

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Psikoedukasi

Psikoedukasi adalah intervensi yang sistematis, terstruktur untuk mentransferkan pengetahuan tentang penyakit dan penanganannya, mengintegrasikan aspek emosional dan motivasi untuk memungkinkan pasien mengatasi penyakitnya dan meningkatkan kepatuhan pengobatan dan efektifitasnya. Psikoedukasi merupakan komponen yang penting dari penanganan gangguan medis dan kejiwaan, terutama gangguan mental yang berhubungan dengan kurangnya wawasan. Konten dari psikoedukasi adalah etiologi dari suatu penyakit, proses terapi, efek samping dari obat, strategi koping, edukasi keluarga, dan pelatihan keterampilan hidup (Ekhtiari et al., 2017).

Psikoedukasi adalah metode edukatif yang ditujukan untuk memberikan informasi dan pelatihan yang diperlukan keluarga dengan bekerjasama dengan tenaga kesehatan sebagai bagian dari keseluruhan rencana perawatan klinis untuk kesehatan anggota keluarga (Bhattacharjee, dkk., 2011). Selain itu Psikoedukasi juga diartikan sebagai sebuah edukasi atau pelatihan yang dilakukan dengan tujuan untuk melakukan perawatan dan rehabilitasi (Bordbar & Faridhosseini, 2012).

Pendidikan psikoedukasi muncul sebagai *adjunctive therapy* yang secara signifikan dapat meningkatkan tingkat pemahaman orang tentang masalah kejiwaan. (Bhattacharjee, dkk., 2011).

a. Strategi Psikoedukatif

Strategi psikoedukatif mendorong anak muda untuk berpartisipasi secara aktif dalam mempelajari berbagai informasi baru. Sebagian besar proses yang digunakan adalah proses pencarian diri. Kathryn & David (2011) mengemukakan bahwa terdapat empat tema strategi psikoedukasi, yaitu :

1) Strategi untuk mendapatkan informasi

Terdapat dua cara psikoedukatif sederhana yang dapat memungkinkan anak muda menemukan dan berbagi informasi tentang diri mereka yaitu menggunakan skala peringkat dan inventori sebagai indikator suatu permasalahan yang dialami anak muda, setelah itu suatu diskusi antara konselor dan anak muda akan membantu menyelesaikan permasalahan yang terjadi.

2) Strategi untuk menjelaskan hubungan

Suatu strategi yang bertujuan untuk mengeksplorasi berbagai isu hubungan, dan membantu anak muda memahami sifat hubungan. Terdapat tiga carayang melibatkan penggunaan: 1) Genogram, bermanfaat untuk mengumpulkan

dan mengorganisasi informasi tentang hubungan antar anggota keluarga ; 2) Gambar Piktorial, berupa pancang bagi gagasan-gagasan yang dihadirkan dan memberikan kesempatan bagi anak muda untuk memodifikasi gambar tersebut agar sesuai dengan situasi mereka ; 3) Konseling, bermanfaat untuk memahami isu-isu yang terkait dengan kedekatan dan jarak dalam suatu hubungan selama tahap remaja.

3) Strategi untuk menjelaskan perilaku

Dalam strategi ini konselor menjelaskan sekaligus mengenalkan tentang permasalahan-permasalahan yang biasa dialami oleh seorang remaja yang dapat mempengaruhi pola perilaku remaja tersebut, sehingga seorang remaja dapat mengidentifikasi pola perilaku mereka sendiri.

4) Strategi untuk membantu mengubah perilaku

Dalam hal ini konselor mencoba untuk membantu mengubah perilaku yang salah atau menyimpang. Dapat berupa enam langkah yang diawali dengan identifikasi masalah, lalu membuat daftar semua kemungkinan solusi, lalu menulis keuntungan dan kerugian setiap solusi, lalu memilih solusi yang terbaik, lalu menuliskan langkah-langkah yang akan diambil untuk mencapai hasil yang diinginkan, dan terakhir adalah memperbaiki dan melakukan perubahan.

b. Tujuan Psikoedukasi

Tujuan dasar psikoedukasi adalah memberikan pengetahuan tentang berbagai aspek penyakit atau gejala, menghilangkan kesalahpahaman dan ketidaksadaran, membantu orang memiliki pengetahuan tentang melakukan dan larangan dalam memberikan perawatan kepada orang sakit. Singkatnya tujuan psikoedukasi adalah menawarkan strategi pendidikan untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang dengan memperkuat ketrampilan adaptasi diri serta kemampuan komunikasi dan pemecahan masalah keluarga sehingga kualitas hidup anggota keluarga dan individu diharapkan meningkat (Bhattacharjee, dkk., 2011).

2. Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia di peroleh melalui mata dan telinga (Notoatmojo, 2007). Selain itu pengetahuan juga diartikan sebagai hasil mengingat suatu hal, termasuk mengingat kembali kejadian yang pernah dialami baik secara sengaja maupun tidak sengaja dan ini terjadi setelah orang malakukan kontak atau pengamatan terhadap suatu obyek tertentu (Mubarak, dkk., 2007).

