

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk sosial yang memiliki kemampuan untuk menyesuaikan tingkah lakunya dengan situasi orang lain. Manusia juga seringkali dihadapkan pada berbagai permasalahan. Mulai dari permasalahan yang bersifat ringan dan dapat cepat diselesaikan sampai dengan masalah berat yang menuntut waktu, tenaga dan pikiran lebih dalam upaya penyelesaiannya. Permasalahan tidak hanya menghampiri orang dewasa tetapi menghampiri setiap orang, tak terkecuali remaja ataupun remaja yang akan menuju dewasa.

Menurut Fincham & Ming (2011), fase menjelang dewasa (*emerging adulthood*) merupakan konsepsi baru masa perkembangan untuk periode akhir remaja sampai usia dua puluhan, dengan fokus pada usia 18-25 tahun. Fase menjelang dewasa (*emerging adulthood*) ditandai dengan keinginan individu untuk mengeksplorasi diri dengan berbagai pilihan dirinya sendiri. Individu menjadi lebih independen dan tidak bergantung pada orangtua, namun belum sepenuhnya dapat berkomitmen dan bertanggung jawab sebagai orang dewasa. Selain itu individu berada pada fase ketidakstabilan dimana terdapat pilihan antara pekerjaan, cinta dan berpindah dari satu tempat ke tempat lain. Pada fase ini individu merasa dirinya berada diantara

fase remaja dan dewasa awal. Kebanyakan individu di fase ini merasa dirinya bukan lagi remaja, namun juga tidak merasa seperti orang dewasa.

Menurut Arnett (dalam Upton, 2012), transisi ke masa dewasa (*emerging adulthood*) merupakan titik kritis dalam perjalanan hidup yang telah semakin diakui. Periode ini biasanya digambarkan berkisar dari usia 18 hingga 25 tahun dan dicirikan oleh eksplorasi dan eksperimentasi dengan identitas, gaya hidup, dan karier. Sebagian besar orang muda di usia ini tidak memandang diri mereka sebagai orang dewasa penuh, namun mereka juga tidak merasa sebagai remaja.

Schulenberg (dalam Upton, 2012), mengatakan peralihan dari masa remaja ke masa dewasa (*emerging adulthood*) ditandai dengan kontinuitas bagi sebagian besar individu: remaja-remaja dengan penyesuaian diri yang baik yang akan terus memiliki penyesuaian yang baik sebagai orang dewasa, dan remaja-remaja yang bermasalah menjadi orang dewasa yang juga bermasalah. Meski demikian, bagi beberapa orang peralihan ke masa dewasa (*emerging adulthood*) kurang begitu mudah dan meningkatnya tanggung jawab serta kemandirian di masa dewasa terbukti merupakan hal sulit dihadapi; sedangkan bagi yang lain, peralihan ini merupakan sesuatu yang positif yang memberikan kesempatan untuk mengubah hidup mereka ke arah yang lebih positif.

Fase menjelang dewasa (*emerging adulthood*) termasuk didalamnya periode usia mahasiswa. Suryabrata (Simbolon, 2012), mengungkapkan

bahwa usia 18 tahun sampai 25 tahun disebut sebagai usia mahasiswa sebenarnya. Mahasiswa merupakan peserta didik yang mengikuti proses belajar mengajar di perguruan tinggi. Mahasiswa menghadapi berbagai macam tuntutan-tuntutan yang harus dipenuhi. Pendapat ini didukung dengan pernyataan Santrock bahwa salah satu unsur kesuksesan mahasiswa di perguruan tinggi yaitu menciptakan hubungan sosial yang baik, terutama dengan teman sebaya. Mahasiswa sebagai individu yang sangat ingin diterima dan dipandang sebagai anggota kelompok teman sebaya dan akan sangat menderita jika suatu saat tidak diterima atau bahkan diasingkan oleh kelompok teman sebayanya. Kesadaran akan pentingnya relasi menyebabkan mahasiswa berusaha membina hubungan dengan orang lain agar tidak diasingkan oleh lingkungan (Ali & Asrori, 2011).

