

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Perilaku Merokok

1. Pengertian Perilaku Merokok

Perilaku merokok adalah aktivitas respons seseorang tersebut terhadap rangsangan dari luar yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang untuk merokok dan dapat diamati secara langsung. Tindakan seseorang sebagai respons terhadap rangsangan eksternal yang mempengaruhi keinginan mereka untuk merokok, dan dapat diamati secara langsung.¹⁷

Perilaku merokok adalah tindakan membakar produk tembakau yang dirancang untuk dibakar, dihisap, atau dihirup. Hal ini termasuk rokok kretek, rokok putih, cerutu, atau bentuk lain yang berasal dari tanaman *nicotiana tabacum*, *nicotiana rustica*,

¹⁷ Eka Sri Handayani, And Muhammad Eka Prasetia, “Gambaran Perilaku Merokok Pada Usia Remaja Awal (10-14) Dengan Tingkat Motivasi Berprestasi Siswa”, No.1, Tahun 2024, Hal:4.

spesies terkait, atau bahan sintetis, dimana asapnya mengandung nikotin dan tar, baik dengan atau tanpa bahan tambahan.¹⁸

Perilaku merokok merupakan perilaku yang berbahaya bagi kesehatan, tetapi masih banyak orang yang melakukannya, bahkan orang mulai merokok ketika dia masih remaja. Perilaku manusia adalah aktivitas yang timbul karena adanya stimulus dan respon serta dapat diamati secara langsung maupun tidak langsung. Perilaku merokok adalah perilaku yang dinilai sangat merugikan dilihat dari berbagai sudut pandang baik bagi diri sendiri maupun orang lain disekitarnya.¹⁹

Perilaku merokok adalah hasil dari interaksi antara lingkungan dan individu, yang berarti bahwa selain dipengaruhi oleh faktor internal, perilaku

¹⁸ Mellia Fransiska, And Putri Anggia Firdaus, “Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Putra Sma X Kecamatan Payakumbuh”, No.1, Tahun 2023, Hal:11.

¹⁹ Samrotul Fikriyah, And Yoyok Febrijanto, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Laki-Laki Di Asrama Putra”, No.1, Tahun 2024, Hal:100.

merokok juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Pada remaja, faktor internal terkait dengan krisis psikososial yang mereka alami selama periode perkembangan mereka, yaitu masa di mana mereka sedang mencari identitas diri.²⁰

Berdasarkan definisi-definisi perilaku merokok diatas, perilaku merokok merujuk pada kebiasaan individu untuk membakar dan menghisap produk tembakau seperti rokok, cerutu, atau bentuk lain yang mengandung nikotin dan tar. Perilaku ini dapat dipengaruhi oleh faktor internal, seperti krisis psikososial dan pencarian identitas pada remaja, serta faktor eksternal seperti lingkungan sosial dan tekanan teman sebaya. Aktivitas merokok mencakup intensitas dan frekuensi merokok, waktu yang dihabiskan, serta perannya dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun banyak informasi dan peringatan mengenai bahaya merokok tersedia, perilaku ini tetap

²⁰ Ika Trisanti, "Remaja Dan Perilaku Merokok", No.3, Tahun 2023, Hal: 329.

dilakukan oleh banyak orang, terutama mereka yang sudah mengalami kecanduan.

2. Aspek-Aspek Perilaku Merokok

Adapun aspek-aspek perilaku merokok, yaitu:²¹

a. Riwayat Perilaku Merokok

Merokok tahap pertama terhadap perilaku merokok dan pengembangan kebiasaan merokok secara teratur, yang diperkuat oleh pemikiran dan dukungan atau contoh orang-orang di sekitarnya.

b. Konsumsi Rokok

Gambaran mengenai kebiasaan rutin merokok, yang dinyatakan dalam jumlah batang rokok yang dihisap setiap hari setelah bangun tidur di pagi hari, situasi dan keadaan yang memperkuat atau melemahkan kebiasaan merokok, serta pengetahuan tentang dana yang dialokasikan untuk pembelian rokok.

²¹ Vinka Rizkiani Budiman, and Stephani Raihana Hamdan, "Stres Akademik Dan Perilaku Merokok Mahasiswa," No.1, tahun 2024, Hal: 59-60.

c. Pandangan Mengenai Rokok

Citra positif mengenai pentingnya rokok bagi subjek, seberapa besar kelebihan dan kekurangan merokok, gambaran sikap orang-orang terdekat dan pengaruhnya terhadap kebiasaan merokok, serta gambaran faktor-faktor yang memperkuat kebiasaan merokok.

d. Berhenti Merokok

Gambaran seberapa kuat keinginan berhenti merokok, gambaran kegagalan berhenti merokok, gambaran keadaan orang-orang terdekat yang mendukung atau menghalangi Anda untuk berhenti merokok, dan seberapa kuat pengendalian diri Anda untuk tidak merokok.

