

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Pengetahuan

2.1.1 Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behaviour*) (Notoatmodjo, 2012).

Secara etimologi pengetahuan berasal dari kata dalam Bahasa Inggris yaitu knowledge. Dalam Encyclopedia of Philosophy dijelaskan bahwa definisi pengetahuan adalah kepercayaan yang benar. Sedangkan secara terminologi dikemukakan beberapa definisi tentang pengetahuan. Menurut Drs. Saidi Gazalba, pengetahuan adalah apa yang diketahui atau hasil pekerjaan tahu. Pekerjaan tahu tersebut adalah hasil dari kenal, sadar, insaf, mengerti, dan pandai. Pengetahuan itu adalah semua milik atau isi pikiran. Dengan demikian pengetahuan merupakan hasil proses dari usaha manusia untuk tahu (Bakhtiar, 2014).

2.1.2 Jenis-Jenis Pengetahuan

Burhanudin (dalam Bakhtiar, 2014) mengemukakan bahwa pengetahuan yang dimiliki manusia ada empat, yaitu:

1. Pengetahuan Biasa

Pengetahuan biasa, yaitu pengetahuan yang dalam filsafat dikatakan dengan istilah *common see* dan sering diartikan dengan *good sense*, karena seseorang memiliki sesuatu dimana ia menerima secara baik. Semua orang menyebutkan sesuatu itu merah karena memang itu merah, benda itu panas, karena memang dirasakan panas dan sebagainya.

Dengan *common sense*, semua orang sampai pada keyakinan secara umum tentang sesuatu, di mana mereka akan berpendapat sama semuanya. *Common sense* diperoleh dari pengalaman sehari-hari, seperti air dapat dipakai untuk menyiram bunga, makanan dapat memuaskan rasa lapar, musim kemarau akan mengeringkan sawah tadah hujan, dan sebagainya.

2. Pengetahuan Ilmu

Pengetahuan ilmu, yaitu ilmu sebagai terjemahan dari *science*. Dalam pengertian yang sempit *science* diartikan untuk menunjukkan ilmu pengetahuan alam yang bersifatnya kuantitatif dan objektif.

Ilmu pada prinsipnya merupakan usaha untuk mengorganisasikan dan mensistematisasikan *common sense*, suatu pengetahuan yang berasal dari pengalaman dan pengamatan dalam kehidupan sehari-hari. Namun, dilanjutkan dengan suatu pemikiran secara cermat dan teliti dengan menggunakan berbagai metode.

Ilmu dapat merumuskan suatu metode berfikir objektif (*objective thinking*), tujuannya untuk menggambarkan dan memberi makna terhadap dunia faktual. Pengetahuan yang diperoleh dengan ilmu, diperoleh melalui observasi, eksperimen, dan klasifikasi. Analisis ilmu itu objektif dan menyampingkan unsur pribadi, pemikiran logika diutamakan, netral, dalam arti tidak dipengaruhi oleh sesuatu yang bersifat subjektif, karena dimulai dengan fakta. Ilmu merupakan milik manusia secara komprehensif. Ilmu merupakan lukisan dan keterangan yang lengkap dan konsisten mengenai hal-hal yang dipelajarinya dalam ruang dan waktu sejauh jangkauan logika dan dapat diamati pancaindra manusia.

3. Pengetahuan Filsafat

Pengetahuan filsafat, yaitu pengetahuan yang diperoleh dari pemikiran yang bersifat kontemplatif dan spekulatif. Pengetahuan filsafat lebih menekankan pada universalitas dan kedalaman kajian tentang sesuatu. Kalau ilmu hanya pada satu bidang pengetahuan yang sempit dan rigid, filsafat membahas hal yang lebih luas dan mendalam. Filsafat biasanya memberikan pengetahuan yang reflektif dan kritis, sehingga ilmu yang tadinya kaku dan cenderung tertutup menjadi longgar kembali.

4. Pengetahuan Agama

Pengetahuan agama, yaitu pengetahuan yang hanya diperoleh dari pemikiran yang diperoleh dari Tuhan lewat para utusan-Nya. Pengetahuan agama bersifat mutlak dan wajib diyakini oleh para pemeluk agama. Pengetahuan mengandung beberapa hal yang pokok, yaitu ajaran tentang cara berhubungan dengan Tuhan yang sering juga disebut dengan

hubungan vertikal dan cara berhubungan dengan sesama manusia, yang sering juga disebut dengan hubungan horizontal. Pengetahuan agama yang lebih penting di samping informasi tentang Tuhan, juga informasi tentang hari akhir. Iman kepada hari akhir merupakan ajaran pokok agama dan sekaligus merupakan ajaran yang membuat manusia optimis akan masa depannya.

2.1.3 Tingkat Pengetahuan Dalam Domain Kognitif

Pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan (Notoatmodjo, 2012).

1. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain dapat menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan, dan sebagainya.

2. Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi

harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

3. Aplikasi (*applicatoin*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi *real* (sebenarnya). Aplikasi di sini dapat diartikan sebagai aplikasi atau menggunakan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain. Misalnya dapat menggunakan rumus statistik dalam perhitungan-perhitungan hasil penelitian, dapat menggunakan prinsip-prinsip siklus pemecahan masalah (*problem solving cycle*) di dalam pemecahan masalah kesehatan dari kasus yang diberikan.

4. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

5. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada. Misalnya, dapat

meringkaskan, dapat menyesuaikan, dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang telah ada.

6. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Notoatmodjo (2007) menyatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu:

1. Pendidikan

Pendidikan turut pula menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami pengetahuan yang mereka peroleh. Pada umumnya semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin besar pula tingkat pengetahuannya, sebaliknya semakin rendah tingkat pendidikan seseorang maka semakin kurang baik tingkat pengetahuannya.

2. Informasi

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan.

3. Sosial Budaya dan Ekonomi

Kebiasaan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian seseorang akan

bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

4. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik maupun lingkungan sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut.

5. Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu.

6. Usia

Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikir, sehingga pengetahuannya yang diperoleh semakin membaik.

2.1.5 Cara Pengukuran Pengetahuan

Data yang bersifat kualitatif digambarkan dengan kata-kata, sedangkan data yang bersifat kuantitatif terwujud angka-angka, hasil perhitungan atau pengukuran, dapat diproses dengan cara dijumlahkan, dibandingkan dengan jumlah yang diharapkan dan diperoleh presentase. Setelah dipresentasikan lalu ditafsirkan kalimat yang bersifat kualitatif (Notoatmodjo, 2007).

Arikunto (2010) mengatakan pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan memberikan seperangkat alat tes atau kuesioner tentang obyek pengetahuan yang mau di ukur, selanjutnya dilakukan penilaian dimana setiap jawaban benar dari masing-masing pertanyaan diberi nilai 1 dan jika salah diberi nilai 0. Penilaian dilakukan dengan cara membandingkan jumlah skor jawaban dengan skor yang diharapkan (tertinggi) kemudian dikalikan 100% dan hasilnya prosentase dengan rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$N = \frac{SP}{SM} \times 100\%$$

Keterangan :

- N : Nilai pengetahuan
 SP : Skor yang di dapat
 SM : Skor tertinggi maksimum

Selanjutnya prosentase jawaban yang di interpretsikan dalam kalimat kualitatif dengan cara sebagai berikut:

1. Baik : Nilai 76-100%
2. Cukup : Nilai 56-75%
3. Kurang : Nilai $\leq 55\%$

2.2 Konsep Remaja

2.2.1 Pengertian Remaja

Remaja menurut WHO (World Health Organization) adalah suatu masa saat individu mulai berkembang dan pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekunder ketika telah mencapai tingkat kematangan seksual. Individu mulai

mengalami perkembangan psikologi dan pola identifikasi kekanak-kanakan sampai dewasa (Sarwono, 2006). Rentang usia remaja antara 10 hingga 19 tahun sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Depkes, 2014).

Masa remaja adalah masa dimana seorang anak akan mengalami transisi dari anak-anak menuju ke dewasa baik dari fisik maupun psikologis. Masa transisi sering kali menghadapkan remaja pada situasi yang membingungkan, karena di satu pihak ia masih anak-anak dan di lain pihak harus bersikap dewasa, sehingga dapat terjadi perubahan pada psikologis remaja yang dapat terlihat dari ketidakstabilan emosi ketika menghadapi sesuatu (Notoatmojo, 2010 dalam Windahsari dkk, 2017).

2.2.2 Karakteristik Remaja

Masa remaja sering dikenal dengan masa pencarian jati diri (*ego identity*). Masa remaja ditandai dengan sejumlah karakteristik penting, yaitu (Desmita, 2005):

1. Mencapai hubungan yang matang dengan teman sebaya.
2. Dapat menerima dan belajar peran sosial sebagai pria atau wanita dewasa yang dijunjung tinggi oleh masyarakat.
3. Menerima keadaan fisik dan mampu menggunakannya secara efektif.
4. Mencapai kemandirian emosional diri orangtua dan orang dewasa lainnya.
5. Memilih dan mempersiapkan karier di masa depan sesuai dengan minat dan kemampuannya.

6. Mengembangkan sikap positif terhadap pernikahan, hidup berkeluarga, dan memiliki anak.
7. Mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep-konsep yang diperlukan sebagai warga negara.
8. Mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial.
9. Memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai pedoman dalam tingkah laku.
10. Mengembangkan wawasan keagamaan dan meningkatkan religiusitas.

2.2.3 Tahap-tahap Perkembangan Remaja

Tahap Perkembangan masa remaja dibagi menjadi tiga tahap, yaitu (Kartono, 2005 dalam Hasriani, 2015):

1. Masa remaja awal (12-15 tahun)

Pada masa ini, remaja mengalami perubahan jasmani yang sangat pesat dan perkembangan intelektual yang sangat intensif sehingga minat anak pada dunia luar sangat besar dan pada saat ini remaja tidak mau dianggap kanak-kanak lagi namun sebelum bisa meninggalkan pola kekanak-kanakannya. Selain itu pada masa ini remaja sering merasa sunyi, ragu-ragu, tidak stabil, tidak puas dan merasa kecewa.

2. Masa remaja tengah (15-18 tahun)

Kepribadian remaja pada masa ini masih kekanak-kanakan tetapi pada masa remaja ini timbul unsur baru yaitu kesadaran akan kepribadian dan kehidupan badaniah sendiri. Remaja mulai menentukan nilai-nilai tertentu dan melakukan perenungan terhadap pemikiran filosofis dan etis. Maka

dari perasaan yang penuh keraguan pada masa remaja awal maka pada rentan usia ini mulai timbul kemantapan pada diri sendiri. Rasa percaya diri pada remaja menimbulkan kesanggupan pada dirinya untuk melakukan penilaian terhadap tingkah laku yang dilakukannya. Selain itu pada masa ini remaja menemukan diri sendiri atau jati dirinya.