Strang (dalam Chien, 1998), mengklasifikasikan lima kesulitan mahasiswa yaitu kesulitan dalam intelektual dan persepsi, kesulitan dalam menerima keadaan fisik dan struktural bentuk tubuh, kesulitan emosional, permasalahan sosial, dan kesulitan dalam perekonomian dan pekerjaan. Pernyataan Strang menunjukkan bahwa salah satu kesulitan pada mahasiswa yaitu permasalahan sosial. Permasalahan sosial pada mahasiswa salah satunya yaitu penyalahgunaan zat adiktif khususnya rokok.

Na'imah (2016) melakukan studi pendahuluan pada 30 mahasiswa S1 Universitas Negeri Jakarta mengenai permasalahan sosial. Didapatkan hasil bahwa 28 orang diantaranya menyatakan bahwa mengetahui masalah sosial

merupakan hal yang penting. Hal tersebut menjadi bahan introspeksi dan sebagai bahan evaluasi diri agar permasalahan tidak semakin bertambah dan tidak mengganggu. Selain itu hasil penelitian Na'imah menyatakan bahwa dari 18.138 mahasiswa dengan teknik pengambilan sample secara insidental, sebanyak 376 responden merupakan penyalahguna bahan adiktif (Perokok) memiliki persentase sebesar 2,79%.

Menurut Ellizabet (2010), rokok merupakan suatu benda yang tentu saja tidak asing bagi manusia. Bahkan, di dunia pun, rokok sudah merajalela dengan berbagai nama, entah itu *cigarette*, sigaret, ataupun beragam nama lainnya. Hal ini yang terkenal dari rokok, yakni asap yang dikeluarkan dan berbagai dampak yang ditimbulkan. Bagi sebagian orang, rokok merupakan sesuatu yang sangat menyenangkan, menguntungkan, bahkan menenangkan. Namun, sebagian orang lainnya berpendapat bahwa rokok sangat merugikan. Kerugian ini tidak hanya dialami oleh perokok, tetapi orang-orang yang ada di dekat perokok pun (perokok pasif) ikut merasakan dampaknya.

Perokok pasif atau *passive smoker* adalah orang yang ikut menghirup asap rokok tetapi tidak merokok. Penelitian di Amerika Serikat menunjukkan kematian akibat asap rokok pada perokok pasif lebih tinggi dibandingkan dengan kematian akibat polusi udara lainnya. Sekitar 4.000 orang perokok pasif meninggal setiap tahun karena kanker paru (Djauzi, 2009). Risiko terjadinya kanker pada perempuan yang suaminya merokok sekitar 20-30%

lebih tinggi dibanding yang suaminya tidak merokok (Meilany, 2006). Di China, penyakit jantung koroner pada perempuan yang suaminya perokok 24% lebih tinggi dibanding mempunyai pasangan tidak merokok (Khomsan, 2005). Jaakkola et al (dalam Widiana, 2007) menjelaskan bahwa penelitian di Finlandia menunjukkan orang dewasa yang terpapar asap rokok peluang menderita asma dua kali lipat dibanding orang yang tidak terpapar asap rokok. Dahms et al (dalam Widiana, 2007), menyebutkan bahwa seorang penderita asma yang mendapat asap rokok selama satu jam, mengalami 20% kerusakan fungsi paru.

Banyak orang yang ingin menyingkirkan rokok, baik dengan berhenti merokok bagi orang yang merokok (perokok aktif) ataupun mencegah orang lain merokok demi mengurangi dampak negatif dari rokok, padahal orang tersebut tidak merokok (perokok pasif). Namun, mungkin hal ini tidak mudah, karena rokok merupakan bagian yang sepertinya mendarah daging bagi penikmatnya. Salah satu alasannya menganggap rokok akan menambah teman dan terlihat lebih atraktif.