Pengetahuan merupakan faktor predisposisi yang mempengaruhi perilaku seseorang, mereka yang berpengetahuan tinggi diharapkan berperilaku positif. Salah satu cara meningkatkan pengetahuan remaja adalah dengan dilakukan pelatihan pola pengasuhan anti-merokok dikarenakan tingkat pengetahuan erat kaitannya dengan suatu tindakan yang dilakukan seorang seperti halnya kebiasaan merokok. Pengetahuan akan menimbulkan kesadaran seseorang melakukan kebiasaan merokok sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya (Rachmat, dkk, 2013).

a. Proses Adopsi Perilaku Baru

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Karena dari pengalaman dan penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih baik dibandingkan dengan perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Penelitian Rogers (1974) mengungkapkan bahwa sebelum orang mengadopsi perilaku baru, di dalam diri seseorang tersebut terjadi proses yang berurutan, yakni :

- 1) *Awareness* (kesadaran), dimana orang tersebut menyadari dalam arti mengetahui terlebih dahulu terhadap stimulus atau objek tertentu.
- 2) *Interest* (merasa tertarik) terhadap stimulus atau objek tersebut. Disini sikap subjek sudah mulai timbul.

- 3) *Evaluation* (menimbang-nimbang) terhadap baik atau buruknya stimulus tersebut bagi dirinya.
- 4) *Trial*, dimana subjek mulai mencoba melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang dikehendaki oleh stimulus.
- 5) *Adoption*, dimana subjek telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran dan sikapnya terhadap stimulus (Notoatmodjo, 2007).

b. Tingkatan Pengetahuan

Menurut Rogers, pengetahuan di cakup di dalam domain kognitif 6 tingkatan (Notoatmodjo, 2007).

1) Tahu (*Know*)

Tahu di artikan sebagai mengingat suatu materi yang sebelumnya telah di pelajari . Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali terhadap situasi yang sangat spesifik dari seluruh materi yang di pelajari atau rangsangan yang telah di terima. Oleh sebab itu, tahu merupakan tingkatan pengetahuan yang paling rendah.

2) Memahami (*Comprehention*)

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

meramalkan terhadap objek yang dipelajari. Misalnya dapat menjelaskan mengapa harus makan makanan yang bergizi.

3) Menerapkan (*Apply*)

Kemampuan menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi dan kondisi nyata. Dapat juga diartikan sebagai penggunaan hukum, metode, prinsip dan lain sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain. Misalnya dapat menggunakan prinsip-prinsip siklus pemecahan masalah kesehatan sesuai dengan kasus yang ada.

4) Analisis (*Analysis*)

Suatu kemampuan mencari tahu bagaimana keterkaitan suatu hal dengan menjabarkan suatu materi kedalam komponen-komponen tetapi masih dalam struktur yang sama, dan masih ada kaitannya satu sama lain.

5) Sintesis (*Syntesis*)

Menunjukkan kepada suatu komponen untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam satu bentuk keseluruhan yang baru. Merupakan kemampuan menyusun, merencanakan, meringkaskan, menyesuaikan dan sebagainya terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang ada.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Berkaitan dengan kemampuan melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada meliputi proses pengecekan dan mengkritisi.

c. Cara Memperoleh Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2007) pengetahuan sepanjang sejarah dapat dikelompokkan menjadi dua berdasarkan cara yang telah digunakan untuk memperoleh kebenaran, yaitu :

1) Cara Kuno

a) Cara mencoba dan salah (*Trial dan Error*)

Cara ini telah dipakai orang sebelum adanya kebudayaan dan bahkan mungkin sebelum adanya peradaban yang dilakukan dengan menggunakan kemungkinan yang lain sampai masalah dapat dipecahkan.

b) Cara kekuasaan atau otoriter

Sumber pengetahuan cara ini dapat berupa pemimpin-pemimpin masyarakat baik formal maupun informal, ahli agama, pemegang pemerintahan. Prinsip ini adalah orang lain menerima pendapat yang dikemukakan oleh orang yang punya otoriter, tanpa terlebih dahulu

membuktikan kebenarannya, baik berdasarkan fakta empiris maupun berdasarkan masa lalu.

c) Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman pribadi dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan permasalahan yang dihadapkan pada masa lalu.

d) Melalui jalan pikiran

Dalam memperoleh kebenaran pengetahuan, manusia telah menggunakan jalan pikirannya baik melalui induksi maupun deduksi.

2) Cara Modern

Cara ini disebut “metode penelitian ilmiah“ atau lebih populer disebut metodologi penelitian. Cara ini mula-mula dikembangkan oleh Francis Bacon (1561-1626) kemudian dikembangkan oleh Deobold van Dallien, akhirnya lahir suatu cara penelitian yang sekarang ini kita kenal sebagai metodologi penelitian ilmiah (Notoatmodjo, 2007).

d. Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan

Menurut Mubarak (2007) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang tentang sesuatu hal, yaitu:

1) Umur

Semakin cukup umur, tingkat pengetahuan dan kekuatan seseorang akan lebih baik. Dari segi kepercayaan, masyarakat yang lebih dewasa akan lebih dipercaya dari pada orang yang belum cukup tinggi tingkat kedewasaannya. Hal ini sebagai akibat dari pengalaman dan kematangan jiwanya.