3. Masa remaja akhir (18-21 tahun)

Pada masa ini remaja sudah mantap dan stabil. Remaja sudah mengenal dirinya dan ingin hidup dengan pola hidup yang digariskan sendiri dengan keberanian. Remaja mulai memahami arah hidupnya dan menyadari tujuan hidupnya. Remaja sudah mempunyai pendirian tertentu berdasarkan satu pola yang jelas yang baru ditemukannya.

2.2.4 Tugas-tugas Perkembangan Masa Remaja

Tugas perkembangan masa remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa. Adapun tugas-tugas perkembangan masa remaja, menurut Hurlock adalah (Hurlock, 1985 dalam Ali & Asrori, 2012):

1. Mampu menerima keadaan fisiknya
2. Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa
3. Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis
4. Mencapai kemandirian emosional
5. Mencapai kemandirian ekonomi

6. Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat
7. Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua
8. Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa
9. Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan
10. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.

Tugas-tugas perkembangan fase remaja ini amat berkaitan dengan perkembangan kognitifnya, yaitu fase operasional formal. Kematangan pencapaian fase kognitif akan sangat membantu kemampuan dalam melaksanakan tugas-tugas perkembangannya dengan baik.

2.2.5 Faktor yang Menyebabkan Remaja Merokok

Faktor faktor yang mnyebabkan remaja merokok sebagai berikut (Riskika, 2009 dalam Hasriani 2015):

1) Pengaruh Orang Tua

Salah satu temuan tentang remaja merokok adalah bahwa anak-anak muda yang berasal dari rumah tangga yang tidak bahagia, dimana orang tua tidak begitu memperhatikan anak-anaknya dan memberikan hukuman fisik yang keras lebih mudah untuk menjadi perokok dibanding anak-anak muda berasal dari lingkungan rumah tangga yang bahagia.

2) Pengaruh Teman

Berbagai fakta mengungkapkan bahwa semakin banyak remaja merokok maka semakin besar kemungkinan teman-temannya adalah perokok juga dan demikian sebaliknya.

3) Faktor Kepribadian

Orang mencoba untuk merokok karena alasan ingin tahu atau ingin melepaskan diri dari rasa sakit fisik atau jiwa, membebaskan diri dari kebosanan. Namun satu sifat kepribadian yang bersifat prediktif pada penggunaan obat-obatan termasuk rokok adalah konformitas sosial.

4) Pengaruh Iklan

Salah satu pengaruh merokok dengan melihat iklan di media massa dan elektronik yang menampilkan gambaran bahwa rokok adalah lambang kejantanan atau glamour, sehingga membuat remaja seringkali terpicu untuk mengikuti perilaku seperti yang ada di dalam iklan tersebut.

2.3 Konsep Rokok

2.3.1 Pengertian Rokok

Rokok merupakan benda kecil yang sangat beracun yang memberi efek santai bagi orang yang menghisapnya. Di balik manfaatnya yang hanya sedikit, dalam rokok tersimpan bahaya yang amat besar bagi si perokok maupun orang lain, karena asap rokok mengandung kurang lebih 4000 bahan kimia yang di antaranya dapat menyebabkan kanker (Ariyadin, 2008).

Perilaku merokok merupakan perilaku yang membakar salah satu produk tembakau yang dimaksudkan untuk dibakar, dihisap dan atau dihirup termasuk

rokok kretek, rokok putih, cerutu atau bentuk lainnya yang dihasilkan dari tanaman nicotina tabacum, nicotina rustica dan spesies lainnya atau sintetisnya yang asapnya mengandung nikotin dan tar dengan atau tanpa bahan tambahan (Kemenkes, 2013 dalam Alamsyah, 2017).

2.3.2 Tipe-tipe Perokok

Dapat dikatakan bahwa tipe perokok itu ada dua jenis, yaitu perokok aktif (*active smoker*) dan perokok pasif (*pasive smoker*) (Dariyo, 2004).

a. Perokok Aktif

Perokok aktif, yaitu individu yang benar-benar memiliki kebiasaan merokok. Merokok sudah menjadi bagian hidupnya sehingga rasanya tak enak kalau sehari tak merokok. Oleh karena itu, ia akan berupaya untuk mendapatkan.

b. Perokok Pasif

Perokok pasif, yaitu individu yang tak memiliki kebiasaan merokok, namun terpaksa harus menghisap asap rokok yang diembuskan orang lain yang kebetulan di dekatnya. Dalam keseharian mereka tak berniat dan tak mempunyai kebiasaan merokok. Kalau tak merokok, mereka tak merasakan apa-apa dan tak terganggu aktivitasnya. Tipe perokok ini dapat ditemui pada mereka yang duduk di halte, di dalam bus kota atau di tempat-tempat pertemuan ketika di dekat mereka ada seseorang atau beberapa orang yang sedang merokok. Jadi, perokok pasif dianggap sebagai korban dari perokok aktif.