Penelitian yang dilakukan oleh *Global Youth Tobacco Survey* tahun 2000 menunjukkan, dari 2.074 responden pelajar Indonesia usia 15-20 tahun, 43,9% (Pria 63% dan 18,8% wanita) mengaku pernah merokok. Selain itu 11,8% pelajar pria dan 3,5% pelajar wanita menganggap rokok akan menambah teman, sementara 9,2% pelajar pria dan 2,4% pelajar wanita menganggap rokok akan membuat mereka terlihat lebih atraktif (Fadmawaty

& Andari, 2001). Hal tersebut yang menyebabkan seseorang tidak mudah menyingkirkan rokok.

Ellizabet (2010) mengatakan bahwa kecanduan pada rokok disebabkan oleh zat nikotin. Zat ini mengandung racun yang ditemukan secara alami pada tembakau dan juga bersifat adiktif seperti heroin atau kokain. Seiring waktu, seseorang menjadi kecanduan secara fisik dan emosional terhadap nikotin, serta menimbulkan perasaan menyenangkan, bertindak seperti orang depresi lantaran menghalangi aliran informasi antara sel saraf.

Pentingnya pengetahuan tentang rokok dan bahaya rokok, karena dampak rokok tidak hanya dialami oleh seseorang yang benar-benar memiliki kebiasaan merokok (perokok aktif) tetapi juga merugikan seseorang yang tidak memiliki kebiasaan merokok, namun harus menghisap asap rokok yang dihembuskan oleh orang lain yang kebetulan ada di dekatnya (perokok pasif). Dalam keseharian perokok pasif tak berniat dan tak memiliki kebiasaan merokok, tetapi perokok pasif memiliki risiko yang sama dengan perokok aktif dalam hal terkena penyakit yang disebabkan oleh rokok.

Data Badan Susenas menunjukkan prevalensi perokok pasif di Indonesia sebesar 48,9% atau sebesar 97.560.002 penduduk, yang terdiri dari 31,8% laki-laki dan 66% pada perempuan. Setiap provinsi menunjukkan prevalensi jumlah perokok pasif pada perempuan selalu lebih tinggi daripada laki-laki. Pada perempuan hasilnya berkisar antara 46,3-76,9% dan 22,6-38,5% pada laki-laki (Pradono & Kristanti, 2006).

Rokok kini termasuk satu diantara 10 penyebab kematian orang dewasa di dunia. Peringkatnya cenderung naik sampai tahun 2030 karena diperkirakan ada 10 juta kematian pertahun. Kenyataan tersebut berarti bahwa rokok akan menjadi penyebab kematian tertinggi diantara penyakit lain seperti *tuberculosis*, *pneumonia*, maupun diare. Ancaman rokok terhadap kesehatan juga berdampak luas pada orang lain yang tidak merokok termasuk anak-anak dan bayi baru lahir. Pada tahun 1950 di dunia terjadi 300.000 kematian akibat merokok pertahun. Angka tersebut melonjak sampai 1 juta kematian pada tahun 1965; lalu 1,5 juta setelah 10 tahun kemudian dan 3 juta pertahun pada era tahun 1990 an ini. Dikutip dalam Media Indonesia tanggal 1 Juli 2001 (Adiyanty, 2005).

Notoatmodjo (2003) menyatakan bahwa pemahaman atau pengetahuan seseorang tentang rokok akan menentukan seseorang untuk menjadi perokok atau tidak. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Chairunnisa (1999) hasil penelitian tersebut menyatakan dari 250 mahasiswa Universitas Muhamadiyah Jakarta 39,4% berperilaku merokok. Selain itu hasil penelitian Chairunnisa juga menunjukkan adanya hubungan bermakna antara pengetahuan dan sikap dengan perilaku merokok. Mahasiswa yang mempunyai sikap negatif terhadap bahaya merokok bagi kesehatan 4,87 kali lebih besar kemungkinannya berperilaku merokok bila dibandingkan dengan mahasiswa yang mempunyai sikap positif.

