

Ns. EXSOS GREND DAIS, M.Kep., CPPS.  
TITIN SUTINI, M.Kep., Ns., Sp.Kep.An.  
Dr. TRIANA SRISANTYORINI, S.K.M., M.Kes.

# TEKNIK KONSELING

## UPAYA BERHENTI MEROKOK

### UNTUK REMAJA

**MODUL** **BONUS**  
**PERUBAHAN**



**Editor :**  
MICIKO UMEDA, S.Kp., M.Biomed.

# **TEKNIK KONSELING**

## **Upaya Berhenti Merokok untuk Remaja**

**Ns. Exsos Grend Dais, M.Kep., CPPS.  
Titin Sutini, M.Kep., Ns., Sp.Kep.An.  
Dr. Triana Srisantyorini, S.K.M., M.Kes.**



**KOMUNITAS  
GEMULUN INDONESIA**

# TEKNIK KONSELING

## Upaya Berhenti Merokok untuk Remaja

Copyright © 2024

Diterbitkan oleh Komunitas Gemulun Indonesia (Anggota IKAPI)  
Jl. Kapten Abdul Hasan RT.26 No.38A, Kel. Simpang IV Sipin,  
Kec. Telanaipura, Kota Jambi-Jambi 15419. HP. 0823-7466-2791  
Email: [komunitasgemulun@gmail.com](mailto:komunitasgemulun@gmail.com)  
Instagram: komunitasgemulunindonesia  
Website: [www.gemulun.com](http://www.gemulun.com)

**Penulis:**

Ns. Exsos Grend Dais, M.Kep., CPPS.  
Titin Sutini, M.Kep., Ns., Sp.Kep.An.  
Dr. Triana Srisantyorini, S.K.M., M.Kes.

**Editor:**

Miciko Umeda, S.Kp., M.Biomed.

**Desain Grafis dan Layout:**

Ns. Exsos Grend Dais, M.Kep., CPPS.

**Sumber Ilustrasi:**

freepik.com dan icon-icons.com

**ISBN:**

978-623-8550-25-8

Mei 2024

**Hak cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini  
tanpa seizin tertulis dari penerbit**

# SAMBUTAN

Alhamdulillah, puji syukur kami panjatkan pada Allah SWT atas nikmat dan rahmat yang telah dilimpahkan pada kita semua, tidak lupa solawat dan salam senantiasa dicurahlimpahkan pada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita dari jaman jahiliah ke jaman yang dicerahkan dengan ilmu pengetahuan.



Pada kesempatan ini, saya atas nama Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta menyambut baik atas terbitnya buku Teknik Konseling Upaya Berhenti Merokok untuk Remaja. Buku ini dipersembahkan oleh mahasiswa magister keperawatan dan dosen UMJ sebagai upaya pengabdian kepada masyarakat. Sebagai upaya memberikan informasi dan upaya berhenti merokok.

Mahasiswa dan Dosen selain melakukan pembelajaran dalam kelas, juga mempunyai tugas lain yaitu melaksanakan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat, seperti amanah yang tertuang dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 3 tahun 2020 tentang Standar Nasional Perguruan Tinggi. Pengabdian kepada Masyarakat sebagai salah satu bentuk pengamalan ilmu yang dimiliki mahasiswa dan dosen sesuai dengan keahliannya masing-masing, sehingga masyarakat dapat merasakan manfaat dari keberadaan perguruan tinggi yang ada di wilayahnya.

Buku yang telah disusun bertujuan untuk memberikan pembekalan pada remaja dalam memberikan edukasi bahaya merokok kepada teman sebaya untuk menekan angka kesakitan pada remaja di masa depan. Hal ini dirasa penting mengingat kita harus tetap waspada terhadap perilaku dan bahaya merokok pada remaja, sehingga harapannya remaja dapat terhindar dari perilaku dan bahaya merokok.

Semoga buku ini bermanfaat bagi seluruh pembaca. Semoga buku ini dapat memberikan informasi penting dan positif bagi masyarakat. Buku ini diharapkan dapat dibaca oleh seluruh elemen masyarakat. Semoga buku ini menjadi pengabdian yang tidak pernah berhenti oleh penulis kepada masyarakat sekitar.

“Sebaik-baiknya manusia adalah yang memberikan manfaat untuk orang lain”

Jakarta, Februari 2024  
Dekan Fakultas Ilmu keperawatan  
Universitas Muhammadiyah Jakarta

**Miciko Umeda, S.Kp., M.Biomed.**

# KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan buku yang berjudul “Teknik Konseling Upaya Berhenti Merokok untuk Remaja”. Buku ini merupakan buku edukasi tentang remaja sebagai agen perubahan dalam upaya penguatan peran teman sebaya sebagai Pendidik dan Konselor Sebaya di kalangan remaja sebagai implementasi dari *peer to peer approach*, yaitu substansi disampaikan oleh remaja kepada remaja (dari, oleh, dan untuk remaja).

Penulisan buku ini dalam rangka menyokong Program PKPR (Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja) oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) dan Program P2P (Pencegahan dan Pengendalian Penyakit) oleh Kementerian Kesehatan RI, khususnya Penyakit Tidak Menular yaitu perilaku merokok pada remaja. Buku ini diharapkan dapat meningkatkan perilaku (pengetahuan, sikap, dan psikomotor) remaja terkait bahaya merokok bagi kesehatan dan lingkungan, sehingga menumbuhkan minat Upaya Berhenti Merokok (UBM) bagi remaja. Untuk mendukung upaya tersebut, dilakukanlah pendekatan pendidik dan konselor sebaya yang kemudian akan dilatih oleh praktisi kesehatan.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi dalam penulisan buku ini. Penulis juga menyadari bahwa masih banyak terdapat kekurangan dan jauh dari sempurna dari buku ini. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik, saran, dan masukan yang bersifat membangun dari pembaca agar buku ini dapat terus disempurnakan serta bermanfaat bagi seluruh pembaca. Akhirnya kepada Allah SWT penulis mengucapkan Hamdallah dengan memohon taufik dan hidayah-NYA, semoga dapat dilimpahkan kepada penulis ilmu pengetahuan yang di ridhoi-NYA, Aamiin.

Jakarta, Februari 2024

**Ns. Exsos Grend Dais, M.Kep., CPPS.**

# DAFTAR ISI

Sambutan Dekan FIK UMJ .....	i
Kata Pengantar .....	iii
Daftar Isi .....	v
Daftar Tabel .....	vi
Daftar Gambar .....	vii
Daftar Bagan .....	viii
BAB I   Pendahuluan .....	1
BAB II   Membangun Kesadaran Diri .....	4
BAB III   Pendidik Sebaya .....	7
BAB IV   Konselor Sebaya .....	14
BAB V   Merokok Membunuhmu! .....	20
BAB VI   Upaya Berhenti Merokok .....	34
BAB VII   Komunikasi Efektif dalam Konseling .....	48
Daftar Pustaka .....	102
Profil Penulis .....	107
Modul Perubahan: Upaya Berhenti Merokok untuk Pendidik dan Konselor Sebaya	

# DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Perbedaan dalam menyikapi perilaku merokok pada remaja berdasarkan tahapan kesadaran.....	5
Tabel 5.1 Senyawa berbahaya yang terkandung dalam rokok.....	24
Tabel 5.2 Manfaat berhenti merokok bagi kesehatan .....	30
Tabel 6.1 Tips berhenti merokok dengan S.T.A.R.T .....	37
Tabel 6.2 Cara berhenti merokok.....	39
Tabel 6.3 Identifikasi status klien .....	40
Tabel 6.4 <i>Fagerstrom Test for Nicotine Dependence (FTND)</i> .....	41
Tabel 6.5 Tatalaksana berhenti merokok dengan pendekatan 4T.....	44
Tabel 7.1 Asumsi komunikasi efektif dalam aturan Konseling.....	56
Tabel 7.2 Keterampilan penampilan dalam penerimaan ( <i>Attending Skills</i> ) .....	77
Tabel 7.3 Keterampilan bertanya dan membuka Percakapan .....	81
Tabel 7.4 Keterampilan membuat parafrase.....	85
Tabel 7.5 Pelaksanaan tujuh tahap dalam pemecahan masalah .....	134

# DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 4.1	Komponen dalam konseling sebaya ..... 16
Gambar 5.1	Jenis-jenis rokok ..... 21
Gambar 5.2	Dampak rokok bagi kesehatan ..... 28
Gambar 5.3	Dampak rokok bagi lingkungan ..... 29
Gambar 6.1	Siklus adiksi nikotin..... 34

# DAFTAR BAGAN

	<b>Halaman</b>
Bagan 7.1 Proses komunikasi .....	53
Bagan 7.2 Model komunikasi konseling antar pribadi konselor dan konseling .....	60
Bagan 7.3 Proses komunikasi konseling ketika konselor hendak mengajak konseli berbicara tentang masalah yang Dihadapi.....	64
Bagan 7.4 Proses komunikasi konseling ketika konselor mendengarkan dan memahami konseli (validasi) .....	66

# BAB I

## PENDAHULUAN

Remaja sebagai agen perubahan merupakan generasi penerus bangsa yang memiliki peranan penting terutama dalam merealisasikan bonus demografi sekaligus mewujudkan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (*Sustainable Development Goals/SDGs*) (Hadiz *et al.*, 2019). Pada periode 2030-2040, penduduk usia produktif diprediksi mencapai 69,3% dari total jumlah penduduk yang diproyeksikan sebesar 190,83 juta jiwa, khususnya penduduk usia produktif kelompok remaja (15-19 tahun) mencapai 21,62 juta jiwa (Kusnandar, 2022).

Besarnya jumlah penduduk usia produktif, khususnya usia remaja mempunyai potensi besar berpartisipasi aktif dalam mewujudkan tujuan pembangunan berkelanjutan terutama pada target ke-3, yaitu kehidupan sehat dan sejahtera. Namun kenyataannya, kesehatan remaja mengalami risiko tinggi yang berkaitan erat dengan penyakit tidak menular, khususnya perilaku merokok (Hadiz *et al.*, 2019). Risiko tersebut membuat kekhawatiran orang tua dan guru menjadi semakin meningkat, hal ini terbukti dari data organisasi kesehatan dunia tahun 2022, tembakau membunuh hingga setengah dari penggunanya. Tembakau membunuh lebih dari 8 juta orang setiap tahun. Lebih dari 7 juta kematian tersebut adalah akibat dari penggunaan tembakau langsung,

sementara sekitar 1,2 juta adalah akibat dari non-perokok yang terpapar asap rokok (WHO, 2022). Penggunaan tembakau adalah penyebab tunggal kanker terbesar secara global dan penyebab utama kanker paru-paru. Prevalensi merokok di kalangan remaja merupakan indikator penting untuk ditargetkan dalam pencegahan kanker, karena merokok erat kaitannya dengan masa remaja (NCCI Cancer Australia, 2022).

Menurut Riskesdas (2018), *period prevalence* merokok pada penduduk umur  $\geq 10$  tahun, sebesar 24,3% perokok setiap hari dan 4,6% perokok kadang-kadang. Hal ini sama dengan data Riskesdas (2013) sebesar 24,3% perokok setiap hari dan 5,0% perokok kadang-kadang yang mengalami penurunan 0,4%. Penurunan *period prevalence* yang tidak begitu signifikan ini dimungkinkan karena waktu pengambilan sampel yang tidak sama antara 2013 dan 2018. Insiden merokok untuk kelompok umur 15-19 tahun adalah 12,7% perokok setiap hari dan 6,9% perokok kadang-kadang. Faktor utama remaja menjadi perokok aktif adalah untuk mendapatkan pengakuan dari teman sebayanya yang telah menjadi perokok aktif (Kemen PPPA RI, 2021).

Masa remaja disebut masa mencari identitas diri. Kondisi ini yang menyebabkan remaja sering kali mengidentifikasi dirinya dengan teman sebaya, karena apa yang dilakukannya akan diterima dan diakui keeksistensiannya oleh teman-temannya. Pada masa remaja, peran teman sebaya sebagai lingkungan terdekat dengan

remaja akan sangat memengaruhi perilaku positif maupun perilaku negatif yang ditampilkan remaja (Nur & Daulay, 2020). Oleh karena itu, remaja membutuhkan peran teman sebaya sebagai tempat berbagi informasi dan curhat/konsultasi yang terkait dengan tumbuh kembangnya sebagai remaja. Apa jadinya jika remaja-remaja yang dijadikan tempat berbagi informasi dan curhatnya tersebut tidak memiliki kemampuan dan informasi yang benar (BKKBN, 2019).

Oleh sebab itu, penulis menyusun buku yang berjudul Teknik Konseling Upaya Berhenti Merokok untuk Remaja dalam memenuhi kebutuhan remaja agar mampu menjadi tempat curhat dan mampu memberikan informasi yang komprehensif sehingga jaminan informasi yang akan diterima oleh teman sebaya telah sesuai dengan kemampuan dan informasi yang dimiliki.

## BAB II

# MEMBANGUN KESADARAN DIRI

Menurut Freire (2007), ada tiga kesadaran yang menjadi turunan dari paradigma pendidikan yaitu sebagai berikut :

### 1. Kesadaran Magis atau Semi-Intransitif (*Magic Consciousness*)

Kesadaran magis adalah tingkat kesadaran manusia (masyarakat) yang tidak mampu melihat kaitan antara satu faktor dengan faktor lainnya. Terkait kesadaran ini bahwa manusia memahami apa yang terjadi, namun tidak mengetahui apa yang harus dilakukan untuk mengubah keadaan dan merasa mustahil untuk melakukan perubahan.

### 2. Kesadaran Naif atau Transisi (*Naival Consciousness*)

Kesadaran naif adalah perubahan dari menyesuaikan diri dengan fakta-fakta kehidupan yang tidak bisa dihindari kearah memperbaharui penyalahgunaan yang dilakukan individu-individu dalam sebuah sistem yang pada dasarnya keras. Terkait kesadaran ini, individu mengetahui bahwa sistem mempengaruhi dunia sosiokulturalnya, namun tidak berusaha untuk merubah sistem tersebut. Individu pada tingkat kesadaran ini cenderung berusaha menyesuaikan diri dengan sistem yang ada. Sehingga yang dilakukan oleh individu pada tingkat kesadaran ini adalah berusaha

merubah dirinya, karena tidak mampu merubah sistem yang ada.

### 3. Kesadaran Kritis (*Critical Consciousness*)

Proses perubahan kesadaran kritis ini memiliki dua aspek, yaitu: pertama, penegasan dan penolakan individu terhadap perilaku eksploitatif penguasa; Kedua, berusaha secara sadar dan sistematis berusaha mengubah atau mengganti sistem dengan sistem yang menurut pengetahuan mereka lebih baik sehingga bisa memaksa kaum tertindas dan penindas berkolusi (bekerja sama).

Dalam konteks menyikapi kasus perilaku merokok pada remaja, berikut adalah perbedaan berdasarkan tahapan kesadaran berikut :

**Tabel 2.1**  
**Perbedaan Berdasarkan Tahapan Kesadaran dalam Menyikapi Perilaku Merokok pada Remaja**

Jenis Kesadaran	Perbedaan	
	Sikap/Cara Pandang	Dampak bagi Remaja
Kesadaran Magis	Perilaku merokok pada remaja adalah takdir dari Tuhan, sudah menjadi nasib remaja tersebut. Diterima saja keadaannya.	Remaja pasrah pada keadaan, tidak ada upaya menangani perilaku merokok.
Kesadaran Naif	Perilaku merokok pada remaja disebabkan kesalahan remaja itu sendiri yang tidak menjaga diri. Remaja harus pandai menjaga diri.	Fokus penanganan hanya pada perilaku merokok pada remaja.

---

Kesadaran Kritis	Perilaku merokok pada remaja disebabkan karena negara tidak memberikan pendidikan kesehatan bahaya dan dampak merokok bagi remaja. Sehingga remaja tidak mengerti bagaimana berperilaku yang sehat dan bertanggungjawab.	Memberikan solusi yang komprehensif. Negara mempunyai tanggungjawab besar untuk melindungi remaja.
------------------	--	--

---

Sebagai *Young Leaders*, peserta harus didorong memiliki kesadaran kritis dalam melihat fakta-fakta yang terjadi pada remaja. Kesadaran kritis akan membuat pemimpin muda mampu berpikir solusi secara komprehensif.

# BAB III

## PENDIDIK SEBAYA

### A. Definisi

Pendidik sebaya adalah seseorang yang akan memfasilitasi diskusi dan edukasi kepada rekan sebaya untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan mengubah perilakunya agar lebih memperhatikan kebersihan dan kesehatan. Dalam hal ini, pendidik sebaya juga berperan sebagai fasilitator dalam diskusi. Sebagai fasilitator, beberapa hal perlu menjadi perhatian agar pendidik sebaya tidak merasa kesulitan dalam meningkatkan kesadaran rekan sebaya (Mukaromah, 2022).

### B. Fungsi dan Peran

Peran pendidik sebaya pada remaja mempunyai keuntungan diantaranya akses untuk penyampaian informasi lebih mudah, memperluas jangkauan intervensi, berasal dari kelompok yang sama sehingga ikatan psikologisnya lebih besar. Pendidik sebaya memberikan dukungan bagi teman sebayanya dalam memecahkan masalah dan mengubah pengetahuannya serta perilaku yang lebih sehat (Rusdiana & Maria, 2020).

Menurut Crandel dalam Yuliani (2018), dukungan pendidik sebaya memiliki berbagai macam fungsi, yaitu:

1. Menyediakan tempat untuk remaja dalam melatih kemandirian dan kebebasan dari kendali orang dewasa.
2. Sarana untuk saling bertukar pengetahuan informasi, cerita, pengalaman, permainan, dan rahasia.
3. Memberikan remaja pengalaman dalam berhubungan dengan usia yang sama dan orang lain.
4. Membantu remaja dalam menerima keadaan teman sebaya secara apa adanya.

### **C. Manfaat**

Menurut Lakey & Cohen (2010) dalam Yuliani (2018), pendidik sebaya dapat memberikan manfaat dan pengaruh kepada teman sebayanya dilihat dari tiga aspek, yaitu:

#### **1. Aspek Kognitif**

Dukungan dari lingkungan teman sebaya akan mempengaruhi pola berpikir dari seseorang. Informasi, pengetahuan, dan pengalaman dari teman sebaya akan membuat seseorang melihat suatu masalah dari dua sudut pandang yang berbeda. Apabila informasi dan pengalaman dari teman sebaya dirasa positif dan cukup menguntungkan, maka akan dapat dijadikan bahan acuan sebelum melakukan suatu tindakan. Pendidik sebaya dilakukan dengan mencoba mengubah pengetahuan, sikap, dan tindakan seseorang. Aktivitas pendidikan ini juga disebut dengan aktivitas Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) yang berperan penting

dalam upaya sosialisasi dan memberikan pengetahuan dasar. Melalui pendidik sebaya, dapat membuat lebih terbuka dan berperan aktif dalam kegiatan yang dilaksanakan dengan pendekatan bersahabat yang tidak bersifat menggurui atau menghakimi.

## 2. Aspek Afektif

Dukungan informasi yang datang dari orang yang dianggap berpengaruh oleh seseorang akan membuat seseorang merasa lebih nyaman. Dari segi emosional, seseorang yang mendapat dukungan dari teman sebaya akan merasa dihargai, dicintai dan rasa saling memiliki karena dalam kelompok sebaya, pada masing-masing anggotanya akan terjalin hubungan pribadi yang erat sehingga akan lebih terbuka kepada teman sebayanya tentang segala masalah yang dihadapinya.

## 3. Aspek Psikomotor

Dukungan informasi dari teman sebaya akan membantu seseorang dalam mengambil keputusan dan tindakan dalam pemecahan suatu masalah yang dihadapinya. Dengan adanya dukungan dari lingkungan teman sebaya akan membuat individu lebih bertanggung jawab akan tindakannya sebagai sebuah bentuk tanggung jawab sosial.

## D. Teknik Fasilitasi

Menurut Mukaromah (2022), ada beberapa hal-hal yang harus diperhatikan dan dilakukan ketika menjadi pendidik sebaya, yaitu :

1. Berkomitmen terhadap isu lingkungan.
2. Senantiasa menciptakan suasana aman dan nyaman ketika diskusi dengan teman sebaya.
3. Percaya diri terhadap kemampuan komunikasinya, serta percaya kepada nilai-nilai teman sebayanya.
4. Bersikap menghargai/tidak menghakimi pendapat lain.
5. Lebih banyak mendengarkan dengan aktif dan memberikan kesempatan kepada teman sebaya dalam mengemukakan pendapatnya secara bebas.
6. Bersikap empati dan peka terhadap kekhawatiran teman sebaya.
7. Bersikap menghargai dan menghormati hak-hak teman sebaya.
8. Bersikap terbuka dan menghargai keberagaman teman sebaya.
9. Peka terhadap gender dan inklusif.
10. Selalu mengembangkan metode partisipatif, aman, dan nyaman bagi teman sebaya.
11. Menerapkan kode etik perlindungan dalam setiap sesi.
12. Peka terhadap kebutuhan khususnya teman sebaya: hadirnya penyintas/survivor, kelompok minoritas, dan disabilitas.

Menurut Mukaromah (2022), hal-hal yang harus dihindari ketika menjadi pendidik sebaya, yaitu :

1. Menggurui dan mendominasi diskusi.
2. Memaksakan pendapatnya sendiri.
3. Menghakimi atau menilai benar-salah.
4. Menghina.
5. Mendiskriminasi, melakukan perundungan, melakukan pelecehan, dan hal-hal yang membuat tidak nyaman lainnya terhadap teman sebaya.
6. Terpancing pada debat kusir jika ada teman sebaya yang tidak sependapat.
7. Menyampaikan informasi yang bisa memperkuat stigma.
8. Melakukan tindakan yang bisa didefinisikan sebagai kekerasan termasuk pelecehan seksual dan fisik.

## **E. Keunggulan dan Tantangan**

Menurut Rinayanti dalam Darise (2021), pendekatan dengan metode pendidik sebaya memiliki beberapa keunggulan, diantaranya:

1. Pendidikan sebaya dapat dilakukan di mana saja asalkan nyaman buat pendidik sebaya dan kelompoknya.
2. Bantuan belajar oleh teman sebaya dapat menghilangkan kecanggungan.
3. Solusi termudah dan tepat dalam menghadapi kendala-kendala dalam pembelajaran komputer terutama di sekolah-sekolah yang belum memiliki saran dan

prasarana yang memadai, tenaga pengajar yang kurang, jumlah siswa di kelas sangat besar dan dana yang terbatas.

4. Komunikasi yang terjadi bersifat dua arah, atau terjadi hubungan timbal balik.

Menurut Muchtar dalam Darise (2021), ada beberapa tantangan yang dimiliki pendidik sebaya, yaitu :

1. Dapat menimbulkan perselisihan akibat ego remaja.
2. Informasi yang disampaikan kurang jelas apabila teman sebaya kurang memahami teknik komunikasi yang baik.
3. Bersifat diskriminatif, apabila teman sebaya merasa tidak senang dengan teman lainnya.
4. Tidak semua siswa dapat menjelaskan atau memahami informasi yang disampaikan kepada temannya.
5. Tidak semua siswa dapat menjawab pertanyaan temannya karena perbedaan pola pikir.

## **F. Teknik Pemberian Informasi**

Menurut Susanto (2020), agar pemberian informasi menjadi lebih efektif, berikut tips yang diperlukan oleh pendidik sebaya, yaitu:

1. Mempunyai kepercayaan diri untuk berbicara didepan.
2. Mampu membawa situasi dan suasana selalu positif dan menyenangkan.

3. Loyal terhadap organisasi serta mempunyai komitmen yang kuat untuk berbagi informasi terhadap teman sebaya.
4. Memiliki empati dan simpati terhadap orang lain.
5. Mampu menjadi pendengar yang baik.
6. Melibatkan semua peserta untuk aktif dan partisipatif disetiap sesinya.
7. Mampu menerima kekurangan dan kelebihan masing-masing.
8. Toleran dan tidak diskriminatif.
9. Berikan contoh yang baik bagi teman-temanmu, biar kamu bisa jadi *role model*.
10. Mampu bersuara lantang untuk memotivasi teman sebaya.
11. Teliti, agar semua persiapan dan perlengkapan fasilitasi tidak tertinggal dan semua sesimu berjalan lancar.
12. Sabar, suportif, dan mengizinkan peserta untuk bergerak dengan kecepatan yang nyaman bagi mereka.
13. Memiliki selera humor dan sikap yang menyenangkan.
14. Fleksibel dan mampu menyesuaikan kebutuhan peserta, tetapi tetap menjaga tujuan pembelajaran.

# BAB IV

## KONSELOR SEBAYA

### A. Definisi

Konseling sebaya (*peer counseling*) adalah sistem pelayanan bimbingan antar sesama remaja yaitu bantuan yang diberikan oleh seorang remaja kepada rekan remaja lainnya dalam mengentaskan permasalahan yang dihadapinya. Remaja yang diberi peran membantu temannya ini disebut konselor sebaya (Pandang, 2019).