Berdasarkan penjelasan tentang aspek-aspek perilaku merokok melibatkan berbagai aspek yaitu, riwayat perilaku merokok, konsumsi rokok, kebiasaan merokok, mengenai rokok citra positif yang bisa diambil mengenai pentingnya rokok bagi perokok

seberapa besar kelebihan dan kekurangan merokok, berhenti merokok seberapa kuat keinginan berhenti merokok, gambaran kegagalan berhenti merokok, gambaran keadaan orang-orang terdekat yang mendukung atau menghalangi untuk berhenti merokok, dan seberapa kuat pengendalian diri Anda untuk tidak merokok.

3. Tahap-Tahap Perilaku Merokok

Menurut Leventhal dan Clearly, terdapat empat tahap dalam proses seseorang menjadi perokok, yaitu.²²

- a. *Tahap Preparatory*, seseorang mendapatkan gambaran yang menyenangkan mengenai merokok dengan cara mendengar, melihat, atau dari hasil bacaan. Hal-hal ini menimbulkan minat untuk merokok.

²² Dian Komarsi, and Avin Fadilla Helmi, "Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja," No. 1, Tahun 2022, Hal: 39.

- b. *Tahap Initiation*, tahap-tahap perintisan merokok yaitu tahap apakah seseorang akan meneruskan atau kah tidak terhadap perilaku merokok.
- c. *Tahap becoming a smoker*, apabila seseorang telah mengkonsumsi rokok sebanyak 4 batang per hari maka mempunyai kecenderungan menjadi perokok.
- d. *Tahap maintenance of smoking*, tahap ini merokok sudah menjadi salah satu bagian dari cara pengaturan diri (*self regulating*). Merokok dilakukan untuk memperoleh efek fisiologis yang menyenangkan.

Berdasarkan penjelasan diatas maka disimpulkan bahwa tahap perilaku merokok dibagi beberapa tahapan yaitu tahap *Preparatory in*, tahap *initiation*, tahap *becoming a smoker*, tahap *maintenance of smoking*.

4. Faktor-Faktor Perilaku Merokok

Adapun faktor-faktor perilaku merokok yaitu:

a. Faktor Biologis

Faktor Biologis yaitu faktor genetik dapat mempengaruhi individu untuk memiliki ketergantungan terhadap rokok. Selain itu, efek dari nikotin juga dapat meningkatkan kecanduan nikotin pada individu. Proses yang terjadi dalam tubuh ketika rokok dihisap yakni nikotin diterima reseptor *asetilkolin-nikotinic* yang kemudian membagi ke jalur imbalan dan jalur adrenergenik. Pada jalur imbalan, perokok akan merasakan nikmat yang memacu sistem *dopaminergik*, hasilnya perokok merasa lebih tenang, daya pikir cemerlang, dan mampu menekan rasa lapar.²³

b. Faktor Psikologis

Menurut Laventhal dan Cleary, ada beberapa faktor psikologis seseorang merokok pada

²³ Is Susilaningsih, Fitriana Timore Brata, and Siswanto, "Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja Di TegalRejo", No.2, Tahun 2022, Hal:48.

umumnya faktor-faktor tersebut terbagi dalam lima bagian, yaitu:²⁴

- 1) Kebiasaan, perilaku merokok menjadi tindakan yang dilakukan tanpa adanya motif negatif atau positif yang jelas. Seseorang merokok hanya untuk melanjutkan kebiasaan tersebut tanpa tujuan tertentu.
- 2) Reaksi emosi yang positif, merokok digunakan untuk menciptakan emosi positif, seperti rasa senang, relaksasi, dan kenikmatan rasa. Selain itu, merokok juga bisa menjadi cara untuk menunjukkan kebanggaan diri atau mengekspresikan kedewasaan.
- 3) Relaksasi untuk penurunan emosi, merokok digunakan untuk mengurangi ketegangan, kecemasan umum, atau kecemasan yang muncul akibat interaksi dengan orang lain.

²⁴ Simanjuntak Melda, “ Faktor-faktor Penyebab Remaja Merokok (Studi Kasus Remaja Laki-Laki Di Kelurahan Karang Asam Ulu Kecamatan Sungai Kunjang Kota Samarinda)”,No.4, Tahun 2022, Hal:108-109.

4) Alasan sosial, merokok sering dilakukan untuk mengikuti kebiasaan kelompok (terutama di kalangan remaja dan anak-anak), untuk beridentifikasi dengan perokok lainnya, dan untuk membentuk citra diri. Pada anak-anak, merokok juga bisa disebabkan oleh tekanan dari teman-temannya.