2.3.3 Alasan Merokok

Ariyadin (2008) mengatakan alasan remaja merokok, yaitu:

1. Coba-coba

Sebagian besar perokok memulai kebiasaan tersebut saat mereka masih remaja dan seperti yang kita ketahui bahwa remaja secara psikologis memiliki emosi yang belum stabil (labil). Dalam keadaan tersebut mereka mudah terombang-ambing oleh bujuk rayu iklan-iklan TV dan penuh dengan rasa penasaran terhadap suatu hal. Ketika mereka mendengar tentang rokok, mereka penasaran dan akhirnya mencoba dan tanpa sadar akhirnya menjadi kebablasan dan tidak lepas dari rokok.

2. Kejantanan

Seperti yang kita ketahui, selama ini masih saja ada isu atau mitos dalam masyarakat yang mengatakan bahwa orang yang sudah atau pernah merokok merupakan orang yang jantan dan sudah dewasa. Isu tersebut juga menyebabkan beberapa dampak yang sangat berbahaya, diantaranya isu kejantanan yang mengakibatkan seseorang merokok di usia yang lebih dini. Mungkin beberapa tahun yang lalu remaja mulai kebiasaan merokok saat mereka berada di bangku SMA, tetapi beberapa tahun terakhir ini telah terjadi perubahan yang sangat pesat, banyak yang memulai kebiasaan merokok mulai bangku SMP.

3. Pergaulan

Saat menginjak usia remaja ada banyak hal yang berubah, mulai dari cara berfikir, penampakan hingga emosi. Bahkan cara pandang tentang persahabatan juga mengalami perubahan, dimana lebih banyak

menghabiskan waktu luang bersama teman-teman daripada dengan keluarga. Semua itu merupakan hal yang normal yang dialami oleh semua remaja, karena keadaan tersebut merupakan suatu usaha untuk mencari jati diri. Namun, ketika remaja bergabung dengan suatu kelompok terdapat pengaruh positif dan negatif yang bisa diterima. Pengaruh positif misalnya mereka lebih percaya diri untuk bersosialisasi. Sedangkan pengaruh negatifnya adalah mereka menjadi berani merokok karena teman-teman mereka juga merokok.

4. Stress

Stress merupakan penyakit yang paling banyak menjangkit masyarakat. Penyakit ini timbul karena banyak hal, antara lain masalah pekerjaan, ekonomi, keluarga, dan masalah-masalah lainnya. Walaupun tidak begitu berbahaya, stres merupakan penyakit yang sangat menjengkelkan. Tak mengherankan bila semua orang berusaha untuk menghindari dan mengatasinya dengan berbagai cara, dari refreshing sampai menghisap rokok. Banyak perokok yang merasa terbebas atau berkurang rasa stresnya saat menghisap rokok.

2.3.4 Bahan-bahan Kimia yang Terkandung Dalam Rokok

Bahan-bahan kimia yang ada di dalam rokok, yaitu (Ariyadin, 2008):

1. Nikotin

Nikotin merupakan cairan berminyak yang tidak berwarna dan dapat menimbulkan rasa perih yang sangat. Nikotin adalah sifat adiktif (zat yang dapat menyebabkan racun) yang dapat mempengaruhi saraf dan

peredaran darah. Zat ini bersifat karsinogen yang mampu memicu timbulnya kanker paru-paru yang mematikan. Zat ini dapat diyakini dapat menjadi racun bagi syaraf yang sangat potensial dan seringkali digunakan sebagai bahan pokok dalam pembuatan berbagai insektisida.

2. Tar

Selain dapat merusak kecantikan tubuh, tar juga dapat menyebabkan kanker. Sebab, tar mengandung sekurang-kurangnya 43 bahan kimia yang diketahui bersifat karsinogenik yang mampu menempel di paru-paru dan dalam 20-30 tahun bahan ini terus berusaha untuk mengubah sel epitel bronkus paru-paru menjadi sel kanker yang ganas.

3. Karbon Monoksida (CO)

Karbon monoksida merupakan sejenis gas yang tidak memiliki bau, gas ini dihasilkan dari pembakaran senyawa-senyawa organik dan berbagai bentuk karbon. Zat ini sangat beracun, apabila sampai terbawa dalam hemoglobin, karena akan mengganggu kondisi oksigen dalam darah atau dengan kata lain gas ini mampu merombak oksigen untuk darah merah yang akhirnya dapat menimbulkan berbagai masalah, mulai dari gangguan kulit sampai penyakit kanker. Selain itu, gas karbon monoksida yang keluar dari ujung rokok saat dibakar tidak ada bedanya dengan gas beracun yang dikeluarkan oleh knalpot.

4. Gliserol

Gliserol merupakan bahan yang dibuat dari lemak hewani atau nabati (rasanya manis) untuk dicampurkan dengan tembakau sebagai pelengkap. Setelah dibakar, unsur kimiawi gliserol dapat berubah menjadi acrolein

(zat asam yang tajam) dimana zat ini dapat mengakibatkan peradangan paru-paru yang memicu kanker paru-paru.

5. Zat-zat Beracun

1). Formaldehida

Zat ini sering digunakan untuk membasmi bakteri, sehingga zat ini dimanfaatkan sebagai desinfektan dan juga sebagai bahan pengawet.

2). Methanol

Zat ini merupakan alkohol yang dibuat dari destilasi (pembakaran kering tanpa udara) serbuk kayu. Zat ini dapat menimbulkan kerusakan syaraf, terutama syaraf penglihatan.

3). Hydrogen Cyanide (HCN)

Sejenis gas yang tidak berwarna, tidak berbau, dan tidak memiliki rasa. Zat ini merupakan zat yang paling ringan, mudah terbakar, dan sangat efisien untuk menghalangi pernafasan.

