

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Indonesia adalah negara penghasil tembakau terbesar di dunia. Banyak sekali macam tanaman tembakau yang ada di Indonesia. Tanaman tembakau yang paling populer di Indonesia adalah tembakau Virginia yang banyak di tanam di Jawa, sekarang dikenal dengan tembakau rakyat. Tembakau Deli ditanam di tanah Deli di daerah aliran Sungai Ular dan Sungai Wampu di daerah Sumatera Utara (Sitepoe, 2000). Komoditas penghasil devisa untuk Indonesia paling penting adalah industri tembakau yang memiliki peran besar secara nasional dari sektor perdagangan (Rachmat & Aldillah, 2010). Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan RI (2014) Indonesia adalah negara yang menempati peringkat kelima sebagai produsen tembakau dunia dengan produksi tembakau sebesar 135.678 ton pada tahun 2010 dan meningkat menjadi 226.704 ton pada tahun 2012. Ini berarti bahwa Indonesia memproduksi total tembakau 1,9% dalam prosentase tembakau di seluruh dunia. Menurut Rachman & Aldillah (2010) industri tembakau dan rokok dihadapkan dengan dua kontroversi, di satu sisi industri tembakau adalah komoditas penting untuk menambah sumber penghasilan negara dan memajukan ekonomi, tetapi disisi lain peningkatan konsumsi tembakau di masyarakat berdampak buruk terhadap kesehatan dan lingkungan masyarakat.

Banyak cara mengolah dan mengonsumsi daun tembakau, antara lain : tembakau yang dikunyah, tembakau yang diminum, tembakau jilatan, tembakau sebagai supositoria, tembakau hirup dan tembakau yang dirokok (Sitepoe, 2000).

Rokok adalah salah satu produk yang dihasilkan dari tembakau kering untuk dibakar dan dihisap atau dihirup asapnya. Rokok dihasilkan dari tanaman *nicotiana tabacum*, *nicotiana rustica*, dan spesies lain yang mengandung nikotin dan tar, dengan ataupun tanpa bahan tambahan didalamnya (Kemenkes RI, 2014).

Mengonsumsi rokok tidak mengenal situasi dan kondisi sekitar, tidak peduli kondisi sosial, ekonomi bahkan kondisi psikologis individu. Padahal sudah jelas mengonsumsi rokok dapat mengganggu kesehatan baik bagi diri sendiri maupun orang sekitarnya (Sitepoe, 2000). Banyak dijumpai dikalangan mahasiswa yang mengonsumsi rokok baik di lingkungan kampus maupun dilingkungan umum, padahal mahasiswa sebagai agen perubahan yang diharapkan dapat memberi contoh yang baik kepada masyarakat luas (Muliwana & Thaha, 2013).

Menurut Satya (dalam Bawuna, Rottie & Onibala, 2017) Negara Indonesia menempati urutan nomor tiga negara dengan jumlah perokok terbesar di dunia setelah China dan India. Jumlah perokok Indonesia mencapai 65 juta penduduk. Prevalensi merokok dari tahun ke tahun terus meningkat pada laki-laki. Pada tahun 2013, prevalensi merokok laki-laki dewasa meningkat dari 65,8% tahun 2010 menjadi 66%. Demikian juga prevalensi merokok pada perempuan dewasa meningkat dari 4,1% meningkat menjadi 6,7% (Kemenkes RI, 2014). Riset yang dilakukan oleh Riskesdas (dalam Bawuna, Rottie & Onibala, 2017) prevalensi perokok di Indonesia pada umur 20-24 tahun perokok setiap hari sekitar 27,2%, perokok kadang-kadang sekitar 6,9%, dan umur 25-29 tahun perokok setiap hari 29,8% perokok kadang-kadang 5,0%. Penelitian yang dilakukan oleh Fadly (2015) terhadap pengurus pondok pesantren Al-Amin Prenduan, Sumenep didapatkan

hasil tingkat merokok sedang dengan prosentasi 65,9%, dan tingkat merokok tinggi dengan prosentasi 17,1%.

Menurut Ulhaq & Kumolohadi (dalam Rampoloy, Astuti & Fatmah, 2015) perilaku merokok adalah perasaan menyenangkan yang timbul di mulut dengan cara memasukkan bahan yang berasal dari tembakau yang mengandung zat tertentu seperti nikotin dan lainnya dengan cara menghisap dan menghembuskan sebagai tindakan untuk memperoleh kesenangan. Menurut Aritonang (dalam Ramopoly, Astuti & Fatmah, 2015) perilaku merokok terdiri dari empat aspek-aspek perilaku merokok, yaitu : fungsi merokok, menggambarkan perasaan yang dialami oleh perokok yang berkaitan dengan perasaan positif. Intensitas merokok, berkaitan antara seberapa sering dan jumlah rokok yang dihisap. Tempat merokok, yang berkaitan dengan tempat untuk merokok, seperti dirumah, di tempat umum dan ditempat lain. Dan waktu merokok, berkaitan dengan kapan waktu ketika merokok.