### B. Dasar Pemikiran

Menurut Laurence M. Bramer dalam Pandang (2019), mencatat empat alasan yang mendasari dibutuhkannya konseling sebaya, yaitu:

1. Banyaknya orang yang cenderung lebih suka mengemukakan persoalan yang mereka hadapi kepada teman-teman dekatnya.
2. Menolong penyelesaian masalah bukan hanya tugas dan fungsi orang-orang profesional, melainkan tugas setiap orang.
3. Menolong bukan hanya sebagai ilmu melainkan juga sebagai seni. Orang awam dalam ilmu menolong sering kali memiliki kiat dan bakat yang membantunya dalam menolong orang lain.

4. Terlalu banyak yang membutuhkan pertolongan dan terlalu sedikit orang yang ahli dalam ilmu menolong, seperti konseling sehingga diperlukan adanya bantuan dari profesional.

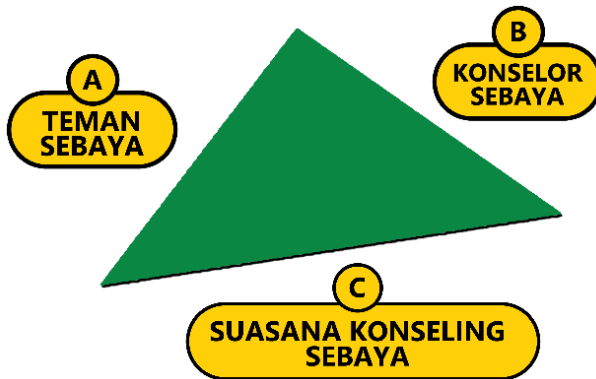
### **C. Tujuan**

Menurut Kemenkes RI (2010), tujuan konseling sebaya diantaranya :

1. Membantu teman sebaya agar mampu memahami masalah yang sedang dihadapi.
2. Memberi informasi yang berkaitan dengan masalah teman sebaya tanpa memihak dan memberikan informasi tentang jangkauan kepada berbagai sumber daya atau fasilitas kesehatan.
3. Mendorong teman sebaya menemukan berbagai alternatif penyelesaian masalah.
4. Membantu teman sebaya untuk mengambil keputusan sendiri dan melaksanakan keputusan tersebut dengan bertanggung jawab.
5. Memberikan dukungan emosi, mengurangi kekhawatiran dan penderitaan teman sebaya.

Agar tujuan konseling dapat tercapai, ada 3 (tiga) komponen dalam konseling sebaya seperti gambar dibawah ini:

**Gambar 4.1**  
**Komponen dalam Konseling Sebaya**



#### **D. Tugas**

Menurut Kemenkes RI (2010), tugas konselor sebaya diantaranya :

1. Sebagai pendengar yang baik bagi curhat teman sebaya.
2. Membantu petugas PKPR (Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja) atau BK (Bimbingan dan Konseling) untuk menemukan sedini mungkin masalah kesehatan yang dialami teman sebaya.
3. Membantu menyelesaikan masalah teman sebaya sesuai dengan kemampuanmu.
4. Memberikan informasi atau pengetahuan yang benar tentang kesehatan remaja.
5. Merujuk teman sebaya ke ahli jika masalahnya diluar kemampuanmu untuk membantunya.

## E. Kemampuan

Menurut Kemenkes RI (2010), kemampuan yang harus dimiliki dan dikuasai oleh konselor sebaya diantaranya :

### 1. Pengetahuan

Konselor sebaya harus memiliki pengetahuan mengenai karakteristik remaja dan masalah-masalah teman sebaya hadapi terutama terkait dengan perilaku berisiko, terutama pacaran, kesulitan belajar, perilaku seksual, kesehatan reproduksi secara umum, Infeksi Menular Seksual (IMS), HIV/AIDS, kehamilan (tidak diinginkan), napza, perilaku merokok, dan lain-lain.

### 2. Sikap

Sikap-sikap yang harus dimiliki oleh konselor sebaya, yaitu :

- a. Empati, yaitu sikap memahami perasaan teman sebaya tapi masih dapat memisahkannya dengan perasaan diri sendiri.
- b. Kongruensi, yaitu memahami diri sendiri. Ciri-cirinya adalah sebagai berikut :
  - 1) Apa yang kamu lakukan sesuai dengan apa yang kamu pikirkan dan rasakan.
  - 2) Bisa menerima diri sendiri apa adanya, baik kelebihan maupun kekurangan.
  - 3) Bisa mengendalikan emosi.
  - 4) Mau belajar memecahkan masalah diri sendiri.

- 5) Berani bertanggung jawab terhadap setiap tindakanmu.
  - 6) Peka terhadap kepentingan orang lain.
  - 7) Bisa menyesuaikan diri dengan orang lain.
  - 8) Mengerti keterbatasan diri sendiri, sehingga ketika kamu tidak mampu membantu menyelesaikan masalah teman sebayamu, maka kamu akan mengajak teman tersebut merujuk ke pihak yang lebih kompeten.
- c. Penerimaan tanpa syarat, yaitu kamu diharapkan bisa menghargai dan menerima nilai-nilai teman sebayamu yang bisa jadi berbeda dengan nilai-nilai yang kamu miliki, seperti nilai-nilai berpacaran, nilai-nilai menyontek, nilai-nilai kesopanan, dan sebagainya. Sikap seperti ini dapat terlihat dari :
- 1) Tidak menghakimi teman sebaya maupun perilakunya, meskipun menurut pandanganmu teman sebayamu tersebut salah.
  - 2) Tidak membeda-bedakan.
  - 3) Sungguh-sungguh ingin membantu.
  - 4) Mendengar curhat teman sebaya dengan sabar.
  - 5) Menerima keterbatasan dan kelebihan teman sebaya.
  - 6) Bisa menjadi sahabat bagi teman sebaya yang sedang bermasalah.
  - 7) Dapat dipercaya dan mampu menjaga rahasia.

3. Keterampilan yang harus dikuasai oleh konselor sebaya, yaitu :
  - a. Mendengar aktif
  - b. Komunikasi verbal dan non-verbal  
**(dibahas di BAB VII)**

# BAB V

## MEROKOK MEMBUNUHMU!

### A. Definisi Rokok

Istilah rokok dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia mempunyai arti gulungan tembakau (kira-kira sebesar kelingking) yang dibungkus (daun nipah, kertas), sedangkan perokok memiliki arti (orang) yang suka merokok (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, 2022). Merokok adalah menghisap asap tembakau yang dibakar ke dalam tubuh dan menghembuskannya kembali keluar. Merokok merupakan suatu kebiasaan yang dapat memberikan kenikmatan bagi si perokok, namun di sisi lain dapat menimbulkan dampak buruk bagi si perokok maupun orang-orang disekitarnya (Abidin, 2022). Perilaku merokok merupakan suatu perilaku yang mengacu pada aspek individu dari merokok yang meliputi frekuensi merokok setiap hari, waktu merokok harian pertama seseorang, dan karakteristik tindakan merokok yang sebenarnya seperti kedalaman menghirup, durasi hisapan, dan jumlah asap dalam hisapan (Holmer, 2022).

### B. Jenis-Jenis Rokok

Menurut Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (2018), jenis-jenis rokok diantaranya:

1. Rokok Filter/Kretek: Tembakau dan bahan tambahan lain yang digulung/dilinting dengan kertas baik dengan tangan atau menggunakan mesin.
2. Cerutu: Tembakau murni dalam bentuk lembaran yang menyerupai rokok.
3. Shisha/Rokok Arab: Tembakau yang dicampur dengan aroma atau perasa buah-buahan dan rempah-rempah yang dihisap dengan alat khusus.
4. Pipa/Cangklong: Tembakau yang dimasukkan ke dalam pipa.
5. Rokok Elektrik: Suatu alat yang berfungsi seperti rokok namun tidak menggunakan ataupun membakar daun tembakau, melainkan mengubah cairan menjadi uap yang dihisap oleh perokok ke dalam paru-parunya, rokok elektrik umumnya mengandung nikotin, zat kimia lain, serta perasa/flavour dan bersifat toksik/racun.

**Gambar 5.1**  
**Jenis-Jenis Rokok**



### C. Tipe Perilaku Perokok

Menurut Aula dalam Sodik (2018), tipe perokok dibedakan menjadi dua yaitu :

#### 1. Perokok Aktif (*Active Smoker*)

Perokok aktif adalah seseorang yang benar-benar memiliki kebiasaan merokok. Merokok sudah menjadi bagian hidupnya, sehingga rasanya tidak enak bila sehari saja tidak merokok. Oleh karena itu, ia akan melakukan apapun demi mendapatkan rokok, kemudian merokok.

#### 2. Perokok Pasif (*Passive Smoker*)

Perokok pasif adalah seseorang yang tidak memiliki kebiasaan merokok, namun terpaksa harus mengisap asap rokok yang dihembuskan oleh orang lain yang kebetulan ada di dekatnya. Dalam keseharian, ia tidak berniat dan tidak memiliki kebiasaan merokok. Jika tidak merokok ia tidak merasakan apa-apa dan tidak terganggu aktivitasnya.

Meskipun perokok pasif tidak merokok, tetapi perokok pasif memiliki resiko yang sama dengan perokok aktif dalam hal terkena penyakit yang disebabkan oleh rokok. Perokok pasif mempunyai resiko yang sama dengan perokok aktif karena perokok pasif juga menghirup kandungn karsinogen (zat yang memudahkan timbulnya kanker yang ada dalam asap rokok) dan 4.000 partikel lain yang ada di asap rokok.

Menurut Sodik (2018), selain perokok aktif dan perokok pasif, masih ada tipe-tipe perokok yang lain. Menurut Sitepoe tipe perokok ada lima, yaitu:

1. Tidak merokok, yaitu tidak pernah merokok selama hidup.
2. Perokok ringan, yaitu merokok berselang-seling.
3. Perokok sedang, yaitu merokok setiap hari dalam kuantum kecil.
4. Perokok berat, yaitu merokok lebih dari satu bungkus setiap hari.
5. Berhenti merokok, yaitu semula merokok, kemudian berhenti dan tidak pernah merokok lagi.

Menurut Greenhalgh *et al* (2021), cara lain untuk melihat konsumsi perokok dari waktu ke waktu adalah dengan memeriksa setiap perubahan dalam proporsi perokok ringan, sedang, dan berat menunjukkan proporsi perokok harian, yaitu:

1. Perokok ringan, yaitu perokok yang menghabiskan kurang dari 10 batang/hari
2. Perokok sedang, yaitu perokok yang menghabiskan 10 hingga 19 batang/hari
3. Perokok berat, yaitu perokok yang menghabiskan lebih 20 batang/hari

#### **D. Kandungan Rokok**

Menurut Direktorat Pelayanan Kesehatan (2022), betapa besar bahaya yang terkandung dalam rokok dapat dilihat dari banyaknya senyawa yang ada di dalam asap

rokok. Setidaknya ada sekitar 5.000 senyawa berbeda dalam asapnya saja dan beberapa diantaranya bersifat beracun bagi tubuh. Kandungan yang bersifat racun dalam rokok berpotensi merusak sel-sel dalam tubuh. Selain itu, senyawa dalam asap rokok juga bersifat karsinogenik alias memicu kanker. Terdapat 250 jenis zat beracun dan 70 jenis zat yang diketahui bersifat karsinogenik di dalam rokok. Kandungan tersebut berasal dari bahan baku utama rokok, yaitu tembakau. Adapun kandungan rokok yang bersifat merusak tubuh amat banyak. Beberapa senyawa berbahaya yang terkandung dalam rokok dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 5.1**  
**Senyawa Berbahaya yang Terkandung dalam Rokok**

No	Senyawa	Kandungan
1	Karbon monoksida	Gas beracun karbon monoksida yang tidak memiliki rasa dan bau ini jika dihirup terlalu banyak akan menyebabkan sel-sel darah merah akan lebih banyak berikatan dengan karbon monoksida dibandingkan oksigen. Akibatnya, fungsi otot dan jantung akan menurun. Hal ini akan menyebabkan kelelahan, lemas, dan pusing. Dalam jumlah besar, orang yang menghirup gas ini bisa mengalami koma atau bahkan kematian.
2	Nikotin	Kandungan rokok yang paling sering disebutkan adalah nikotin yang memiliki efek adiktif atau candu. Nikotin bertindak sebagai <i>neurotransmitter</i> di dalam sistem saraf

No	Senyawa	Kandungan
		<p>otak yang menyebabkan berbagai respon, termasuk efek menyenangkan dan menenangkan. Nikotin yang dihisap perokok akan terserap masuk ke aliran darah, kemudian merangsang tubuh untuk memproduksi lebih banyak hormon adrenalin, sehingga menyebabkan peningkatan tekanan darah, denyut jantung, dan pernapasan.</p>
3	Tar	<p>Kandungan rokok lainnya yang bersifat karsinogenik adalah tar. Tar yang terhirup oleh perokok akan mengendap di paru-paru. Timbunan tar ini berisiko tinggi menyebabkan penyakit pada paru-paru, seperti kanker paru-paru dan emfisema.</p> <p>Tidak hanya itu, tar akan masuk ke peredaran darah dan meningkatkan risiko terjadinya diabetes, penyakit jantung, hingga <u>gangguan kesuburan</u>. Tar dapat terlihat melalui noda kuning atau cokelat yang tertinggal di gigi dan jari. Karena tar masuk secara langsung ke mulut, zat berbahaya ini juga dapat mengakibatkan masalah gusi dan kanker mulut.</p>
4	Hidrogen sianida	<p>Senyawa racun lainnya yang menjadi bahan penyusun rokok adalah hidrogen sianida. Hidrogen sianida juga digunakan dalam industri tekstil, plastik, kertas, dan sering dipakai sebagai bahan pembuat asap pembasmi hama.</p> <p>Senyawa ini bisa mencegah tubuh</p>

No	Senyawa	Kandungan
		<p>menggunakan oksigen dengan baik dan dapat membahayakan otak, jantung, pembuluh darah, dan paru-paru. Efek dari senyawa ini dapat menyebabkan kelelahan, sakit kepala, dan mual, hingga kehilangan kesadaran.</p>
5	Benzena	<p>Benzena merupakan residu dari pembakaran rokok. Paparan benzena dalam jangka panjang dapat menurunkan jumlah sel darah merah dan merusak sumsum tulang, sehingga meningkatkan risiko terjadinya anemia dan perdarahan. Selain itu, benzena juga merusak sel darah putih sehingga menurunkan daya tahan tubuh serta meningkatkan risiko terkena leukimia.</p>
6	Formaldehida	<p>Formaldehida merupakan residu dari pembakaran rokok. Dalam jangka pendek, formaldehida mengakibatkan iritasi pada mata, hidung, dan tenggorokan. Dalam jangka panjang, formaldehida dapat meningkatkan risiko kanker nasofaring.</p>
7	Arsenik	<p>Arsenik merupakan golongan pertama karsinogen. Paparan terhadap arsenik tingkat tinggi dapat meningkatkan risiko terjadinya kanker kulit, kanker paru-paru, kanker saluran kemih, kanker ginjal, dan kanker hati. Arsenik terdapat dalam rokok melalui pestisida yang digunakan dalam pertanian tembakau.</p>
8	Kadmium	<p>Kadmium yang terdapat dalam asap rokok akan terserap masuk ke paru-</p>

No	Senyawa	Kandungan
		paru. Kadar kadmium yang tinggi dalam tubuh dapat menimbulkan muntah, diare, penyakit ginjal, tulang rapuh, dan meningkatkan risiko terkena kanker paru-paru.
9	Amonia	Amonia merupakan gas beracun, tidak berwarna, namun berbau tajam. Pada industri rokok, amonia digunakan untuk meningkatkan dampak candu nikotin. Menghirup dan terpapar amonia dalam jangka pendek dapat mengakibatkan napas pendek, sesak napas, iritasi mata, dan sakit tenggorokan. Sedangkan dampak jangka panjangnya bisa menyebabkan pneumonia dan kanker tenggorokan.

## E. Dampak Rokok bagi Kesehatan dan Lingkungan

Beberapa dampak rokok bagi kesehatan dan lingkungan diantaranya:

### 1. Bagi Kesehatan

Menurut Jatmika, dkk (2018), apapun bentuk produk tembakau berbahaya bagi kesehatan individu dan lingkungan sekitarnya. Beberapa dampak produk tembakau bagi kesehatan individu, diantaranya :

- a. Perokok aktif, bahaya mengancam segenap organ tubuh dengan gangguan fungsi hingga kanker, seperti pada jantung dan pembuluh darah (Penyakit Jantung Koroner (PJK), stroke, penyakit arteri perifer, penyakit *buenger*/peradangan pembuluh darah, hipertensi, dan aneurisma aorta abdominalis), saluran pernafasan

(Penyakit paru Obstruktif kronis (PPOK), asma, ISPA (Infeksi Saluran Pernapasan Atas) Berulang, penyakit tuberkulosis, dan kanker paru), saluran cerna (kanker mulut, kanker lidah, dan kanker tenggorokan), dan gangguan sistem reproduksi dan kehamilan (kecacatan janin, keguguran, infeksi panggul, impotensi, interfilitas pada wanita, dan kanker serviks), serta organ lainnya.

- b. Perokok pasif, terancam mengalami gangguan fungsi hingga timbulnya kanker pada organ-organ tubuh perokok pasif anak-anak hingga dewasa.

**Gambar 5.2**  
**Dampak Rokok bagi Kesehatan**

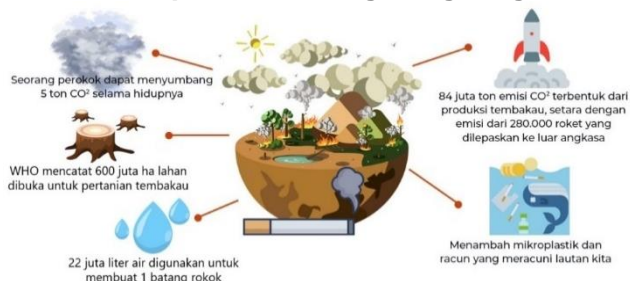


Sumber : Kemenkes RI (2019)

## 2. Bagi Lingkungan

Menurut Wulan, dkk (2022), tembakau tidak hanya membunuh, namun juga merusak lingkungan yang selanjutnya dapat membahayakan kesehatan manusia, melalui penanaman, produksi, distribusi, konsumsi, dan limbah pasca-konsumsi. WHO mencatat 600 juta pohon ditebang dan 22 juta liter digunakan untuk membuat rokok. Penanaman, pembuatan, dan penggunaan tembakau meracuni air, tanah, pantai, dan jalan-jalan kota dengan bahan kimia, limbah beracun, puntung rokok, termasuk mikroplastik, dan limbah rokok elektronik. Dampak berbahaya dari industri tembakau terhadap lingkungan sangat luas dan semakin menambah beban pada sumber daya bumi yang semakin langka dan ekosistem yang rapuh. Tidak hanya itu, industri tembakau berkontribusi terhadap peningkatan suhu global, perubahan iklim, mengurangi ketahanan iklim, membuang-buang sumber daya, dan merusak ekosistem. Asap rokok berkontribusi pada tingkat polusi udara yang lebih tinggi.

**Gambar 5.3**  
**Dampak Rokok bagi Lingkungan**



*Sumber : RS UI (2022) dan Wulan, dkk (2022)*

## F. Manfaat Berhenti Merokok

### 1. Bagi Kesehatan

Menurut Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat (2022), berhenti dari kegiatan merokok merupakan keputusan yang bijak. Keputusan untuk berhenti merokok, akan membuat diri dan keluarga terhindar dari ancaman penyakit penyerta rokok yang dapat mengganggu kesehatan, seperti kanker, gangguan kehamilan, impotensi, hingga kematian. Untuk memberikan motivasi yang lebih kuat bagi seseorang yang ingin berhenti merokok, tabel berikut ini adalah manfaat bagi seseorang yang berhenti merokok, diantaranya:

**Tabel 5.2**  
**Manfaat Berhenti Merokok bagi Kesehatan**

No	Waktu	Manfaat
1	20 Menit	Tekanan darah, denyut jantung, dan aliran darah tepi pada seseorang akan membaik
2	12 Jam	Hampir semua nikotin dalam tubuh sudah dimetabolisme dan tingkat <i>Carbon monoxide (CO)</i> di dalam darah kembali normal
3	48 Jam	Nikotin mulai tereliminasi dari tubuh. Tidak hanya itu, fungsi indera pengecap dan indera penciuman mulai membaik serta sistem kardiovaskular meningkat.
4	5 Hari	Sebagian besar metabolit nikotin dalam tubuh sudah hilang. Selain itu, fungsi indera pengecap dan indera penciuman jauh menjadi lebih baik serta sistem kardiovaskular juga terus mengalami peningkatan lebih baik

No	Waktu	Manfaat
5	2 – 6 Minggu	Risiko infeksi pada luka setelah pembedahan berkurang secara bermakna. Fungsi silia saluran nafas dan fungsi paru pun akan membaik, serta nafas pendek dan batuk-batuk akan berkurang
6	1 Tahun	Risiko penyakit jantung koroner menurun setengahnya dibandingkan orang yang tetap merokok
7	5 Tahun	Risiko stroke menurun pada level yang sama seperti orang yang tidak pernah merokok
8	10 Tahun	Semua penyebab mortalitas dan risiko penyakit jantung koroner menurun pada level yang sama seperti orang yang tidak pernah merokok
9	15 Tahun	Semua penyebab mortalitas dan risiko penyakit jantung koroner menurun pada level yang sama seperti orang yang tidak pernah merokok

## 2. Bagi Mental dan Sosial

Hasil penelitian di Inggris dan Amerika menunjukkan bahwa seorang mantan perokok akan lebih dihormati daripada orang yang masih merokok. Mantan perokok perempuan akan dipandang lebih bijak, lebih berdisiplin diri, dan lebih menarik. Penelitian lain menunjukkan mantan perokok dipandang lebih dewasa, lebih menarik, dan lebih diinginkan oleh responden non-perokok. Di Indonesia, Walikota Padang Panjang, Sumatera Barat memberikan sertifikat penghargaan kepada warganya sebagai apresiasi terhadap keberhasilan berhenti merokok dan bagi rumah bebas

asap rokok. Walikota Bogor Jawa Barat memberikan pin penghargaan dengan beberapa tingkatan menurut durasi berhenti merokok. Walikota Balikpapan, Kalimantan Timur memberikan penghargaan berupa plakat kepada mantan perokok dan ketua RT yang mengembangkan lingkungan bebas asap rokok (Jatmika *et al.*, 2018).

### **3. Bagi Ekonomi**

Berdasarkan data hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) 2022 memperlihatkan rata-rata pengeluaran per kapita sebulan masyarakat Indonesia dalam kelompok komoditas rokok tertinggi ke-2 setelah makanan dan minuman siap saji yaitu sebesar Rp.82.183 per bulan (12,34%) dengan selisih Rp.7.792 per bulan antara masyarakat perkotaan sebesar Rp.78.867 per bulan (10,94%) dan masyarakat pedesaan sebesar Rp.86.659 per bulan (14,66%). Hal ini berarti masyarakat pedesaan lebih sering membelanjakan penghasilannya untuk membeli rokok daripada masyarakat perkotaan (Badan Pusat Statistik, 2022). Beberapa penelitian membuktikan bahwa kebiasaan merokok akan menurunkan kemampuan ekonomi keluarga miskin yang banyak terdapat di negara berkembang. Berhenti merokok akan memberikan peluang lebih besar dalam mengalokasikan sumber daya keuangan untuk menyediakan makanan bergizi bagi keluarga dan upaya memperoleh pelayanan kesehatan lebih baik (Jatmika *et al.*, 2018).

## **G. Masalah yang Muncul bagi Remaja yang Merokok**

Menurut Direktur Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (2019), beberapa masalah yang muncul bagi remaja yang merokok, yaitu:

1. Mengganggu prestasi belajar di sekolah karena remaja yang merokok akan mengalami penurunan dalam nilai mata pelajaran di sekolah.
2. Perkembangan paru-paru terganggu, seperti sesak napas, serta batuk yang terus menerus, dahak berlebihan, dan lebih mudah terkena pilek berkali-kali.
3. Lebih sulit sembuh saat sakit karena rokok mempengaruhi sistem imun di dalam tubuh.
4. Kecanduan, saat remaja memutuskan untuk berhenti merokok maka gejala penarikan, seperti depresi, insomnia, mudah marah, dan masalah mentalnya bisa berdampak negatif pada kinerja sekolah dan perilakunya.
5. Terlihat lebih tua dari usianya karena orang yang mulai merokok di usia muda akan mengalami proses penuaan lebih cepat, ia akan memiliki garis-garis di wajah serta kulit lebih kering sehingga penampilannya akan lebih tua dibanding usianya.
6. Remaja yang merokok juga sering memiliki jerawat atau masalah kulit lainnya, serta menimbulkan plak pada gigi.

# BAB VI

## UPAYA BERHENTI MEROKOK

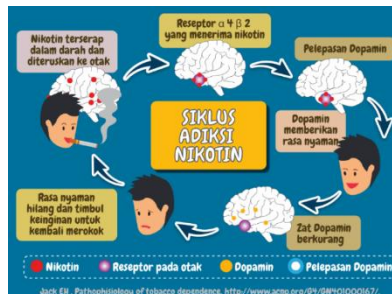
### A. Kendala Berhenti Merokok

Menurut Jatmika *et al.* (2018), kendala utama berhenti merokok dikelompokkan dalam 3 faktor utama biologis atau fisiologis, yaitu:

#### 1. Adiksi nikotin dan dampak fisiologis

Adiksi nikotin merupakan salah satu faktor berhenti merokok dari aspek biologis atau fisiologis. Nikotin menempati ranking pertama yang menyebabkan kematian, adiksi, dan tingkat kesulitan untuk tidak menggunakan lagi dibandingkan dengan 4 zat yang lainnya seperti kokain, morfin, kafein, kembali merokok meskipun telah mengalami berbagai penyakit. Hal ini ditunjukkan oleh terjadinya kekambuhan merokok pada 60% klien infark miokard, 50% klien pasca laringektomi, dan 50% klien pasca pneumonektomi yang telah sembuh.