4). Ammonia

Gas yang tidak berwarna yang terdiri dari hidrogen dan nitrogen. Zat ini sangat tajam baunya dan sangat merangsang. Apabila masuk ke peredaran darah, gas ini dapat menyebabkan pingsan dikarenakan racun yang sangat keras.

5). Pyridine

Sejenis cairan yang tidak berwarna dan baunya sangat tajam, dapat mengubah sifat alkohol sebagai pelarut dan pembunuh hama.

6). Nitrous Oxide

Sejenis zat yang tidak berwarna dan bila terhisap dapat menyebabkan hilang pertimbangan dan mengakibatkan rasa sakit. Zat yang digunakan sebagai obat bius waktu melakukan operasi.

7). Phenol

Campuran yang berasal dari destilasi beberapa zat organik, seperti kayu dan arang. Zat ini beracun dan membahayakan tubuh, karena zat ini mampu menghalangi oksidasi zat besi yang berisi pigmen.

8). Formic Acid

Sejenis cairan yang tidak berwarna dan mampu bergerak bebas dan membuat kulit melepuh. Cairan ini baunya sangat tajam dan menusuk. Zat ini membuat kita merasa seperti digigit semut.

9). Acetone

Zat ini digunakan sebagai penghapus kuteks.

10). Toloune

Zat ini digunakan sebagai pelarut industri.

11). Vinyl Chloride

Zat ini digunakan untuk mempertahankan kekuatan plastik, dapat mengganggu sistem reproduksi, mengakibatkan cacat janin, dan dapat menyebabkan kanker.

12). Arcenic

Bahan ini digunakan sebagai racun tikus.

13). Cadmium

Zat ini dimanfaatkan untuk accu mobil.

14). Butane

Zat ini merupakan zat yang digunakan sebagai bahan bakar korek api.

15). Naphtaleme

Zat ini digunakan untuk kamper (kapur barus).

2.3.5 Bahaya Merokok Terhadap Kesehatan

Ariyadin (2008) mengatakan bahaya merokok terhadap kesehatan, yaitu:

1. Penyakit Jantung

Nikotin yang terkandung dalam rokok dapat mempersempit pembuluh darah, sehingga jantung harus bekerja lebih keras daripada biasanya dan gas karbon monoksida yang ada dalam asap rokok mengambil tempat oksigen dalam darah. Akibatnya, tekanan darah meningkat karena jantung harus bekerja lebih keras untuk mendapatkan oksigen yang cukup. Dengan kata lain, seorang perokok akan terkena resiko penyakit jantung koroner, dimana 82% penderita penyakit jantung di Indonesia adalah masyarakat yang memiliki kebiasaan merokok.

2. Pencernaan

Bagi lambung, rokok lebih berbahaya daripada kopi atau makanan lainnya. Zat-zat kimia yang ada di dalam rokok dapat mengganggu keseimbangan pengeluaran asam lambung yang secara otomatis membuat keseimbangan kerja lambung juga terganggu.

3. Kanker

Rokok merupakan penyebab nomor satu timbulnya penyakit kanker paru-paru. Nikotin yang ada dalam rokok dapat merangsang pembentukan

pembuluh darah yang baru. Proses yang diyakini dapat membentuk tumor atau plak pada arteri tubuh yang berkembang. Selain itu kandungan zat gliserol yang dapat menyebabkan peradangan pada paru-paru yang memicu kanker paru-paru.

4. Kulit

Seseorang yang mempunyai kebiasaan merokok akan tampak lebih tua dan lebih cepat mengalami keriputan. Kandungan zat-zat kimia dalam rokok yang dikonsumsi setiap hari dapat merusak jaringan elastis yang membuat kulit tetap kencang dan menambah buruknya sengatan cahaya matahari dalam merusak kulit.

2.4 Konsep Konseling

2.4.1 Pengertian Konseling

Konseling adalah salah satu teknik dalam bimbingan yang diberikan oleh seorang (konselor) kepada orang lain (konselee/konseli) yang mempunyai masalah psikologis, sosial, spiritual, dan moral etnis dengan berbagai cara psikologis agar orang tersebut (konseli) dapat mengatasi masalahnya (Hasyim & Mulyono, 2017)

Bimbingan konseling yaitu membicarakan masalah seseorang dengan berdiskusi dalam prosesnya, hal ini dapat dilakukan secara individual atau kelompok, jika dilakukan secara individual di mana masalahnya sangat rahasia dan kelompok masalahnya yang umum (bukan rahasia) (Sutirna, 2013).

2.4.2 Tujuan Hubungan Konseling

Yulifah & Yuswanto (2009) mengatakan tujuan konseling dimaksudkan sebagai pemberian layanan untuk membantu masalah klien, karena masalah klien yang benar-benar telah terjadi akan merugikan diri sendiri dan orang lain sehingga harus segera dicegah dan jangan sampai timbul masalah baru. Masalah lainnya adalah klien tidak mampu dan tidak mengerti tentang potensi yang ada pada dirinya, konseling berusaha membantu potensi yang dimilikinya sehingga dapat digunakan secara efektif. Tujuan konseling dapat dijelaskan dengan lima poin sebagai berikut:

1. Memfasilitasi perubahan tingkah laku klien.

Maksud memfasilitasi perubahan tingkah laku klien adalah bagaimana konselor dapat memberikan kesempatan kepada konseli agar dapat mengubah tingkah laku. Proses konseling menekankan adanya perubahan tingkah laku dengan tujuan memberikan konseli kesempatan agar dapat hidup lebih produktif dan memuaskan dalam hidupnya. Perubahan tingkah laku dalam proses konseling adalah perubahan dalam cara berfikir dan pemahaman, yaitu dari ketidaktahuan klien tentang masalah yang dihadapinya menjadi memahami dan mengerti masalahnya. Perubahan tingkah laku dapat berupa perubahan bentuk fisik, dari semula datang dalam keadaan pucat dan gelisah, setelah berlangsung proses konseling berubah menjadi tenang dan wajah tidak pucat lagi.