Menurut Wullur (2008), pengaruh iklan tentang rokok sering menimbulkan pemahaman atau pengetahuan yang salah tentang rokok. Jargon iklan rokok yang terlihat dan terdengar, sering dirancang sesuai dengan karakteristik seseorang yang menginginkan kebebasan, independensi, dan pemberontakan pada norma-norma. Pemahaman atau pengetahuan yang salah tentang rokok ini selanjutnya akan mendorong terbentuknya sikap yang salah tentang rokok dan pada akhirnya terjadi proses aplikasi dimana seseorang menjadi perokok.

Media iklan dapat mencakup surat kabar, majalah, papan reklame, spanduk, televisi, dan radio. Salah satu tujuan iklan yaitu untuk membangun citra jangka panjang produk tertentu. Pada umumnya iklan produk rokok cenderung menunjukkan citra positif. Contohnya seperti kejantanan, kreatifitas, pemberani, *macho*, dan *cool*. Mayoritas iklan rokok selalu mengajak konsumen untuk membayangkan kesenangan atau kenikmatan (Kurniawan, 2012).

Hanewinkel dkk. (2010) menyatakan bahwa paparan iklan rokok berhubungan signifikan pada perilaku merokok. Paparan iklan rokok mempengaruhi seseorang untuk merokok (Pucci dan Siegel, 1999). Paparan iklan rokok yang tinggi akan memperkuat keinginan untuk merokok (Wakefield, 2003). Suryati dan Tarigan (2012) menyimpulkan paparan iklan rokok berpengaruh sangat signifikan terhadap perilaku merokok. Paparan iklan akan meningkatkan keinginan merokok (Martini dan Sulistyowati, 2005).

Semakin banyak paparan iklan rokok yang diperoleh seseorang, semakin besar pula kemungkinannya menjadi seorang perokok (Biener dan Siegel, 2001). Orang yang terpapar iklan rokok kemungkinannya dua kali lipat lebih besar menjadi perokok (Wellman dkk., 2006).

Menurut Notoatmodjo (2010), merokok adalah kebiasaan yang tidak sehat, namun di Indonesia jumlah perokok cenderung meningkat. Menurut survey WHO dalam buku Judith Mackay yang berjudul "*The Tobacco Atlas*" (2002), yaitu hampir satu miliar laki-laki di dunia ini merokok, sekitar 35% dari orang-orang di negara-negara maju dan 50% dari orang-orang di negara berkembang. Who juga melakukan survey pada wanita di dunia dan hasilnya 250 juta wanita di dunia adalah perokok sehari-hari, sekitar 22% dari wanita di negara berkembang. Tidak hanya jumlah perokok di dunia tetapi Mackay (2002) juga menjelaskan jumlah perokok di Indonesia yaitu sebanyak 212 juta orang. Kemudian jumlah perokok tersebut dibagi berdasarkan usia, yaitu perokok dewasa dan perokok remaja. Jumlah perokok dewasa di Indonesia sebesar 66,6 juta orang, yang terdiri dari 59% laki-laki dan 3,7% perempuan. Sedangkan jumlah perokok remaja yang aktif sebesar 46,7 juta orang, yang terdiri dari 38% laki-laki, 5,3% perempuan dan perokok remaja yang pasif sebesar 133,6 juta orang. Di Indonesia yang mengkonsumsi rokok pertahunnya sebesar 1.742 orang dan tidak ada satu orang pun yang ingin berhenti merokok sampai pada tahun 2002.

Berdasarkan data epidemiologi, diketahui bahwa kurang lebih 20% dari perokok memiliki risiko delapan kali menjadi penyalahgunaan NAPZA, dan berisiko sebelas kali untuk menjadi peminum berat dibandingkan orang-orang yang tidak merokok (Ellizabet, 2010).