**Gambar 6.1**  
**Siklus Adiksi Nikotin**



Sumber : Kemenkes RI (2018)

Dari gambar diatas, nikotin mempengaruhi perasaan, pikiran dan fungsi pada tingkat seluler. Dalam waktu 4-10 detik setelah seorang perokok menghisap sebatang rokok nikotin pada asap rokok dapat mencapai otak. Konsentrasi nikotin meningkat menjadi 10 kali lipat dalam sirkulasi arteri sistemik setiap hisapan rokok. Saat seorang menghisap rokok, nikotin terekstraksi dari tembakau, terbawa masuk ke dalam sirkulasi arteri dan sampai ke otak. Nikotin berdifusi cepat ke dalam jaringan otak dan terikat dengan resptor asetilkolin nikotinik (nAChRs) atau  $\alpha 4\beta 2$  dan melepaskan dopamin yang memberikan rasa nyaman.

Perokok reguler memicu peningkatan sebanyak 300%. Kadar nikotin akan turun dalam 2 jam sehingga kadar dopamin juga turun dan akan terjadi gejala putus nikotin. Perokok akan ingin mengulangi rasa nyaman tersebut dengan kembali merokok. Efek fisiologis ini sering kali membuat seorang perokok ingin kembali merokok.

## **2. Efek Putus Nikotin (*Withdrawal Effect*)**

Timbalan fisiologis (produksi dopamin yang tinggi) dan tidak tahan pada gejala putus nikotin membuat perokok terus merokok. Pada saat seseorang berhenti merokok, maka jumlah nikotin yang mencapai reseptor di otak menurun dan hal ini menyebabkan penurunan pelepasan dopamin dan neurotransmitter lainnya sehingga terjadi gejala putus nikotin, seperti

uring-uringan, perubahan emosi, perubahan nafsu makan, sakit kepala, dan lain-lain.

### **3. Psikologis dan Perilaku**

Berhenti merokok bagi perokok merupakan pengalaman tidak menyenangkan atau ekstrim menyengsarakan secara psikologis. Bagian paling sulit berhenti merokok adalah kemampuan untuk menahan diri dari kebiasaan sehari-hari mereka, seperti merokok setelah bangun pagi, sebelum sarapan, selama mereka istirahat di tempat kerja, dan lain-lain. Gejala yang timbul saat berhenti merokok sangat erat kaitannya dengan faktor perilaku dan psikologis sehingga menjadi penting untuk melakukan pendekatan psikologis dan terapi perilaku.

### **4. Lingkungan Sosial**

Tidak adanya dukungan orang terdekat seperti teman atau keluarga dapat menurunkan motivasi seseorang untuk berhenti merokok. Seseorang akan mencoba kembali merokok setelah berhasil berhenti untuk sementara waktu atau tidak juga berhasil mengurangi jumlah rokok yang dihisapnya tiap hari menjelang tanggal berhenti yang telah ditetapkan. Lingkungan yang tidak mendukung untuk berhenti merokok akan memberikan stimulasi untuk tetap merokok sehingga seseorang akan sulit untuk melepaskan diri dari rokok.

## B. Tips Berhenti Merokok

Menurut Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat (2022) dan Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (2016), berhenti dari kecanduan merokok secara seketika bukanlah hal yang mudah, banyak orang yang memerlukan waktu dan berhenti secara bertahap dari kegiatan yang tidak sehat tersebut. Tabel berikut ini adalah tips S.T.A.R.T untuk berhenti merokok yang dapat kamu lakukan untuk mengurangi kecanduan rokok, diantaranya adalah :

**Tabel 6.1**  
**Tips Berhenti Merokok dengan S.T.A.R.T**

No	Tips	Penjelasan
1	<i>Set</i>	Tetapkan tanggal mulai berhenti. Kamu bisa memilih tanggal yang istimewa menurut kamu. Tapi ingat, jangan pilih tanggal yang terlalu jauh dari niatmu. Sebab kemungkinan untuk berubah pikiran akan lebih besar.
2	<i>Tell</i>	Beritahukan kepada seluruh lingkungan sehari-hari seperti keluarga dan teman-teman. Mintalah pengertian dan dukungan dari mereka. Kamu dapat lebih fokus jika didukung oleh orang-orang di sekitarmu.
3	<i>Anticipate</i>	Antisipasi dan kenali waktu timbulnya keinginan untuk merokok dan buat rencana untuk menghadapinya. Percayalah, akan ada banyak hambatan yang kamu hadapi. Masa-masa putus nikotin selalu jadi waktu yang terberat. Biasanya ini terjadi pada 1,5-2 minggu setelah kamu mulai berhenti merokok. Kamu akan merasakan emosi menjadi labil, insomnia, nafsu makan

No	Tips	Penjelasan
		<p>meningkat, dan banyak hal menjengkelkan lainnya akan membuat perjuangan kamu terasa berat. Saat kamu 'jatuh' dan kembali merokok, jangan langsung menyerah. Tapi langsung matikan dan alihkan pikiranmu. Minum air putih, makan buah, atau sekedar mengobrol akan membuat pikiran kamu teralihkan.</p>
4	<i>Remove</i>	<p>Jauhkan rokok dari jangkauan kamu dan buanglah berbagai peralatan yang dapat mengundang ajakan untuk merokok, seperti pemantik dan asbak. Menyimpannya sebagai kenangan sama sekali bukan ide cemerlang. Baiklah, kali ini kamu tidak hanya sekedar mereka-reka langkah untuk berhenti merokok. Kamu sudah memiliki panduannya. Selanjutnya, bulatkan niatmu untuk berhenti merokok. Ingat, kunci kesuksesan berhenti merokok adalah niat.</p>
5	<i>Talk</i>	<p>Konsultasikan ke layanan upaya berhenti merokok yang telah disediakan oleh Kementerian Kesehatan melalui 0800-177-6565 atau juga dapat melakukan konsultasi di Klinik Upaya Berhenti Merokok (UBM) terdekat. Merokok berkaitan dengan senyawa-senyawa kimia di otak dan tubuh kamu. Dokter akan membantu kamu mendapatkan metode dan obat-obatan yang tepat untuk mengatasi hal-hal yang akan kamu hadapi. Selain itu, dokter juga dapat membantu mengevaluasi program yang kamu jalani.</p>

Menurut Jatmika et al. (2018), cara berhenti merokok, beberapa diantaranya:

**Tabel 6.2**  
**Cara Berhenti Merokok**

No	Cara	Penjelasan
1	<i>Cold turkey</i>	Dilakukan dengan cara berhenti seketika. Seorang perokok yang berhenti secara tiba-tiba berhenti merokok sama sekali pada hari yang sudah ditentukan. Banyak perokok yang berhenti merokok dengan menggunakan cara ini.
2	Cara penundaan	Dengan cara anda menunda saat merokok pertama yang anda hisap setiap harinya. Hari pertama merokok jam 7 pagi, besoknya jam 10 pagi, dan jam berikutnya jam 11 pagi sampai seterusnya sampai tidak merokok sama sekali.
3	Cara pengurangan	Mengurangi jumlah rokok yang anda hisap setiap hari, seperti beri waktu 6 hari bagi anda untuk berhenti merokok. Pada hari pertama, misalnya 20 batang, hari kedua 20 batang, hari ketiga 15 batang, hari keempat 10 batang, hari kelima 5 batang, dan hari keenam adalah hari tanpa rokok seperti yang anda tentukan.

### C. Prinsip Upaya Berhenti Merokok

Menurut Jatmika et al. (2018), mengingat kemungkinan kegagalan yang tinggi dalam upaya berhenti merokok, maka diperlukan suatu rujukan untuk berhenti

merokok berupa suatu program yang terarah. Pada umumnya tercapai upaya berhenti merokok mencakup langkah utama sebagai berikut :

1. Identifikasi Klien

Identifikasi awal akan sangat menentukan strategi dan pihan terapi yang akan diambil untuk upaya berhenti merokok. Pada fasilitas pelayanan kesehatan primer identifikasi awal, yakni :

a. Identifikasi Status Klien

**Tabel 6.3**  
**Identifikasi Status Klien**

No	Identifikasi Status Klien	Strategi
1	Klien yang mau berhenti merokok	Bantu dengan langkah 4T (modifikasi 5A's dan ABC)
2	Klien yang belum ingin berhenti merokok	Tingkatkan motivasi klien (dengan wawancara, konseling, motivasional)
3	Klien baru berhenti merokok	Lanjutkan kegiatan berhenti merokok
4	Klien yang tidak pernah merokok	Berikan "selamat" dan jaga pola hidup bebas dari rokok

b. Menilai Profil Perokok

Penilaian profil perokok diperlukan untuk melihat berat ringannya kebiasaan merokok pada klien. Caranya dapat menanyakan jumlah batasan rokok yang dihisap dalam sehari.

c. Menilai Tingkat Adiksi/Ketergantungan Nikotin

Hal ini penting untuk memberikan gambaran beratnya ketergantungan klien terhadap nikotin. Berat ringannya adiksi seseorang memberikan gambaran strategi yang akan digunakan dalam upaya berhenti merokok. Disisi lain berat ringannya adiksi juga bisa memberikan gambaran gejala putus nikotin yang mungkin akan terjadi bila berhenti merokok sehingga dapat diantisipasi sejak awal. Berikut ini adalah cara menilai ketergantungan nikotin:

**Tabel 6.4**  
***Fagerstrom Test for Nicotine Dependence (FTND)***

No	Item	Pilihan Respon	Poin
1	Berapa lama setelah bangun tidur anda merokok?	Dalam 5 menit	3
		6-30 menit	2
		31-60 menit	1
		Setelah 60 menit	0
2	Apakah anda merasa sulit untuk menahan diri untuk merokok di tempat yang dilarang, seperti tempat ibadah, perpustakaan, bioskop, dan lain-lain?	Ya	1
		Tidak	0
3	Kapan waktu merokok yang paling susah untuk ditinggalkan?	Pagi hari	1
		Waktu lain	0
4	Berapa batang rokok yang anda hisap dalam sehari?	Kurang dari 10	0
		11-20	1
		21-30	2
		Lebih dari 31	3
5	Apakah anda lebih	Ya	1

No	Item	Pilihan Respon	Poin
	sering merokok pada jam-jam pertama setelah bangun tidur dibandingkan jam-jam lainnya hari ini?	<input type="checkbox"/> Tidak	0
6	Apakah anda tetap merokok apabila tidak sehat dan pada saat <i>bed rest</i> ?	<input type="checkbox"/> Ya	1
		<input type="checkbox"/> Tidak	0
Harap centang ( $\checkmark$ ) satu kotak untuk setiap pertanyaan			
<b>SCORE</b>	0-2	: Ketergantungan sangat rendah	
	3-4	: Ketergantungan rendah	
	5	: Ketergantungan sedang	
	6-7	: Ketergantungan tinggi	
	8-10	: Ketergantungan sangat tinggi	

#### d. Menilai Tingkat Motivasi

Motivasi awal merupakan modal utama dalam upaya berhenti merokok. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat motivasi berperan penting dalam keberhasilan berhenti merokok, sehingga harus dilakukan sejak awal untuk mengetahui seberapa besar motivasi untuk berhenti merokok.

#### 2. Evaluasi dan Dukungan Motivasi

Dilakukan sejak awal ketika melakukan upaya berhenti merokok dan saat klien kontrol kembali. Diperlukan konseling khusus untuk meningkatkan motivasi disetiap pertemuan, terutama bulan saat motivasi rendah. Dukungan motivasi juga perlu dari anggota keluarga atau orang terdekat dalam bentuk

mengingatkan agar selalu berhenti merokok serta memberikan penghargaan.

### 3. Pilihan Terapi

Secara umum terapi berhenti merokok terdiri dari terapi non-farmakologi dan farmakologi. Terapi non-farmakologi adalah pendekatan tanpa pemberian obat, sedangkan terapi farmakologi adalah pemberian obat untuk membantu berhenti merokok.

#### a. Terapi Non-Farmakologi

- 1) Usaha sendiri
- 2) Memberi nasihat singkat
- 3) Konseling dengan cara individu ataupun kelompok dan telepon
- 4) Terapi perilaku
- 5) Terapi pendukung (hipnoterapi, akupunktur, akupresur)

#### b. Terapi Farmakologi

Pemberian obat yang direkomendasikan dengan *evidence A* yaitu Terapi Penggantian Nikotin/*Nicotine Replacement Therapy (NRT)* dalam bentuk permen, *patch*, *inhaler*, *spray*, dan lain-lain. Terapi ini memberikan sebagai pengganti nikotin yang berasal dari nikotin yang disuplai dari rokok. Dengan memberikan pengganti nikotin maka diharapkan efek putus nikotin dapat diatasi. Bupropion merupakan obat golongan *Norepinehrine and Dopamine Reuptake Inhibitors (NDRIs)* dengan mekanisme

kerja menghambat *reuptake* dari dopamin sehingga dapat mengurangi gejala *withdrawal effect*. *Varenicline* yang berkaitan dengan reseptor sehingga menyebabkan pelepasan dopamin yang berhubungan juga sehingga mengurangi efek adiksi dan *withdrawal effect*. Mekanisme lain sebagai antagonis yaitu ikatannya dengan reseptor mencegah nikotin sehingga akan mengurangi rasa nikmat yang diperoleh dari merokok.

#### D. Tatalaksana Berhenti Merokok

Menurut Jatmika *et al.* (2018), berhenti merokok dapat mengikuti langkah-langkah berikut :

**Tabel 6.5**  
**Tatalaksana Berhenti Merokok dengan Pendekatan 4T**

No	Pendekatan 4T	Penjelasan
1	Tanyakan 1. Apakah klien merupakan seorang perokok atau bukan? 2. Apakah ada anggota keluarga yang perokok?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tanyakan status klien, profil perokok, tingkat ketergantungan nikotin, dan motivasi untuk berhenti merokok</li> <li>2. Identifikasi dan dokumentasi setiap perkembangan upaya berhenti merokok setiap pertemuan</li> <li>3. Mencatat, menilai, dan memastikan anggota keluarga yang merokok di rumah</li> <li>4. Hasil pertanyaan diatas dituliskan dalam status berhenti merokok (catatan klien)</li> </ol>

No	Pendekatan 4T	Penjelasan
2	Telaah Nilai keinginan klien untuk berhenti merokok	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Telaah keluhan yang dirasakan klien</li> <li>2. Lakukan pemeriksaan CO Analyzer dan peak flowmeter</li> <li>3. Telaah dampak rokok bagi kesehatan</li> <li>4. Perlu dipastikan klien memiliki keinginan untuk berhenti merokok atau tidak, bila tidak maka diperlukan suatu konseling motivasi</li> <li>5. Nilai sampai manakah tahap keinginan klien untuk berhenti merokok apakah pada tahap prekontemplasi kontemplasi, siap, tindakan, dan pemeliharaan</li> </ol>
3	Tolong dan nasehati Anjurkan klien untuk berhenti merokok	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gunakan pendekatan secara personal, kuat, dan jelas untuk menganjurkan klien berhenti merokok</li> <li>2. Untuk klien yang merokok berikan konseling agar klien dapat berhenti merokok</li> <li>3. Susun waktu kapan berhenti merokok akan dimulai</li> <li>4. Berikan informasi cara untuk berhenti merokok</li> <li>5. Beritahu keluarga dan orang sekitar bahwa kita akan berhenti merokok, mintalah dukungan, dan pengertian mereka</li> <li>6. Antisipasi hambatan yang akan muncul. Biasanya hambatan paling besar akan terjadi pada</li> </ol>

No	Pendekatan 4T	Penjelasan
		<p>minggu pertama yakni gejala putus nikotin</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Untuk klien yang belum berniat berhenti merokok tingkatkan motivasi dan upayakan intervensi lanjut sehingga dimasa yang akan datang akan berhenti merokok. Lakukan wawancara/konseling motivasional</li> <li>8. Berikan nasihat untuk membantu keluarga berhenti merokok dan menciptakan lingkungan rumah bebas asap rokok</li> </ol>
4	<p>Tindak lanjut</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyusun rencana untuk menindak lanjuti terapi yang sudah dilakukan</li> <li>2. Pertimbangan tambahan terapi jika ada atau merujuk ke fasilitas kesehatan lanjutan jika 3 bulan belum berhenti merokok</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Untuk klien yang berusaha berhenti merokok, maka susunkah jadwal konsultasi rutin berkala 2 minggu</li> <li>2. Pada pertemuan berikutnya lakukan penilaian antara lain: <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Tingkat keberhasilan berhenti merokok</li> <li>b. Tingkat motivasi</li> <li>c. Kendala yang timbul</li> <li>d. Gejala <i>withdrawal effect</i> dan penanganannya</li> <li>e. Penilaian parameter klinik, seperti berat badan, tekanan darah, <i>CO analyzer</i>, dan <i>peak flowmeter</i></li> </ol> </li> <li>3. Untuk klien yang tidak ingin berhenti merokok untuk saat ini perkenalkan mengenai ketidakketergantungan rokok dan tingkat motivasi klien untuk</li> </ol>

No	Pendekatan 4T	Penjelasan
		berhenti merokok pada kunjungan klien berikutnya
	4.	Jika diperlukan rencanakan terapi tambahan untuk berhenti merokok dengan merujuk ke fasilitas pelayanan kesehatan lanjut

---

# BAB VII

## KOMUNIKASI EFEKTIF DALAM KONSELING

### A. Definisi Komunikasi

Menurut Cherry (1983) dalam Palifiana *et al.* (2020), komunikasi berasal dari Bahasa latin *Communicare* yang artinya menjadikan sesuatu milik bersama. *Comunis* yang arti harfiahnya milik bersama, yaitu dengan proses komunikasi gagasan seseorang disampaikan kepada orang yang terlibat, diterima, dimengerti, dan disetujui maka gagasan tersebut menjadi milik bersama. Komunikasi merupakan suatu proses penyampaian informasi antar individu atau kelompok baik secara verbal maupun nonverbal yang dapat menimbulkan respons timbal balik antara pengirim dengan penerima informasi.

Komunikasi konseling adalah komunikasi verbal dan non verbal antara konselor secara interpersonal dengan konseli yang memiliki tujuan untuk mencapai suatu kesepakatan berupa solusi terhadap masalah yang dihadapi konseli, dimana solusi tersebut harus dilaksanakan secara bertanggungjawab, sehingga dapat berdampak pada perubahan tingkah laku (Sumarto dan Harahap, 2020).

## **B. Tujuan Komunikasi**

Menurut Palifiana *et al* (2020), tujuan komunikasi konseling adalah:

### **1. Mengerti**

Konselor hendaknya menyampaikan pesan atau informasi kepada konseli dengan cara yang baik dan jelas, sehingga informasi tersebut dapat dimengerti maksudnya.

### **2. Memahami**

Memahami mengandung arti bahwa informasi yang disampaikan konselor haruslah disesuaikan dengan keinginan dan kemauan konseli, sehingga segala sesuatu yang disampaikan benar-benar berasal dari aspirasi konseli atau masyarakat pada umumnya.

### **3. Diterima**

Konselor dalam menyampaikan informasinya harus menggunakan cara yang asertif sehingga informasi tersebut dapat diterima dengan baik.

### **4. Termotivasi**

Setelah informasi disampaikan maka konseli tergerak untuk melakukan suatu kegiatan yang diinginkan oleh konselor dan ini merupakan suatu yang diharapkan oleh konselor.

## **C. Unsur-Unsur Komunikasi**

Menurut Palifiana *et al* (2020), unsur-unsur komunikasi adalah:

## 1. Sumber (*source*)

Sumber merupakan dasar yang digunakan dalam penyampaian pesan dan berfungsi sebagai rangka yang memperkuat pesan itu sendiri, sehingga pesan yang diterima mempunyai tingkat validitas tinggi. Sumber dapat berupa lembaga atau instansi, orang (dokter, perawat, psikolog), buku, dokumen dan lain-lain.

## 2. Pesan

Pesan adalah serangkaian informasi yang ingin disampaikan oleh konselor. Pesan yang disampaikan mempunyai isi yaitu inti pesan untuk memengaruhi perilaku konseli sesuai dengan tujuan yang diharapkan konselor. Adapaun keakuratan pesan ditentukan oleh faktor-faktor sebagai berikut:

- a. Penyampaian pesan dapat disampaikan melalui lisan, tatap muka, langsung, tidak langsung atau menggunakan media.
- b. Bentuk pesan dapat dibedakan menjadi tiga macam, yaitu:
  - 1) Informasi: bentuk pesan ini berupa pemberian sejumlah keterangan dari konselor pada konseli, kemudian konseli mengambil kesimpulan dan keputusan sendiri.
  - 2) Persuasif: bentuk pesan ini berupa bujukan untuk membangkitkan atau memotivasi semangat individu. Perubahan perilaku yang terjadi

diharapkan atas kesadaran sendiri dan tanpa paksaan.

- 3) Koersif: bentuk pesan ini bersifat memaksa dengan menggunakan sanksi-sanksi. Koersif dapat berbentuk instruksi, perintah dan lain-lain.

### 3. Perumusan Pesan

Pesan yang akan tersampaikan harus tersusun baik, tepat dan jelas sehingga sesuatu yang diharapkan dapat tercapai. Bila seorang konselor ingin memberikan informasi tentang perkembangan upaya berhenti merokok, maka konselor tersebut harus mempunyai rancangan informasi atau pesan. Semua hal yang akan disampaikan, ditekankan dengan Bahasa yang baik dan jelas agar dapat dimengerti oleh konseli.

### 4. Komunikator/Konselor

Komunikator/konselor adalah seseorang ataupun kelompok yang menyampaikan pesan kepada konseli. Seorang konselor dapat menjadi konseli dan sebaliknya konseli dapat berperan sebagai konselor. Keberhasilan konselor dipengaruhi oleh penampilan, penguasaan pesan atau informasi, dan penguasaan Bahasa pesan.

### 5. Media

Media adalah sarana dalam penyampaian pesan. Media dapat berbentuk buku, brosur, pamflet, radio, televisi, OHP (*Overhead Projector*), laptop, lembar catatan konseli, dan lain-lain.

## 6. Umpan Balik (*Feed Back*)

Umpan balik adalah respon yang diberikan oleh konseli terhadap pesan yang diterima. Ketika anda mempelajari *feed back* (umpan balik), maka anda akan mengenal empat bentuk umpan balik dalam komunikasi, yaitu:

- a. Zero umpan balik, yaitu tidak ada kejelasan umpan balik dari konseli karena pesan kurang jelas sehingga komunikasi tidak bermakna. Jadi, konseli tidak memberikan *feed back* yang bisa ditafsirkan atau diartikan oleh konselor.
- b. Umpan balik positif yaitu umpan balik dari konseli dapat diterima/dimengerti oleh konselor sehingga komunikasi menjadi bermakna.
- c. Umpan balik netral yaitu tanggapan yang diberikan oleh konseli tidak mempunyai relevansi dengan pesan yang disampaikan.
- d. Umpan balik negatif yaitu respon konseli tidak mendukung konselor, tidak setuju, atau mengkritik.

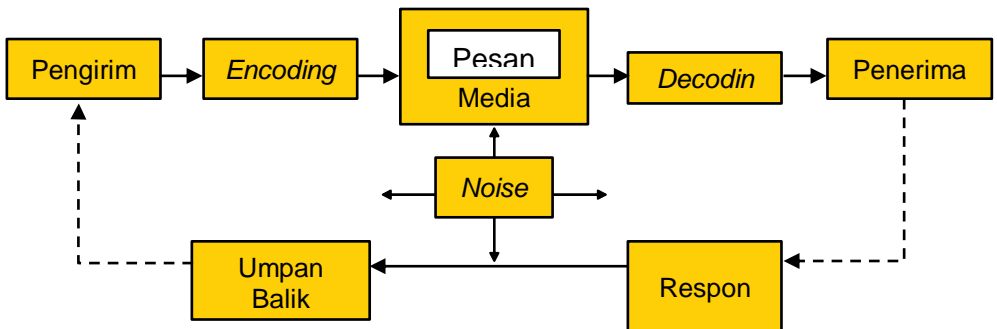
### D. Komponen Komunikasi

Menurut Palifiana *et al* (2020), komponen komunikasi yaitu hal-hal yang harus ada agar komunikasi bisa berlangsung dengan baik. Menurut Laswell, komponen-komponen komunikasi adalah sebagai berikut:

1. Pengirim atau konselor (*sender*) adalah pihak yang mengirimkan pesan kepada pihak lain.

2. Pesan (*message*) adalah isi atau maksud yang akan disampaikan oleh satu pihak kepada pihak lain.
3. Saluran (*channel*) adalah media dimana pesan disampaikan kepada konseli. Dalam komunikasi antar pribadi (tatap muka) saluran dapat berupa udara yang mengalirkan getaran nada/suara.
4. Penerima atau konseli (*receiver*) adalah pihak yang menerima pesan dari pihak lain.
5. Umpan balik (*feedback*) adalah tanggapan dari penerimaan pesan atas isi pesan yang disampaikannya.