2. Meningkatkan kemampuan klien untuk menciptakan dan memelihara hubungan.

Terciptanya hubungan baik antara konselor dengan konseli merupakan hal yang utama dalam proses konseling. Proses konseling pada intinya

adalah menjalin hubungan baik dan melanggengkan hubungan tersebut sampai konseling berakhir. Selain itu juga konseli harus berhubungan baik dengan lingkungan sekitarnya, karena semakin baik hubungan sosial konseli dengan orang lain, maka semakin baik pula kemampuan klien untuk mengoreksi dirinya sendiri.

3. Mengembangkan keefektifan dan kemampuan klien untuk memecahkan masalah.

Secara mendasar, manusia sebagai individu mempunyai cara untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya, tetapi karena ketidakmengertian mengenai masalahnya dan kurang memahami tentang dirinya, maka ia akan menghadapi kesulitan dalam memecahkan masalah. Konseling diarahkan untuk memanfaatkan kemampuan atau potensial klien dan konselor membantu konseli untuk menggunakan dan meningkatkan keterampilan dalam memecahkan masalahnya.

4. Meningkatkan kemampuan klien untuk membuat keputusan.

Tugas konselor adalah membantu klien memperoleh informasi dan memperjelas masalah-masalah yang dihadapi konseli. Minat, kesempatan, emosi, dan sikap yang baik akan membantu konseli dalam membuat keputusan sendiri secara realistis.

5. Memfasilitasi perkembangan potensi konseli

Konselor berupaya meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan konseli dengan memberi kesempatan pada konseli untuk belajar menggunakan kemampuan dan minatnya secara optimal. Tujuan ini akan tercapai apabila konseli dapat memperbaiki pribadinya secara efektif.

2.4.3 Fungsi Hubungan Konseling

Hasyim & Mulyono (2017) mengatakan fungsi dari hubungan konseling terdiri dari:

1. Fungsi Pemahaman

Fungsi pemahaman, yaitu fungsi bimbingan dan konseling membantu konseling agar memiliki pemahaman terhadap dirinya (potensinya) dan lingkungan (pendidikan, pekerjaan, dan norma agama). Berdasarkan pemahaman ini, konseling diharapkan mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal, dan menyesuaikan dirinya dengan lingkungan secara dinamis dan konstruktif.

2. Fungsi Preventif

Fungsi preventif, yaitu fungsi yang berkaitan dengan upaya konselor untuk senantiasa mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya, supaya tidak dialami oleh konseli. Konselor memberikan bimbingan kepada konseli tentang cara menghindari diri dari perbuatan atau kegiatan yang membahayakan diri.

3. Fungsi Pengembangan

Fungsi pengembangan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang sifatnya lebih proaktif dari fungsi-fungsi lain. Konselor senantiasa berupaya untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif yang memfasilitasi perkembangan konseli.

4. Fungsi Penyembuhan (kuratif)

Fungsi penyembuhan, yaitu bimbingan dan konseling yang bersifat kuratif. Fungsi ini berkaitan erat dengan upaya pemberian bantuan kepada

konseli yang telah mengalami masalah, baik menyangkut aspek pribadi, sosial, belajar, maupun karir.

5. Fungsi Penyaluran

Fungsi penyaluran, yaitu fungsi bimbingan dan konseling dalam membantu konseli memilih kegiatan ekstrakurikuler, jurusan atau program studi, dan pemantapan penguasaan karir atau jabatan yang sesuai dengan minat, bakat, keahlian, dan ciri-ciri kepribadiannya.

6. Fungsi Adaptasi

Fungsi adaptasi, yaitu membantu para pelaksana pendidikan, kepada sekolah/madrasah dan staf, konselor, dan guru untuk menyesuaikan program pendidikan terhadap latar belakang pendidikan, minat, kemampuan, dan kebutuhan konseli.

7. Fungsi Penyesuaian

Fungsi penyesuaian, yaitu fungsi bimbingan dan konseling dalam membantu konseli agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya secara dinamis dan konstruktif.

8. Fungsi Perbaikan

Fungsi perbaikan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling untuk membantu konseli sehingga dapat memperbaiki kekeliruan dalam berfikir, berperasaan, dan bertindak (berkehendak). Konselor melakukan intervensi (memberikan perlakuan) terhadap konseli supaya memiliki pola berfikir yang sehat, rasional, dan memiliki perasaan yang tepat sehingga dapat mengantarkan mereka kepada tindakan atau kehendak yang produktif dan normatif.

9. Fungsi Fasilitas

Fungsi fasilitasi, yaitu memberikan kemudahan kepada konseli dalam mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, serasi, selaras, dan seimbang seluruh aspek dalam diri konseli.

