

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Terapi Konseling

1. Definisi dan tujuan terapi konseling

Konseling kelompok menurut Corey adalah suatu layanan yang dapat mencegah atau memperbaiki baik pada bidang pribadi, sosial, belajar maupun karir (Corey, 2013a). Fokus penekanan yang dilakukan dalam konseling kelompok adalah komunikasi antar anggota yang tergabung dalam kelompok tersebut. Lebih jelasnya, konseling kelompok dilaksanakan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh anggota kelompok tersebut. Menurut Corey terdapat empat tahapan yang ada dalam proses layanan konseling kelompok, yakni inital stage, transition stage, working stage dan terminating stage. Penjelasan dari beberapa tahap di atas yaitu sebagai berikut:

- 1) Inital Stage, dalam tahapan ini, setiap anggota dalam kelompok membangun suasana baik dalam sebuah kelompok dengan adanya perkenalan (Corey, 2013b). Perbincangan dengan membahas sebuah topik ringan dapat mencairkan suasana dan membuat setiap anggota lebih nyaman dengan anggota lainnya. Tahapan ini bertujuan pula memecahkan kehangatan yang biasanya muncul ketika seseorang bertemu dengan orang-orang baru. Tahapan ini merupakan tahapan awal yang sangat berpengaruh dengan keberlanjutan tahap-tahap setelahnya.
- 2) Transition stage, pada tahapan ini, anggota kelompok akan belajar dan menguji apakah lingkungan yang sedang ia rasakan itu ada atau tidak untuknya mengekspresikan diri dan memaparkan permasalahan yang dimiliki. Beberapa anggota akan mulai mengamati apakah dirinya didengarkan,

diterima dengan baik atau tidak, dan mulai membiasakan diri dengan beberapa keadaan yang ada 3) Working Stage, tahap ini adalah tahap dimana setiap anggota mulai memaparkan poin yang bisa disampaikan. Dalam tahap kerja ini tidak ada pembatas dengan tahap-tahap lain. Hanya saja tidak semua anggota kelompok bisa mencapai tahapan kerja ini dengan tingkatan yang sama. Ada yang berperan aktif, ada yang biasa saja dan bahkan mungkin ada pula yang pasif. Untuk itu tahapan ini tidak harus memberatkan setiap anggota berperan sama aktif dalam menanggapi sebuah pemecahan masalah

4) Tahap terminating, pada tahap ini anggota kelompok diajak untuk merasakan perasaan yang berkaitan dengan perpisahan, beberapa masalah yang mungkin belum menemukan pemecahan, penyampaian kesan pesan dan perasaan yang dialami ketika berada dalam sebuah dinamika kelompok, serta pengalaman dan pemberian umpan balik atas apa yang sudah dilaksanakan.

2. Karakteristik Konseling

a. Konseling sebagai bantuan

Tidak ada seorang manusia punyang tidak membutuhkan bantuan dari orang lain. Menurut Lewis, alasan-alasan pokok seorang selalu membutuhkan konseling, yaitu :

- Seseorang mengalami semacam ketidakpuasan pribadi, dan tidak mampu mengatasi atau mengurangi ketidakpuasan tersebut.
- Seseorang memasuki dunia konseling dengan kecemasan, cemas memandang proses konseling itu sebenarnya seperti apa, bagaimana, dan macam-macam dugaan.

- Seseorang yang membutuhkan konseling itu sebenarnya tidak mempunyai gambaran yang jelas tentang sesuatu yang mungkin terjadi.

b. Konseling untuk perubahan perilaku

Seorang klien yang datang dengan kondisi psikologis tidak stabil, cenderung bersifat destruktif. Kondisi psikologis yang buruk menyebabkan cara berpikirnya pun irasional. Selanjutnya, manifestasi dari pikiran irasional menyebabkan tingkah laku yang irasional pula. Maka, di sinilah seorang konselor berperan mengubah tingkah laku irasional menjadi rasional kembali.