2) Pendidikan

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan oleh seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju ke arah suatu cita-cita tertentu. Makin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka makin mudah dalam menerima informasi, sehingga semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki. Sebaliknya pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai yang baru dikenal.

3) Lingkungan

Lingkungan adalah seluruh kondisi yang ada di sekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku individu atau kelompok. Seseorang yang hidup dalam lingkungan yang berpikiran luas maka pengetahuannya akan lebih baik daripada orang yang hidup di lingkungan yang berpikiran sempit seperti di daerah pelosok.

4) Pekerjaan

Pekerjaan adalah serangkaian tugas atau kegiatan yang harus dilaksanakan atau diselesaikan oleh seseorang sesuai dengan jabatan atau profesi masing-masing. Status pekerjaan yang rendah sering mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Pekerjaan biasanya sebagai simbol status sosial di masyarakat. Masyarakat akan memandang seseorang dengan penuh penghormatan apabila pekerjaannya sudah pegawai negeri atau pejabat di pemerintahan.

5) Sosial Ekonomi

Variabel ini sering dilihat angka kesakitan dan kematian, variabel ini menggambarkan tingkat kehidupan seseorang yang ditentukan unsur seperti pendidikan, pekerjaan, penghasilan dan sebagainya serta ditentukan pula oleh tempat tinggal karena hal ini dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan termasuk pemeliharaan kesehatan.

6) Pengalaman

Merupakan sumber pengetahuan atau suatu cara untuk memperoleh kebenaran dan pengetahuan. Hal ini dilakukan dengan cara mengulang kembali pengalaman yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi di masa lalu. Orang yang memiliki pengalaman akan mempunyai pengetahuan yang

baik bila dibandingkan dengan orang yang tidak memiliki pengalaman dalam segi apapun.

e. Pengukuran Tingkat Pengetahuan

Arikunto (2006) mengatakan bahwa pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket, menyatakan isi materi yang ingin diukur dari subyek penelitian atau responden. Tingkat pengetahuan seseorang dapat dikategorikan, antara lain :

- a) Pengetahuan baik = 76 – 100%
- b) Pengetahuan cukup = 60 – 75%
- c) Pengetahuan Kurang = < 60%

3. Merokok

Merokok merupakan *overt behavior* dimana perokok menghisap gulungan tembakau. Hal ini seperti dituliskan dalam KBBI bahwa merokok adalah menghisap gulungan tembakau yang dibungkus dengan kertas (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 1990).

Masa remaja juga merupakan periode penting yang berisiko untuk pengembangan perilaku merokok jangka panjang. Banyak alasan yang melatarbelakangi perilaku merokok remaja. Secara umum, perilaku merokok merupakan fungsi dari lingkungan dan individu. Artinya, perilaku merokok selain disebabkan faktor-faktor dari dalam diri juga disebabkan faktor lingkungan. Faktor dalam remaja dapat dilihat dari kajian perkembangan remaja yang mulai merokok berhubungan dengan krisis aspek psikososial yang dialami pada masa perkembangan, ketika

mereka sedang mencari jati diri. Beberapa remaja melakukan perilaku merokok sebagai cara kompensatoris. Pada dasarnya perilaku merokok adalah perilaku yang dipelajari. Hal itu berarti ada pihak-pihak yang berpengaruh besar dalam proses sosialisasi (Rachmat, dkk., 2013).

Masih banyak remaja yang tertarik dan terlibat dalam kebiasaan merokok sehari-hari. Beberapa alasan kecanduan ini sangat jelas seperti pengaruh teman atau anggota masyarakat. Beberapa remaja merokok hanya saat berkumpul dengan teman-teman dan menjadikan merokok sebagai pengalaman yang menyenangkan (Khurshid & Ansari, 2012). Namun ada pula remaja merokok karena ingin memperlihatkan eksistensi diri, bagi sebagian remaja merokok dianggap sebagai salah cara untuk mengekspresikannya. Banyak dari mereka yang beranggapan bahwa keperkasaan diri dapat disimbolkan dengan cara merokok (Rachmat, dkk, 2013).

a. Faktor Remaja Merokok

Aula (2010) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku remaja merokok ada tiga, yaitu faktor sosial, psikologi, dan genetik. Ketiga faktor inilah yang bisa berdiri sendiri ataupun saling mempengaruhi faktor lainnya, sehingga menyebabkan remaja berperilaku merokok.