5) Kecanduan atau ketagihan, seseorang merokok karena mengaku mengalami kecanduan. Kecanduan ini disebabkan oleh nikotin yang terkandung dalam rokok. Awalnya, seseorang mungkin hanya mencoba merokok, tetapi kemudian sulit untuk menghentikan kebiasaan tersebut karena tubuh sudah bergantung pada nikotin.

c. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan yaitu orang tua, teman sebaya, saudara, iklan pada media televisi, dan reklame merupakan faktor lingkungan yang

berpengaruh dalam perilaku merokok individu. Orang tua memiliki peranan penting dalam perilaku merokok, anak akan menganggap merokok tidak berbahaya bagi kesehatan karena melihat orang tuanya maupun saudaranya merokok.²⁵

5. Dampak Perilaku Merokok

Dampak merokok terhadap kehidupan remaja di masyarakat mempunyai dampak yang berbeda-beda tergantung pada kontekstualitas masyarakat, dan juga dikendalikan oleh berbagai faktor lingkungan dalam masyarakat. Untuk pembahasan penelitian ini mengenai dampak merokok terhadap kehidupan remaja, Dampak positif dan negatif dari merokok pada remaja, yaitu:²⁶

²⁵ Is Susilaningsih, Fitriana Timore Brata, and Siswanto, "Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja Di TegalRejo",No.2, Tahun 2022, Hal:48.

²⁶ Siti Hasna Wati, Bahtiar ,and Dewi Anggreani "Dampak Merokok Terhadap Kehidupan Sosial Remaja," No. 2, Tahun 2023, Tahun: 506.

a. Dampak Positif

Mengenai dampak positif merokok terhadap kehidupan remaja memiliki dampak positif tersendiri atau memiliki beberapa dampak positif yang berupa: mengurangi Stress, menimbulkan perasaan nikmat, dan mempererat pergaulan antar kawan.

b. Dampak Negatif

Adapun dampak yang diakibatkan merokok terhadap kehidupan remaja di dalam masyarakat: rokok memboroskan, menimbulkan ketergantungan, menurunkan konsentrasi, menurunkan kebugaran dan merokok mengganggu kesehatan.

Berdasarkan penjelasan tentang perilaku merokok maka disimpulkan bahwa, dampak positif nya adalah Banyak perokok melaporkan bahwa merokok dapat memberikan rasa relaksasi dan kenyamanan. Nikotin dalam rokok dapat merangsang pelepasan dopamin di

otak, yang bisa memberikan efek sementara pada suasana hati. Sedangkan dampak negatif dari perilaku merokok ialah, meskipun nikotin dapat memberikan efek relaksasi sementara, merokok jangka panjang dapat memperburuk kondisi kesehatan fisik dan mental seperti penyakit paru-paru, kecemasan dan depresi.

B. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja merupakan periode transisi antara masa anak-anak dan dewasa, dimana terdapat berbagai macam perubahan yang signifikan baik secara biologis, intelektual, psikososial dan ekonomi. Pada periode ini individu telah mencapai kedewasaan secara seksual dan fisik, dengan perkembangan penalaran yang baik dan kemampuan membuat keputusan terkait Pendidikan maupun okupasi.²⁷

²⁷ Raphita Diorarta, And Mustikasari, "Tugas Perkembangan Remaja Dengan Dukungan Keluarga: Studi Kasus",No.2 , Tahun 2023, Hal: 112.

Remaja adalah suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual. Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa, serta terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif mandiri.²⁸

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi secara dinamis dan pesat baik fisik, psikologis, intelektual, sosial, tingkah laku seksual yang dikaitkan dengan mulai terjadinya pubertas. Masa remaja merupakan bagian dari proses tumbuh kembang, yaitu masa peralihan dari anak menuju dewasa.²⁹

Masa remaja merupakan suatu masa, dimana individu berjuang untuk tumbuh menjadi “sesuatu”,

²⁸Hikmandayani, Renie Tri Herdiani, “Psikologi Perkembangan Remaja”, Tahun 2023, h: 1.

²⁹ Andi Muh Asrul Irawan, Zakia Umami, and “ Peningkatkan Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi,” No.2, Tahun 2023, Hal:47.

menggali serta memahami arti dan makna dari segala sesuatu yang ada. Secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak.³⁰

Berdasarkan pengertian diatas maka disimpulkan bahwa, remaja adalah bahwa masa remaja merupakan periode transisi penting dalam kehidupan individu, di mana mereka mengalami perkembangan fisik, psikologis, dan sosial. Ini meliputi perubahan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, termasuk pencapaian kematangan seksual, evolusi identitas, serta pergeseran dari ketergantungan menuju kemandirian.