**Bagan 7.1**  
**Proses Komunikasi**



### E. Hukum Komunikasi Yang Efektif

Menurut Palifiana *et al* (2020), hukum komunikasi yang efektif adalah:

1. Menghormati atau Menghargai (*Respect*)

Pada prinsipnya manusia ingin dihormati, dihargai, dan dianggap penting. Jika harus mengkritik

atau memarahi seseorang, lakukan dengan penuh *respect* terhadap harga diri dan kebanggaan seseorang. Jika kita membangun komunikasi dengan rasa dan sikap saling menghargai dan menghormati, maka kita dapat membangun kerjasama yang menghasilkan sinergi yang akan meningkatkan efektifitas kinerja kita baik sebagai individu maupun secara keseluruhan sebagai sebuah tim.

## 2. Empati (*Empathy*)

Empati adalah kemampuan untuk menempatkan diri kita pada situasi atau kondisi yang dihadapi oleh orang lain. Salah satu prasyarat utama dalam memiliki sikap empati adalah kemampuan kita untuk mendengarkan atau mengerti terlebih dulu sebelum didengarkan atau dimengerti oleh orang lain. Secara khusus Covey menaruh kemampuan untuk mendengarkan sebagai salah satu dari 7 kebiasaan manusia yang sangat efektif, yaitu kebiasaan untuk mengerti terlebih dahulu, baru dimengerti (*Seek First to Understand-Understand then be understood to build the skills of empathetic listening that inspires openness and trust*). Inilah yang disebutnya dengan komunikasi empatik. Dengan memahami dan mendengar orang lain terlebih dahulu, kita dapat membangun keterbukaan dan kepercayaan yang kita perlukan dalam membangun kerjasama atau sinergi dengan orang lain.

### 3. Dapat Didengarkan (*Audible*)

Jika empati berarti kita harus mendengar terlebih dahulu ataupun mampu menerima umpan balik dengan baik, maka *audible* berarti pesan yang kita sampaikan dapat diterima oleh penerima pesan. Hukum ini mengatakan bahwa pesan harus disampaikan melalui media sedemikian rupa sehingga dapat diterima dengan baik oleh penerima pesan. Hukum ini mengacu pada kemampuan kita untuk menggunakan berbagai media maupun perlengkapan atau alat bantu audio visual yang akan membantu kita agar pesan yang kita sampaikan dapat diterima dengan baik. Dalam komunikasi personal hal ini berarti bahwa pesan disampaikan dengan cara atau sikap yang dapat diterima oleh penerima pesan.

### 4. Kejelasan (*Clarity*)

Pada hukum ini, bagaimana kejelasan (*clarity*) dari pesan itu sendiri sehingga tidak menimbulkan multi interpretasi atau berbagai penafsiran akan membawa dampak yang tidak sederhana. Kejelasan dapat pula berarti keterbukaan atau transparansi. Dalam berkomunikasi kita perlu mengembangkan sikap terbuka (tidak ada yang ditutupi atau disembunyikan) sehingga dapat menimbulkan rasa percaya dari penerima pesan atau anggota tim kita. Karena tanpa keterbukaan akan timbul sikap saling curiga dan pada gilirannya akan menurunkan semangat dan antusiasme tim kita.

## 5. Rendah Hati (*Humble*)

Sikap ini merupakan unsur yang terkait dengan rasa menghargai orang lain yang biasanya didasari oleh sikap rendah hati yang kita miliki. Pada intinya sikap rendah hati meliputi antara lain sikap yang penuh melayani, sikap menghargai, mau mendengar dan menerima kritik, tidak sombong dan memandang rendah orang lain, berani mengakui kesalahan, rela memaafkan, lemah lembut dan penuh pengendalian diri, serta mengutamakan kepentingan yang lebih besar.

## F. Asumsi Komunikasi Efektif dalam Konseling

Menurut Unala (2020), beberapa asumsi terkait komunikasi efektif dalam aturan konseling yang perlu diklarifikasi dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 7.1**  
**Asumsi Komunikasi Efektif dalam Aturan Konseling**

Asumsi	Klarifikasi	
	Jawaban	Alasan
Konselor harus mampu memberikan nasehat kepada konseli	Salah	Karena kita tidak mengetahui kehidupan dan situasi orang tersebut, nasehat yang kita berikan mungkin saja nasehat yang tidak tepat. Beberapa orang bahkan menyatakan 90% dari semua nasehat yang diberikan dalam berkomunikasi untuk tujuan menolong merupakan nasehat yang buruk. Jika orang yang dibantu

Asumsi	Klarifikasi	
	Jawaban	Alasan
		kekurangan informasi, kita dapat menyediakan informasinya tetapi tidak memberikan nasehat. Memberikan nasehat juga tidak membuat orang yang dibantu menjadi mandiri, malah akan membuat orang tersebut tergantung kepada kita dan dia akan selalu meminta kita untuk memuatkan keputusan untuk dirinya. Dan jika nasehat yang diberikan hasilnya tidak sesuai, orang tersebut akan meminta pertanggung-jawaban kita.
Konselor berperan untuk memecahkan masalah orang lain	Salah	Dalam proses komunikasi efektif untuk menolong, kita membantu konseli untuk mandiri dan bisa menolong dirinya sendiri. Menyelesaikan masalah orang lain tidaklah membantu mengembangkan nilai dirinya dan juga tidak membantu mereka untuk belajar berbagai cara dalam menyelesaikan masalah. Hanya orang yang dibantu sendiri yang tahu dengan baik kehidupannya. Seorang yang membantu tidak harus selalu tahu bagaimana menyelesaikan masalah orang yang dibantu.
Konselor adalah orang yang terlatih	Salah	Dalam menjalin komunikasi dengan konseli, kita mencoba untuk menjaga hubungan yang

Asumsi	Klarifikasi	
	Jawaban	Alasan
dan bijaksana sehingga konselinya harus selalu mendengarkan kata-katanya		setara. Orang yang dibantu mungkin akan menganggap kita hebat, tetapi melalui interaksi, kita mencoba untuk meyakinkan bahwa mereka memiliki kekuatan dan kontrol dalam proses ini, dan kita memiliki kedudukan yang setara. Seorang pendamping bukanlah seorang yang ahli mengenai kehidupan seseorang.
Konselor harus mampu mempengaruhi konseli untuk mengambil keputusan yang benar	Salah	Setiap orang memiliki nilai-nilai berbeda. Nilai yang dianut konseli mungkin saja berbeda dengan nilai kita sebagai pendamping. Apa yang dianggap benar dan terbaik oleh kita belum tentu dianggap benar dan terbaik bagi konseli. Sebagai pendamping kita tidak berhak memutuskan mana yang benar bagi konseli. Justru melalui membangun komunikasi yang efektif, kita mendorong konseli mengambil keputusan yang dianggap terbaik bagi dirinya sendiri. Dengan memberi kesempatan pada konseli untuk membuat keputusan sendiri, ini berarti membantu konseli untuk meraih kembali harga dirinya.
Konselor lebih banyak mendengarkan	Benar	Komunikasi yang efektif bukan berarti kesempatan untuk konselor memberikan nasehat

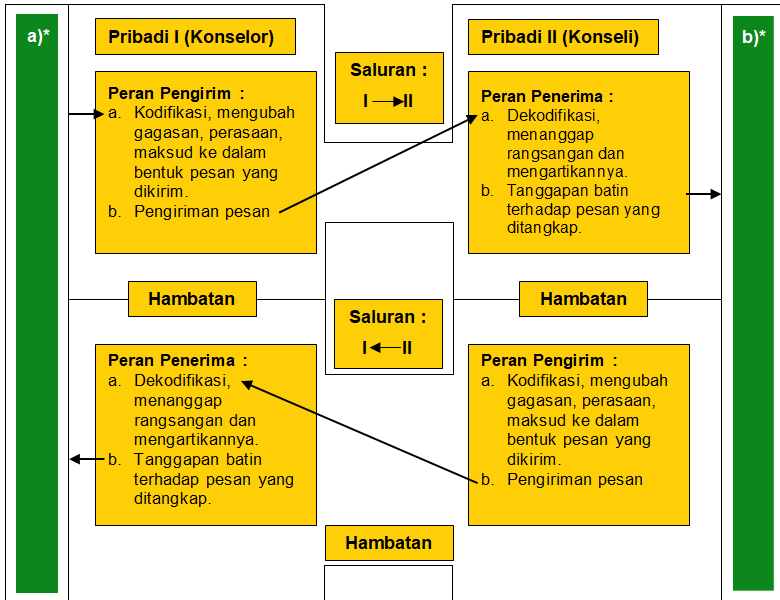
Asumsi	Klarifikasi	
	Jawaban	Alasan
kata-kata konseli dibanding memberikan nasehat dan saran bagi konseli		atau saran bagi konseli. Komunikasi efektif lebih berupa memfasilitasi konseli untuk mampu mengungkapkan permasalahannya kepada orang lain, dan memperoleh tanggapan dari orang lain, sehingga konseli mampu menilai permasalahannya sendiri dan mengambil keputusan sendiri untuk pemecahannya. Dalam proses ini peran penting konselor adalah sebagai pendengar yang aktif.

### G. Komunikasi Antar Pribadi (*Interpersonal*)

Menurut Wingkel dalam Sumarto dan Harahap, (2020), komunikasi antar pribadi merupakan proses penyampaian pesan antara pengirim dan penerima pesan. Dalam konteks bimbingan dan konseling yaitu penyampaian pesan baik verbal maupun nonverbal dari konselor kepada konseli dalam hal untuk merubah pola pikir dan pola tindakan konseli menuju tujuan yang diharapkan yaitu pencapaian solusi atas masalah yang dihadapi. Untuk itu, perlu diketahui model proses komunikasi konseling yaitu antar dua pribadi dalam hal ini konselor dan konseli, dengan proses komunikasi konseling, hal ini dapat diketahui bagaimana konselor dalam

menyampaikan pesan kepada konseli. Pesan yang disampaikan konselor merupakan analisis dari pikiran dan perasaan atas masalah yang dihadapi oleh konseli serta berupa konfirmasi dan tanggapan, sehingga konseli merasa lebih nyaman dan lebih diperhatikan. Dalam gambar di bawah ini dapat diperhatikan proses komunikasi konseling antara konselor dan konseli, yaitu:

**Bagan 7.2**  
**Model Komunikasi Konseling antar Pribadi Konselor dan Konseli**



**Keterangan a)\* dan b)\*:**

Pembentukan gagasan, perasaan, dan maksud serta pemulihan tingkah laku.

Dalam bagan 7.2 diatas tampak bahwa komunikasi konseling yaitu antara dua pribadi, yaitu konselor dan konseli memiliki tujuh unsur diantaranya:

1. Segala maksud, gagasan, pikiran, dan perasaan spesifik yang terdapat dalam batin pengirim serta bentuk tingkah laku yang dipilih (verbal atau nonverbal) merupakan langkah awal bagi pengirim suatu pesan yang bermakna.
2. Kodifikasi oleh pengirim yaitu maksud, gagasan, serta perasaan di ubah ke dalam bentuk pesan atau berita yang dapat dikirimkan melalui lambang verbal atau nonverbal.
3. Pesan dikirim melalui saluran yang dianggap sesuai yaitu saluran verbal bila digunakan kata-kata dan saluran nonverbal bila digunakan isyarat.
4. Dekodifikasi oleh penerima yaitu rangsangan yang diterima melalui kata-kata yang di dengar atau aneka isyarat yang ditangkap, diartikan untuk mengambil makna pesan yang telah dikirimkan.
5. Tanggapan batin oleh penerima yaitu ditujukan terhadap makna pesan yang diterima diberi suatu reaksi batin yang menghasilkan gagasan, perasaan dan maksud tertentu.
6. Segala maksud, gagasan, pikiran dan perasaan spesifik yang terdapat dalam batin penerima serta bentuk tingkah laku yang dipilih (verbal atau nonverbal) merupakan tanggapan untuk dikirimkan sebagai pesan

yang bermakna dan sekaligus menjadi langkah awal penerimaan pesan tersebut.

7. Hambatan (*noice*) dalam ke-6 unsur di atas, yaitu hal-hal yang mengganggu interaksi dan mempersulit komunikasi konseling yaitu antar pribadi baik konselor maupun konseli. Hambatan dalam saluran, misalnya kegaduhan di dalam atau di luar ruangan pertemuan dan cara bicara yang gagap. Hambatan di pihak pengirim pesan, misalnya berbicara tanpa menyusun pikiran terlebih dahulu, menjejalkan terlalu banyak gagasan dan perasaan dalam sekali bicara dan merumuskan pengalaman dengan cara yang kurang memadai. Hambatan di pihak penerima pesan, misalnya prasangka, kecenderungan untuk lekas mengadili orang lain, kesulitan untuk memandang pesan yang disampaikan dari sudut pandangan pengirim pesan dan kekurangan dalam mendengarkan keseluruhan pesan yang disampaikan.

Dari gambar diatas bisa diperhatikan proses komunikasi konseling antara konselor dan konseli yang bertujuan untuk mencapai solusi dari masalah yang dihadapi. Tetapi perlu disadari dalam proses komunikasi konseling ketika konselor hendak mengajak konseli untuk berbicara tentang masalahnya, ada beberapa hal yang harus diperhatikan karena tidak semua konseli ingin menyampaikan masalah yang di hadapinya, sehingga perlu

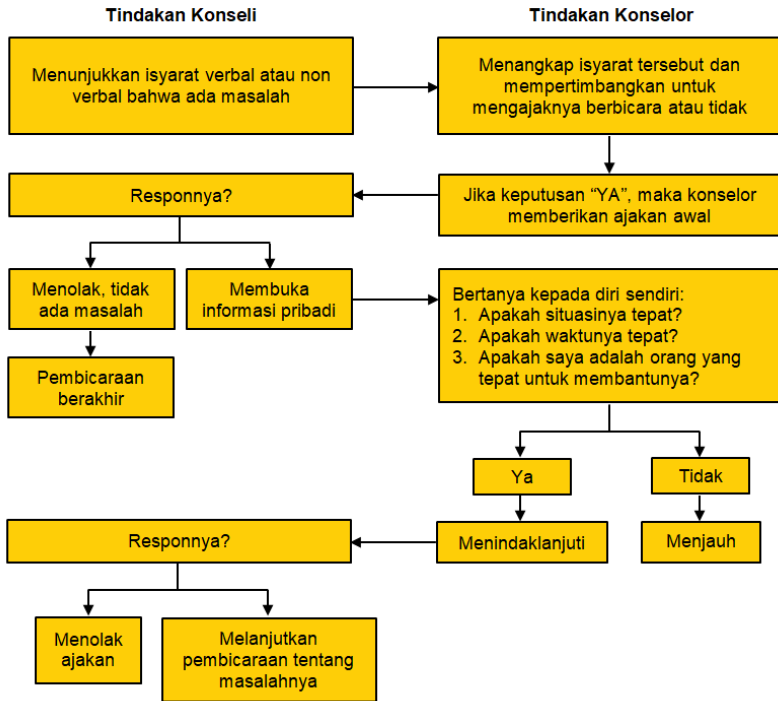
adanya teknik yang harus dilakukan oleh konselor dalam mengajak konseli untuk menyampaikan masalah yang dihadapinya.

Menurut Kathryn Geldard dan David Geldard (2008) menyampaikan dalam tulisannya ada 3 hal yang harus diperhatikan ketika mengajak konseli berbicara tentang masalahnya yaitu: apakah situasinya tepat?, apakah waktunya tepat?, dan apakah saya adalah orang yang tepat untuk membantunya?. Ketika konselor mengajak konseli untuk berbicara perlu adanya sikap ekstra hati-hati, karena jika ada orang lain mendengarkan pembicaraan konselor dan konseli tentu konseli akan merasa malu untuk mengungkapkan masalah pribadinya.

Terutama bila masalah yang dihadapinya sangat menyakitkan, konseli akan merasa sangat tertekan dan bahkan bisa menangis ketika memulai pembicaraan, sehingga harus diperhatikan situasi dan waktu yang sesuai, begitu juga dengan kesesuaian diri dan kemampuan yang dimiliki, apakah sesuai atau orang yang tepat untuk membantunya. Dari gambar dibawah ini, bisa diperhatikan proses komunikasi konseling ketika konselor hendak mengajak konseli berbicara tentang masalah yang dihadapinya:

### Bagan 7.3

## Proses komunikasi konseling ketika konselor hendak mengajak konseli berbicara tentang masalah yang dihadapi

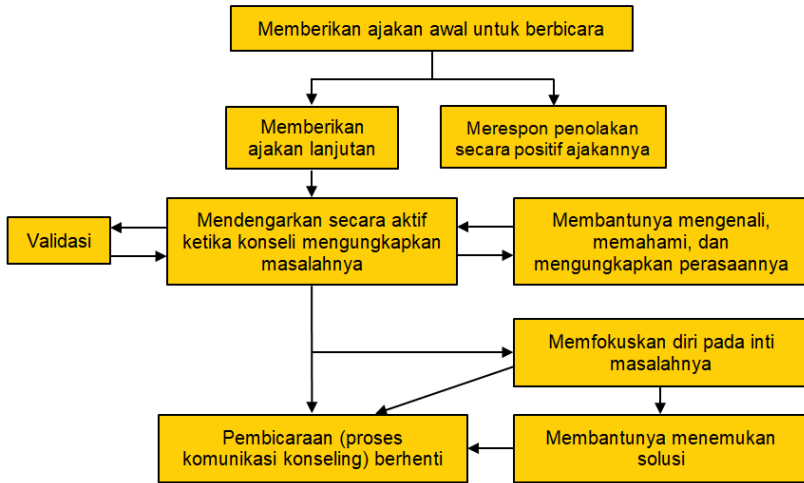


Gambar diatas menunjukkan proses komunikasi konseling ketika konselor hendak mengajak konseli untuk menyampaikan masalah yang dihadapi konseli, adakalanya konseli menolak ajakan dari konselor tetapi adakalanya konseli menerima ajakan konselor untuk membicarakan masalah dan mencari solusinya.

Proses membantu konseli yaitu ketika konseli sedang memiliki masalah kemudian menerima ajakan dari konselor, konselor harus melakukan validasi yaitu menunjukkan kepada konseli bahwa konselor telah mendengarkan dan memahami apa yang telah disampaikan konseli. Karena proses komunikasi konseling yang paling efektif adalah bukan langsung menasehati konseli tetapi mendengarkan dan memahami apa yang disampaikan oleh konseli mengenai masalah yang menghadapinya.

Pentingnya validasi ini membut konselor harus berperan aktif mendengarkan konseli dan bersikap empati terhadap masalah yang konseli hadapi. Tidak cukup hanya mendengarkan tetapi konselor juga harus berperan aktif dalam mengamati setiap apa yang disampaikan konseli baik secara verbal maupun nonverbal serta mampu membawa masalah yang dihadapi konseli kedalam pikiran dan perasaan konselor. Dalam gambar di bawah ini merupakan proses komunikasi konseling dalam bervalidasi yang merupakan lanjutan gambar diatas yaitu:

**Bagan 7.4**  
**Proses komunikasi konseling ketika konselor mendengarkan dan memahami konseli (validasi)**



**H. Komunikasi Verbal dan Non-Verbal**

**1. Komunikasi Verbal**

Komunikasi verbal adalah pertukaran informasi secara verbal terutama berbicara secara tatap muka (*face to face*). Komunikasi verbal lebih akurat dan tepat waktu. Komunikasi ini merupakan jenis komunikasi yang paling lazim digunakan dalam pelayanan kesehatan, seperti rumah sakit, balai pengobatan/klinik ataupun puskesmas. Kata atau kalimat digunakan sebagai alat atau symbol untuk mengekspresikan ide atau perasaan, membangkitkan respon emosional dan memori, mengartikan objek, serta melakukan observasi. Selain itu, ucapan kata atau kalimat juga dipakai untuk

menyampaikan arti yang tersembunyi sekaligus sebagai sarana untuk menguji minat seseorang (Palifiana *et al.*, 2020).

Keuntungan komunikasi verbal dengan tatap muka diantaranya adalah memungkinkan tiap individu untuk berinteraksi secara langsung, selain itu dapat dilakukan secara cepat dan langsung terhindar dari kesalahpahaman, dan informasi yang disampaikan jelas. Namun, disamping memiliki kelebihan, jenis komunikasi ini juga memiliki kekurangan, yaitu terkadang dilakukan satu arah dari atasan ke bawahan (terdominasi), seperti pada rapat rutin suatu kelompok yang dipimpin oleh ketua kelompok atau kepala ruangan rawat inap, kolaborasi antara bidan dengan dokter, konsultasi atau pelaporan keadaan pasien melalui telepon dan lain-lain (Palifiana *et al.*, 2020).

Bahasa memegang peranan penting dalam komunikasi verbal. Beberapa unsur penting dalam komunikasi verbal, yaitu:

a. Bahasa

Menurut Harahap dan Putra (2020), pada dasarnya bahasa adalah suatu sistem lambang yang memungkinkan orang berbagi makna. Dalam komunikasi verbal, lambang bahasa yang digunakan adalah bahasa verbal ucapan lisan, tertulis pada kertas, ataupun elektronik. Bahasa suatu bangsa atau suku berasal dari interaksi dan hubungan antara

warganya satu sama lain. Bahasa memiliki banyak fungsi, namun sekurang-kurangnya ada tiga fungsi yang erat hubungannya dalam menciptakan komunikasi yang efektif, diantaranya:

- 1) Untuk mempelajari tentang dunia sekeliling kita;
- 2) Untuk membina hubungan yang baik di antara sesama manusia; dan
- 3) Untuk menciptakan ikatan-ikatan dalam kehidupan manusia.

Percakapan apa pun, bahasa berfungsi sebagai medium melalui mana individu:

- 1) Membuat dan mengeksternalisasi makna;
- 2) Menafsirkan dan menginternalisasi makna. Jika interaksi berlanjut, bahasa berfungsi sebagai saluran melalui mana dapat saling dapat;
- 3) Menemukan perbedaan dan/atau kesamaan makna di antara mereka; dan
- 4) Menegosiasikan makna secara mutualistis yang sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

b. Percakapan

Sebagaimana telah dibahas sebelumnya, pesan yang kita buat (*encode*) itu berdasarkan makna-makna yang dipengaruhi oleh kebutuhan kita sendiri, pengalaman dan tujuan dalam batas tertentu paling tidak masing-masing kita adalah unik dalam membuat pesan tersebut. Ketika orang lain mengartikan pesan kita, mereka melakukannya dengan makna kata yang

kita tujukan untuk mereka berdasarkan pengalaman mereka, kebutuhan, tujuan, dan kemampuan. Ketika orang berkata mereka tentang “anjing” mereka tentu saja menggunakan kata anjing yang merujuk kepada “anjing menurut pengalaman mereka” yang mereka anggap relevan dalam percakapan yang sedang berlangsung saat itu. Ketika kita mengartikan pesan tersebut, kita melakukannya berdasarkan “anjing menurut pengalaman kita” (Harahap dan Putra, 2020).

c. Kata

Kata merupakan lambang terkecil dalam bahasa. Kata adalah lambang yang melambangkan atau mewakili sesuatu hal, entah orang, barang, kejadian, atau keadaan. Jadi, kata itu bukan orang, barang, kejadian, atau keadaan sendiri. Makna kata tidak ada pada pikiran orang, tidak ada hubungan langsung antara kata dan suatu hal, yang berhubungan langsung hanyalah kata dan pikiran orang (Harahap dan Putra, 2020).

d. Bahasa dan Gender

Kebanyakan budaya perilaku komunikasi individual baik oleh pria maupun wanita. Misalnya, laki-laki dan perempuan akan tersenyum untuk menunjukkan kesenangan atau meningkatkan suara ketika menunjukkan suatu kemarahan. Menurut suatu perkiraan, perilaku pria dan wanita saling melengkapi

sebanyak 99 persen dari seluruh waktu komunikasi mereka. Di sisi lain, ada ilmuwan yang percaya bahwa laki-laki dan wanita belajar untuk berbicara secara berbeda, dan bahwa laki-laki dan perempuan telah menginternalisasi norma yang berbeda untuk percakapan. Menurut pandangan ini laki-laki cenderung untuk mengadopsi gaya yang lebih kompetitif dalam percakapan, sementara wanita cenderung mengadopsi cara yang lebih kooperatif. Karena gender adalah konstruksi sosial dari sebuah maskulinitas dan feminitas suatu budaya, perbedaan perilaku komunikasi laki-laki dan wanita menjadi sangat mungkin terjadi secara budaya. Wilayah-wilayah di mana perbedaan terjadi telah dicatat oleh beberapa peneliti, meliputi memulai percakapan, memelihara percakapan dan mengajukan pertanyaan, berargumentasi dan karakteristik leksikal dan fonologis (Ruben dan Stewart, 2013).

e. Isi dan Hubungan

Manakala kita menggunakan kata-kata yang direncanakan, secara disengaja atau kurang sistematis, pesan verbalnya menyediakan dua jenis informasi potensial yakni informasi tentang isi dari topik yang sedang didiskusikan dan informasi tentang relasi, tentang sumber dan anggapan sumber terhadap penerima pesan. Sebuah presentasi tertulis atau lisan yang dirancang untuk si calon,

kemampuannya, janji-janji kampanyenya dan potensi-potensi lainnya. Presentasi tersebut juga memberikan pesan untuk tingkat persiapan, minat, pendidikan, kecerdasan, sikap, keyakinan, suasana hati, dan motif dari pembicara. Dan pidatonya dapat memberikan petunjuk tentang bagaimana pembicara menghargai pendengarnya (Ruben dan Stewart, 2013).