National Institute of Mental Health (Dauenhauer, 2014) mengungkapkan peningkatan penyalahgunaan zat dan alkohol sebagai permasalahan sosial. Penyalahgunaan zat sebagai permasalahan sosial karena penyalagunaan zat merupakan salah satu kondisi berbahaya yang dilakukan oleh beberapa orang dan memiliki konsekuensi negatif.

Di Indonesia sendiri, penelitian telah dilakukan oleh Kurniawati dkk (2010) yang menyatakan bahwa Badan Narkotika Nasional (BNN) bekerja sama dengan lembaga penelitian dari salah satu perguruan tinggi negeri pada tahun 2006 hingga 2007 memaparkan hasil penelitian berdasarkan 3,2 juta pengguna NAPZA di Indonesia, 1,1 juta di antaranya adalah mahasiswa. Diketahui bahwa penyalahgunaan NAPZA paling banyak berumur antara 15–24 tahun, sementara generasi muda sendiri adalah sasaran strategis perdagangan gelap NAPZA.

Kurniawati juga telah melakukan penelitian kepada 86 mahasiswa D3 Fakultas Teknik UGM Angkatan 2008 yang menggunakan alkohol, rokok dan zat adiktif dalam 3 bulan terakhir. Seluruh mahasiswa (100%) yang menjadi responden dalam penelitian ini adalah pria. Responden dalam penelitian yang mayoritas adalah pria, sesuai dengan hasil survei yang dilakukan oleh Badan

Narkotika Nasional (BNN) pada tahun 2006 di 33 provinsi di Indonesia bahwa penyalahgunaan alkohol, rokok dan zat adiktif lebih tinggi pada pria daripada perempuan. 43% mahasiswa melakukan penyalahgunaan alkohol, rokok dan zat adiktif dengan alasan coba-coba. Alasan yang diberikan sebagai sebab seseorang mulai menggunakan alkohol, rokok dan zat adiktif pertama kali adalah coba-coba, ikut-ikutan, terpengaruh teman, gengsi, untuk penampilan, iseng dan sebagai pelarian. Pengaruh teman juga ikut andil yakni untuk memudahkan pergaulan, ikut dorongan teman untuk gengsi agar diakui telah dewasa.

Berdasarkan hasil kajian *Rapid Assessment Response of Injecting Drugs User (RAR OF IDUS)* tahun 2002 di Sulawesi Selatan, sebesar 49,9% kasus merokok dan 32,7% kasus minum-minuman beralkohol terjadi pada mahasiswa. Perilaku merokok pada mahasiswa mengalami perubahan di beberapa negara. Penelitian di Amerika menunjukkan bahwa terdapat peningkatan prevalensi merokok pada mahasiswa sebesar 27,8% sejak tahun 1993 sampai dengan tahun 1997. Pada mahasiswa pria terjadi peningkatan dari 30% pada tahun 1990 menjadi 35% pada tahun 2000.

Mu'tadin menjelaskan (2002), tipe perokok atau tingkatan merokok dibagi berdasarkan jumlah rokok yang dihisap setiap harinya. Pertama yaitu perokok sangat berat yang mengkonsumsi rokok lebih dari 31 batang rokok tiap harinya; kedua perokok berat menghabiskan 21-30 batang rokok tiap harinya; ketiga perokok sedang yang menghabiskan 11-20 batang rokok tiap

harinya; dan keempat perokok ringan yang menghabiskan sekitar 10 batang rokok tiap harinya.

Penelitian mengenai zat adiktif khususnya rokok juga telah dilakukan oleh Nahriyatun Na'imah jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Jakarta. Penelitian menggunakan metode survey terhadap 3 angkatan mahasiswa UNJ dengan populasi penelitian sebanyak 18.138 mahasiswa dan teknik pengambilan sample yaitu teknik insidental sebanyak 376 responden. Hasil penelitiannya yaitu penyalahgunaan bahan adiktif memiliki persentase sebesar 2,79% dengan skor 152 dan termasuk dalam kategori cukup baik. Responden menyatakan bahwa awal mula merokok karena ikut-ikutan teman hingga akhirnya ketagihan.