Peneliti melakukan wawancara pada tanggal 30 Maret 2019 terhadap 9 orang mahasiswa perokok aktif di Yogyakarta. Disimpulkan hasil wawancara sebagai berikut: berdasarkan aspek fungsi merokok, semua subjek merasa rileks dan santai ketika menghisap rokok. Subjek berpendapat bahwa rokok dapat mengatasi kejenuhan dan stres ketika banyak mengerjakan tugas. Berdasarkan aspek waktu merokok, disimpulkan hasil bahwa 4 subjek mengatakan lebih menyukai merokok di pagi hari dengan mengonsumsi kopi. Selebihnya subjek mengaku lebih menyukai merokok di sore ataupun di malam hari ketika sedang bersama teman-teman, subjek juga berpendapat bahwa merokok bersama teman perokok lebih terasa nikmat. Berdasarkan aspek intensitas merokok, disimpulkan

hasil konsumsi rokok rata-rata seluruh subjek merokok 4-7 batang setiap hari. Berdasarkan aspek tempat merokok, disimpulkan bahwa sebagian besar subjek mengatakan tidak ada batasan tempat untuk merokok. Mereka akan merokok dimana saja ketika merasa ingin merokok, seperti ketika dirumah, di toilet, di tempat umum, dan sebagainya. Dari keempat aspek perilaku merokok, peneliti menyimpulkan aspek fungsi merokok adalah aspek yang paling berpengaruh terhadap tingginya perilaku merokok muncul. Ketika subjek mulai menghisap dan menghembuskan asap rokok, subjek merasakan emosi yang menyenangkan, yang kemudian subjek akan melakukan secara terus-menerus ketika merasakan tekanan.

Berdasarkan uraian wawancara diatas, peneliti menyimpulkan bahwa perilaku merokok di Yogyakarta menjadi masalah karena masih terdapat banyaknya perilaku merokok dikalangan mahasiswa. Mahasiswa masih menganggap bahwa perilaku merokok dapat mengatasi stres dan kejenuhan, padahal sifat adiksi pada nikotin sangat berbahaya bagi kesehatan fisik maupun psikologis. Masyarakat dan mahasiswa diharapkan untuk mengurangi konsumsi rokok, karena bahaya yang ditimbulkan oleh rokok terhadap kesehatan.

Bahaya yang ditimbulkan oleh rokok dapat berdampak buruk bagi perokok aktif maupun perokok pasif. Penyakit tidak hanya menyerang perokok aktif, tetapi perokok pasif juga akan terkena dampak dari bahaya yang ditimbulkan oleh rokok. Perokok pasif adalah orang yang menghirup asap rokok secara tidak langsung dari rokok, tetapi ikut menghirup asap dari sekitar perokok aktif secara tidak langsung. Risiko yang timbul pada perokok pasif yang secara tidak langsung memasukkan zat-zat yang berbahaya ke dalam tubuh bersamaan dengan asap rokok yang tanpa

sengaja terhisap oleh tubuh (Anam, Sakhatmo, dan Hartanto, 2019). Conrad & Miller (dalam Sitepoe, 2000) menambahkan bahwa rokok dapat menyebabkan kecanduan secara psikologis kepada perokok, karena individu akan berupaya untuk merokok berulang-ulang dan semakin hari akan semakin bertambah. Adiksi rokok sangat kuat dan sulit sekali untuk ditahan. Didalam jurnal yang dibuat oleh Liem (2010) di katakan bahwa ketika seseorang telah mengalami kecanduan terhadap nikotin, maka saat *withdrawal* (putus zat), individu akan cenderung mengalami perasaan tidak nyaman seperti cemas, merasa tertekan, sulit untuk mengendalikan diri bahkan dapat berdampak buruk terhadap emosi negatif muncul seperti mudah marah, mudah putus asa dan depresi.

Berdasarkan uraian diatas disimpulkan perilaku merokok adalah perilaku yang harus dihindarkan karena dapat menyebabkan berbagai dampak negatif kepada perokok aktif maupun perokok pasif. Ancaman kesehatan fisik berupa penyakit-penyakit kronis dapat menyerang dan merusak organ-organ dalam tubuh manusia. Selain ancaman kesehatan fisik, perilaku merokok dapat mempengaruhi kondisi psikologis perokok. Sifat adiksi nikotin dapat membuat kecanduan dan mengakibatkan semakin bertambah konsumsi rokok setiap hari. Dampak semakin bertambahnya nikotin yang masuk kedalam tubuh dapat mempengaruhi kondisi psikologis manusia seperti perubahan emosi maupun perilaku seseorang.