1) Faktor Sosial

Dalam interaksi sosial, individu akan menyesuaikan diri dengan yang lain ataupun sebaliknya, sehingga perilaku individu

tidak dapat lepas dari lingkungan sosialnya karena kita tahu bahwa karakter seseorang banyak dibentuk oleh lingkungan sekitar, baik keluarga, tetangga, ataupun teman pergaulan. Bersosialisasi merupakan cara utama pada remaja untuk mencari jati diri mereka. Biasanya, mereka memperhatikan tindakan orang lain, dan kadang kala mencoba untuk meniru perlakuannya. Hal ini sebagai suatu proses yang terjadi pada remaja untuk mencari jati diri dan belajar menjalani hidup.

Berbagai fakta mengungkapkan bahwa semakin banyak remaja merokok, semakin besar juga kemungkinan teman-temannya yang merokok, sehingga semuanya menjadi perokok (Aula, 2010). Hal itu dikarenakan remaja sering kali memandang dirinya sendiri melalui mata teman-teman sebayanya (Kaplan, 2007). Kemudian, remaja akan lebih cepat berperilaku sebagai perokok bila orangtua mereka juga merokok (Aula, 2010). Seharusnya peranan orangtua adalah untuk mengerti perubahan yang tiba-tiba dan sering di dalam persahabatan, penampilan personal, dan minat tetapi bukan untuk menghapuskan otoritas mereka (Kaplan, 2007).

2) Faktor Psikologis

Ada beberapa alasan psikologis yang menyebabkan seseorang merokok, yaitu demi relaksasi atau ketenangan, serta mengurangi kecemasan atau ketegangan. Pada kebanyakan

perokok, ikatan psikologis dengan rokok dikarenakan adanya kebutuhan untuk mengatasi diri sendiri secara mudah dan efektif. Dalam hal ini rokok dibutuhkan sebagai alat keseimbangan.

3) Faktor Genetik

Faktor genetik dapat menjadikan seseorang tergantung pada rokok. Namun faktor ini tidak semata-mata menjadi penyebab tunggal mengapa seorang merokok. Karena faktor genetik atau biologis ini dipengaruhi juga oleh faktor-faktor yang lain, seperti faktor sosial dan psikologis. Selain itu, faktor lain yang menyebabkan seseorang merokok adalah pengaruh iklan. Melihat iklan di media massa dan elektronik yang menampilkan gambaran bahwa perokok adalah lambang kejantanan atau *glamour*, membuat remaja sering kali terpicu untuk meniru perilaku dalam iklan tersebut.

b. Kandungan Rokok

Aula (2010) mengatakan bahwa setiap rokok atau cerutu mengandung lebih dari 4.000 jenis bahan kimia, dan 400 dari bahan-bahan tersebut dapat meracuni tubuh, sedangkan 40 dari bahan tersebut bisa menyebabkan kanker. Beberapa contoh zat berbahaya di dalam rokok yang perlu diketahui adalah sebagai berikut:

1) Nikotin

Nikotinlah yang menyebabkan ketergantungan. Nikotin menstimulasi otak untuk terus menambah jumlah nikotin yang

dibutuhkan. Semakin lama, nikotin dapat melumpuhkan otak dan rasa, serta meningkatkan adrenalin, yang menyebabkan jantung diberi peringatan atas reaksi hormonal yang membuatnya berdebar lebih cepat dan bekerja lebih keras. Artinya, jantung membutuhkan lebih banyak oksigen agar dapat terus memompa. Nikotin juga menyebabkan pembekuan darah lebih cepat dan meningkatkan risiko serangan jantung.

Secara perlahan, nikotin dapat mengakibatkan perubahan pada sel-sel otak perokok yang menyebabkan kecanduan, merusak jantung dan sirkulasi darah. Kadar nikotin yang diisap akan menyebabkan kematian, apabila kadarnya lebih dari 30 mg. Setiap batang rokok rata-rata mengandung nikotin 0,1-1,2 mg nikotin. Dari jumlah tersebut, kadar nikotin yang masuk kedalam peredaran darah tinggal 2,5%. Namun, jumlah yang kecil itu mampu mencapai otak dalam waktu 14 detik.

2) Karbon Monoksida

Gas berbahaya pada asap rokok ini seperti yang ditemukan pada asap pembuangan mobil. Karbon monoksida menggantikan sekitar 15 % jumlah oksigen, yang biasanya dibawa oleh sel darah merah, sehingga jantung si perokok menjadi kekurangan suplai oksigen. Hal ini sangat berbahaya bagi orang yang menderita sakit jantung dan paru-paru, karena ia akan mengalami sesak napas ataupun napas pendek dan menurunkan stamina. Karbon

monoksida juga merusak lapisan pembuluh darah dan menaikkan kadar lemak pada dinding pembuluh darah yang dapat menyebabkan penyumbatan.

3) Tar

Tar digunakan untuk melapisi jalan atau aspal. Pada rokok, tar adalah partikel penyebab tumbuhnya sel kanker. Tar mengandung bahan kimia yang beracun, yang dapat merusak sel paru-paru dan menyebabkan kanker paru-paru. Tar bukanlah zat tunggal, namun terdiri atas ratusan bahan kimia gelap dan lengket, dan tergolong sebagai racun pembuat kanker. Sering kali, banyak pabrik rokok tidak mencantumkan kadar tar dan nikotin dalam kemasan rokok produksi mereka.