Self-help dapat dijadikan sebagai salah satu cara alternatif bantuan diri yang dilakukan secara mandiri terutama bagi individu yang tidak berani atau malu untuk mengungkapkan atau menceritakan hal yang sedang dialaminya terhadap orang lain di sekitarnya terutama bagi mahasiswa yang menganggap relasi dengan lingkungan sosial sangat penting. Bergsma (2007) menjelaskan *self-help* merupakan "tindakan membantu atau memperbaiki diri sendiri tanpa bantuan orang lain" sehingga dalam konteks buku psikologi, membantu diri sendiri merupakan bentuk mengatasi masalah pribadi atau emosional seseorang tanpa bantuan dari seorang profesional.

Berdasarkan 11 studi dengan peserta lebih dari 21.000 perokok, *self help* terbukti memiliki manfaat serta kemungkinan berhenti meningkat sekitar

20%. *Self help* lebih bermanfaat dan efektif dibandingkan dengan tatap muka singkat atau nasihat (Boyce et.al., 2014).

Menurut Linda Farriz Kurtz (2007), kegiatan *self help* dapat dilihat sebagai proses bantuan kepada diri sendiri yang memiliki misi yang jelas untuk membantu mengubah beberapa aspek dalam diri sendiri. Di dalam *self help*, setiap individu memiliki dua peranan, yaitu orang yang membantu dan orang yang dibantu. Kegiatan *self help* bersifat sebagai bantuan dan kadang-kadang mengubah individu kearah yang lebih positif. Namun, peneliti *self help* jarang terfokus pada proses pemulihan dan pemecahan masalah.

Menurut Gould dan Clum dalam Lawrence (2008), *self-help* berbasis media merupakan alternatif baru bagi individu untuk mengelola dirinya baik dengan masalah medis maupun psikologis yang dapat dilakukan dengan salah satunya menggunakan buku. *Self-help book* atau biasa disebut buku bantuan diri memiliki tujuan untuk membimbing dan mendorong klien untuk melakukan perubahan, sehingga meningkatkan manajemen diri, bukan hanya memberikan informasi saja.

Menurut Ad Bergsma (2007) buku bantuan diri memiliki empat tema yaitu pengembangan, hubungan, mengatasi dan kepribadian. Banyak manfaat yang diperoleh dari buku bantuan diri, seperti biaya buku lebih rendah dibandingkan berkonsultasi, buku mudah dibawa dan dibaca dimanapun dan kapanpun (seperti buku saku), dan kerahasiaan masalah terjaga karena kita tidak perlu bercerita pada siapapun (kita hanya

membaca), serta yang terakhir buku *self-help* cukup sering menjadi penjualan dan pembelian terbaik karena dengan membaca buku tersebut dapat memberikan kesempatan bagi pembacanya untuk menjadi bagian dalam buku tersebut.

Salah satu penjualan buku bantuan diri di Australia yang berjudul “Quit Book”. Menyediakan informasi tentang efek berbahaya dari Merokok dan metode berhenti perokok telah menjadi pendekatan dasar untuk lebih dari 20 tahun. *Quit Book* ditulis oleh Quit Victoria. Pada tahun 2010 sebanyak 335.000 buku dicetak untuk negara. Buku Quit dievaluasi pada tahun 1997 sebagai bagian dari kampanye tembakau nasional. Orang-orang yang menerimanya setelah memanggil Quitline, 100% mengatakan mudah untuk memahami, 95% merasa berguna, dan 93% mengatakan mereka akan merekomendasikan hal ini kepada teman-teman. Buku kecil ini telah diperbarui secara teratur sejak tahun 1997 dan dikembangkan kembali pada tahun 2007. Bahan-bahan cetak tambahan juga dimasukkan dalam '*Quit Pack*', contohnya informasi khusus untuk wanita, orang tua, remaja, orang-orang yang hidup dengan penyakit seperti diabetes, asma atau penyakit mental, dan orang-orang yang ingin membantu anggota keluarga atau teman yang merokok. Beberapa sumber daya cetak tersedia dalam berbagai bahasa lain selain bahasa Inggris. Sebuah survei Victoria tahun 2010 menemukan bahwa 44% responden yang menerima bukunya telah membaca semua, 81% telah membaca setidaknya setengah, 82% ditemukan sangat mudah untuk