³⁰ Sugeng Sejati,S.psi,MM, “ Peran Guru Bimbingan Konseling Mengatasi Kenakalan Remaja Di Sekolah”, No. 2, Desember 2023, Hal.2

2. Karakteristik-karakteristik Remaja

Sama halnya dengan setiap periode penting dalam kehidupan, masa remaja memiliki karakteristik khusus yang membedakannya dari periode sebelumnya dan sesudahnya karakteristik tersebut meliputi:³¹

a. Masa Remaja Sebagai Periode Yang Penting

Beberapa periode dalam kehidupan lebih signifikan daripada yang lain, baik karena dampaknya yang langsung terhadap sikap dan perilaku, maupun karena efek jangka panjangnya. Pada masa remaja, baik dampak langsung maupun efek jangka panjang keduanya tetap penting. Ada periode yang penting karena dampak fisiknya dan ada pula yang penting karena dampak psikologisnya. Pada masa remaja, kedua aspek tersebut sama-sama memiliki peranan penting.

³¹ Sri Wahyuni Adiningtyas, Peran guru dalam mengatasi kecanduan game online, *Jurnal Kopasta*, Vol. 4 No. 1, 2023, h. 31

b. Masa Remaja Sebagai Periode Peralihan

Peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya tidak berarti memutuskan hubungan dengan periode sebelumnya. Masa remaja, sebagai periode transisi, memiliki status yang tidak jelas dan seringkali menimbulkan keraguan tentang perannya.

c. Masa Remaja Sebagai Periode Perubahan

Terdapat lima perubahan yang umum dan hampir bersifat universal pada setiap remaja. Pertama, meningkatnya emosi dengan intensitas, kedua, perubahan pada tubuh, ketiga, perubahan dalam minat dan peran,. Keempat, perubahan minat dan pola perilaku teman.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Masalah yang dihadapi selama masa remaja sering kali sulit diatasi oleh baik anak laki-laki maupun perempuan.

e. Masa Remaja Sebagai Masa Mencari Identitas

Identitas diri yang dicari oleh remaja melibatkan upaya untuk memahami siapa dirinya, apa perannya dalam masyarakat, apakah ia masih seorang anak atau sudah dewasa, apakah ia akan menjadi seorang ayah atau ibu di masa depan, serta apakah ia dapat percaya diri dan mencapai keberhasilan atau mengalami kegagalan secara keseluruhan.

f. Masa Remaja Sebagai Usia Yang Menimbulkan Ketakutan

Anggapan stereotip budaya yang menganggap remaja sebagai individu yang tidak teratur, tidak bisa diandalkan, dan cenderung merusak, membuat orang dewasa yang bertugas membimbing dan mengawasi mereka merasa enggan untuk bertanggung jawab dan kurang empati terhadap perilaku remaja yang sebenarnya wajar.

g. Masa Remaja Sebagai Masa Yang Tidak Realistis

Remaja cenderung melihat kehidupan dengan pandangan yang penuh harapan dan idealistis. Mereka memandang diri mereka sendiri dan orang lain sesuai dengan apa yang mereka inginkan, bukan sesuai kenyataan, terutama dalam hal cita-cita. Ketika cita-cita tersebut tidak realistis, baik untuk diri mereka sendiri maupun untuk keluarga dan teman-teman, emosi mereka menjadi semakin tinggi, yang merupakan ciri khas masa remaja awal. Semakin tidak realistis cita-cita mereka, semakin besar kemarahan yang muncul. Remaja sering merasa sakit hati dan kecewa jika orang lain mengecewakan mereka atau jika mereka gagal mencapai tujuan yang telah mereka tetapkan sendiri.

h. Masa Remaja Sebagai Ambang Masa Dewasa

Ketika mendekati usia dewasa yang sebenarnya, remaja sering merasa gelisah untuk

meninggalkan citra diri mereka sebagai anak-anak dan menunjukkan bahwa mereka hampir dewasa. Meskipun berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa sudah menjadi langkah awal, itu tidak selalu cukup. Akibatnya, remaja mulai terfokus pada perilaku yang diasosiasikan dengan kedewasaan, seperti merokok, minum alkohol, menggunakan narkoba, dan terlibat dalam aktivitas seksual. Di sinilah peran orang tua sangat penting dalam membimbing remaja agar mereka dapat mengekspresikan kedewasaan mereka dengan cara yang benar.

Berdasarkan penjelasan tentang tentang karakteristik remaja maka dapat disimpulkan bahwa, dinamika remaja adalah periode transisi yang signifikan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, ditandai oleh perkembangan fisik, kognitif, emosional, dan sosial yang pesat. Mereka mengalami pencarian identitas, peningkatan otonomi, dan seringkali terlibat dalam

perilaku eksploratif. Faktor-faktor seperti pengaruh teman sebaya, perkembangan kemampuan berpikir abstrak, dan perubahan hormonal berperan besar dalam membentuk perilaku dan pengalaman mereka selama masa ini. Pemahaman yang baik tentang karakteristik remaja sangat penting untuk mendukung mereka melalui masa perkembangan ini dengan cara yang positif dan konstruktif.