4) Arsenic

Sejenis unsur kimia yang digunakan untuk membunuh serangga, terdiri dari unsur-unsur berikut:

- a) Nitrogen oksida, yaitu unsur kimia yang dapat mengganggu saluran pernapasan, bahkan merangsang terjadinya kerusakan dan perubahan kulit tubuh.
- b) Amonium karbonat, yakni zat yang bisa membentuk plak kuning pada permukaan lidah, serta mengganggu kelenjar makanan dan perasa yang terdapat pada permukaan lidah.

5) Amonia

Amonia merupakan gas tidak berwarna yang terdiri dari nitrogen dan hidrogen. Zat ini sangat tajam baunya. Amonia sangat mudah memasuki sel-sel tubuh. Saking kerasnya racun yang terdapat dalam zat ini, sehingga jika disuntikkan sedikit saja ke dalam tubuh bisa menyebabkan seseorang pingsan.

6) Formic Acid

Formic Acid tidaklah berwarna, bisa bergerak bebas, dan dapat mengakibatkan lepuh. Cairan ini sangat tajam dan baunya menusuk. Zat tersebut dapat menyebabkan seseorang seperti merasa digigit semut. Bertambahnya zat itu dalam peredaran darah akan mengakibatkan pernapasan menjadi cepat.

7) Acrolein

Acrolein ialah sejenis zat tidak berwarna, sebagaimana aldehyd. Zat ini diperoleh dengan cara mengambil cairan dari gliserol menggunakan metode pengeringan. Zat tersebut sedikit banyak mengandung kadar alkohol. Cairan ini sangat mengganggu kesehatan.

8) Hidrogen Sianida

Hidrogen Sianida merupakan sejenis gas yang tidak berwarna, tidak berbau, dan tidak memiliki rasa. Zat ini termasuk zat yang paling ringan, mudah terbakar, dan sangat efisien untuk menghalangi pernapasan. Sianida adalah salah satu zat yang

mengandung racun sangat berbahaya. Sedikit saja Sianida dimasukkan ke dalam tubuh, maka dapat mengakibatkan kematian.

c. Tahap Perilaku Merokok

Menurut Aula (2010) terdapat empat tahap dalam perilaku merokok. Keempat tahap tersebut adalah sebagai berikut:

1) Tahap *Preparatory*

Seseorang mendapatkan gambaran yang menyenangkan mengenai merokok dengan cara mendengar, melihat, ataupun hasil membaca, sehingga menimbulkan niat untuk merokok.

2) Tahap *Initiation* (Tahap Perintisan Merokok)

Tahap perintisan merokok, yaitu tahap keputusan seseorang untuk meneruskan atau berhenti dari perilaku merokok.

3) Tahap *Becoming a Smoker*

Pada tahap ini, seseorang yang telah mengonsumsi rokok sebanyak empat batang per hari cenderung menjadi perokok.

4) Tahap *Maintaining of Smoking*

Pada tahap ini, merokok sudah menjadi salah satu bagian dari carapengaturan diri (*self regulating*) dan dilakukan untuk memperoleh efek yang menyenangkan.

d. Cara Berhenti Dari Kebiasaan Merokok

Berikut adalah cara-cara agar seseorang dapat berhenti dari kebiasaan merokok :

1) Jangan pernah membeli lebih dari sekotak rokok sekaligus.

- 2) Jika anda selalu merokok dengan teh atau kopi, coba ganti dengan minuman lain.
- 3) Gunakan uang yang anda simpan untuk membeli rokok agar dipakai untuk membeli hal lain yang bermanfaat.
- 4) Buatlah anda mengalami kesulitan untuk mendapatkan rokok. Jangan menyimpan cadangan rokok satu batang pun.
- 5) Beritahukan kepada teman-teman anda bahwa anda akan berhenti merokok.
- 6) Jika anda tidak mampu menahan kemudia menghisap sebatang rokok, tidak apa-apa, anda sudah berusaha mencoba.
- 7) Yakinlah bila anda mampu untuk berhenti merokok dalam sehari, maka anda mampu untuk berhenti pada hari selanjutnya.
- 8) Berolahraga dan rasakan bahwa anda dapat menjadi lebih baik tanpa merokok (Patel, 2001).

4. Remaja

Menurut WHO (*World Health Organization*) yang disebut remaja adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Batasan usia remaja menurut WHO (*World Health Organization*) adalah 12 sampai 24 tahun. Sedangkan menurut Kementerian Kesehatan RI tahun 2010, batas usia remaja adalah antara 10 sampai 19 tahun dan belum kawin. Masa Remaja ditandai dengan perubahan perkembangan biologis, psikologis, dan sosial yang menonjol. Onset biologis dari masa remaja ditandai dengan percepatan pertumbuhan

skeletal yang cepat dan permulaan perkembangan seks fisik. Onset psikologis ditandai dengan suatu percepatan perkembangan kognitif dan konsolidasi pembentukan kepribadian. Secara sosial, masa remaja adalah suatu periode peningkatan persiapan untuk datangnya peranan masa dewasa muda.