memahami, relevan dan bermanfaat dan 94% akan merekomendasikan hal ini kepada teman atau anggota keluarga (Scollo & Winstanley, 2015).

Selain itu, masalah merokok juga sangat penting bagi mahasiswa Universitas Negeri Jakarta karena merupakan salah satu perguruan tinggi negeri yang menghasilkan atau mencetak calon pendidik atau calon guru maupun non-keguruan. Calon guru yang nantinya akan menjadi guru merupakan komponen penting dalam pendidikan karena guru memiliki peranan besar dan strategis, guru yang digugu dan ditiru juga berhadapan langsung dengan peserta didik untuk memberikan ilmu sekaligus mendidik dengan nilai-nilai positif melalui bimbingan dan keteladanan. Hal itu lah yang mengharuskan guru memiliki kompetensi kepribadian yang baik agar menghasilkan generasi masa depan yang baik pula.

Berdasarkan fakta dan fenomena yang sudah dijelaskan, maka peneliti tertarik untuk mengembangkan buku bantuan diri tentang bahaya merokok pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. Penelitian yang dilakukan adalah sebuah tindak lanjut dari penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling angkatan 2011 sehingga peneliti mengacu pada hasil penelitian sebelumnya.

B. Fokus Masalah

Berdasarkan latar belakang sebelumnya, maka peneliti memfokuskan masalah dalam penelitian ini yaitu pengembangan hipotetik buku bantuan diri (*self-help book*) tentang bahaya merokok. Pada penelitian ini peneliti memfokuskan masalah untuk mencegah perilaku merokok yang mencakup konten hakikat perilaku, hakikat rokok, kandungan rokok, hakikat perilaku merokok, tahapan perilaku merokok, tipe perokok, faktor yang mempengaruhi perilaku merokok, dampak perilaku merokok, strategi mengatasi atau menegah perilaku merokok, dan lembaga rujukan.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang diuraikan tersebut, maka masalah yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimanakah prosedur buku bantuan diri tentang bahaya merokok dikembangkan?
2. Bagaimana mengembangkan buku bantuan diri tentang bahaya merokok?
3. Apakah secara hipotetik buku bantuan diri dapat membantu mahasiswa untuk mencegah bahaya merokok?

D. Kegunaan Penelitian

Kegunaan hasil penelitian dari pengembang memiliki manfaat sebagai berikut:

1. **Manfaat Buku Bantuan Diri**

Buku bantuan diri ini dibuat untuk memberikan informasi tentang rokok dan bahaya merokok, serta mencegah perilaku merokok di lingkungan mahasiswa.

2. **Praktis**

a. **UPT LBK**

Diharapkan buku bantuan diri ini dapat memberikan sumber informasi yang baik bagi mahasiswa yang berada di lingkungan perokok atau yang pernah merokok agar lebih mengetahui bahaya dari merokok tersebut, dan bagi perokok yang ingin berhenti merokok bisa dilanjutkan melalui proses konseling.

b. **Manfaat bagi Mahasiswa**

Memberikan bantuan diri bagi mahasiswa yang belum pernah atau pernah merokok sehingga dapat memberikan informasi lebih tentang rokok serta bahaya dari merokok.

c. **Bagi Institusi yang Melaksanakan Program Bahaya Merokok**

Buku bantuan diri ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber referensi atau acuan sebagai cara untuk mengetahui pengetahuan yang dimiliki mahasiswa tentang bahaya merokok serta memberikan informasi tentang bahaya merokok.