10. Fungsi Pemeliharaan

Fungsi pemeliharaan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling untuk membantu konseli supaya dapat menjaga diri dan mempertahankan situasi kondusif yang telah tercipta dalam dirinya.

2.4.4 Ciri-ciri Konseling

Konseling merupakan suatu proses dengan ciri-ciri sebagai berikut (Yulifah & Yuswanto, 2009):

1. Interaksi antara dua orang (konselor dan konseli)
2. Konseli datang mempunyai masalah
3. Konseli datang atas kemauan sendiri atau saran orang lain untuk menyelesaikan masalah.
4. Konselor adalah seorang yang terlatih (profesional) dalam bidangnya.
5. Tujuan konseling adalah menolong atau memberika bantuan kepada konseli agar ia mengerti dan menerima keadaannya serta dapat menemukan jalan keluar dengan menggunakan potensi yang ada pada dirinya.
6. Proses konseling menitikberatkan kepada masalah yang jelas, nyata, dan dalam kesadaran diri.

2.4.5 Tahapan Konseling

Tahapan konseling dibagi menjadi tiga, yaitu (Yulifah & Yuswanto, 2009):

1. Tahap Awal

Konseling dilakukan untuk menciptakan hubungan yang baik dengan klien atau konseli agar klien dapat melibatkan diri secara aktif dalam proses konseling. Langkah yang harus diperhatikan adalah membina hubungan baik anatar konselor dengan klien, timbulnya rasa percaya (trust) di antara keduanya, saling menerima, dan bekerja sama dalam proses penyelesaian masalah.

2. Tahap Inti

Tahap ini bertujuan membantu klien memahami gambaran diri, hakikat masalah, penyebab, menemukan alternatif pemecahan, dan melaksanakan alternatif tersebut. Tahap ini terdiri atas enam langkah sebagai berikut:

a. Eksplorasi kondisi klien

Bagaimana konselor mengondisikan keadaan klien dalam proses konseling. Konselor berusaha mengadakan perubahan tingkah laku dan perasaan klien.

b. Identifikasi masalah dan penyebabnya

Konselor melakukan pendataan masalah dan mencari apa yang menjadi latar belakang dari suatu masalah.

c. Identifikasi alternatif pemecahan

Konselor membuat beberapa pilihan penyelesaian dan pemecahan masalah, klien memilih sendiri dari beberapa alternatif yang disodorkan oleh konselor.

d. Pengujian dan penetapan alternatif pemecahan

Setelah klien menentukan pilihan untuk menyelesaikan permasalahannya, klien diharapkan dapat melakukan dan menjalankannya.

e. Evaluasi alternatif pemecahan

Evaluasi dilakukan dengan tujuan untuk meninjau kembali sejauh mana alternatif pemecahan masalah yang telah dilaksanakan serta hasil dari pemecahan masalah.

f. Implementasi alternatif pemecahan

Konselor menganjurkan klien untuk melakuakn dan bertindak sesuai dengan salah satu dari pemecahan masalah yang telah dipilihnya.

3. Tahap Akhir

Tahap terakhir yang harus dilakukan adalah melakukan penilaian terhadap efektivitas proses konseling dan menentukan rencana tindak lanjut. Tahapan ini biasanya digunakan untuk mengakhiri proses pemberian bantuan yang dapat bersifat sementara atau tetap. Pengakhiran sementara adalah proses pengakhiran konseling pada pertemuan pertama dan dapat dilanjutkan dengan pertemuan berikutnya, tentu saja dengan membuat kontrak terlebih dahulu dengan klien. Sedangkan pemikiran tetap dilakuakn apabila klien dianggap sudah mampu, mandiri, serta dapat mengaplikasikan keterampilan yang diperolehnya melalui konseling dalam menghadapi masalah.

2.4.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Konseling

Menurut Gladding (2012) menyebutkan ada lima faktor yang mendukung keberhasilan konseling, yaitu:

1. Struktur

Struktur dalam konseling diidentifikasi sebagai kesepakatan bersama antara konselor dan klien dan memberikan arah yang benar, melindungi hak, peran, dan kewajiban baik dari konselor maupun klien, dan memastikan kesuksesannya konseling. Panduan praktis merupakan bagian dari pembangunan struktur. Panduan ini mencakup batas waktu (misalnya 50 menit setiap sesi), batas kegiatan (untuk mencegah adanya perilaku yang dapat merusak), batas peran (yang diharapkan dari masing-masing partisipan), batas prosedural (klien diberikan tanggung jawab untuk berusaha mencapai tujuan atau kepentingan tertentu).

Struktur diberikan di setiap tahapan konseling dan berperan sangat penting di awal konseling. Klien biasanya menjalani konseling karena mereka berada dalam kondisi statis, yaitu klien merasa buntu dan kehilangan kendali untuk mengubah tingkah lakunya. Konselor harus secepatnya menetapkan struktur pada keadaan semacam ini. Salah satunya adalah dengan menyediakan informasi tentang proses konseling tersebut diri mereka sendiri, melalui pernyataan-pernyataan pembuka yang profesional termasuk detail mengenai sifat konseling, apa yang diharapkan dari konseling tersebut, tanggung jawab, metode-metode yang digunakan, dan etika konseling.