3. Konseling Menggunakan 5A

Menurut (Prayogi, B., Angraini, D. I., & Cania, E. 2017). Konseling 5A merupakan metode konseling yang bertujuan untuk mengintervensi seseorang agar mau berhenti merokok. Ada beberapa tindakan yang dilakukan dalam konseling 5A. Yang pertama adalah menanyakan pasien terkait dengan penggunaan rokok yang kemudian diidentifikasi dan mencatat status pasien dalam setiap kunjungannya ke klinik. Kemudian setelah itu memberikan masukan terhadap pasien agar ia segera mengurangi kebiasaan mengkonsumsi rokok. Lalu memperkirakan apakah pasien akan segera menghentikan kebiasaan merokoknya saat itu juga. Setelah itu memberikan pasien bantuan untuk segera menghentikan kebiasaan merokoknya. Proses terakhir adalah dengan tetap memantau kondisi pasien setiap minggunya. konseling dengan pendekatan 5A, yaitu asking, assess, advise, assist, dan arrange follow-up.

Asking atau menanyakan tentang penggunaan tembakau. Dalam kelompok ini, perokok dibagi menjadi dalam beberapa kategori yaitu 1) tidak siap (prekontemplasi) adalah mereka yang tidak berencana untuk berhenti dalam 6 bulan ke depan, 2) tidak yakin (kontemplasi) yang berencana berhenti dalam 6 bulan ke depan, 3) siap (persiapan) berencana berhenti dalam 30 hari ke depan, 4) bertindak yaitu mantan perokok yang telah berhenti dalam 6 bulan terakhir, dan 5) mempertahankan yaitu mereka yang telah berhenti merokok lebih dari 6 bulan.

Assessing atau menilai stadium perubahan dan ketergantungan nikotin. Stadium perubahan bisa dinilai dengan menggunakan pertanyaan “Bagaimana perasaanmu mengenai merokok saat ini?” kemudian tanyakan “Apakah kamu siap untuk berhenti sekarang?”. Pada pertanyaan pertama dimaksudkan untuk mengetahui apakah perokok masih sangat tertarik untuk merokok dan sulit untuk tidak merokok, sedangkan pertanyaan kedua dimaksudkan mengetahui sudah mau atau belum perokok untuk mulai berhenti merokok. Demikian dimaksudkan menilai seberapa tergantungnya perokok terhadap rokok dan mengetahui kemauan berhenti merokok dari perokok.

Advise atau menganjurkan. Setiap perokok memang sudah seharusnya dianjurkan untuk berhenti merokok secara nyata dan tidak ambigu. Anjuran perlu disampaikan dalam bentuk dukungan dan tidak konfrontatif agar tidak mengganggu hubungan dokter-pasien. Sampaikan mengenai cara berhenti merokok dan berikan kesempatan pada perokok untuk memilih caranya masing-masing. Cara berhenti merokok yang

dimaksud adalah: 1) Berhenti seketika yaitu dengan mulai besok perokok berhenti merokok sama sekali, 2) Penundaan dengan menunda saat menghisap rokok pertama 2 jam setiap hari dari hari sebelumnya, dan 3) Pengurangan dimana jumlah rokok yang dihisap setiap hari dikurangi secara bertahap dengan jumlah yang sama.

Assist atau membantu. Baik membantu dalam bentuk pelayanan telekomunikasi (Quitlines) ataupun dukungan farmakoterapi.

Arrange follow-up atau kegiatan memantau dan mengevaluasi upaya berhenti merokok oleh mantan perokok. Terdapat bukti yang jelas bahwa follow-up adalah carayang efektif dalam meningkatkan dayadorong berhenti. Sebaiknya follow-up dilakukan dalam minggu pertama memulai berhenti dan sekitar satu bulan setelah berhenti. Kegiatan ini tidak hanya dapat dilakukan oleh dokter, melainkan dapat juga dilakukan oleh perawat atau farmasi (pada pasien yang menggunakan terapi pengganti nikotin).

Pendekatan 5A berjalan berbeda-beda pelaksanaannya sesuai dengan keadaan pasien. Terdapat beberapa faktor yang berpengaruh terhadap keberhasilan berhenti merokok seperti terlambat umur memulai merokok, pernah mencoba berhenti merokok dalam jangka waktu yang lama, tidak cemas dan depresi, rendahnya ketergantungan nikotin, tidak mengkonsumsi alkohol, menikah, dan atau tidak mempunyai anggota keluarga yang merokok di rumah atau di tempat kerja.