3. Tahap Perkembangan Remaja

Terdapat tiga tahap perkembangan remaja dalam proses penyesuaian menuju kedewasaan, yaitu: remaja awal (10-13 tahun), remaja pertengahan (14-17 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun), yaitu:

a. Tahap Remaja Awal

Pada tahap ini, remaja sering kali merasa bingung dengan perubahan fisik yang terjadi pada tubuh mereka serta dorongan-dorongan yang menyertai perubahan tersebut. Mereka juga cenderung mudah tertarik pada lawan jenis dan

dapat terangsang hanya dengan sentuhan ringan di bahu. Kepekaan yang berlebihan ini, ditambah dengan kurangnya pengendalian diri terhadap “ego” membuat remaja awal sulit memahami dan dipahami oleh orang dewasa.³²

b. Tahap Remaja Pertengahan

Pada tahap ini, kapasitas kognitif baru mulai berkembang. Remaja usia ini sangat membutuhkan kehadiran teman. Meskipun teman sebaya tetap memainkan peran penting, remaja mulai menunjukkan kemandirian yang lebih besar. Mereka mulai mencapai kematangan perilaku, belajar mengendalikan impulsivitas, dan mulai menilai tujuan karir yang ingin dicapai. Selain itu, penerimaan dari lawan jenis menjadi sangat penting bagi individu pada periode ini.³³

³² Harmathilda Hasanusi, “Penalaran Moral Dalam Mencegah Delinkuensi Remaja”, No.1, Tahun 2024, Hal: 4.

³³ Ermis Suryana, Amrina Ika Hasdikurniati, Ayu Alawiya Harmayanti, and Kasinyo Harto, “Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan”, No. 3, Tahun 2022, Hal:1919.

c. Tahap Remaja Akhir

Pada fase ini, yang juga disebut sebagai periode konsolidasi menuju kedewasaan, terdapat lima pencapaian utama: pertama, peningkatan minat dalam kegiatan intelektual; kedua, dorongan ego untuk mencari peluang bersosialisasi dan mengeksplorasi pengalaman baru; ketiga, pembentukan identitas seksual yang konsisten; keempat, pergeseran dari egosentrisme (fokus berlebihan pada diri sendiri) menjadi keseimbangan antara kepentingan pribadi dan kepentingan orang lain; dan kelima, munculnya “dinding” yang memisahkan kehidupan pribadi dari masyarakat umum.³⁴

Berdasarkan penjelasan tentang tahap perkembangan remaja bahwa, tahap perkembangan remaja adalah periode transisi yang kompleks dengan perubahan signifikan di berbagai bidang kehidupan.

³⁴ Harmathilda Hasanusi, “Penalaran Moral Dalam Mencegah Delinkuensi Remaja”, No.1, Tahun 2023, Hal: 4.

Remaja awal ditandai dengan perubahan fisik awal dan peningkatan kesadaran diri; remaja tengah dengan kematangan kognitif, pencarian identitas, dan eksplorasi hubungan sosial; sementara remaja akhir lebih fokus pada persiapan untuk kehidupan dewasa dengan stabilitas emosional yang lebih besar. Pemahaman yang komprehensif tentang tahapan ini penting untuk mendukung remaja dalam perkembangan yang sehat dan positif.

4. Tugas Perkembangan Masa Remaja

Ada beberapa tugas perkembangan masa remaja, yaitu:

a. Tugas Perkembangan Remaja Awal

Pada usia ini, tugas perkembangan remaja meliputi beberapa hal penting yang pertama membantu anak memahami masa pubertas, kedua memberikan penjelasan mengenai menstruasi untuk anak perempuan dan mimpi basah untuk anak laki-laki sebelum mereka mengalaminya,

agar mereka siap menghadapi perubahan yang akan terjadi, ketiga menghargai privasi anak, keempat mendukung komunikasi yang terbuka, kelima mengingatkan bahwa kematangan seksual setiap orang berbeda-beda, keenam menjelaskan bahwa cinta terhadap lawan jenis memiliki batas dan aturan, dan bahwa ungkapan kasih sayang sebaiknya dilakukan dalam konteks pernikahan, serta ketujuh membahas perasaan emosional dan seksual dengan mereka.³⁵

b. Tugas Perkembangan Masa Remaja Pertengahan

Pada tahap ini, tugas perkembangan meliputi pencapaian kemandirian dan otonomi dari orang tua, memperluas jaringan sosial dengan kelompok yang lebih besar, membangun hubungan persahabatan yang erat, serta mempelajari