## 2. Komunikasi Non-Verbal

Komunikasi non-verbal adalah pemindahan pesan tanpa menggunakan kata-kata. Komunikasi ini merupakan komunikasi yang menggunakan ekspresi wajah, gerakan-gerakan, pantomim, dan bahasa isyarat. Bahasa isyarat memerlukan keahlian atau pengalaman dalam mengartikan suatu isyarat atau memiliki penafsiran yang baik. Komunikasi ini merupakan cara yang paling meyakinkan dalam penyampaian pesan kepada orang lain. Kesalahan dalam memahami suatu isyarat akan menimbulkan kesalahan dalam penafsiran (Palifiana *et al.*, 2020).

Menurut Mark Knapp dalam Harahap dan Putra (2020) menyebut bahwa penggunaan kode non-verbal dalam berkomunikasi memiliki fungsi untuk:

- a. Meyakinkan apa yang diucapkannya (*repetition*).
- b. Menunjukkan perasaan dan emosi yang tidak bisa diutarakan dengan kata-kata (*substitution*).

- c. Menunjukkan jati diri sehingga orang lain bisa mengenalnya (*identity*).
- d. Menambah atau melengkapi ucapan-ucapan yang dirasakan belum sempurna.

Menurut Harahap dan Putra (2020), terdapat enam sumber utama pesan non-verbal, di antaranya:

a. Intonasi Suara (*Paralanguage*)

Intonasi suara mengacu pada setiap pesan yang menyertai dan lebih melengkapi bahasa. Selain tekanan atau tinggi rendahnya pengucapan kata (*pitch*), parabahasa mencakup karakteristik vokal lain, seperti kecepatan (*rate*), volume, dan irama (*rhythm*). Parabahasa juga mencakup vokalisasi yang kita lakukan ketika menangis, berbisik, mengarang, bersandiwara, menguap, dan berteriak.

b. Bentuk Vokal

Bentuk vokal yaitu tentang hal-hal yang terkait dengan suara (*vocalics*), seperti pendengaran, pesan selain dari kata-kata, yang diciptakan dalam proses pembicaraan. Vokal yang meliputi tinggi rendah suara, kecepatan berbicara, irama, batuk, tertawa, sengau, berhenti, bahkan keheningan, adalah sumber-sumber pesan yang sangat penting dalam komunikasi tatap muka.

c. Wajah

Umumnya kita bereaksi terhadap tampilan wajah seseorang secara holistik. Artinya ketika kita melihat

wajah seseorang, kita mendapatkan kesan keseluruhannya dan jarang memikirkan ciri-ciri khususnya. Tentang hal ini, seseorang peneliti komunikasi Mark Knapp menjelaskan bahwa wajah manusia terdiri dari berbagai ukuran dan bentuk. Mungkin berbentuk segitiga, persegi, dan bulat, dahi berbentuk tinggi dan lebar, tinggi kecil, rendah lebar atau menonjol keluar, corak kulit bisa terang, gelap, halus, keriput atau bernoda. Letak mata berdekatan satu sama lain atau berjauhan atau menggembung. Hidung mungkin pendek, panjang, datar, miring atau seperti “punuk unta” atau “lereng ski”. Mulut bisa berukuran besar atau kecil dengan bibir tipis atau tebal. Dan pipi tampak cembung atau cekung.

d. Pandangan Mata

Sekalipun perilaku mata penting bagi komunikasi manusia, banyak di antara kita tidak begitu peduli mengenai kesadaran kita kepadanya, dan tidak pula memiliki kemampuan untuk memahami ciri-cirinya secara tepat. Diantara mereka yang mempelajari perilaku nonverbal pada aspek mata ini, mengemukakan beberapa istilah membantu memberi deskripsi, seperti *face contact* (kontak wajah), melihat wajah seseorang; *eye contact or eye gaze* (kontak mata atau pandangan mata), melihat mata seseorang; *mutual gaze* (saling pandang), saling memandangi wajah oleh dua individu; *one-sided-gaze*

(tatapan satu sisi), satu orang melihat wajah orang lain tapi tidak mendapatkan balasan; *gaze-avoidance* (menghindari pandangan), seseorang secara aktif menghindari tatapan mata orang lain; *gazeomision* (pandangan yang gagal), seseorang gagal untuk memandangi orang lain, tetapi tidak niat melakukannya. Pupil mata bisa menjadi indikasi minat atau ketertarikan, ketika kita melihat orang atau benda yang tampak menarik, pupil mata cenderung untuk melebar; dan, setidaknya pada beberapa situasi ekperimental, di sana ditemukan adanya bukti bahwa besarnya bukaan pupil dapat menjadi faktor pembenar terhadap ada atau tidaknya ketertarikan seseorang.

e. Tubuh

Penampilan mungkin adalah sumber informasi tunggal yang paling penting dalam membentuk kesan permulaan. Barangkali bukti paling dramatis dari arti penting penampilan datang dari studi tentang pilihan kencan, di mana daya tarik merupakan faktor yang sangat penting ketimbang faktor lain seperti agama, wajah, harga diri, prestasi akademik, bakat, kepribadian dan popularitas dalam menentukan setingkat apa individu lawan jenis akan saling tertarik. Penampilan mungkin adalah sumber informasi tunggal yang paling penting dalam membentuk kesan permulaan. Barangkali bukti paling dramatis dari arti

penting penampilan datang dari studi tentang pilihan kencan, di mana daya tarik merupakan faktor yang sangat penting ketimbang faktor-faktor lain seperti agama, wajah, harga diri, prestasi, akademik, bakat, kepribadian, atau popularitas, dalam menentukan setingkat apa individu lawan jenis akan saling tertarik.

f. Gerak Isyarat

Gerakan badan, kepala, lengan, tungkai, atau kaki secara teknis dinamai kinesics juga memainkan peran penting dalam komunikasi manusia. Gerakan serta isyarat dapat berfungsi sebagai pesan yang mempunyai tujuan atau purposeful pesan yang dimaksudkan untuk meraih tujuan tertentu maupun sekadar kebetulan (*incidental*) dan tidak sengaja (*unincidental*). Beberapa gerakan dapat digunakan sebagai pelengkap untuk bahasa, seperti kalau kita menggoyangkan kepala ke kanan kiri sambil berkata “tidak” ketika menjawab pertanyaan.

g. Sentuhan atau Rabaan

Ketika gerak isyarat (*gesture*) lebih diperluas ke titik dimana kontak fisik terlibat, saat itu pesan sentuhan (*tactile*) telah dibuat. Pesan ini yang juga dikenal sebagai pesan rabaan (*haptics*). Sentuhan menjadi sarana utama untuk ekspresi dari kehangatan dan kepedulian di antara anggota keluarga dan teman dekat.

#### h. Ruang atau Jarak

Edward Hall mengemukakan bahwa jarak antara peserta interaksi adalah bervariasi, dapat diperkirakan bergantung pada kondisi dan isi percakapan. Untuk percakapan publik, berjarak 12 kaki atau lebih hingga batas yang dapat dilihat. Untuk percakapan informal dan bisnis antara 4 sampai 12 kaki. Untuk percakapan biasa, berjarak 1,5 sampai 4 kaki. Adapun percakapan intim berkisar 0-18 inci.

#### i. Waktu atau Kronemiks

Pemilihan waktu dan penggunaan waktu kronemiks, sebagaimana ia dirancang secara teknis adalah faktor penting lain yang juga sering diabaikan dalam komunikasi. Padahal reaksi terhadap kata-kata dan perbuatan mungkin jauh lebih ditentukan oleh waktu berbicara atau bertindak dibandingkan bergantung kepada isi tindakan itu sendiri. Karakteristik penggunaan waktu meliputi kecepatan berbicara, jumlah dan panjang jeda atau interupsi, perbandingan waktu bicara dan diam, dan pola pergantian bicara dalam percakapan.

### I. Keterampilan Komunikasi Dasar bagi Konselor

Menurut Pandang (2019), konselor sebaya membutuhkan sejumlah keterampilan komunikasi dasar, meliputi:

## 1. Keterampilan Penampilan dalam Penerimaan (*Attending Skills*)

Perhatian yang baik adalah komponen penting dalam menjalin komunikasi yang baik. Perilaku penampilan yang tepat dapat menunjukkan kepada orang yang anda ajak berbicara bahwa anda menghormatinya sebagai pribadi, bahwa anda bersedia menerimanya, dan bahwa anda bersungguh-sungguh ingin menolongnya. Sebagai suatu keterampilan, penampilan melibatkan berbagai proses dan pengelolaan diri. Yang penting diingat, jika ingin menjadi seorang penolong, anda harus menunjukkan diri secara fisik bahwa anda memiliki keinginan dan kesediaan menolong orang yang datang kepada anda. Keterampilan ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 7.2**  
**Keterampilan Penampilan dalam Penerimaan**  
**(*Attending Skills*)**

No	Jenis Keterampilan	Keterampilan	
		Baik	Kurang Baik
1	Penampilan badaniah, meliputi posisi tubuh, ekspresi wajah, dan gerakan anggota badan	<ul style="list-style-type: none"><li>• Duduk dengan badan menghadap ke arah konseli</li><li>• Posisi tangan di atas pangkuan</li><li>• Gerakan tangan yang sesuai mengikuti komunikasi verbal</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Duduk dengan badan dan kepala tidak menghadap ke arah konseli</li><li>• Kepala selalu menunduk atau duduk terpaku dalam posisi kaku tanpa gerak</li></ul>

No	Jenis Keterampilan	Keterampilan	
		Baik	Kurang Baik
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ekspresi wajah yang responsif, misalnya tersenyum spontan atau anggukan kepala sebagai tanda persetujuan dan mengerutkan dahi sebagai tanda kurang mengerti</li> <li>• Duduk dengan kepala tegak dan dengan badan yang agak condong ke arah konseli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Penampilan badan ekspresi wajah yang gelisah atau tidak tenang</li> <li>• Mempermainkan tangan atau benda tertentu yang dipegang atau menggigit kuku</li> <li>• Tangan tidak memperlihatkan gerakan isyarat yang menyertai komunikasi verbal</li> <li>• Muka tampak kaku, tegang, tanpa senyum</li> <li>• Senyum yang dibuat-buat, tidak spontan, atau dilakukan pada saat yang tidak tepat</li> </ul>
2	Kontak Mata ( <i>Eye Contact</i> ), yaitu keterampilan menggunakan mata dalam berkomunikasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pandangan mata yang diarahkan langsung ke konseli</li> <li>• Kontak mata dengan gerakan mata yang spontan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memandang kearah lain saat berbicara</li> <li>• Menghindari memandang konseli</li> <li>• Pandangan kosong dan kaku</li> <li>• Pandangan</li> </ul>

No	Jenis Keterampilan	Keterampilan	
		Baik	Kurang Baik
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pandangan mata yang berbinar, mata agak terbuka</li> </ul>	terlalu tajam atau melotot
3	Pengelolaan Suara, yaitu keterampilan mengelola nada dan intonasi suara saat berbicara	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nada yang dan lembut</li> <li>• Kecepatan suara yang sedang dan diatur sesuai isi pembicaraan</li> <li>• Intonasi dan kekerasan (<i>loudness</i>) suara yang tepat sesuai materi pembicaraan</li> <li>• Gaya bicara (<i>diction</i>) yang cermat dan teratur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nada suara yang monoton</li> <li>• Cara bicara terlalu cepat atau sebaliknya terlalu pelan</li> <li>• Intonasi suara yang terlalu tinggi atau sebaliknya terlalu rendah</li> <li>• Gaya bicara ceplas-ceplos, tidak teratur, atau berbelit-belit</li> </ul>
4	Pendengaran ( <i>listening</i> ), yaitu keterampilan badaniah saat mendengar orang lain berbicara	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menunjukkan perhatian penuh pada isi pembicaraan konseli</li> <li>• Mendengarkan semua apa yang disampaikan oleh konseli</li> <li>• Menyimak secara utuh</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perhatian terbagi atau melakukan kegiatan lain saat mendengarkan konseli</li> <li>• Cepat membuat penilaian dan tanggapan sebelum mendengar-kan semua yang disampaikan oleh</li> </ul>

No	Jenis Keterampilan	Keterampilan	
		Baik	Kurang Baik
		<p>pesan yang disampaikan atau kata-kata perasaan, dan perilakunya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menggunakan rangsangan minimal (seperti hmm, ya, lalu, dan sebagainya)</li> <li>• Menunjukkan minat untuk mendengarkan melalui penerapan keterampilan penampilan badaniah, kontak mata, dan pengelolaan suara</li> </ul>	<p>konseli</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memotong pembicaraan ketika konseli masih ingin berbicara</li> <li>• Melompat dari satu topik ke topik yang lain, tanpa sistematika yang jelas</li> </ul>

## 2. Keterampilan Bertanya dan Membuka Percakapan

Konseli yang datang meminta bantuan kepada anda membawa sejumlah perasaan yang merupakan masalah baginya. Agar anda dapat memahami bagaimana konseli melihat situasi permasalahannya, maka anda memerlukan alat yang disebut "pertanyaan terbuka" suatu jenis pertanyaan yang membuka kemungkinan jawaban baru namun tidak menyimpang

dari konteks permasalahan yang sedang dibicarakan. Keterampilan ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 7.3**  
**Keterampilan Bertanya dan Membuka Percakapan**

No	Jenis Keterampilan	Keterampilan	
		Baik	Kurang Baik
1	Keterampilan Bertanya	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menggunakan pertanyaan terbuka yaitu pertanyaan yang membutuhkan jawaban yang bersifat mengurai dan menjelaskan</li> <li>• Menggunakan kata tanya: apa?, bagaimana?, atau dapatkah?</li> <li>• Bersifat spesifik dan jelas maksudnya</li> <li>• Menanyakan hanya satu topik untuk satu pertanyaan yang diajukan</li> </ul> <p>Di samping itu, pertanyaan dalam proses bantuan mempunyai empat macam, yaitu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pertanyaan untuk <b>membuka percakapan</b>, contoh:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duduk dengan badan dan kepala tidak menghadap ke arah konseli</li> <li>• Kepala selalu menunduk atau duduk terpaku dalam posisi kaku tanpa gerak</li> <li>• Penampilan badan ekspresi wajah yang gelisah atau tidak tenang</li> <li>• Mempermainkan tangan atau benda tertentu yang dipegang atau menggigit kuku</li> <li>• Tangan tidak memperlihatkan gerakan isyarat yang menyertai</li> </ul>

No	Jenis Keterampilan	Keterampilan	
		Baik	Kurang Baik
		<p>"Apa yang anda rasakan sekarang?"</p> <p>"Bagaimana keadaan anda sesudah pertemuan terakhir kita?"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pertanyaan untuk memancing konseli <b>berbicara lebih jauh</b> tentang masalahnya.</li> </ul> <p>Contoh:</p> <p>"Dapatkah anda mengemukakan lebih jauh tentang hal tersebut?"</p> <p>"Saya ingin tahu apa yang menyebabkan anda bereaksi seperti itu?"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pertanyaan untuk <b>memberi contoh untuk membantu konseli memahami perilakunya</b> dengan lebih baik.</li> </ul> <p>Contoh:</p> <p>"Dapatkah anda mengatakan apa yang anda lakukan</p>	<p>komunikasi verbal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muka tampak kaku, tegang, tanpa senyum</li> <li>• Senyum yang dibuat-buat, tidak spontan, atau dilakukan pada saat yang tidak tepat</li> </ul>

No	Jenis Keterampilan	Keterampilan	
		Baik	Kurang Baik
		<p><i>ketika sedang marah?"</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pertanyaan untuk <b>memfokuskan perasaan konseli</b>. Contoh: <i>"Anda tampaknya sangat mencemaskan hal itu. Coba jelas kan lebih jauh hal tersebut?"</i> <i>"Bagaimana perasaan anda terhadap perlakuan teman anda itu?"</i></li> </ul>	
2	Rangsangan Minimal ( <i>Minimal Encouradges</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengelaborasi aspek-aspek non-verbal dari perilaku penampilan yang baik, misalnya: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Memelihara kontak mata</li> <li>✓ Badan yang condong ke depan sebagai tanda penuh perhatian</li> <li>✓ Gerakan-gerakan anggota badan yang wajar</li> <li>✓ Gerakan isyarat yang memadai</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posisi badan yang kaku</li> <li>• Gerakan badan yang berlebihan (<i>overacting</i>)</li> <li>• Malu-malu dan diam</li> <li>• Bermasa bodoh dan kebingungan</li> </ul>

No	Jenis Keterampilan	Keterampilan	
		Baik	Kurang Baik
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Anggukan kepala</li> <li>• Ucapan-ucapan verbal yang singkat, seperti:               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ "Oh?", "dan?", "lalu?", dan "terus?"</li> <li>✓ "Coba anda teruskan?"</li> <li>✓ "Umm-mmm", "Uh-huh", dan "Yaaah"</li> </ul> </li> </ul>	

### 3. Keterampilan Membuat Parafrase

Parafrase adalah suatu keterampilan dasar komunikasi untuk memperbaiki hubungan interpersonal dengan konseli. Keterampilan ini membutuhkan kemampuan untuk "menangkap" esensi isi pembicaraan dan "menyatakannya kembali" kepada lawan bicara. Parafrase mempunyai tiga tujuan, yakni:

- a. Menyatakan kepada konseli bahwa kita ada bersamanya, dan bahwa kita berusaha memahami apa yang dikatakannya;
- b. Mengendapkan apa yang dibicarakan konseli tentang dirinya dengan membuat ringkasan yang berguna untuk memberi arah wawancara yang dilakukan; dan
- c. Mengecek kembali mengenai persepsi kita terhadap masalah yang diajukan oleh konseli.

Keterampilan ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 7.4**  
**Keterampilan Membuat Parafrase**

No	Jenis Keterampilan	Keterampilan	
		Baik	Kurang Baik
1	Keterampilan Parafrase	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parafrase yang baik, mencakup pernyataan kembali pesan dasar konseli dengan kata-kata yang lebih sederhana tanpa mengurangi esensi makna yang terkandung dalam pernyataan tersebut. Parafrase yang baik ditandai dengan suatu kalimat awal, seperti:  <b>“Apakah yang anda katakan adalah bahwa.....”</b>  <b>“Tampaknya yang anda katakan adalah.....”</b>  <b>Misalnya:</b>                      Konseli:  <i>“Biasanya ia selalu senang dengan saya, tapi kok tiba-tiba saja ia memusuhi saya.”</i> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memasukkan respon yang bersifat analisis, interpretasi atau penilaian terhadap pesan yang disampaikan oleh konseli.</li> <li>• Memberikan respon terhadap hanya sebagian kecil saja dari keseluruhan pesan yang disampaikan konseli.</li> <li>• Menggunakan kata-kata atau parafrase yang sifatnya tidak cocok terhadap wawancara, misalnya kata-kata teknis, kata-kata jargon (istilah</li> </ul>

No	Jenis Keterampilan	Keterampilan	
		Baik	Kurang Baik
		<p>Konselor sebaya: <i>“Apakah yang anda katakan adalah bahwa perilakunya tidak konsisten lagi terhadap anda.”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pokok-pokok yang disarankan untuk membuat parafrase yang baik, antara lain: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dengarkan secara teliti pesan dasar yang disampaikan oleh konseli.</li> <li>✓ Nyatakan kembali kepada konseli kesimpulan atau ringkasan singkat pesan dasar tersebut.</li> <li>✓ Amatilah apakah perilaku konseli menunjukkan respon yang tegas terhadap parafrase yang anda buat. Atau mintalah konseli menanggapi parafrase tersebut.</li> </ul> </li> </ul>	<p>khusus pada bidang tertentu).</p>

**Berlatihlah** membuat parafrase untuk contoh pernyataan berikut:

a. *"Ia tidak ingin berhenti merokok. Saya ingin sekali dia berhenti merokok, tapi ia tetap berkeras menolak. Malah ia mengatakan ia akan pindah kamar."*

Tanggapan parafrase:

.....

b. *"Saya tidak tahu pasti, tapi sikapnya itu sungguh-sungguh menyinggung perasaan saya."*

Tanggapan parafrase:

.....

c. *"Orangtua saya adalah orang yang baik, tapi mereka keras. Cara ingin hidup dengan cara yang lain, tapi mereka mengekang kebahagiaan saya. Itu menyebabkan saya tertekan."*

Tanggapan parafrase:

.....

d. *"Saya akan tetap merokok, sekalipun mereka mengatakan merokok membunuhmu dan berbahaya bagi kesehatan serta lingkungan. Saya berpendapat bahwa apa yang mereka katakan hanya untuk mencegah saya merokok."*

Tanggapan parafrase:

.....

#### 4. Keterampilan Mengempati Perasaan

Empati berarti memahami individu secara penuh, bahwa perasaan, pikiran, dan tujuan mereka bisa dimengerti. Empati berarti menyelam kedalam diri individu dan mencoba melihat dunia melalui mata mereka, mencoba mengalami dunia individu seolah-olah anda adalah mereka. Empati merupakan unsur terpenting dalam berhubungan dengan orang lain. Keterampilan ini sangat vital dalam menjalankan peranan sebagai seorang penolong. Keterampilan ini juga merupakan sentral di hampir semua teori bantuan terapi. Empati seringkali disebutkan dan dikaitkan dengan istilah lain seperti: kehangatan (*warmth*), kepedulian (*compassion*), dan pemahaman (*understanding*), atau istilah lain yang memiliki makna yang sama. Berbagai hasil penelitian menunjukkan, keterampilan ini dapat dipelajari, dan bahwa sebagian besar orang, melalui latihan yang efektif, dapat belajar menjadi empatik. Keterampilan ini adalah sebagai berikut:

##### a. Mengenai berbagai kata-rata perasaan

Untuk menangkap perasaan orang lain, anda perlu mengetahui banyak kata-kata perasaan. Anda perlu mengembangkan satu daftar kosa-kata perasaan. Untuk latihan, lakukan langkah-langkah berikut:

- 1) Bacalah daftar kosa kata perasaan, seperti contoh berikut:

Tersinggung	Ditolak	Cemas	Bosan
Terkekang	Tertekan	Malu	Berseemangat
Dihargai	Sakit hati	Cemburu	Tegang
Terganggu	Disayangi	Frustrasi	Terbuka
Intim	Curiga	Mencintai	Terpukul
Diterima	Dimarahi	Diperhatikan	Sedih
Gagal	Rendah diri	Gugup	Puas
Gelisah	Bodoh/tolol	Bingung	Takut
Disaingi	Bebas	Berdosa	Kalah
Gembira	Kesepian	Ditinggalkan	Hebat

2) Cobalah gambarkan diri anda jika berada situasi mengalami perasaan atau emosi tersebut. Contoh, "Bila saya merasa tersinggung", maka:

- Saya merasa tidak berharga
- Saya merasa tidak berguna
- Saya merasa seperti teriris-iris
- Saya merasa seperti binatang saja
- Saya merasa ingin menangis
- Saya merasa terpukul
- Saya merasa malu sekali
- Saya merasa divonis
- Saya merasa hancur
- Saya merasa dilempari kotoran
- Saya merasa terpojok
- Saya merasa seperti ditampar

#### **b. Menggambarkan perasaan**

Perasaan yang terkandung dalam pernyataan konseli dapat dikelompokkan menjadi dua bagian. Pertama, perasaan yang tampak atau perasaan

permukaan, yaitu perasaan yang dinyatakan langsung oleh konseli. Kedua, pernyataan tersembunyi, yaitu perasaan yang tersirat dibalik kata-kata dan pernyataan konseli. Perhatikan contoh berikut:

Konseli: *"Saya sangat marah pada diri sendiri. Setiap kali saya mencoba untuk berhenti merokok, selalu saja berakhir dengan kekacauan. Sungguh berat dan mengecewakan untuk tetap berbuat sesuatu."*

**Perasaan permukaan:** jengkel, marah, kecewa, dan kacau.

**Perasaan tersembunyi:** kasihan pada diri sendiri, kurang berharga, dan kurang percaya diri.

Berlatihlah mengenali perasaan permukaan dan tersembunyi untuk contoh pernyataan berikut:

1) Seorang konseli kepada seorang teman sejawatnya:

"Saya datang kesini kemarin dan kemarin dulu untuk membicarakan masalah saya. Tapi, anda tidak pernah ada disini. Saya sudah pernah membuat janji untuk dua hari itu, namun saya tidak mengerti kenapa kita tidak bisa bertemu. Ini membuat saya merasa bahwa anda tidak ingin menerima saya tapi tidak mau mengatakannya kepada saya."

2) Orangtua kepada anaknya:

"Saya sungguh bingung, kamu tidak memberitahu kemana saja kamu akan pergi, dan baru pulang setelah jam 2 malam. Semenjak kamu mulai menjalanknn mobil, saya sudah khawatir kalau akan terjadi kecelakaan."