B. Kecanduan vape

1. Definisi Kecanduan

Kecanduan merupakan perasaan yang sangat kuat terhadap sesuatu yang diinginkannya sehingga ia akan berusaha untuk mencari sesuatu yang sangat ia dinginkan, misalkan kecanduan internet, kecanduan game online, kecanduan merokok, kecanduan vape, kecanduan menonton tv, kecanduan belanja, kecanduan makanan dan kecanduan seks. Seseorang dapat dikatakan kecanduan itu jika tidak dapat mengontrol keinginan untuk melakukan sesuatu, sehingga dapat menimbulkan dampak negatif pada individu, baik secara fisik maupun psikis.

2. Definisi Vape

Vape adalah alat yang diciptakan untuk mengubah nikotin menjadi asap seperti rokok pada umumnya. *World Health Organization* (WHO) menamakan Vape sebagai *Electronic Nicotine Delivery System* (ENDS) karena menghasilkan nikotin kedalam bentuk uap yang dihirup oleh penggunaanya (BPOM, 2015).

Vape bekerja menghantarkan nikotin tanpa asam tembakau dengan cara memanaskan larutan nikotin, perasa, propilen, glycool dan glycerin (Hajek, et al. 2014).

Vape merupakan alternatif sebagai pengganti rokok tembakau, karena Vape ini tidak mengandung tar dan karbon monoksida yang terkandung dirokok tembakau, tetapi Vape mengandung senyawa nikotin yang dosisnya sangat rendah (Indra 2015).

3. Struktur Vape

Vape bekerja mengubah zat-zat kimia menjadi bentuk uap dan mengalir ke dalam paru-paru dengan menggunakan tenaga baterai atau listrik. Struktur dasar Vape terdiri dari 3 elemen utama yaitu baterai, pemanas logam (atomizer) dan katrid (liquid) yang berisi berbagai macam cairan zat kimia. Struktur Vape terus mengalami modifikasi dan modernisasi. Vape sudah berevolusi hingga pada generasi ke 3 dengan menggunakan sistem tangki dan semakin user *friendly*, bahkan modelnya ada yg tidak seperti rokok dan terintegrasi dengan perangkat handphone. Vape dikenal dengan istilah *personal vaporizer* (PV), *e-cigs*, *vapor*, *electrosnake*, *green cig*, *smartcigarette*, dll. Cairan isi didalam katrid disebut sebagai *e-juice*, *e-liquid*. Sementara aktivitas merokok dengan Vape disebut sebagai vaping (BPOM, 2015).

4. Sejarah Vape

Sejak tahun 1963 Vape sudah ada, yang pertama kali menemukan yaitu Herbert A Gilbert. Orang yang pertama kali memproduksi Vape secara modern adalah seorang apoteker berasal dari Tiongkok yang bernama Hon Lik. Hon Lik merupakan sebagai sosok yang mengawali kehadiran Vape pada tahun 2003 selanjutnya di patenkan pada tahun 2004 dan mulai menyebar ke seluruh dunia pada tahun 2006-2007 dengan berbagai merek (Caponnetto, et al, 2014).

Tren Vape saat ini telah merambah kedalam negeri Indonesia, peminat Vape semakin banyak. Ini terindikasi dengan menjamurnya seller produk ini, dan Vape dapat sangat mudah ditemukan dijual bebas terutama melalui penjualan online. Vape sangat mudah didapatkan dengan berbagai variasi

bentuk dan rasa. Harga jual yang ditawarkan pun bermacam-macam, mulai yang termurah ratusan ribu, hingga jutaan rupiah. Selain dapat dibeli di toko online, Vape juga dapat dibeli melalui media sosial seperti twitter, facebook, instagram, dan youtube. Juga dapat ditemukan di kedai vaping, toko-toko Vape atau ditawarkan pada kegiatan tertentu seperti car free day yang rata-rata peminatnya adalah kalangan muda (BPOM, 2015).

5. Kandungan Vape

Kandungan didalam Vape terdiri dari 4 jenis campuran yaitu, nikotin, propilen, glikol, gliserin, air dan flavoring (perisa). Kandungan kadar nikotin dalam liquid Vape itu bervariasi, yaitu dari kadar rendah hingga kadar tinggi. Namun, seringkali kadar nikotin yang tertera dilabel tidak sesuai dan berbeda yang signifikan dari kadar yang diukur sebenarnya (BPOM, 2015). Senyawa berbahaya lainnya yang ditemukan antara lain :

- a. Tobacco-specific nitrosamine (TSNAs)
- b. Diethylene glycol (DEG)
- c. Logam : *partikel timah, perak, nikel, aluminium, dan kronium* didalam uap rokok Vape dengan ukuran yang sangat kecil (nanopartikel) sehingga sangat dapat mudah masuk kedalam saluran nafas di paru-paru.
- d. Karbonil : *karsinogen potensial* antara lain *formaldehida, asetaldehida, dan akrolein*. Juga senyawa organik volatil (VOCs) seperti *toluena dan pm-xylene*.
- e. Zat lainnya : kumarin, tadalafil, rimonabant, serat silika (BPOM, 2015).