³⁵ Miftahul Jannah, "Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam", No.1, Tahun 2024, Hal:253.

berbagai aspek mengenai hubungan, pemasaran, dan seksualitas.³⁶

c. Tugas Perkembangan Masa Remaja Akhir

Pada masa remaja akhir, individu dihadapkan pada tugas perkembangan yang penting, yang melibatkan pencapaian kemandirian, mirip dengan yang terjadi pada masa remaja pertengahan.³⁷

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa, tugas-tugas perkembangan remaja adalah proses penting yang membantu individu berkembang menjadi orang dewasa yang seimbang mandiri. Proses ini melibatkan penerimaan perubahan fisik, eksplorasi identitas, pengembangan kemandirian dan keterampilan sosial, serta pembentukan nilai moral.

Memahami dan mendukung remaja dalam menjalani tugas-tugas ini sangat penting untuk membantu mereka

³⁶ Denny Pratama, And Yanti Puspita Sari, “Karakteristik Perkembangan Remaja”, No.3, Tahun 2023, Hal:3.

³⁷ Denny Pratama, And Yanti Puspita Sari, “Karakteristik Perkembangan Remaja”, No.3, Tahun 2022, Hal:3.

mencapai potensi penuh dan menjalani kehidupan yang sehat dan produktif.

C. Bimbingan Dan Konseling

1. Pengertian Bimbingan Dan Konseling

Bimbingan dan konseling adalah layanan yang bertujuan untuk memberikan bantuan kepada peserta didik, baik secara individual maupun kelompok, agar mereka dapat mandiri dan berkembang secara maksimal. Layanan ini mencakup bimbingan dalam aspek pribadi, sosial, akademik, dan karier melalui berbagai jenis layanan dan kegiatan pendukung yang didasarkan pada norma-norma yang berlaku.³⁸

Bimbingan dan konseling adalah bagian penting dari program pendidikan di sekolah secara keseluruhan. Oleh karena itu, tugas ini sebaiknya dijalankan oleh semua tenaga pendidik di sekolah. Bimbingan dapat diartikan sebagai proses yang membantu individu dalam memahami

³⁸ Hamizah Kamaluddin, "Bimbingan dan Konseling Sekolah", No.4, Tahun 2022, Hal:448.

diri mereka sendiri dan mendapatkan arahan yang dibutuhkan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat. Bimbingan ini tidak hanya ditujukan bagi siswa yang memiliki masalah, tetapi semua siswa berhak menerima bimbingan dari guru bimbingan dan konseling.³⁹

Bimbingan Konseling adalah upaya untuk memberikan bantuan kepada individu agar dapat berkembang secara optimal dan berkesinambungan. Tujuannya adalah membantu individu mengenal dan memahami diri sendiri, menerima kenyataan secara objektif, mengarahkan diri sesuai dengan kemampuan, peluang, dan nilai yang ada, serta membuat keputusan yang tepat untuk bertanggung jawab atas dirinya sendiri.⁴⁰

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa, bimbingan dan konseling adalah

³⁹ Sukatin, Agatha Dianovi, Damayanti Siregar, Indi Mawaddah, And Suryaningsih, “Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan”, No.2, Tahun 2022, Hal: 5.

⁴⁰ Yaredi Laia, Martiman S. Sarumaha, And Bestari Laia, “Bimbingan Konseling Dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa Di SMA Negeri 3 Sesuai Tahun Pelajaran 2021/2022, No.1, Tahun 2022, Hal: 2.

layanan yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengembangkan potensi diri mereka secara optimal. Layanan ini melibatkan dukungan dan panduan untuk mengenal dan memahami diri sendiri, menerima realitas secara objektif, serta membuat keputusan yang bertanggung jawab. Dengan demikian, bimbingan dan konseling berperan penting dalam mendukung perkembangan emosional dan akademik, serta membantu individu dalam menghadapi berbagai tantangan di lingkungan pendidikan dan masyarakat.

2. Tujuan Bimbingan dan Konseling

Tujuan khusus dari bimbingan dan konseling adalah penjabaran dari tujuan umum ini, yang secara langsung berkaitan dengan masalah yang dihadapi individu tersebut, sesuai dengan tingkat kompleksitas masalahnya. Selain itu, bimbingan dan konseling bertujuan memberikan bantuan yang tepat dari pihak luar sekolah

untuk mengatasi kesulitan-kesulitan yang tidak dapat diselesaikan di sekolah.⁴¹

Bimbingan dan konseling secara khusus bertujuan untuk membantu konseli dalam mencapai tugas-tugas perkembangannya, yang mencakup aspek pribadi-sosial, pembelajaran (akademik), dan kepribadian⁴²

3. Layanan Bimbingan dan Konseling

Layanan bimbingan dan konseling memiliki berbagai macam jenis. Menurut pendapat Prayitno, bahwa ada tujuh jenis layanan Bimbingan dan Konseling yaitu sebagai berikut:⁴³

- a. Layanan orientasi merupakan layanan yang memungkinkan peserta didik memahami lingkungan baru, terutama lingkungan.
- b. Layanan informasi adalah layanan yang memungkinkan peserta didik menerima dan memahami berbagai

⁴¹ Yusmaini Ayu Batubara, Jihan Farhanah, Melina Hasanahti, And Anggi Apriani, "Konseling Bagi Peserta Didik", No.1, Tahun 2022, Hal:3.