### c. Mengenal Bentuk Pengungkapan Perasaan

Individu dalam mengungkapkan perasaannya dapat menggunakan salah satu dari empat bentuk, yaitu dengan kata tunggal, dengan frase, dengan pernyataan eksperiensial, dan dengan pernyataan verbal. Berikut dikemukakan contoh ekspresi **perasaan gembira** dengan menggunakan keempat cara tersebut:

- 1) Dengan kata tunggal: "*Saya merasa senang.*"
- 2) Menggunakan kiasan: "*Saya merasa seperti di surga.*"
- 3) Pernyataan eksperiensial: "*Saya merasa ia menyukai pekerjaan saya.*"
- 4) Pernyataan behavioral: "*Saya merasa seperti pergi ke acara resepsi yang meriah.*"

**Buatlah** ekspresi berbagai bentuk perasaan (seperti **marah, cemas, malu**) dengan menggunakan empat cara ekspresi seperti contoh tersebut.

.....  
.....

#### d. Menanggapi dan Merefleksi Perasaan

Anda perlu belajar menanggapi isi perasaan yang terkandung dalam pernyataan konseli dan kemudian menyatakannya kembali kepada konseli. Untuk maksud ini, disarankan melakukan perilaku berikut:

- 1) Menyimak semua kata-kata yang mengungkapkan perasaan, saat anda mendengar pembicaraan konseli.
- 2) Mengatur waktu yang tepat dalam memberi komentar. Jangan mengulang setiap pertanyaan.
- 3) Memparafrase kata-kata perasaan dan maksud pesan yang diungkapkan, baik positif maupun negatif. Gunakan kata-kata kunci pendahuluan berikut:

- *"Tampaknya yang anda katakan adalah ....."*
- *"Barangkali anda merasa ....."*
- *"Kalau begitu, rupanya yang anda alami adalah ....."*
- *"Adakah kamu mengatakan bahwa anda ....."*

#### **Contoh:**

Konseli : *"Teman sebaya saya kurang ajar. Saya membencinya. Saya tidak akan berteman dengannya lagi. Saya tidak akan menegurnya lagi."*

Penolong : *"Tampaknya anda merasa sungguh-sungguh marah."*

**Berlatihlah** memberi tanggapan refleksi untuk contoh pernyataan konseli berikut:

- *"Saya sungguh tidak bisa memastikan apa yang bakal terjadi tahun depan. Kecelakaan mobil itu telah merenggut nyawa kedua orangtua saya. Adik-adik saya masih kecil. Sayalah yang tertua bersaudara. Saya sendiri belum menempatkan SMU, siapa yang akan membiayai kehidupan kami."*

Tanggapan parafrase:

.....  
.....  
.....

- *"Semua waktu saya di rumah habis untuk mengerjakan tugas rumah, mencuci piring, menyapu, dan menjaga adik. Bagaimana saya bisa belajar dan mengerjakan tugas PR."*

Tanggapan parafrase:

.....  
.....  
.....

## 5. Keterampilan Membuat Ringkasan

Biasanya dalam setiap wawancara banyak bermunculan ide dan perasaan. Keterampilan membuat ringkasan diperlukan untuk membantu anda

mengklarifikasikan dan memfokuskan serangkaian ide yang agak berkepanjangan dan lebih menjelaskan cara bagaimana suatu ide akan dibicarakan lebih lanjut. Keterampilan ini juga membantu memberi konseli kemungkinan hasrat untuk mengungkapkan berbagai ide dan perasaan, serta memberi kesadaran akan kemajuan dalam pemahaman diri dan proses pemecahan masalah. Di samping itu, keterampilan ini juga memberi efek “jaminan” kepada konseli bahwasanya berada bersamanya dengannya, bahwa anda tetap mengikuti semua pokok pembicaraannya. Keterampilan meringkas melibatkan perilaku mendengar secara penuh masalah konseli dan kemudian meringkas pernyataan-pernyataan tentang masalah itu dengan memberi sorotan baru kepada konseli. Keterampilan ini adalah sebagai berikut:

- 1) Keterampilan meringkas melibatkan perhatian terhadap:
  - a) **Apa** yang dikatakan konseli yang selanjutnya merupakan perluasan dari keterampilan parafrase.
  - b) **Bagaimana** konseli mengemukakan perasaan dan berbicara yang selanjutnya merupakan perluasan dari keterampilan merefeksi perasaan.
  - c) **Tujuan, waktu, dan efek** dari pernyataan-pernyataan konseli (proses) yang selanjutnya merupakan suatu pernyataan dari mana proses bantuan itu dimulai dan berlangsung hingga akhir.
- 2) Pembuatan ringkasan yang memadai hanya terbatas pada suatu aspek saja atau dapat pula merupakan

kombinasi dua atau tiga aspek lainnya. Beberapa petunjuk untuk membuat ringkasan, antara lain:

- a) Mencerminkan bermacam-macam tema dan dengan nada suara emosional sebagaimana konseli mengucapkannya.
- b) Ambillah perasaan dan ide-ide kunci yang dinyatakan konseli ke dalam pernyataan umum dari pengertian dasarnya.
- c) Jangan menambahkan ide baru dalam ringkasan yang dibuat.
- d) Putuskan membuat ringkasan jika itu sangat membantu anda sebagai penolong, dan nyatakan rumusan ringkasan anda kepada konseli.
- e) Dalam proses pembuatan keputusan ini, pertimbangkan tujuan anda, apakah karena didasari oleh pertimbangan berikut:
  - Adakah hal itu menghangatkan konseli pada permulaan wawancara?
  - Adakah hal itu berpusat pada pemikiran dan perasaan yang diungkapkan oleh konseli?
  - Adakah hal itu merupakan pembahasan yang intensif terhadap topik/tema pembicaraan?
  - Adakah hal itu mengecek pemahaman anda?
  - Adakah hal itu mendorong konseli mengeksplorasi topik/tema secara lebih mendalam?

- Adakah hal itu merupakan terminasi hubungan dengan suatu ringkasan kemajuan (*summary of progress*)?
  - Adakah hal itu menjamin kelangsungan wawancara?
- f) Kata-kata kunci yang dapat digunakan untuk membuat ringkasan, antara lain:
- *"Apa yang saya dengar, yang anda katakan adalah ....."* "
  - *"Tampak bagi saya bahwa yang anda katakan adalah ....."* "
  - *"Makna yang sebenarnya dibalik semua yang anda katakan adalah ....."* "
  - *"Maksud utama di balik yang anda rasakan adalah ....."* "

## 6. Keterampilan Pemecahan Masalah

Konseli yang datang mengemukakan masalahnya kepada anda akan mengharapkan anda untuk membantunya dalam memecahkan masalah yang dihadapinya. Proses pemberian bantuan seperti ini akan melibatkan keterampilan pemecahan masalah (*problem solving*). Karena itu, anda perlu melengkapi diri dengan keterampilan pemecahan masalah ini. Berbagai keterampilan komunikasi dasar yang telah anda pelajari juga akan digunakan dalam tindakan dan pelaksanaan pemecahan masalah konseli.

Keterampilan pemecahan masalah melibatkan tujuh tahap yang disertai gambaran mengenai peran konseli dan konselor dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 7.5**  
**Pelaksanaan Tujuh Tahap dalam Pemecahan Masalah**

No	Tahap	Peran	
		Konseli	Konselor
1	Mengungkapkan masalah	Mengemukakan dan menjelaskan aspek masalah yang dihadapi dalam bahasa yang umum.	Menggunakan keterampilan penampilan, pertanyaan terbuka, serta mengenal dan merefleksikan perasaan.
2	Memahami masalah	Melihat semua aspek masalah, alasan sehingga membutuhkan perhatian dan menggarisbawahi perasaan terhadap berbagai aspek masalah tersebut.	Menggunakan keterampilan penampilan, mengenal dan merefleksikan perasaan, pertanyaan terbuka ketulusan, dan parafrase.
3	Membatasi masalah	Menyatakan secara jelas masalah yang dihadapi dalam ungkapan yang lebih spesifik. Pembatasan dibutuhkan tidak hanya pada dimensi masalah, tapi juga pada tujuan yang ingin dicapai oleh konseli	Mendapatkan persetujuan mengenai masalah konseli yang sebenarnya melalui penggunaan keterampilan parafrase dan meringkas.

No	Tahap	Peran	
		Konseli	Konselor
		dengan mengatasi masalahnya.	
4	Mengungkapkan alternatif pemecahan	Memikirkan dan mengungkapkan semua alternatif pemecahan masalah yang mungkin ditempuh tanpa mengevaluasinya. Tujuannya adalah mendapatkan sebanyak mungkin alternatif yang bisa dibayangkan.	Bersama konseli mengungkapkan semua jalan tindakan (alternatif) yang bisa ditempuh untuk mengatasi masalah konseli. Konselor sebaya dapat mengusulkan alternatif tertentu jika konseli mengalami kesulitan atau mengajukan pertanyaan terbuka untuk mendorong konseli memikirkan alternatif.
5	Mengevaluasi alternatif	Menguji setiap alternatif sehubungan dengan nilai yang dianut. <i>(Nilai adalah sesuatu yang dipandang sangat penting oleh konseli. Nilai ini membantu untuk membuat prioritas dan menentukan pilihan alternatif).</i> Konseli juga menguji kekuatan	Membuat daftar nilai yang berkaitan dengan masalah konseli dan menggarisbawahi nilai paling penting yang dianut konseli. Kemudian mencatat kekuatan dan kelemahan konseli dalam menerapkan setiap alternatif. Keterampilan yang digunakan meliputi

No	Tahap	Peran	
		Konseli	Konselor
		dan kelemahan setiap alternatif yang diidentifikasi.	memahami dan merefleksi perasaan, pertanyaan terbuka, parafrase, dan membuat ringkasan.
6	Memutuskan alternatif terbaik	<p>Memutuskan alternatif terbaik sesuai nilai yang dianut. Konseli menguji kekuatan yang dimiliki untuk menerapkan alternatif itu. Konseli perlu menguji alternatif dengan menjawab beberapa pertanyaan berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Apakah saya memiliki data yang diperlukan?</li> <li>Apakah alternatif itu cukup spesifik?</li> <li>Apakah alternatif itu sesuai dengan nilai yang saya anut?</li> <li>Apakah alternatif itu membantu saya bertumbuh sebagai pribadi?</li> <li>Apakah alternatif itu adalah sesuatu yang saya</li> </ol>	<p>Mencatat solusi terbaik dan nilai yang terlibat dalam membuat keputusan. Kemudian membuat daftar kekuatan konseli dalam menerapkan alternatif, dengan mengajukan pertanyaan berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Apakah anda memiliki data yang diperlukan?</li> <li>Apakah alternatif itu cukup spesifik?</li> <li>Apakah alternatif itu meyakinkan dan sesuai dengan nilai yang anda anut?</li> <li>Apakah alternatif membantu anda bertumbuh sebagai pribadi?</li> <li>Apakah alternatif</li> </ol>

No	Tahap	Peran	
		Konseli	Konselor
		inginkan?	itu adalah sesuatu yang anda inginkan?
7	Menerapkan Alternatif	<p>Mengembangkan rencana tindakan untuk menerapkan alternatif terbaik dengan menjawab pertanyaan berikut:</p> <p>a. Apa tujuan saya sayang perlu dipenuhi dengan mengatasi masalah ini?</p> <p>b. Apa tindakan pertama yang diperlukan untuk menjalankan rencana?</p> <p>c. Apa saja rencana kegiatan berikutnya yang akan dilakukan guna mencapai tujuan yang saya harapkan?</p> <p>d. Apa kendala yang akan saya tempuh untuk mencapai tujuan?</p> <p>e. Apa kekuatan yang saya miliki untuk mengatasi kendala tersebut?</p> <p>f. Apa lagi yang</p>	<p>Membantu konseli membuat rencana tindakan yang masuk akal dengan mengajukan pertanyaan berikut:</p> <p>a. Apa tujuan anda sayang perlu dipenuhi dengan mengatasi masalah ini?</p> <p>b. Apa tindakan pertama yang anda perlukan untuk menjalankan rencana?</p> <p>c. Apa saja rencana kegiatan berikutnya yang akan anda lakukan guna mencapai tujuan yang anda harapkan?</p> <p>d. Apa kendala yang akan anda tempuh untuk mencapai tujuan?</p> <p>e. Apa kekuatan yang anda miliki</p>

No	Tahap	Peran	
		Konseli	Konselor
		dibutuhkan untuk menjalankan alternatif yang dipilih?	untuk mengatasi kendala tersebut?
	g.	Berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan?	f. Apa lagi yang anda butuhkan untuk menjalankan alternatif yang dipilih?
	h.	Dimanakah alternatif dan rencana tindakan akan dilaksanakan?	g. Berapa lama waktu yang anda butuhkan untuk mencapai tujuan?
	i.	Kapan saya memulai melaksanakan tindakan pertama?	h. Dimanakah alternatif dan rencana tindakan akan anda laksanakan?
			i. Kapan anda memulai melaksanakan tindakan pertama?



## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, L.S. (2022). *Tugas kesehatan keluarga dalam mencegah perilaku merokok remaja: perspektif keperawatan keluarga*. Lombok Tengah: Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. (2022). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI Daring)*. Jakarta: Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi RI. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>
- BKKBN. (2019). *Booklet pembinaan ketahanan remaja*. Jakarta: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN).
- Darise, D.S. (2021). *Pengaruh peer education terhadap perilaku kebiasaan konsumsi jajanan pada remaja di kabupaten gorontalo*. Thesis (Thesis-S2). Universitas Hasanuddin. <http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/4553>
- Direktorat Pelayanan Kesehatan. (2022). *Kandungan rokok yang berbahaya bagi kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/406/kandungan-rokok-yang-berbahaya-bagi-kesehatan](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/406/kandungan-rokok-yang-berbahaya-bagi-kesehatan)
- Direktor Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. (2019). *Beberapa masalah yang muncul bagi remaja perokok*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-paru-kronik/page/14/beberapa-masalah-yang-muncul-bagi-remaja-perokok>
- \_\_\_\_\_. (2018). *Apa itu rokok?*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-paru-kronik/page/3/apa-itu-rokok>

- \_\_\_\_\_. (2018). *Siklus adiksi nikotin*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.  
<https://p2ptm.kemkes.go.id/preview/infografhic/siklus-adiksi-nikotin>
- Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. (2022). *Manfaat berhenti merokok*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.  
<https://promkes.kemkes.go.id/manfaat-berhenti-merokok>
- \_\_\_\_\_. (2022). *Tips berhenti merokok dengan s.t.a.r.t.* Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.  
<https://promkes.kemkes.go.id/tips-berhenti-merokok-dengan-start>
- Freire, Paulo. (2007). *Politik pendidikan: kebudayaan, kekuasaan dan pembebasan (terjemahan: Agung Prihantoro)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Geldrad, K. dan Geldard, D. (2008). *Counselling skills in everyday life, palgrafe mcmilan*. Terjemahan: Agung Prihantoro. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Greenhalgh, E.M., Scollo, M.M., & Bayly, M. (2021). *2.3 self-reported measures of tobacco consumption. In greenhalgh, em, scollo, mm and winstanley, mh [editors]. Tobacco in australia: facts and issues*. Melbourne: Cancer Council Victoria.  
<http://www.tobaccoinaustralia.org.au/chapter-2-consumption/2-3-self-reported-measures-of-tobacco-consumption>
- Hadiz, L., Adrianto, B., Sarahtika, D.P., Handoko, G., Purbaningrum, W., Wandasari, W., & Kusumaningrum, S. (2019). *Analisis kemiskinan dan ketimpangan pemantauan, evaluasi, dan pembelajaran penelitian kebijakan*. Buletin Smeru No.1/2019. Jakarta: The SMERU Research Institute.

- Harahap, R.A., dan Putra, F.E. (2020). *Buku ajar komunikasi kesehatan (edisi pertama cetakan kedua)*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Holmer, B. (2022). *Smoking behavior*. Canada: Examine Inc. <https://examine.com/conditions/smoking-behavior/>
- Jatmika, S.E.D., dkk. (2018). *Buku ajar pengendalian tembakau*. Yogyakarta: K-Media.
- Kemenkes RI. (2010). *Teknik konseling kesehatan remaja untuk konselor sebaya*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- KemenPPPA RI. (2021). *Profil Anak Indonesia 2021*. Jakarta: Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak RI.
- Kusnandar, V.B. (2022). *Era Bonus Demografi, 69% Penduduk Indonesia Masuk Kategori Usia Produktif pada Juni 2022*. Katadata Indonesia. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/09/30/era-bonus-demografi-69-penduduk-indonesia-masuk-kategori-usia-produktif-pada-juni-2022>
- Mukaromah, Y. (2022). *Modul Manajemen Kebersihan Menstruasi (MKM) untuk pendidik sebaya di perkotaan*. Jakarta: Yayasan Plan International Indonesia. <https://plan-international.or.id/id/modul-manajemen-kebersihan-menstruasi-untuk-pendidik-sebaya-di-perkotaan/>
- NCCI Cancer Australia. (2022). *Smoking prevalence: adolescents*. Australian Government. <https://ncci.canceraustralia.gov.au/prevention/smoking-prevelance/smoking-prevalence-children-and-young-adults>
- Nur, H., dan Daulay, N. (2020). *Dinamika perkembangan remaja: problematika dan solusi (cetakan ke-1)*. Jakarta: Kencana.

- Palifiana, D.A., Wantini, N.A., Astuti, T., dan Khadijah, S. (2020). *Buku ajar: komunikasi efektif & konseling (cetakan pertama)*. Yogyakarta: Respati Press.
- Pandang, Abdullah. (2019). *Program konseling sebaya di sekolah (cetakan pertama)*. Bogor: Graha Cipta Media.
- PP RI. (2012). *Peraturan Pemerintah RI Nomor 109 Tahun 2012 tentang pengamanan bahan yang mengandung zat adiktif berupa produk tembakau bagi kesehatan*. Jakarta: Kementerian Hukum dan HAM RI.
- Riskesdas. (2018). *Laporan nasional riskesdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- RS UI. (2022). *Dampak rokok terhadap lingkungan*. Depok: Rumah Sakit Universitas Indonesia. <https://rs.ui.ac.id/umum/berita-artikel/edukasi-visual?page=3>
- Ruben, B.D., dan Stewart, L.P. (2013). *Komunikasi dan perilaku manusia*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Rusdiana & Maria, I. (2020). *Pengaruh peer education terhadap pengetahuan kehamilan pada kelas ibu hamil*. Jurnal Keperawatan Suaka Insan, Volume 5 Edisi I, Juni 2020. Banjarmasin: STIKES Suaka Insan. doi: <https://doi.org/10.51143/jksi.v5i1.227>
- Sodik, M.A. (2018). *Merokok dan bahayanya (cetakan pertama)*. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management.
- Sumarto dan Harahap, E.K. (2020). *Komunikasi bimbingan dan konseling (cetakan pertama)*. Bengkulu: Penerbit Buku Literasiologi.
- Susanto, P. (2020). *Tentang kita beraksi : modul perencanaan masa depan dan kesehatan reproduksi untuk pendidik sebaya remaja usia 15-19 tahun (cetakan pertama)*. Jakarta: Direktorat Bina Ketahanan Remaja, Badan

Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN).

- Unala. (2020). *Modul pelatihan: konselor sebaya untuk remaja sehat dan bertanggung jawab*. Yogyakarta: Yayasan Siklus Sehat Indonesia.
- UU RI. (2009). *Undang-Undang RI nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- UU RI. (2009). *Undang-Undang RI nomor 32 tahun 2009 tentang perlindungan dan pengelolaan lingkungan hidup*. Jakarta: Kementerian Hukum dan HAM RI.
- WHO. (2022). *Tobacco*. World Health Organization <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>
- Wulan, F., dkk. (2022). *Panduan pelaksanaan: rokok: ancaman kesehatan dan lingkungan*. Jakarta: Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Kementerian Kesehatan RI.
- Yuliani, E. (2018). *Pengaruh peer group support terhadap perilaku pemilihan jajanan sehat pada siswa kelas v sd negeri 1 kotayasa kecamatan sumbang kabupaten banyumas*. Bachelor Thesis. Universitas Muhammadiyah Purwokerto. <https://repository.ump.ac.id/8157/>

# PROFIL PENULIS

## Ns. EXSOS GREND DAIS, M.Kep., CPPS.



Penulis lahir di Mukai Hilir, 26 Desember 1994. Merupakan lulusan Ilmu Keperawatan (S.Kep.) di STIKes Harapan Ibu Jambi pada tahun 2017 dan kemudian melanjutkan Pendidikan Profesi Ners (Ns.) di Universitas Respati Indonesia Jakarta dan lulus tahun 2018. Saat ini, penulis merupakan lulusan Magister Keperawatan (M.Kep.) di Universitas Muhammadiyah Jakarta dengan Peminatan Keperawatan Anak sejak Agustus 2023 lalu. Pada Oktober 2018, penulis pernah menjadi Asisten Dosen mata kuliah State Keperawatan Jiwa pada Praktik Mahasiswa Profesi Ners Universitas Respati Indonesia Jakarta di Rumah Sakit Jiwa dr. H. Marzoeki Mahdi Bogor. Kemudian pada tahun 2019 penulis sempat bekerja di Dewan Pimpinan Pusat Asosiasi Dosen Indonesia (DPP ADI) sebagai *Public Relationship Manager*. Terakhir pada tahun 2021-2022, penulis bekerja di Poliklinik SMAN Titian Teras H Abdurrahman Sayoeti Jambi sebagai Staf Poliklinik serta membantu mempromosikan dan mengelola akun media sosial

sekolah. Penulis sudah pernah mengikuti pelatihan di bidang Keperawatan Anak, seperti Resusitasi Neonatus. Serta untuk menunjang keterampilan komunikasi, penulis mengikuti pelatihan *Certified Professional Public Speaker (CPPS)*.

Penulis aktif di beberapa kepengurusan, yaitu DPK PPNI STIKes Harapan Ibu Jambi, Dewan Kopi Indonesia (DEKOPI) Perwakilan Provinsi Jambi, DPD Asosiasi Kopi Indonesia Provinsi Jambi, DPD *Indonesian Professional Speakers Association (IPSA)* Provinsi Jambi, dan Ikatan Alumni Titian Teras (IATT) Jambi. Selain berkecimpung di Bidang Kesehatan, penulis juga menyukai dan aktif di Bidang Pendidikan, Sosial, dan Wirausaha, terutama dalam Pengembangan dan Pemberdayaan Pemuda. Beberapa organisasi kepemudaan yang didirikan oleh penulis diantaranya Gerakan Edukasi Kopi Indonesia (GEKOPI) dan Milenial Kreatif (MIKRAF) Indonesia, serta penulis pernah menjadi Juara III Putra Duta Kopi Indonesia 2020 dan Gojek Campus Ambassador 2023.

Korespondensi: [exsosgrenddais@gmail.com](mailto:exsosgrenddais@gmail.com).

Ns. EXSOS GREND DAIS, M.Kep., CPPS.  
TITIN SUTINI, M.Kep., Ns., Sp.Kep.An.  
Dr. TRIANA SRISANTYORINI, S.K.M., M.Kes.

# **MODUL PERUBAHAN**

# **UPAYA BERHENTI MEROKOK**

**UNTUK PENDIDIK DAN KONSELOR SEBAYA**



**Editor :**  
MICIKO UMEDA, S.Kp., M.Biomed.

# DAFTAR ISI

Daftar Isi .....	i
Daftar Lampiran .....	ii
Sekilas tentang Modul .....	1
Sesi I Tak Kenal Maka Tak Sayang .....	8
Sesi II Membangun Kesadaran Diri .....	15
Sesi III Pendidik dan Konselor Sebaya .....	18
Sesi IV Merokok Membunuhmu! .....	21
Sesi V Upaya Berhenti Merokok .....	24
Sesi VI Komunikasi Efektif dalam Konseling .....	26
Sesi VII Layanan Konseling dan Rujukan .....	37
Sesi VIII Rencana Tindak Lanjut dan Evaluasi .....	39
Profil Penulis .....	52

# DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1	Formulir pendaftaran pendidik dan konselor sebaya..... 42
Lampiran 2	Kuesioner <i>pre-test</i> dan <i>post test</i> ..... 43
Lampiran 3	Lembar evaluasi kegiatan..... 46
Lampiran 4	Lembar evaluasi fasilitator/narasumber ..... 47
Lampiran 5	Alur rujukan pelayanan konseling remaja ..... 48
Lampiran 6	Format catatan konseling konselor sebaya..... 49
Lampiran 7	Format rujukan klien PKPR ..... 50

## SEKILAS TENTANG MODUL

Hasil survei Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa insiden merokok untuk kelompok umur  $\geq 10$  tahun sebesar 24,3% perokok setiap hari dan 4,6% perokok kadang-kadang. Hasil survei tersebut menunjukkan bahwa secara umum remaja membutuhkan peran teman sebaya sebagai tempat berbagi informasi dan curhat/konsultasi yang terkait pergaulan dan



kehidupan, termasuk tentang bahaya merokok. Oleh karena itu, untuk menyokong Program PKPR (Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja) oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) dan Program P2P (Pencegahan dan Pengendalian Penyakit) oleh Kementerian Kesehatan RI, khususnya Penyakit Tidak Menular yaitu perilaku merokok pada remaja, Mahasiswa dan Dosen Universitas Muhammadiyah Jakarta menulis Modul Perubahan: Upaya Berhenti Merokok untuk Pendidik dan Konselor Sebaya dalam upaya memberikan bekal menumbuhkan minat Upaya Berhenti Merokok (UBM) bagi remaja.