Masa remaja umumnya dibagi menjadi tiga periode:

- a. Awal (usia 11 sampai 14);
- b. Pertengahan (usia 14 sampai 17);
- c. Akhir (usia 17 sampai 20).

Pembagian ini dapat berubah-ubah, perkembangan dan pertumbuhan terjadi sepanjang kesatuan rangkaian yang berbeda dari satu orang ke orang lain. Kita harus membedakan antara pubertas yang merupakan suatu proses perubahan fisik yang ditandai dengan perkembangan karakteristik seks sekunder, dengan masa remaja yang lebih merupakan proses perubahan psikologis. Dalam keadaan yang ideal kedua proses tersebut berjalan bersama-sama, tetapi terkadang tidak demikian, remaja harus mengatasi ketidakseimbangan psikologis sebagai suatu stress tambahan (Kaplan, 2007).

- a. Tantangan Remaja

Kathryne & David (2011) mengemukakan bahwa perkembangan remaja dapat dipahami dalam pengertian beberapa tantangan yang pasti muncul seperti berikut ini :

1) Tantangan Biologis

Masa remaja dimulai dengan peristiwa kedewasaan yang telah dijelaskan dengan sebutan pubertas. Pubertas merujuk pada peristiwa-peristiwa biologis yang menyertai menstruasi pertama pada perempuan dan ejakulasi pertama pada laki-laki (Kathryne & David, 2011). Onset usia adalah bervariasi, anak perempuan memasuki pubertas 12 sampai 18 bulan lebih cepat dibandingkan anak laki-laki. Rata-rata usia adalah 11 tahun untuk anak perempuan dan 13 tahun untuk anak laki-laki. Onset pubertas dipicu oleh maturasi sumbu hipotalamus-hipofise-adrenal-gonad, yang menyebabkan sekresi steroid seks. Aktivitas hormon tersebut menyebabkan manifestasi pubertas, yang biasanya dikategorikan sebagai karakteristik seks primer dan sekunder (Kaplan, 2007). Meskipun pubertas adalah hal yang normal proses ini juga dapat memberikan kesulitan bagi individu, terutama ketika seorang remaja mengalami pubertas yang terlalu dini atau terlambat. Akibatnya, situasi tersebut bisa berupa menurunnya penghargaan diri dan konsep diri yang akan membuat remaja merasa gelisah dan kurangnya percaya diri (Kathryne & David, 2011).

2) Tantangan Kognitif

Ketika perubahan terjadi pada remaja, pada saat yang sama juga terdapat perubahan kognitif, remaja yang mengalami perubahan kognitif akan mengembangkan suatu kemampuan untuk

berpikir abstrak, menemukan cara untuk berpikir tentang masalah hubungan, memahami cara-cara baru untuk mengolah informasi, dan berpikir kreatif dan kritis.

3) Tantangan Psikologis

Perubahan biologis dan psikologis tidak hanya menghadirkan tantangan secara langsung, tetapi juga memiliki dampak yang sangat berarti pada fungsi psikologis. Selain itu, terdapat juga tantangan psikologis utama pada seorang remaja dalam kaitannya dengan fitur utama masa remaja yang melibatkan pembentukan sebuah identitas baru. Remaja ini bukanlah lagi seorang anak-anak melainkan telah tumbuh menjadi seseorang yang baru. Kegagalan dalam mencapai sebuah identitas pribadi yang memuaskan hampir selalu akan memiliki dampak psikologis yang negatif.

4) Tantangan Sosial

Tantangan terbesar bagi remaja berkenaan dengan kebutuhan mereka untuk menemukan tempat mereka dalam masyarakat dan merasakan tempat tersebut sesuai untuk mereka. Proses sosialisasi ini melibatkan integrasi remaja dengan masyarakat. Proses ini berlangsung secara bersamaan dengan pencarian identitas pribadi, karena pada kenyataannya proses ini bersifat terkait dan saling bergantung. Persoalan penting bagi konselor adalah bahwa apa yang remaja percayai adalah tantangan

bagi mereka sendiri. Remaja mempercayai bahwa tantangan terbesar mereka adalah seputar persoalan sosial dalam lingkup masyarakat, sekolah atau kampus.

5) Tantangan Moral dan Spiritual

Isu-Isu penting bagi proses perkembangan sosial dan pembentukan identitas pribadi adalah yang berkaitan dengan perkembangan moral dan spiritual. Selama masa remaja, anak muda dihadapkan dan ditantang oleh serangkaian luas keputusan moral, remaja dituntut untuk menyesuaikan dirinya dengan masyarakat tempat dia tinggal sehingga sudah seharusnya remaja melakukan suatu hal yang baik atau tidak melakukan hal buruk.