Walaupun jumlah bahan kimia di Vape lebih sedikit dibanding rokok tembakau, chromium dan nikel ditemukan 4 kali lipat lebih banyak dalam beberapa jenis liquid vaporizer dibanding rokok tembakau. Liquid vaporizer

dan voltase memiliki komponen yang berbahaya dan akan semakin berbahaya pada device yang memiliki high-voltage (Indra, dkk, 2015).

6. Manfaat Dan Kerugian Vape

Menurut Badan Pengawas Obat dan Makanan RI tahun 2015 ada beberapa manfaat maupun kerugian dari Vape yaitu :

a. Manfaat

Vape pada awalnya diciptakan sebagai salah satu alat yang digunakan untuk berhenti merokok atau terapi pengganti nikotin (*Nicotine Replacement Therapy*, NRT) dengan cara mengurangi kadar nikotin Vape yang secara bertahap di bawah supervisi dokter.

b. Kerugian

Kandungan pada cairan Vape berbeda-beda, namun pada umumnya berisi larutan terdiri dari 4 jenis yaitu *nikotin, propelin glikol, gliserin, air dan flavoring (perisa)*. *Nikotin* adalah zat adiktif yang dapat merangsang sistem saraf, dapat meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah. Bahkan selain itu nikotin memiliki efek buruk pada proses reproduksi, berat badan janin dan perkembangan otak anak. Kandungan kadar nikotin dalam liquid Vape bervariasi dari kadar rendah hingga kadar tinggi.

7. Efek Vape pada kesehatan

Pada awal munculnya Vape dikatakan aman bagi kesehatan karena larutan nikotin yang terdapat pada Vape hanya terdiri dari campuran air, propilen, glikol, zat penambah rasa, aroma, senyawa-senyawa lain yang tidak mengandung tar, tembakau atau zat-zat toksik lain yang umum terdapat pada rokok tembakau. Penelitian analitis di Amerika menyebutkan bahwa rata-rata perokok mengkonsumsi 14 batang perhari

dengan kadar nikotin 1-1,5 mg perbatang rokok sehingga asupan nikotin sehari rata-rata 14-21 mg. Sedangkan kadar nikotin pada Vape berkisar 0-16 mg perbatang jika digunakan sampai habis (300 kali hisap). Rata-rata hisapan Vape adalah 62,8 kali sehingga rata-rata asupan nikotin dari Vape adalah 3,36 mg perhari yang jauh lebih rendah dari rokok tembakau (Kurniawan & Agus 2012).

Vape dipasarkan ke seluruh dunia sebagai alternatif rokok tembakau yang seolah lebih aman bagi kesehatan dan tidak melanggar peraturan bebas rokok. Penelitian mencoa menilai kadar *Polisklik Hidrokarbon Aromatik* (PHA) pada Vape *Polisklik Hidrokarbon Aromatik* umum ditemui pada asap rokok tembakau dan kadar yang tinggi sering dikaitkan dengan kejadian kardiovaskuler karena menyebabkan apoptosis sel-sel endotel arteri koroner. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa kadar PHA pada uap Vape sangat rendah dan tidak dapat diukur. Penelitian analitis lain yang didanai produsen Vape oleh laugesen dkk. Mengatakan bahwa Vape lebih aman dari pada rokok tembakau karena kadar nikotin yang lebih rendah dan tanpa pembakaran tembakau. Berdasarkan data-data tersebut (Kurniawan & Agus 2012).