## Tujuan

---

Pelatihan ini bertujuan untuk :

1. Membekali remaja dengan informasi dan pengetahuan mengenai bahaya dan dampak merokok secara komprehensif, sehingga remaja mampu memahami bahwa manfaat hidup sehat tanpa rokok sebagai investasi kesehatan jangka panjang.
2. Remaja mampu memahami dan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di lingkungannya, terutama tidak merokok.
3. Remaja memiliki kemampuan untuk menjadi pendidik dan konselor sebaya, sehingga mampu mewujudkan program Upaya Berhenti Merokok (UBM) di kalangan remaja.
4. Meningkatkan kepekaan dan kepedulian remaja akan kondisi teman sebaya di lingkungannya.
5. Memperkuat jejaring remaja untuk peduli akan hak kesehatan remaja dan lingkungan dari bahaya dan ancaman merokok.
6. Melengkapi kebutuhan intervensi program perencanaan masa depan dan bahaya merokok secara holistik dari kelompok sebaya (*peer to peer*).

## Hasil yang Diharapkan

---

Setelah mengikuti pelatihan, remaja diharapkan mampu memiliki kompetensi pada skala perilaku (pengetahuan, sikap dan psikomotor) sebagai berikut:

## 1. Skala Pengetahuan

- a. Remaja mengetahui bahaya dan dampak merokok bagi kesehatan dan lingkungan.
- b. Remaja mengetahui manfaat berhenti merokok bagi kesehatan, mental dan sosial, serta ekonomi.
- c. Remaja mengetahui upaya berhenti merokok, seperti kendala, tips, prinsip, dan tatalaksana berhenti merokok.
- d. Remaja mengetahui situasi pemenuhan hak dan kewajiban yang diatur dalam Undang-Undang RI Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan, Undang-Undang RI Nomor 32 Tahun 2009 tentang Perlindungan dan Pengelolaan Lingkungan Hidup, Peraturan Pemerintah RI Nomor 109 Tahun 2012 tentang Pengamanan Bahan yang Mengandung Zat Adiktif berupa Produk Tembakau bagi Kesehatan, dan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 64 Tahun 2015 tentang Kawasan Tanpa Rokok di Lingkungan Sekolah.
- e. Remaja mengetahui cara mengalihkan perhatian remaja dari perilaku merokok.
- f. Remaja mengetahui masalah yang muncul bagi remaja yang merokok.
- g. Remaja mengetahui kemampuan yang dibutuhkan untuk menjadi pendidik dan konselor sebaya.

## 2. Skala Sikap

- a. Remaja menyadari bahaya dan dampak merokok serta risiko-risiko jika hak kesehatan remaja tidak dipenuhi.
- b. Remaja menyadari bahwa risiko-risiko terkait perilaku merokok erat kaitannya dengan masa remaja.
- c. Remaja menyadari pentingnya menjadi agen perubahan.

- d. Remaja menyadari pentingnya jejaring layanan kesehatan untuk remaja.

### **3. Skala Psikomotor**

- a. Remaja mampu mempraktikkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), terutama tidak merokok.
- b. Remaja memiliki kepekaan dan kepedulian terhadap kondisi teman sebayanya, terkait perilaku merokok pada remaja.
- c. Remaja mampu menyebarkan informasi Layanan Kesehatan Ramah Remaja kepada teman sebayanya.
- d. Remaja mampu mengajak teman sebayanya untuk mengikuti program Upaya Berhenti Merokok (UBM).

## **Peserta**

---

Adapun kriteria peserta pelatihan adalah sebagai berikut :

1. Calon pendidik dan konselor sebaya adalah remaja yang berusia 15-18 Tahun
2. Mampu berkomunikasi secara verbal maupun non-verbal
3. Memiliki tingkat percaya diri yang baik
4. Bersedia menjadi Pendidik dan Konselor Sebaya
5. Aktif dan memiliki prestasi belajar yang cukup baik atau minimal rata-rata rapor semester terakhir adalah 75 per 100
6. Mampu menjalin hubungan baik dengan teman sebaya
7. Toleran terhadap perbedaan sistem di masyarakatan
8. Memiliki minat dan komitmen yang tinggi untuk memberikan bantuan kepada teman sebaya dalam segala macam persoalan remaja
9. Mampu menjaga rahasia

10. Bisa menjadi *role model* untuk teman sebaya
11. Tidak berperilaku merokok

## Waktu Pelaksanaan

Pelatihan Pendidik dan Konselor Sebaya ini dirancang untuk dilaksanakan selama 2 (dua) hari dan waktu pelaksanaan menyesuaikan.

## Garis Besar Materi

Materi dalam pelatihan Pendidik dan Konselor Sebaya ini dapat dilihat berikut ini :

**Tabel 1**  
**Garis Besar Materi Pelatihan Pendidik dan Konselor Sebaya**

Sesi		Materi	Waktu
1	Tak Kenal maka Tak Sayang	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Pre-Test</i></li> <li>• Perkenalan</li> <li>• Pohon Harapan dan Kekhawatiran</li> <li>• Kontrak Belajar</li> </ul>	10 Menit 25 Menit 15 Menit 10 Menit
2	Membangun Kesadaran Diri	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tes Kepribadian</li> <li>• Pembagian Kelompok</li> <li>• <i>Focus Group Discussion (FGD)</i></li> <li>• Presentasi Kelompok</li> <li>• Tahapan Kesadaran Manusia</li> </ul>	10 Menit 5 Menit 15 Menit 20 Menit 10 Menit

Sesi		Materi	Waktu
3	Pendidik dan Konselor Sebaya	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pendidik Sebaya</li> <li>• Konselor Sebaya</li> </ul>	40 Menit 50 Menit
4	Merokok Membunuhmu!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definisi, Jenis-jenis, Tipe Perilaku Merokok, dan Kandungan Rokok</li> </ul>	30 Menit
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dampak Rokok bagi Kesehatan dan Lingkungan</li> </ul>	30 Menit
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manfaat Berhenti Merokok</li> </ul>	30 Menit
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masalah yang Muncul bagi Remaja yang Merokok</li> </ul>	30 Menit
5	Upaya Berhenti Merokok	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kendala Berhenti Merokok</li> </ul>	30 Menit
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tips Berhenti Merokok</li> </ul>	30 Menit
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prinsip Upaya Berhenti Merokok</li> </ul>	30 Menit
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tatalaksana Berhenti Merokok</li> </ul>	30 Menit
6	Komunikasi Efektif	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Komunikasi Efektif</li> </ul>	60 Menit
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keterampilan Penampilan dalam Penerimaan</li> </ul>	20 Menit
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keterampilan Bertanya dan Membuka Percakapan</li> </ul>	20 Menit
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keterampilan Membuat</li> </ul>	20 Menit

Sesi		Materi	Waktu
		Parafrese	20 Menit
		• Keterampilan Mengempati Perasaan	20 Menit
		• Keterampilan Membuat Ringkasan	20 Menit
		• Keterampilan Pemecahan Masalah	
7	Layanan Konseling dan Rujukan	• Layanan Konseling	35 Menit
		• Rujukan	10 Menit
8	Rencana Tindak Lanjut dan Evaluasi	• Rencana Tindak Lanjut	30 Menit
		• <i>Post-Test</i>	5 Menit
		• Lembar Evaluasi Kegiatan	5 Menit
		• Lembar Evaluasi Fasilitator	5 Menit

# SESI 1

## TAK KENAL MAKA TAK SAYANG



### Waktu

60 Menit



### Tujuan

1. Memberikan ruang pada peserta untuk saling berkenalan dengan peserta lainnya.
2. Membuat kesepakatan proses belajar.
3. Menguatkan semangat belajar.
4. Mengukur pengetahuan peserta sebelum pelatihan.



### Metode

1. Diskusi
2. Curah Pendapat
3. *Game's*



### Media

1. Kertas Metaplan
2. Kertas Plano
3. Spidol
4. Kertas HVS



## Hasil yang Diharapkan

### 1. Memperkuat Pengetahuan

- a. Adanya pemetaan awal peserta berdasarkan usia dan sikap peserta yang digunakan fasilitator untuk memodifikasi metode pembelajaran yang diperlukan.
- b. Kesepakatan dibuat oleh peserta, diperuntukkan bagi peserta dan berlaku selama proses pembelajaran yang disepakati.
- c. Partisipasi peserta menjadi indikator proses awal pembelajaran.
- d. Peserta dianggap memiliki pengetahuan dan pengalaman yang bisa digunakan sebagai informasi selama pelatihan.

### 2. Membangun Kesadaran

- a. Peserta merupakan individu yang memiliki hak dan kewajiban yang sama.
- b. Proses pembelajaran menggunakan metode pendidikan orang dewasa.
- c. Sanksi yang terjadi dalam proses pembelajaran merupakan kesepakatan peserta dan bersifat mendidik dan produktif.

### 3. Memperkuat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

- a. Peserta memiliki ruang ekspresi yang sama.
- b. Peserta diperkenankan untuk melakukan eksplorasi diri.

- c. Proses pembelajaran menguatkan kesehatan jiwa dengan proses menyenangkan.



## Alur Kontrak Belajar

Sesi kontrak belajar akan terdiri dari 4 tahap kegiatan sebagai berikut :

### 1. Tahap *Pre-Test* (10 Menit)

- a. Fasilitator menjelaskan tujuan dilakukannya *pre-test*. *Pre-Test* dilakukan untuk mengukur sejauh mana perilaku (pengetahuan, sikap, dan psikomotor) peserta terhadap materi/isu yang akan didiskusikan selama pelatihan.
- b. Fasilitator membagikan lembar *pre-test* kepada peserta.
- c. Peserta diberi waktu 10 menit untuk mengisi *pre-test*.
- d. Setelah selesai, peserta diminta untuk mengumpulkan lembar *pre-test* di meja masing-masing.
- e. Fasilitator menjelaskan, di akhir pelatihan akan dilakukan *Post-Test* dengan lembar yang sama untuk mengukur apakah ada perbedaan setelah mengikuti pelatihan.

### 2. Tahap Perkenalan (25 Menit)

- a. Fasilitator menjelaskan bahwa perkenalan akan menggunakan permainan “**MENCARI JODOH**”.



- b. Fasilitator akan membuat kalimat pendek yang berhubungan dengan materi pembelajaran yang akan diberikan. Contoh: **Merokok Berbahaya Bagi Kesehatan**. Kalimat yang dibuat sebanyak setengah dari jumlah peserta, kalau peserta 30 orang, harus disediakan 15 kalimat.
- c. Fasilitator akan memecah kalimat tersebut ke dalam dua bagian dan ditulis di kertas, satu kertas berisi kalimat “**Merokok Berbahaya**” dan satu kertas berisi kalimat “**Bagi Kesehatan**”.
- d. Fasilitator akan menggulung kedua kertas yang berisi kalimat tadi.
- e. Fasilitator akan membagikan kertas-kertas yang telah digulung dan sudah disiapkan sebanyak jumlah peserta (apabila peserta ganjil, satu peserta akan berpasangan dengan fasilitator).
- f. Fasilitator meminta peserta untuk membuka gulungan kertas masing-masing dan membaca isinya yaitu sepotong kalimat yang belum lengkap.
- g. Fasilitator meminta peserta untuk mencari pasangannya masing-masing agar kalimat itu menjadi lengkap.



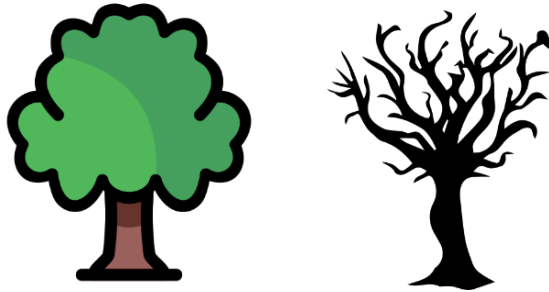
- h. Fasilitator meminta setiap pasangan berkenalan dan mendiskusikan arti kalimat tersebut.
- i. Fasilitator meminta peserta berkumpul lagi dan meminta setiap pasangan memperkenalkan pasangannya dan menyampaikan arti kalimat kepada peserta yang lain.
- j. Fasilitator meminta tanggapan peserta tentang permainan dalam perkenalan tersebut dengan memberi pertanyaan :
  - 1) Bagaimana kesan peserta setelah melakukan permainan?
  - 2) Pelajaran apa yang dapat diperoleh dari permainan tersebut?
- k. Fasilitator mencatat pendapat peserta dan menjelaskan maksud serta tujuan permainan perkenalan yang telah dilakukan.

### **3. Tahap Pohon Harapan dan Kekhawatiran (15 Menit)**

- a. Fasilitator menulis di dua kertas plano, satu kertas plano diberi tulisan: **POHON HARAPAN** dan satu kertas plano lainnya diberi tulisan: **POHON KEKHAWATIRAN**.



**Gambar 1**  
**Pohon Harapan dan Pohon Kekhawatiran**



- b. Fasilitator membagikan dua buah kertas metaplan yang berbeda warna kepada peserta.
- c. Fasilitator mengajak peserta untuk menuliskan harapan mereka pada kertas metaplan yang berbeda warna, satu kertas metaplan berisikan **POHON HARAPAN** dan satu kertas metaplan berisikan **POHON KEKHAWATIRAN**.
- d. Setelah peserta selesai menuliskan, selanjutnya peserta diminta untuk menempelkan di kertas plano sesuai dengan kolom **POHON HARAPAN** dan **POHON KEKHAWATIRAN**.
- e. Setelah semua peserta menulis, fasilitator akan membaca dan membuat kategori berdasarkan jawaban para peserta.
- f. Fasilitator menegaskan bahwa semua harapan peserta akan diwujudkan bersama-



sama dan kekhawatiran akan diminimalisir bersama.

#### **4. Tahap Kontrak Belajar (10 Menit)**

- a. Fasilitator bertanya kepada peserta, apa saja hal-hal yang harus diatur selama proses pelatihan agar pelaksanaan pelatihan berjalan lancar dan memenuhi harapan yang telah dituliskan sebelumnya.
- b. Fasilitator menuliskan jawaban peserta di kertas plano.
- c. Setelah peserta selesai menyampaikan usulannya, lalu fasilitator mengajak peserta untuk mendiskusikan jawaban tersebut dan memilih jawaban mana saja yang disepakati sebagai hal yang akan diatur selama pelatihan.
- d. Hal-hal yang menjadi kesepakatan akan ditandai dengan spidol, dan yang tidak disepakati akan dicoret dari kertas plano.
- e. Fasilitator mengajak peserta untuk sama-sama berkomitmen dengan kesepakatan yang telah dibuat.

# SESI 2

## MEMBANGUN KESADARAN DIRI



### Waktu

60 Menit



### Tujuan Pembelajaran

1. Menguatkan nalar diri menjadi remaja (sadar diri).
2. Menguatkan peran menjadi remaja (sadar peran).
3. Membangun gerakan remaja (sadar kekuatan).



### Metode

1. Diskusi
2. Curah Pendapat



### Media

1. Infokus
2. Layar Infokus



### Hasil yang Diharapkan

1. **Menguatkan Pengetahuan**
  - a. Analisa diri.
  - b. Merumuskan tujuan individu dan kelompok.
  - c. Mengamati fakta sosial tentang remaja dan lingkungan.



## 2. Membangun Kesadaran

- a. Mengetahui potensi dan risiko di masa remaja.
- b. Memperjuangkan pemenuhan hak di masa remaja.
- c. Membangun gerakan dengan remaja.
- d. Menjadi remaja mandiri.
- e. Menjadi inisiator proses bersama remaja.

## 3. Memperkuat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

- a. Menjadi diri sendiri yang merdeka dan mampu menentukan pilihan secara kritis.
- b. Memanfaatkan teknologi untuk proses menjadi remaja sehat.
- c. Melakukan aksi perubahan dengan menggalang dukungan bersama remaja untuk pemenuhan hak.



## Alur Membangun Kesadaran

1. Fasilitator menyampaikan tujuan sesi ini dan menjelaskan hasil yang diharapkan dari sesi ini.
2. Fasilitator meminta peserta untuk mengikuti Tes Kepribadian.
3. Fasilitator membagi peserta menjadi 4 kelompok. Setiap kelompok diminta mendiskusikan satu pertanyaan :

**MENGAPA BANYAK REMAJA YANG  
BERPERILAKU MEROKOK?**



4. Masing-masing kelompok diminta melakukan presentasi atas hasil diskusinya.
5. Fasilitator akan melakukan klarifikasi atas jawaban setiap kelompok dengan menggunakan materi Tahapan Kesadaran Manusia menurut Paulo Freirer (slide PPT).
6. Fasilitator mendorong agar para *Young Leaders* (Pemimpin Muda) dapat memiliki kesadaran kritis atas fenomena yang terjadi pada remaja.
7. Fasilitator mendorong remaja untuk memahami posisinya dan potensinya sehingga bersedia bergerak bersama menggunakan kesadaran kritis.

# SESI 3

## PENDIDIK DAN KONSELOR SEBAYA



### Waktu

120 Menit



### Tujuan Pembelajaran

1. Memahami pentingnya pendidik dan konselor sebaya.
2. Mengetahui peran pendidik dan konselor sebaya.
3. Mengetahui pengetahuan dasar menjadi pendidik dan konselor sebaya.
4. Mengetahui arah gerak pendidik dan konselor sebaya.



### Metode

1. Diskusi
2. Curah Pendapat



### Media

1. Infokus
2. Layar Infokus



### Hasil yang Diharapkan

1. **Menguatkan Pengetahuan**
  - a. Definisi pendidik dan konselor sebaya.



- b. Fungsi dan peran pendidik dan konselor sebaya.
- c. Tujuan menjadi pendidik dan konselor sebaya.
- d. Arah gerak pendidik dan konselor sebaya.
- e. Pengetahuan dasar yang harus dimiliki oleh pendidik dan konselor sebaya.
- f. Keterampilan dasar pendidik dan konselor sebaya.

## **2. Membangun Kesadaran**

Pendidik dan konselor sebaya menjadi generasi peduli remaja sebagai agen perubahan dan memberikan dampak positif.

## **3. Menguatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat**

- a. Menguatkan potensi diri dari setiap remaja.
- b. Mengasah kepekaan dan kepedulian terhadap sebaya.
- c. Pergaulan yang positif mampu menyehatkan mental dan lingkungan sosial remaja.

## **Alur Fasilitasi**

1. Fasilitator menyampaikan tujuan dan hasil yang diharapkan dari sesi ini.
2. Fasilitator memberikan pertanyaan pemantik:
  - a. Pada siapa biasanya remaja menceritakan masalahnya? Mengapa?
  - b. Jika ada teman yang curhat, apa yang harus dilakukan?



3. Peserta diminta menulis jawaban di kertas metaplan, lalu jawaban ditempelkan pada kertas plano yang telah disediakan.
4. Fasilitator lalu memperkenalkan narasumber.
5. Narasumber menyampaikan paparan tentang pendidik dan konselor sebaya.
6. Narasumber juga melakukan klarifikasi atas jawaban-jawaban peserta yang sudah ditempel di kertas plano.
7. Fasilitator memandu tanya jawab dengan narasumber.

# SESI 4

## MEROKOK MEMBUNUHMU!



### Waktu

120 Menit



### Tujuan Pembelajaran

1. Memberikan pemahaman kepada peserta mengenai definisi merokok dan bahaya merokok.
2. Mendiskusikan dampak-dampak merokok.
3. Memberikan pemahaman mengenai merokok membunuhmu.



### Metode

1. Diskusi
2. Curah Pendapat



### Media

1. Infokus
2. Layar Infokus
3. Video Edukasi
4. Kertas Plano
5. Kertas Metaplan



## Hasil yang Diharapkan

### 1. Memperkuat Pengetahuan

- a. Definisi, jenis, dan tipe rokok.
- b. Kandungan rokok.
- c. Dampak rokok bagi kesehatan.
- d. Manfaat berhenti merokok.
- e. Masalah yang muncul bagi remaja merokok.

### 2. Membangun Kesadaran

Pendidik dan konselor sebaya menjadi generasi peduli remaja sebagai agen perubahan dan memberikan dampak positif bagi remaja lainnya.

### 3. Memperkuat Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

- a. Memperkuat potensi diri dari setiap remaja.
- b. Mengasah kepekaan dan kepedulian terhadap sebaya.
- c. Pergaulan yang positif mampu menyehatkan mental dan lingkungan sosial remaja.



## Alur Fasilitasi

1. Fasilitator menyampaikan tujuan dan hasil yang diharapkan dari sesi ini.
2. Fasilitator memberikan pertanyaan pemantik:
  - a. Apa saja kandungan dalam rokok yang kamu ketahui?
  - b. Apa saja bahaya merokok yang kamu ketahui?



3. Peserta diminta menulis jawaban di kertas metaplan, lalu jawaban ditempelkan pada kertas plano yang telah disediakan.
4. Fasilitator lalu memperkenalkan narasumber.
5. Narasumber memperlihatkan video edukasi tentang bahaya merokok. Link Video:  
<http://bit.ly/MerokokMembunuhmu>
6. Narasumber menyampaikan paparan tentang Merokok Membunuhmu.
7. Narasumber juga melakukan klarifikasi atas jawaban-jawaban peserta yang sudah ditempel di kertas plano.
8. Fasilitator memandu tanya jawab dengan narasumber.

# SESI 5

## UPAYA BERHENTI MEROKOK



### Waktu

120 Menit



### Tujuan Pembelajaran

1. Memberikan pemahaman kepada peserta mengenai upaya berhenti merokok.
2. Mendiskusikan kendala yang dihadapi ketika berhenti merokok.
3. Memberikan pemahaman kepada peserta mengenai cara berhenti merokok.



### Metode

1. Diskusi
2. Curah Pendapat



### Media

1. Infokus
2. Layar Infokus
3. Video Edukasi
4. Kertas Plano
5. Kertas Metaplan



## Hasil yang Diharapkan

### 1. Memperkuat Pengetahuan

- a. Kendala berhenti merokok.
- b. Tips berhenti merokok.
- c. Prinsip upaya berhenti merokok.
- d. Tatalaksana berhenti merokok.

### 2. Membangun Kesadaran

Pendidik dan konselor sebaya menjadi generasi peduli remaja sebagai agen perubahan dan menyadari bahwa rokok membahayakan untuk diri remaja dan lingkungan.



## Alur Fasilitasi

1. Fasilitator menyampaikan tujuan dan hasil yang diharapkan dari sesi ini.
2. Fasilitator memberikan pertanyaan pemantik:
  - a. Apa saja kendala berhenti merokok?
  - b. Bagaimana cara berhenti merokok?
3. Peserta diminta menulis jawaban di kertas metaplan, lalu jawaban ditempelkan pada kertas plano yang telah disediakan.
4. Fasilitator lalu memperkenalkan narasumber.
5. Narasumber menyampaikan paparan tentang Upaya Berhenti Merokok.
6. Narasumber juga melakukan klarifikasi atas jawaban-jawaban peserta yang sudah ditempel di kertas plano.
7. Fasilitator memandu tanya jawab dengan narasumber.

# SESI 6

## KOMUNIKASI EFEKTIF DALAM KONSELING



### Waktu

180 Menit



### Tujuan Pembelajaran

1. Memberikan pemahaman mengenai definisi dan keterampilan-keterampilan yang harus dikuasai dalam komunikasi efektif.
2. Melatih keterampilan penampilan dalam penerimaan.
3. Melatih keterampilan bertanya dan membuka percakapan.
4. Melatih keterampilan membuat parafrase.
5. Melatih keterampilan mengempati perasaan.
6. Melatih keterampilan membuat ringkasan.
7. Melatih keterampilan pemecahan masalah.



### Metode

1. Diskusi
2. Curah Pendapat
3. *Roleplay*
4. Presentasi



## Media

1. Infokus dan Layar Infokus
2. Kertas Plano
3. Kertas Metaplan
4. Spidol
5. List Pernyataan
6. *Game's*
7. *Powerpoint*



## Hasil yang Diharapkan

1. Peserta memahami definisi dan keterampilan-keterampilan yang harus dikuasai dalam komunikasi efektif.
2. Peserta memiliki kemampuan penampilan dalam penerimaan.
3. Peserta memiliki kemampuan bertanya dan membuka percakapan.
4. Peserta memiliki kemampuan membuat parafrase.
5. Peserta memiliki kemampuan mengempati perasaan.
6. Peserta memiliki kemampuan membuat ringkasan.
7. Peserta memiliki kemampuan dalam pemecahan masalah.



## Alur Fasilitasi

1. **Komunikasi Efektif (45 Menit)**
  - a. Fasilitator membuka sesi.