2. Inisiatif

Inisiatif dapat disebut juga sebagai motivasi untuk berubah. Kebanyakan konselor dan teori konseling menganggap bahwa klien akan bersifat bekerja sama. Memang benar, banyak klien yang datang untuk konseling secara sukarela atau berdasarkan keinginan sendiri. Mereka merasa tegang dan khawatir mengenai diri mereka sendiri ataupun orang lain, tetapi berkeinginan kuat untuk menjalani sesi konseling. Namun ada juga klien yang tidak ingin berpartisipasi dalam konseling.

Klien yang enggan atau setengah hati dalam proses konseling memiliki rasa tidak siap, menolak untuk berubah dan tidak berkeinginan. Cara untuk menangani masalah inisiatif ini, adalah dengan beberapa cara:

- 1) Mengantisipasi kemarahan, frustrasi, ketertutupan yang ditujukan oleh klien
- 2) Untuk menghadapi kurangnya inisiatif adalah menunjukkan, penerimaan, kesabaran, dan pengertian terhadap perilaku yang tidak menghakimi. Langkah ini meningkatkan kepercayaan, dari hubungan antar pribadi dan membantu klien untuk memahami perasaan dan pikirannya tentang konseling.
- 3) Menggunakan metode persuasif. Semua konselor mempunyai pengaruh terhadap kliennya dan sebaliknya. Pada teknik ini konselor meminta klien untuk memenuhi permintaan kecil kemudian permintaan yang lebih besar.

3. Setting

Konseling dapat dilakukan dimanapun, tetapi ada beberapa setting yang meningkatkan proses konseling lebih baik. Dari sekian banyak faktor penting yang membantu atau menghambat proses, salah satunya adalah tempat dimana konseling dilakukan. Menurut benjamin kualitas ruangan untuk konseling adalah tidak boleh berisik, membuat gelisah atau menyebabkan gangguan.

4. Kualitas Klien

Kualitas klien juga memiliki peranan penting dalam mendukung hubungan maupun proses konseling yang kondusif. Kualitas dapat dilihat dari kesiapan klien untuk berubah. Konseling tidak bisa dimulai kalau orang tidak mengenali adanya kebutuhan untuk berubah. Konseling baru bisa dimulai kalau orang sudah siap untuk menerjunkan diri mereka sendiri ke dalam proses perubahan.

Selain itu Bahasa non verbal klien juga sangat penting. Klien tidak secara langsung mengemukakan sesuatu hal (pesan) baik yang ia pikirkan atau ia rasakan kepada konselor, namun semua bisa diungkapkan dengan bahasa non verbal klien. Seperti, raut muka, intonasi bicara. Dengan demikian konselor harus memahami dan mempertimbangkan gestur badan, kontak mata, ekspresi wajah, kualitas suara sebagai hal penting dalam komunikasi verbal pada proses hubungan konseling.

5. Kualitas Konselor

Kualitas pribadi dan profesional seorang konselor sangatlah penting dalam memfasilitasi hubungan yang sifatnya memberi bantuan. Ada lima

karakteristik yang harus dimiliki penolong atau konselor, yaitu mawas diri, jujur, selaras, mampu berkomunikasi, dan berpengetahuan.

Konselor yang terus-menerus mengembangkan kemampuan mawas dirinya, selalu bersentuhan dengan nilai-nilai pikiran, dan perasaannya. Dia mempunyai persepsi yang jernih tentang kebutuhan klien dan diri sendiri, dan menilai keduanya secara akurat. Mawas diri semacam itu dapat membantu konselor dapat lebih selaras dan membangun rasa saling percaya secara berkelanjutan. Konselor yang mempunyai pengetahuan tersebut lebih dapat berkomunikasi secara jelas dan akurat.

2.5 Gambaran Remaja Tentang Rokok Terhadap Kesehatan

Masa remaja merupakan masa untuk mencari jati diri dan rentan untuk terlibat dalam perilaku menyimpang seperti merokok. Faktor yang menyebabkan remaja merokok, yaitu pengaruh dari orang tua, pengaruh teman, faktor kepribadian, dan pengaruh iklan. Sebenarnya di era saat ini yang semakin berkembang dan majunya teknologi sudah membantu remaja untuk mengakses berbagai informasi, termasuk informasi tentang pengaruh rokok terhadap kesehatan bahkan kandungan zat kimia berbahaya yang terkandung dalam rokok. Adanya kemudahan akses informasi tersebut seharusnya membuat remaja menjadi lebih tahu tentang rokok dan enggan untuk mencoba merokok namun pada kenyataannya jumlah remaja merokok semakin tinggi dan bahaya merokok terhadap kesehatan seakan-akan terabaikan. Para remaja lebih merasakan dampak positifnya terlebih dahulu ketimbang dampak negatifnya.

Remaja saat ini hanya memikirkan kesenangan yang didapat tanpa melihat efek atau akibat yang ditimbulkan setelah mereka merokok, padahal dengan merokok remaja lebih beresiko terkena penyakit seperti penyakit jantung, kanker paru-paru dll. Itu yang menjadi masalah untuk generasi remaja saat ini, di mana mereka yang sudah tau dan paham tentang bahaya merokok namun tetap sama mencoba untuk merokok, maka dari itu pengetahuan tentang pengaruh rokok terhadap kesehatan perlu ditingkatkan lagi dan pengetahuan tersebut dapat diperoleh melalui bimbingan konseling. Diharapkan dengan adanya bimbingan konseling pengetahuan remaja tentang pengaruh rokok terhadap kesehatan menjadi lebih baik, sehingga para remaja enggan untuk mencoba merokok.