Ketika remaja berusaha untuk menemukan identitas pribadi pada saat yang sama juga berusaha menemukan makna dalam kehidupan mereka. Mereka akan menilik pada diri sendiri untuk menelaah pikiran dan perasaan mereka dan mencoba memberi penalaran tentang segala pikiran dan perasaan tersebut. Inilah yang kemudian menuntut mereka mencari jawaban atas alam spiritual.

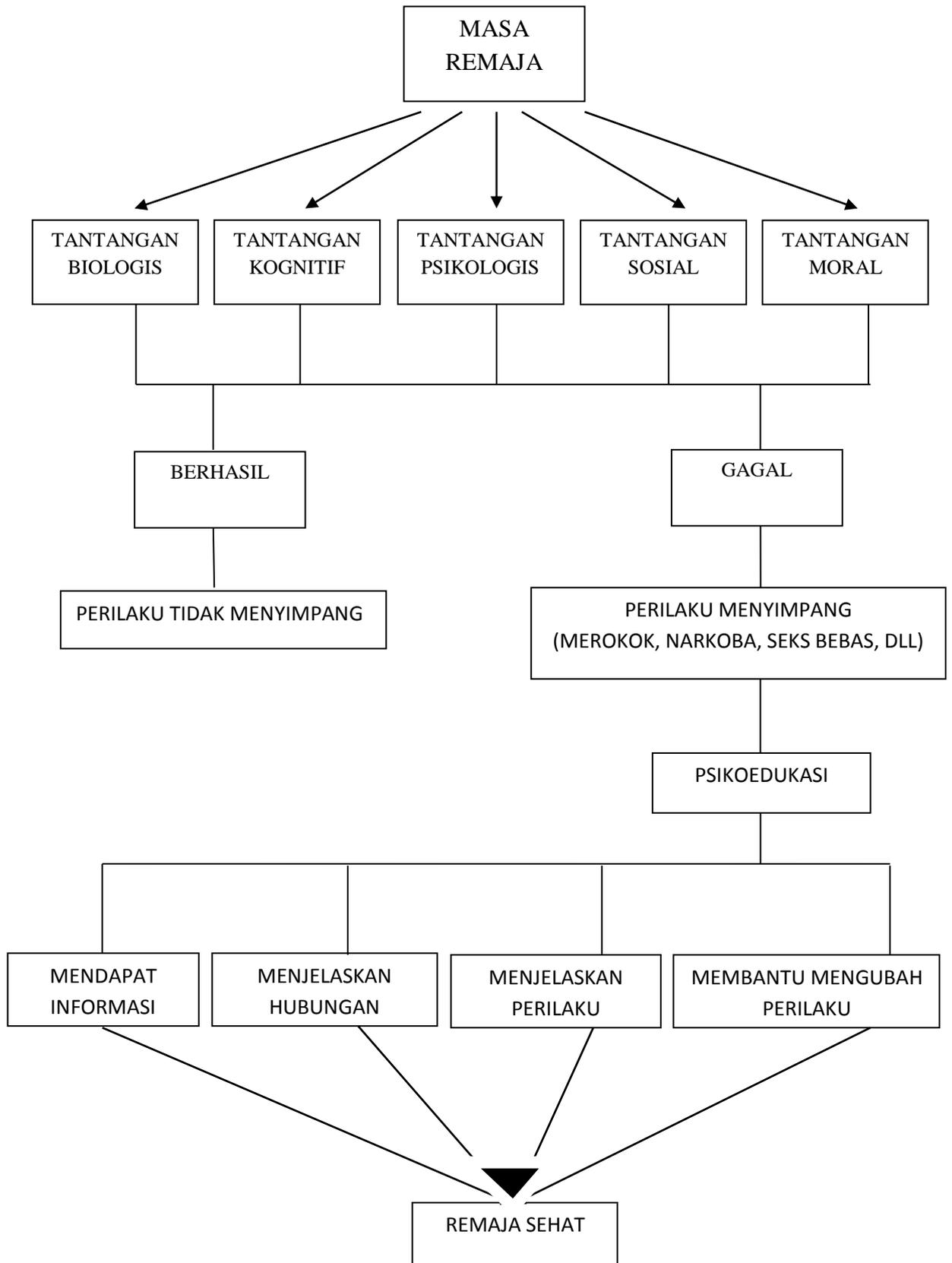
b. Perilaku Yang Mengundang Risiko Pada Remaja

Perilaku yang mengundang resiko pada masa remaja adalah penggunaan alkohol,tembakau dan zat lainnya, aktifitas seksual yang berganti-ganti pasangan yang berisiko mendapatkan berbagai penyakit menular seksual seperti halnya (AIDS ;*acquired immune deficiency syndrome*) dan perilaku menentang bahaya seperti balapan,selancar