⁴² Aep Saepuloh, "Peranan Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengembangkan Kepribadian Siswa", No.1, Tahun 2024, Hal:75.

⁴³ Nasuha, " Jenis-Jenis Layanan Bimbingan dan Konseling," Tahun 2023, Hal:2-4.

informasi (seperti : informasi diri, Sosial, belajar, pergaulan, karier, pendidikan lanjutan).

- c. Layanan penempatan dan penyaluran, merupakan merupakan layanan yang memungkinkan peserta didik memperoleh penempatan dan penyaluran di dalam kelas, kelompok belajar, jurusan/program studi, program latihan, magang, kegiatan ko/ekstra kurikuler sesuai dengan potensi, bakat, minat serta kondisi pribadinya.
- d. Layanan pembelajaran merupakan layanan yang memungkinkan peserta didik mengembangkan sikap dan kebiasaan belajar yang baik dalam menguasai materi belajar atau penguasaan kompetensi yang cocok dengan kecepatan dan kemampuan dirinya serta berbagai aspek tujuan dan kegiatan belajar lainnya.
- e. Layanan konseling perorangan merupakan layanan yang memungkinkan peserta didik mendapatkan layanan langsung tatap muka (secara perorangan) dengan guru pembimbing untuk membahas dan

mengentaskan permasalahan yang dihadapinya dan perkembangan dirinya.

- f. Layanan Penguasaan Konten merupakan layanan yang membantu peserta didik menguasai konten tertentu, terutama kompetensi dan atau kebiasaan yang berguna dalam kehidupan di sekolah, keluarga, dan masyarakat.
- g. Layanan bimbingan kelompok merupakan layanan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh bahan dan membahas pokok bahasan (topik) tertentu untuk menunjang pemahaman dan pengembangan kemampuan sosial, baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, kegiatan belajar, karir/jabatan, serta untuk pengambilan keputusan atau tindakan tertentu melalui dinamika kelompok..

4. Asas-Asas Bimbingan dan Konseling

Dalam pelaksanaan pelayanan bimbingan dan konseling, penting untuk mematuhi prinsip-prinsip yang

memastikan efisiensi dan efektivitas proses layanan. Prinsip-prinsip ini dikenal sebagai asas-asas bimbingan dan konseling, yaitu ketentuan-ketentuan yang harus diterapkan dalam penyelenggaraan layanan tersebut.

Asas-asas tersebut meliputi:⁴⁴

- a. Kerahasiaan, masalah yang dihadapi oleh klien dan disampaikan kepada konselor untuk mendapatkan bantuan harus tetap bersifat rahasia dan tidak boleh diketahui oleh pihak lain. Proses penyelesaian masalah tetap menjadi tanggung jawab klien sendiri.
- b. Asas kesukarelaan, maksudnya adalah klien datang untuk mengungkapkan masalahnya kepada konselor bukan karena paksaan atau keterpaksaan, melainkan berdasarkan keputusan dan keinginan pribadi atau dorongan hati nuraninya sendiri.
- c. Asas keterbukaan, untuk membantu klien dengan cara yang paling efektif dalam menyelesaikan masalah yang mereka hadapi, diperlukan data yang lengkap.

⁴⁴ Nurfarida Deliani, "Konsepsi (Kesalahpahaman) Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan", Tahun 2023, Hal:117-118.

Data yang lengkap hanya bisa diperoleh jika klien bersedia untuk secara terbuka menyampaikan masalah mereka kepada konselor.

- d. Asas kekinian, masalah yang dihadapi klien perlu ditangani oleh konselor dalam upaya untuk menyelesaikan masalah yang sedang dialami oleh klien saat ini.
- e. Asas kemandirian, ini berarti bahwa layanan bimbingan dan konseling bertujuan agar klien dapat menjadi mandiri dan tidak bergantung pada orang lain.
- f. Asas kegiatan, dalam usaha untuk menyelesaikan masalah klien, klien perlu menjalani serangkaian kegiatan yang dianjurkan oleh konselor.
- g. Asas Kedinamisan, layanan bimbingan dan konseling bertujuan untuk mendorong perubahan perilaku pada klien menuju arah yang lebih baik, lebih maju, inovatif, dan kreatif.
- h. Asas keterpaduan, layanan bimbingan dan konseling seharusnya mencakup semua aspek kehidupan fisik

dan psikologis klien, serta merupakan usaha terpadu yang melibatkan berbagai keahlian untuk membantu klien mengatasi masalahnya secara maksimal.