- b. Fasilitator membacakan beberapa pernyataan dan meminta peserta untuk mencermati pernyataan tersebut:
- 1) Dalam komunikasi yang efektif, konselor harus mampu memberikan nasehat kepada teman sebaya.
  - 2) Dalam komunikasi yang efektif, konselor berperan untuk memecahkan masalah orang lain.
  - 3) Seorang konselor adalah orang yang terlatih dan bijaksana sehingga teman sebayanya harus selalu mendengarkan kata-kata konselor.
  - 4) Dalam komunikasi yang efektif, konselor harus mampu mempengaruhi teman sebaya untuk mengambil keputusan yang benar.
  - 5) Dalam komunikasi yang efektif, konselor lebih banyak mendengarkan kata-kata teman sebaya daripada memberikan nasehat dan saran bagi teman sebaya.
- c. Pada setiap pernyataan, peserta yang merasa setuju dengan pernyataan tersebut diminta untuk berdiri dan yang tidak setuju dengan pernyataan tersebut diminta untuk tetap duduk.
- d. Fasilitator memberikan kesempatan kepada peserta untuk memberikan argumennya.



- e. Fasilitator menegaskan bahwa pada sesi ini akan didiskusikan bersama narasumber pernyataan-pernyataan tersebut secara lebih mendalam.
- f. Fasilitator mempersilakan narasumber untuk memaparkan materi.
- g. Narasumber menayangkan dan menjelaskan mengenai komunikasi efektif dan mengonfirmasi pernyataan-pernyataan yang diberikan di awal sesi dan menegaskan bahwa komunikasi efektif adalah kunci dari proses konseling.

## **2. Keterampilan Penampilan dalam Penerimaan (30 Menit)**

- a. Fasilitator membagi peserta menjadi 2 kelompok.
- b. Dalam setiap kelompok, peserta diminta berpasangan. Satu orang bermain peran sebagai konselor, peserta yang lainnya menjadi teman sebaya. Topik yang dibahas adalah mengenai perilaku merokok pada remaja.
- c. Kelompok konselor yang berada di sisi kanan kelas diminta untuk mempraktikkan perilaku-perilaku yang memberikan perhatian. Sementara konselor yang ada di sisi kiri mempraktikkan perilaku-perilaku yang tidak memperhatikan.



- d. Kepada teman sebaya kelompok kiri, fasilitator menanyakan bagaimana perasaannya sebagai teman sebaya yang berhadapan dengan konselor yang tidak memberikan perhatian dan menyebutkan perilaku apa saja yang dianggap tidak memberikan perhatian.
- e. Kepada teman sebaya di kelompok kanan, fasilitator menanyakan bagaimana perasaannya sebagai teman sebaya yang berhadapan dengan konselor yang memberikan perhatian dan menyebutkan perilaku apa saja yang dianggap memberikan perhatian.
- f. Kepada konselor di kelompok kanan, fasilitator menanyakan usaha apa yang mereka lakukan untuk memberikan perhatian serta apa tantangan yang dihadapi selama proses *roleplay*.
- g. Narasumber memaparkan materi mengenai keterampilan penampilan dalam penerimaan.

### **3. Keterampilan Bertanya dan Membuka Percakapan (30 Menit)**

- a. Narasumber memaparkan materi mengenai keterampilan bertanya dan membuka percakapan.
- b. Fasilitator menampilkan kasus: "Rangga, 16 tahun, merokok secara diam-diam selama hampir 8 bulan. Ia berusaha tidak memberi



tahu siapapun mengenai perilaku merokoknya. Beberapa hari terakhir, ia terlihat kurang fokus dalam belajar, terlihat murung, dan merasa kurang sehat. Ia merasa ingin berhenti merokok. Namun, ia bingung bagaimana caranya untuk mulai berhenti merokok. Ia membutuhkan bantuan untuk mengetahui upaya berhenti merokok.”

- c. Fasilitator meminta peserta untuk membuat masing-masing 3 contoh pertanyaan yang bisa kita ajukan kepada Rangga dalam proses konseling. Masing-masing pertanyaan ditulis dalam satu kertas metaplan.
- d. Bersama peserta, narasumber membahas setiap pertanyaan yang ditulis oleh peserta, mengelompokkannya sebagai pertanyaan terbuka dan pertanyaan tertutup.
- e. Dimulai dari kelompok pertanyaan tertutup, narasumber bertanya kepada peserta, informasi apa yang bisa didapatkan dari pertanyaan-pertanyaan tersebut?
- f. Narasumber lalu membahas kelompok pertanyaan terbuka, bertanya hal yang sama kepada peserta.
- g. Peserta dan narasumber mendiskusikan pertanyaan mana yang lebih bermanfaat dalam proses konseling dan jika memungkinkan, mengubah pertanyaan-



pertanyaan tertutup menjadi pertanyaan terbuka.

- h. Fasilitator menutup sesi ini dengan menekankan bahwa keterampilan-keterampilan yang baru saja didiskusikan harus terus diasah oleh peserta untuk meningkatkan kemampuan konseling mereka.

#### **4. Keterampilan Membuat Parafrase (25 Menit)**

- a. Narasumber memaparkan materi mengenai keterampilan membuat parafrase.
- b. Fasilitator menampilkan latihan membuat parafrase:
  - 1) *"Ia tidak ingin berhenti merokok. Saya ingin sekali dia berhenti merokok, tapi ia tetap berkeras menolak. Malah ia mengatakan ia akan pindah kamar."*
  - 2) *"Saya akan tetap merokok, sekalipun mereka mengatakan merokok membunuhmu dan berbahaya bagi kesehatan serta lingkungan. Saya berpendapat bahwa apa yang mereka katakan hanya untuk mencegah saya merokok."*
- c. Fasilitator meminta peserta untuk membuat tanggapan parafrase pada latihan tersebut. Masing-masing tanggapan ditulis dalam satu kertas metaplan.



- d. Bersama peserta, narasumber membahas setiap tanggapan yang ditulis oleh peserta, mengelompokkannya sebagai parafrase yang baik dan kurang baik.
  - e. Dimulai dari kelompok parafrase kurang baik, narasumber bertanya kepada peserta, kenapa disebut parafrase kurang baik? Apa alasannya?
  - f. Narasumber lalu membahas kelompok parafrase yang baik, bertanya hal yang sama kepada peserta.
  - g. Narasumber mengajak peserta untuk meminimalisir parafrase kurang baik dan mengubahnya menjadi parafrase yang baik.
  - h. Fasilitator menutup sesi ini dengan menekankan bahwa keterampilan-keterampilan yang baru saja didiskusikan harus terus diasah oleh peserta untuk meningkatkan kemampuan konseling mereka.
- 5. Keterampilan Mengempati Perasaan (30 Menit)**
- a. Narasumber memandu diskusi dengan peserta mengenai bagaimana caranya membangun hubungan dengan teman sebaya, terutama di tahap awal proses konseling.
  - b. Narasumber memaparkan materi mengenai keterampilan mengempati perasaan.



- c. Narasumber bertanya kepada peserta apa perbedaan antara empati dan simpati, serta memberikan contohnya dalam kehidupan sehari-hari.
  - d. Narasumber meminta 3 orang peserta untuk menceritakan kejadian yang membuat mereka marah, kesal, atau sedih dalam minggu ini.
  - e. Peserta lain mencoba untuk membuat kalimat yang menunjukkan empati. Contohnya dengan menggunakan kalimat seperti:  
“Saya bisa merasakan .... karena ....”
  - f. Peserta yang sebelumnya menceritakan masalahnya diminta untuk menjadi juri kalimat empati mana yang paling baik menurut mereka.
  - g. Narasumber memaparkan materi mengenai keterampilan mengempati perasaan.
- 6. Keterampilan Membuat Ringkasan (25 Menit)**
- a. Narasumber memandu diskusi dengan peserta mengenai bagaimana caranya membuat ringkasan selama proses konseling.
  - b. Narasumber memaparkan materi mengenai keterampilan membuat ringkasan.
  - c. Narasumber meminta 3 orang peserta untuk menceritakan kejadian yang membuat mereka marah, kesal, atau sedih dalam minggu ini.



- d. Peserta diminta mencoba membuat ringkasan dengan kata kunci yang dapat digunakan untuk membuat ringkasan, antara lain:
- 1) *"Apa yang saya dengar, yang anda katakan adalah ....."* "
  - 2) *"Tampak bagi saya bahwa yang anda katakan adalah ....."* "
  - 3) *"Makna yang sebenarnya dibalik semua yang anda katakan adalah....."*
  - 4) *"Maksud utama di balik yang anda rasakan adalah ....."* "
- e. Peserta yang sebelumnya menceritakan masalahnya diminta untuk menjadi juri ringkasan mana yang paling baik menurut mereka.
- f. Fasilitator menutup sesi ini dengan menekankan bahwa keterampilan-keterampilan yang baru saja didiskusikan harus terus diasah oleh peserta untuk meningkatkan kemampuan konseling mereka.

#### **7. Keterampilan Pemecahan Masalah (30 Menit)**

- a. Fasilitator membagi peserta menjadi 2 kelompok.
- b. Dalam setiap kelompok, peserta diminta berpasangan. Satu orang bermain peran sebagai konselor, peserta yang lainnya menjadi konseli. Topik yang dibahas adalah mengenai upaya berhenti merokok pada remaja.



- c. Kelompok konselor dan konseli diminta mempraktikkan pemecahan masalah melibatkan tujuh tahap.
- d. Fasilitator menanyakan upaya apa yang mereka lakukan untuk memecahkan masalah tersebut serta apa tantangan yang dihadapi selama proses *roleplay*.
- e. Narasumber memaparkan materi mengenai keterampilan penampilan dalam penerimaan.
- f. Fasilitator menutup sesi ini dengan menekankan bahwa keterampilan-keterampilan yang baru saja didiskusikan harus terus diasah oleh peserta untuk meningkatkan kemampuan konseling mereka.

# SESI 7

## LAYANAN KONSELING DAN RUJUKAN



### Waktu

45 Menit



### Tujuan

1. Memberikan informasi mengenai organisasi atau layanan kesehatan yang dapat dijadikan rujukan kasus-kasus yang tidak dapat ditangani oleh konselor sebaya.
2. Memberikan informasi mengenai layanan yang diberikan oleh Bimbingan dan Konseling (BK) serta cara mengakses layanan BK.



### Metode

1. Presentasi
2. Tanya Jawab



### Media

1. Infokus
2. Layar Infokus
3. Kertas Plano
4. Kertas Metaplan
5. *Powerpoint*



## Hasil yang Diharapkan

1. Peserta mengetahui organisasi atau layanan kesehatan yang dapat dijadikan rujukan.
2. Peserta mengetahui informasi mengenai layanan BK dan cara mengaksesnya.
3. Peserta menyebarkan informasi mengenai layanan BK kepada teman-teman sebaya di lingkungannya.



## Alur Fasilitasi

1. Fasilitator membuka sesi dan menyampaikan topik pada sesi ini.
2. Fasilitator bertanya kepada peserta siapa yang pernah mendengar BK dan dapat menjelaskan layanan yang diberikan BK, atau peserta yang pernah mengakses layanan BK dan menceritakan pengalamannya.
3. Fasilitator menampilkan *powerpoint* mengenai BK, layanannya dan cara mengaksesnya.
4. Fasilitator bertanya bagaimana jika konselor sebaya menemukan kasus yang tidak bisa ia tangani.
5. Fasilitator menampilkan organisasi dan layanan yang menjadi jejaring BK.
6. Fasilitator dapat menggali dari peserta jika mereka memiliki informasi mengenai organisasi dan layanan yang ramah remaja yang belum disebutkan yang dapat ditindaklanjuti oleh BK.

# SESI 8

## RENCANA TINDAK LANJUT DAN EVALUASI



### Waktu

45 Menit



### Tujuan

1. Mendiskusikan rencana tindak lanjut peserta sesudah pelatihan.
2. Mengukur pengetahuan peserta sesudah pelatihan.
3. Mengevaluasi pelatihan.



### Metode

1. Presentasi
2. Diskusi



### Media

1. Lembar *Post-Test*
2. Lembar Evaluasi
3. Kertas Plano
4. Spidol



## Hasil yang Diharapkan

1. Adanya rencana tindak lanjut yang disepakati bersama oleh peserta.
2. Terukurnya pengetahuan peserta sesudah pelatihan.
3. Terevaluasinya pelatihan pendidik dan konselor sebaya.



## Alur Fasilitasi

### 1. Rencana Tindak Lanjut (30 menit)

- a. Fasilitator meminta peserta untuk duduk dengan kelompoknya masing-masing, yang sudah dibagi sebelumnya.
- b. Setiap kelompok diminta untuk membuat rencana dalam 6 bulan ke depan, terkait dengan pendidik dan konseling sebaya. Untuk memantik peserta, fasilitator bisa memberikan garis besar rencana misalnya: sosialisasi layanan, *case conference*, update informasi dan keterampilan, dan sebagainya.
- c. Pada kertas plano, setiap kelompok menuliskan rencana tindak lanjutnya, dengan format:

Kegiatan	Target	Waktu	Lokasi	Penanggung Jawab	Sumber Daya yang Dibutuhkan



d. Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusinya

## 2. Tahap *Post-Test* dan Evaluasi (15 Menit)

- a. Fasilitator mengajak peserta untuk melihat pohon harapan yang berisi harapan-harapan peserta yang ditulis pada hari pertama.
- b. Satu per satu, fasilitator dan peserta mengecek harapan mana yang sudah dapat dicapai selama proses pelatihan, dan harapan mana yang belum tercapai dan mungkin dapat dicapai melalui kegiatan yang ditulis dalam rencana tindak lanjut.
- c. Fasilitator membagikan lembar *post-test* dan evaluasi kepada peserta. Peserta diminta untuk menulis kode peserta sesuai dengan kode peserta yang dicantumkan pada *pre-test*.
- d. Fasilitator menutup pelatihan.

**LAMPIRAN 1 :**  
**FORMULIR PENDAFTARAN PENDIDIK DAN KONSELOR**

**FORMULIR PENDAFTARAN  
PENDIDIK DAN KONSELOR SEBAYA**

Nama Lengkap : .....

Jenis Kelamin : Laki-Laki / Perempuan\* Kelas : .....

Tempat/Tgl. Lahir : .....

Alamat : .....

.....

Email : ..... No.HP: .....

Nilai Rata-Rata : ..... Akun Instagram: .....

Bahasa Asing yang dikuasai :

Bhs. Inggris (Aktif/Pasif)\*  Bhs. Jepang (Aktif/Pasif)\*

Bhs. Arab (Aktif/Pasif)\*  Lainnya .....

Minat Khusus / Hobi : .....

Prestasi yang Pernah Dicapai : 1. ....

(3 Tahun Terakhir) 2. ....

3. ....

.....  
**Pendaftar,**

\_\_\_\_\_  
Nama Jelas

\*) Coret yang tidak perlu

## LAMPIRAN 2 : KUESIONER *PRE-TEST* DAN *POST-TEST*

### *PRE-TEST* DAN *POST-TEST* PELATIHAN PENDIDIK DAN KONSELOR SEBAYA

#### A. Identitas Peserta

Nama : ..... Umur : ..... Tahun  
Jenis Kelamin : Laki-Laki / Perempuan\* Kelas : .....

#### B. Kuesioner

##### Petunjuk Pengisian :

1. Sebelum menjawab, bacalah terlebih dahulu pernyataan dibawah ini secara teliti.
2. Berikan tanda “√” pada jawaban yang dianggap paling benar: **B (Benar)**, **S (Salah)**, dan **TT (Tidak Tahu)**.
3. Apabila kurang jelas, silahkan tanyakan pada petugas yang memberikan kuesioner.
4. Setelah semua diisi, mohon diserahkan kembali kepada petugas.

No	Pernyataan	B	S	TT
1	Pendidik dan konselor sebaya memberikan dukungan bagi teman sebayanya dalam memecahkan masalah			
2	Pendidik dan konselor sebaya tidak perlu memiliki kemampuan berbicara didepan umum yang terpenting mampu memecahkan masalah teman sebayanya			
3	Pendidik dan konselor sebaya harus mampu menjaga rahasia			
4	Pendidik dan konselor sebaya bertujuan membantu mensukseskan penyelenggaraan program bimbingan konseling di sekolah			
5	Pendidik dan konselor sebaya boleh memaksa teman sebayanya untuk berubah demi kebaikan teman sebaya			

No	Pernyataan	B	S	TT
6	Konselor sebaya harus memiliki sikap memahami perasaan teman sebaya tapi masih dapat memisahkannya dengan perasaan diri sendiri			
7	Tar merupakan zat yang bersifat karsinogen untuk tubuh			
8	Perokok adalah orang yang merokok			
9	Perilaku merokok meliputi frekuensi merokok setiap hari, waktu merokok harian pertama seseorang, dan karakteristik tindakan rokok yang sebenarnya			
10	Rokok kretek adalah rokok tembakau			
11	Perokok pasif terancam mengalami gangguan fungsi hingga timbulnya kanker pada organ-organ tubuh perokok pasif anak-anak hingga dewasa			
12	Hidrogen sianida, benzena, dan formaldehida bukan salah satu kandungan dari rokok tembakau			
13	Rokok elektrik tidak membahayakan untuk kesehatan			
14	20 menit berhenti merokok dapat menyebabkan tekanan darah, denyut jantung, dan aliran darah tepi pada seseorang akan membaik			
15	Kandungan tar dalam rokok dapat menyebabkan penyakit kanker paru-paru dan emfisema			
16	Merokok bukan termasuk kenakalan remaja			
17	Tembakau penyebab tunggal kanker terbesar secara global			
18	Perusahaan rokok tembakau mencoba mengajak anak remaja di bawah usia 18 tahun untuk menggunakan produk rokok tembakau			
19	Penyebab utama kanker paru-paru adalah tembakau			
20	Merokok selama 1 atau 2 tahun tidak akan menimbulkan bahaya yang terlalu serius bagi kesehatan			

No	Pernyataan	B	S	TT
21	Faktor penyebab penyalahgunaan rokok di kalangan remaja yang paling sering terjadi dikarenakan kurangnya perhatian remaja dari orang-orang disekelilingnya			
22	Merokok dapat menimbulkan jerawat dan menimbulkan plak pada gigi			
23	Seseorang tidak dapat berhenti dari perilaku merokok			
24	Keputusan untuk berhenti merokok akan membuat diri dan keluarga terhindar dari ancaman penyakit penyerta rokok yang dapat mengganggu kesehatan, seperti kanker, gangguan kehamilan, impotensi, hingga kematian			
25	Remaja yang merokok dapat terlihat lebih tua dari usianya			

## LAMPIRAN 3 : LEMBAR EVALUASI KEGIATAN

### LEMBAR EVALUASI KEGIATAN PELATIHAN PENDIDIK DAN KONSELOR SEBAYA

Silahkan diisi pada kotak yang telah disediakan!

1	Secara keseluruhan, bagaimana pendapat kamu tentang pelatihan ini?
2	Apakah terdapat perubahan pengetahuan atau sikap yang kamu rasakan setelah mengikuti pelatihan ini? Jika ada, seperti apa perubahan tersebut?
3	Menurut kamu, sesi mana yang paling berguna saat akan diterapkan dalam kehidupan sehari-harimu? Alasannya?
4	Menurut kamu, sesi mana yang kurang bermanfaat untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-harimu? Alasannya?
5	Silakan tuliskan saran dan kritik kamu, baik dari sisi proses pelatihan maupun materi!

Terima kasih!

**LAMPIRAN 4 :  
LEMBAR EVALUASI FASILITATOR/NARASUMBER**

**LEMBAR EVALUASI FASILITATOR/NARASUMBER  
PELATIHAN PENDIDIK DAN KONSELOR SEBAYA**

Nama Fasilitator/Narasumber: .....

**Petunjuk Pengisian :**

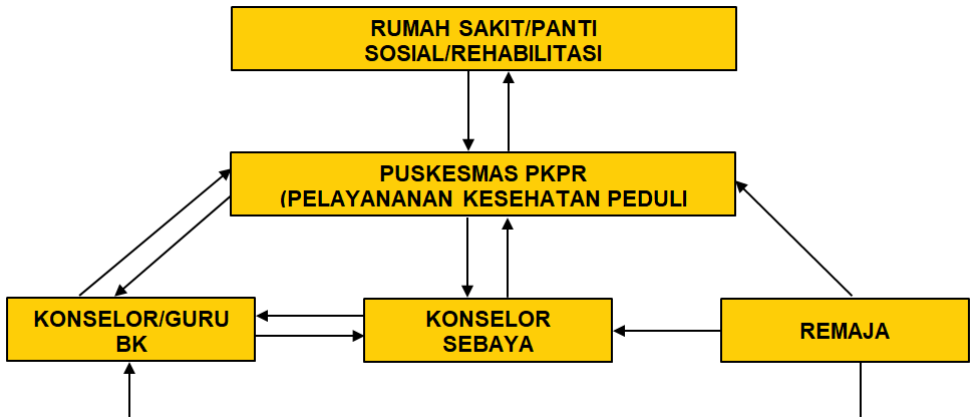
1. Sebelum menjawab, bacalah terlebih dahulu pernyataan dibawah ini secara teliti.
2. Silahkan berikan tanda “√” pada jawaban yang dianggap paling benar.
3. Apabila kurang jelas, silahkan tanyakan pada petugas yang memberikan kuesioner.
4. Setelah semua diisi, mohon diserahkan kembali kepada petugas.

No	Pernyataan	Penilaian			
		Kurang	Cukup	Baik	Baik Sekali
1	Penguasaan materi				
2	Ketepatan waktu				
3	Sistematika penyajian				
4	Penggunaan metode dan alat bantu				
5	Empati, gaya, dan sikap terhadap peserta				
6	Penggunaan bahasa dan volume suara				
7	Pemberian motivasi belajar kepada peserta				
8	Pencapaian tujuan pembelajaran				
9	Kesempatan tanya jawab				
10	Kerjasama antar tim pelatih/ fasilitator				

Terima kasih!

## LAMPIRAN 5 : ALUR RUJUKAN PELAYANAN KONSELING REMAJA

### ALUR RUJUKAN PELAYANAN KONSELING REMAJA



## LAMPIRAN 6 : FORMAT CATATAN KONSELING KONSELOR SEBAYA

### FORMAT CATATAN KONSELING KONSELOR SEBAYA

Tanggal	Nama	JK	Umur	Masalah	Tindak Lanjut	
					Konseling	Rujuk

## LAMPIRAN 7 : FORMAT RUJUKAN KLIEN PKPR

### FORMAT RUJUKAN KLIEN PKPR

<b>Tanggal Konseling</b>	/ /20	Konseling ke	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / 6
<b>Nama Lengkap</b>			
<b>Tempat/Tgl. Lahir</b>			
<b>Alamat</b>			
<b>Jenis Kelamin: L / P *</b>	No.Telepon/HP:	Suku:	Agama:
<b>Klasifikasi Kasus</b>			
<b>Keluhan</b>			
<b>Masalah Utama</b>			
<b>Alasan Merujuk</b>			

\*) Coret yang tidak perlu

Pengirim : .....

Konselor Sebaya : .....

Asal Kelompok Sebaya : .....

No. Telepon/HP : .....



# CATATAN

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.



# TEKNIK KONSELING

## UPAYA BERHENTI MEROKOK UNTUK REMAJA

Remaja sebagai agen perubahan merupakan generasi penerus bangsa yang memiliki peranan penting terutama dalam merealisasikan bonus demografi sekaligus mewujudkan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (*Sustainable Development Goals/SDGs*). Besarnya jumlah penduduk usia produktif, khususnya usia remaja (15-19 tahun) mencapai 21,62 juta jiwa, mempunyai potensi besar berpartisipasi aktif dalam mewujudkan tujuan pembangunan berkelanjutan terutama pada target ke-3, yaitu kehidupan sehat dan sejahtera. Namun kenyataannya, kesehatan remaja mengalami risiko tinggi yang berkaitan erat dengan penyakit tidak menular, khususnya perilaku merokok. Oleh karena itu, remaja membutuhkan peran teman sebaya sebagai tempat berbagi/curhat dalam memenuhi kebutuhan remaja agar mampu memberikan informasi yang komprehensif sehingga jaminan informasi yang akan diterima oleh teman sebaya telah sesuai dengan kemampuan dan informasi yang dimiliki.

Remaja sebagai agen perubahan di lingkungannya mendorong dalam upaya penguatan peran teman sebaya sebagai Pendidik dan Konselor Sebaya di kalangan remaja. Pendidik dan Konselor Sebaya sebagai implementasi dari *peer to peer approach*, yaitu substansi disampaikan oleh remaja kepada remaja (dari, oleh, dan untuk remaja) untuk menyampaikan isu-isu terkait Bahaya dan Upaya Berhenti Merokok serta gaya hidup sehat yang berkelanjutan demi menekan angka kesakitan pada remaja di masa depan. Buku ini terdiri dari 7 BAB dan bonus 1 Modul, yaitu:

- BAB I      Pendahuluan
- BAB II     Membangun Kesadaran Diri
- BAB III    Pendidik Sebaya
- BAB IV    Konselor Sebaya
- BAB V     Merokok Membunuhmu!
- BAB VI    Upaya Berhenti Merokok
- BAB VII   Komunikasi Efektif dalam Konseling
- BONUS    Modul Perubahan: Upaya Berhenti Merokok untuk Pendidik & Konselor Sebaya

### PENERBIT GEMULUN (ANGGOTA IKAPI)

Jl. Kapten Abdul Hasan RT.26 No.38A, Kel. Simpang IV Sipin  
Kec. Telanaipura, Kota Jambi - Jambi 36136

☎ 0823-766-279

📧 komunitasgemulunindonesia

📘 Komunitas Gemulun Indonesia

🌐 www.penerbitgemulun.com

ISBN 978-623-8550-25-8