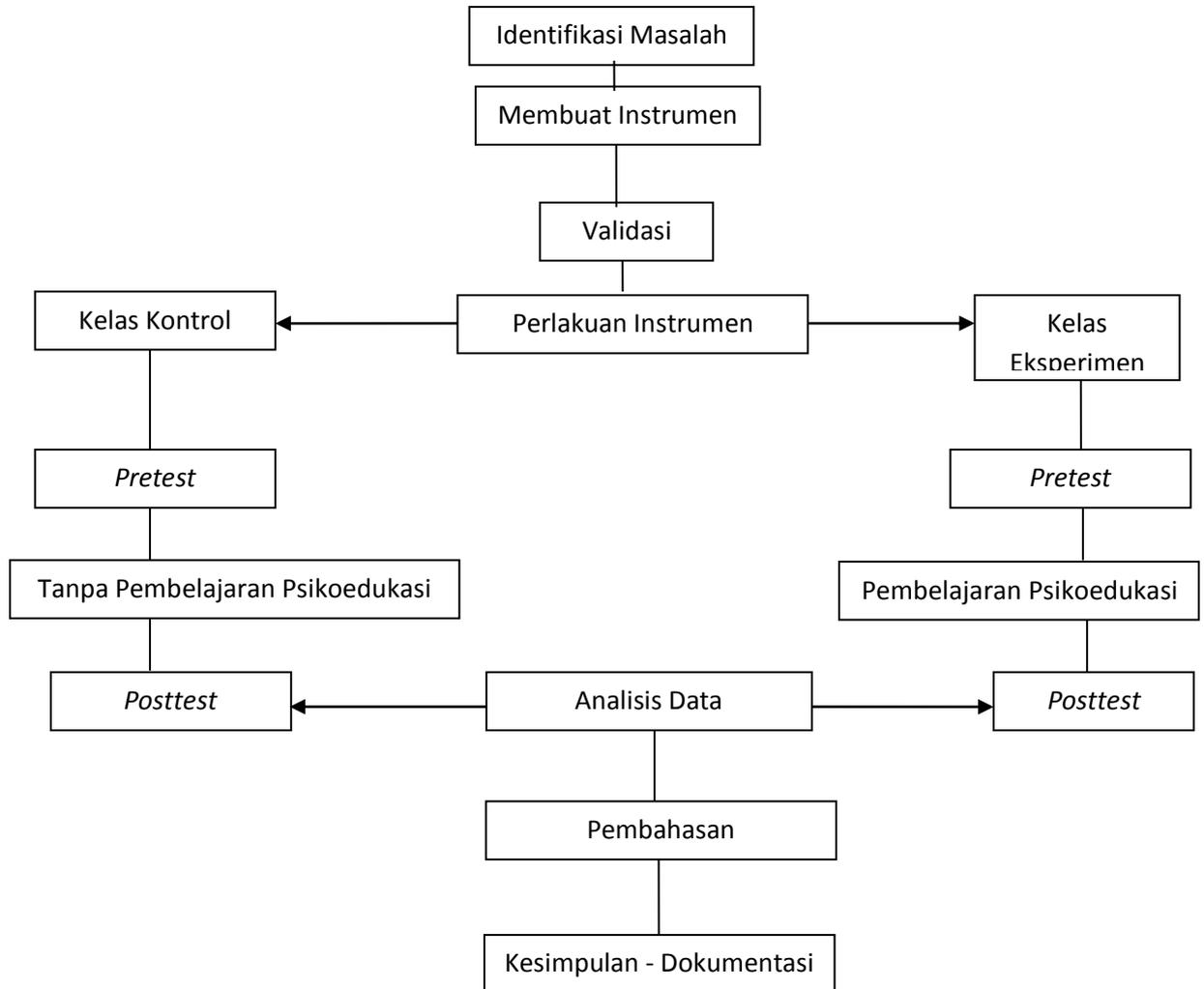
udara dan layang gantung. Alasan untuk melakukan perilaku yang mengundang resiko adalah bermacam –macam seperti rasa takut dianggap tidak cakap, perlu untuk menegaskan identitas maskulin, dan dinamika kelompok seperti tekanan teman sebaya. Perilaku juga dapat mencerminkan suatu fantasi maha kuasa, dimana mereka memandang dirinya sendiri sebagai kebal terhadap kerugian dan cedera. Saat masa remaja berjalan, aktifitas pengambilan keputusan yang lebih bertanggung jawab terjadi (Kaplan, 2007).

c. Kekacauan Pada Masa Remaja

Remaja normal tidak berjalan melalui suatu fase pemberontakan yang kacau, pergeseran suasana hati, dan impulsivitas yang sering dikenal sebagai kekacauan pada masa remaja (*adolense turmoil*). Krisis identitas dari Erikson adalah suatu proses yang normal, tetapi jika tidak berhasil diatasi, keraguan peran (*role confusion*) seperti melarikan diri, kriminalitas dan penyakit mental yang parah dapat terjadi. Dengan demikian kekacauan pada masa remaja harus dibedakan dari gangguan mental yang terdiagnosis (Kaplan, 2007).

B. Kerangka Teori

C. Kerangka Konsep



D. Hipotesis

Terdapat hubungan antara pengaruh psikoedukasi bahaya merokok dengan tingkat pengetahuan bahaya merokok.