- i. Asas kenormatifan, layanan bimbingan dan konseling harus dilakukan sesuai dengan norma-norma yang berlaku di masyarakat, termasuk norma agama, hukum, dan adat kebiasaan sehari-hari.
- j. Asas keahlian, layanan bimbingan dan konseling perlu dilaksanakan oleh para ahli agar dapat memberikan layanan yang profesional.
- k. Asas alih tangan, jika konselor merasa bahwa masalah yang dihadapi klien melebihi batas kewenangannya, sebaiknya konselor merujuk masalah tersebut kepada ahli yang memiliki kewenangan di bidang tersebut.
- l. Asas tut wuri handayani, Konselor berupaya menciptakan lingkungan yang aman, nyaman, dan menyenangkan, agar klien dapat mengenal dirinya dan lingkungannya secara positif dan dinamis. dan

memotivasi klien untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya.

5. Upaya Yang Dilakukan Guru Bimbingan Dan Konseling

Menurut KBI, upaya mencakup usaha, akal, dan ikhtiar untuk mencapai tujuan, memecahkan masalah, atau mencari solusi.⁴⁵ Upaya juga dapat diartikan sebagai usaha untuk mencapai tujuan tertentu dalam berbagai bidang kehidupan, seperti pendidikan, kesehatan, lingkungan, dan lain sebagainya. Dalam pengertian yang lebih umum, upaya juga dapat merujuk pada kerja keras dan usaha yang dilakukan seseorang dalam mencapai tujuan atau impian tertentu.⁴⁶

Berdasarkan upaya guru bimbingan dan konseling dalam mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegah supaya tidak

⁴⁵ Siti Mawaddah Hasibuan, “Upaya guru Bimbingan dan konseling dalam mengatasi kebiasaan merokok melalui bimbingan kelompok di SMA Al-Hidayah Medan,” No. 2, Tahun 2023, Hal 268.

⁴⁶ Fikriansyah, Rini Setiawati, dan Maya Gita Nuraini, “Upaya Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Al-Qur’an Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri I Ulubelu Kecamatan Ulubelu Kabupaten Tanggamus”, No.1, Tahun 2023, Hal: 77.

dialami oleh siswa. Melalui upaya preventif dan upaya kuratif ini.

a. Upaya Preventif

Upaya guru untuk senantiasa mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi, dan berupaya untuk mencegah supaya masalah itu tidak dialami siswa. Upaya yang dapat dilakukan antara lain memberikan bimbingan, pemahaman, mengadakan hubungan baik dengan orang tua murid dengan sekolah sehingga ada saling pengertian, mengadakan pengajaran ekstrakurikuler, dan memantau perkembangan anak.⁴⁷

b. Upaya Kuratif

Upaya kuratif ialah suatu kegiatan atau serangkaian kegiatan pengobatan untuk mengatasi suatu masalah yang terjadi. Di Dalam upaya kuratif terdapat fungsi pengentasan dimana fungsi

⁴⁷ Solkhanuddin, Deswalantri, dan Budi Santosa, “ Upaya Preventif Guru Bimbingan dan Konseling (BK) Dalam Membentuk Karakter Siswa di MAN 3 Agam Kubang Putih”, No.1, Tahun 2024, Hal: 26.

pengentasan merupakan usaha yang dilakukan untuk mengatasi masalah melalui layanan bimbingan dan konseling dengan tujuan agar perilaku menyimpang tidak terjadi lagi.

Upaya kuratif yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling antara lain, melakukan layanan konseling individual untuk membantu siswa dalam mengatasi permasalahan yang dialaminya, kemudian guru bimbingan dan konseling memberikan hukuman yang mendidik kepada siswa jika siswa melakukan perilaku yang tidak baik agar ada perubahan ke arah yang lebih baik. Dalam upaya kuratif guru bimbingan dan konseling juga melakukan kerjasama dengan pihak-pihak terkait seperti wali kelas, wakil kesiswaan, orang tua siswa untuk membantu mengatasi dan menyelesaikan masalah yang dialami oleh siswa.⁴⁸

⁴⁸ Tiara Afiah, Dodi Pasila Putra, Deswalantri, dan Fadhillah Yusri, "Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Menangani Siswa yang Kecanduan Game Online di SMPN 3 Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota", No.3, Tahun 2023, Hal: 6796.