Penelitian lain yang membandingkan berbagai merek Vape dengan rokok tembakau menemukan bahwa secara umum Vape membutuhkan hisapan yang lebih dalam terutama setelah 10 hisapan. Kadar uap nikotin yang dihasilkan berkurang setelah 10 hisapan, berbeda dengan kadar nikotin rokok tembakau yang stabil. Selain itu dikatakan bahwa kadar nikotin yang diukur setelah merokok lebih rendah pada pengguna rokok elektrikdari pada rokok tembakau sehingga Vape dikatakan lebih aman

dari rokok tembakau. Penelitian oleh strasser dkk. Terhadap perilaku pengguna e-cigarette menemukan bahwa akibat dari penurunan kadar nikotin tersebut menyebabkan pengguna Vape juga mengkonsumsi rokok tembakau sebagai kompensasi kebutuhan nikotin yang tak terpenuhi sehingga tetap terpajan oleh zat toksik dan karsinogen yang berbahaya dari rokok tembakau. Sebuah penelitian yang dilaksanakan di italia meneliti penggunaan Vape dalam program berhenti merokok pada 40 orang perokok aktif dan mendapatkan bahwa dalam 6 bulan, terjadi penurunan jumlah konsumsi rokok 50% dan bahkan berhenti merokok pada 55% subjek dengan rerata konsumsi rokok perhari menurun 88% dari jumlah awal (Kurniawan & Agus 2012).

Vansickel dkk. Melakukan penelitian mengenai efek akut beberapa merek Vape terhadap tubuh manusia dan mengatakan bahwa salah satu merek rokok meningkatkan kadar plasma nikotin plasma secara signifikan dalam 5 menit penggunaanya, selain itu juga meningkatkan kadar plasma karbon monoksida dan frekuensi nadi secara signifikan yang dapat mengganggu kesehatan terutama dalam penggunaan jangka panjang. Hasil penelitian tersebut menekankan bahwa penelitian tersebut tidak semua Vape memberikan hasil yang sama dan pengujian terhadap setiap merek Vape diperlukan untuk mendapatkan hasil yang objektif. Sebuah penelitian terbaru terhadap efek akut Vape pada paru menunjukan bahwa setelah penggunaan rokok elektrik lebih dari 5 menit, kadar Nitrit oksida udara ekshalasi menurun secara signifikan dan tahanan jalan nafas meningkat signifikan, efek tersebut merupakan respon yang sama seperti pada pengguna rokok tembakau (Kurniawan & Agus 2012).

C. Remaja

1. Definisi remaja

Masa remaja yaitu suatu fase perkembangan dalam kehidupan seseorang. Usia remaja dimulai pada umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun masa remaja awal, 15-18 tahun masa remaja pertengahan, 18-21 tahun masa remaja akhir. World Health Organization (WHO) menetapkan batas usia remaja dari 10-20 tahun. Remaja dibagi menjadi 2 bagian yaitu pada remaja awal usia 10-14 tahun dan pada remaja akhir 15-20 tahun (Sarwono, 2011 dalam Damanik, 2014).

2. Tahap perkembangan remaja

Menurut Sa'id (2015). Dalam proses penyesuaian diri menuju kedewasaan, ada 3 tahap perkembangan remaja antara lain:

a. Remaja Awal (early adolescence)

Tingkat usia remaja pertama merupakan remaja awal. Pada tahap ini, remaja berada pada rentang usia 12 sampai 15 tahun. Umumnya remaja tengah berada dimasa sekolah menengah pertama (SMP). Keistimewaan yang terjadi di fase ini adalah remaja tengah berubah fisiknya dalam kurun waktu yang singkat. Remaja juga mulai tertarik dengan lawan jenis dan mudah terangsang secara erotis.

b. Remaja Pertengahan (middle adolescence)

Tingkat usia remaja selanjutnya yaitu remaja pertengahan, atau disebut juga dengan remaja madya. Pada tahap ini, remaja berada pada rentang usia 15 sampai 18 tahun. Umumnya remaja tengah berada pada masa sekolah menengah atas (SMA). Keistimewaan

pada fase ini adalah mulai sepenuhnya perubahan fisik remaja, sehingga fisiknya sudah menyerupai orang dewasa. Remaja yang masuk pada tahap ini sangat mementingkan kehadiran teman dan remaja akan senang jika banyak teman yang menyukainya.

c. Remaja Akhir (late adolescence)

Tingkatan usia terakhir pada remaja adalah remaja akhir. Pada tahap ini remaja telah berusia sekitar 18 sampai 21 tahun. Remaja pada usia ini umumnya tengah pada usia pendidikan perguruan tinggi atau berkerja dan mulai membantu pekerjaan orang tua. Keistimewaan pada fase ini adalah selain dari fisik sudah menjadi orang dewasa, dalam bersikap remaja juga sudah menganut nilai-nilai orang dewasa.