Ada berbagai faktor yang berpengaruh terhadap munculnya perilaku merokok pada individu. Menurut Aditama (2019) faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok ada tiga, yaitu faktor dari dalam diri (internal) seperti: menghilangkan kecemasan dan menenangkan jiwa yang bergejolak, dan

juga untuk mengatasi stress. Dalam penelitian Ramadhani (dalam Ramopoly, Astuti & Fatmah, 2015) mengatakan bahwa niat untuk merokok pada orang dewasa lebih disebabkan oleh faktor dari dalam diri, yang berkaitan dengan kemampuan mengontrol diri. Kedua adalah faktor sosio-kultural, faktor yang timbul dari pengaruh orang tua yang merokok, dan juga teman sebaya yang merokok. Faktor ketiga adalah faktor lingkungan adalah pengaruh iklan dan kemudahan dalam mendapatkan produk rokok.

Faktor perilaku merokok muncul pada individu disebabkan karena faktor internal yang ada dalam diri. Stres dianggap menjadi faktor munculnya perilaku merokok, padahal perilaku merokok tidak sepenuhnya bisa mengatasi stres. Sunaryo (dalam Bawuna, Rottie & Onibala, 2017) mengatakan bahwa mahasiswa rentan mengalami stres. Stres yang dirasakan oleh mahasiswa diakibatkan oleh berbagai masalah akademis baik didalam kampus seperti tugas kuliah yang terlalu banyak, ujian semester dan skripsi, maupun dari luar kampus seperti tuntutan dari orang tua. Kondisi stres yang dialami mahasiswa disebut dengan stres akademik. Peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik dan dapat memicu seseorang untuk berperilaku negatif seperti perilaku merokok.

Stres pada seseorang dapat dilihat dari gejala-gejala yang dialami. Menurut Hardjana (1994) terdapat empat gejala, yaitu: gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual, dan gejala interpersonal.

Rokok dianggap sebagai penghilang kecemasan dan stress. Sifat nikotin yang menekan sistem saraf otak akan menghasilkan reaksi biokimia dan menghasilkan efek yang menyenangkan dan menenangkan (Sarafino & Smith,

2011). Hal ini yang dianggap oleh perokok bahwa merokok bisa menghilangkan stres dan cemas. Penelitian yang dilakukan oleh Parrot (dalam Defie & Probosari, 2018) tentang hubungan antara stres dengan merokok yang dilakukan oleh orang dewasa dan remaja menyatakan adanya perubahan emosi selama melakukan perilaku merokok. Merokok dapat meredakan stres sehingga orang tidak merasakan stres lagi. Semakin berat tingkat stres maka semakin banyak rokok yang dihisap, sedangkan jika berhenti merokok maka stres yang dialami akan bertambah. Hal ini yang menyebabkan perokok yang mengalami stres akan lebih sulit untuk berhenti merokok.

Disamping stres akademik yang dapat berpengaruh terhadap munculnya perilaku merokok, terdapat faktor lain didalam diri yang berpengaruh terhadap munculnya perilaku merokok. Setiap manusia memiliki kontrol atas dirinya. Kontrol diri berperan penting terhadap perilaku merokok. Luthfia (dalam Arumsari, 2016) mengatakan mekanisme kemampuan mengontrol diri berkaitan dengan perilaku individu. Kontrol diri yang baik akan menuntun dan membimbing tingkah laku individu untuk mengarahkan kepada perilaku yang positif. Perilaku merokok pada orang dewasa pada dasarnya adalah perilaku yang muncul dari dalam yang disebabkan karena faktor internal mereka sendiri. Niat untuk merokok lebih dikaitkan dengan kemampuan mengontrol diri.

Menurut Goldfried dan Merbaum (dalam Runtukahu dkk. 2015) kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan perilakunya yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu melalui

pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan. Aspek-aspek kontrol diri menurut Calhoun & Acocella (2010) antara lain: *Behavioral control*, kontrol dalam individu ketika mengambil tindakan yang konkrit. *Cognitif control*, kontrol dalam individu bagaimana mengolah informasi yang diinginkan maupun tidak diinginkan melalui proses menginterpretasi, menilai atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif. *Decision control* yaitu kemampuan untuk memilih dan mengambil keputusan dan tindakan individu berdasarkan keyakinannya.

Dalam penelitian Ulhaq & Kumolohadi (dalam Ramopoly, Astuti & Fatmah, 2015) menyatakan bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi, akan mampu mengontrol dan mengarahkan perilakunya. Diketahui bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi pada umumnya masih dapat mengontrol dorongan-dorongan dalam dirinya untuk tidak merokok, sedangkan individu yang memiliki kontrol diri yang rendah, kemungkinan cenderung tidak mampu melepaskan diri dari dorongan-dorongan untuk merokok.

Berkaitan dengan uraian diatas, disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perilaku merokok pada mahasiswa adalah faktor internal yaitu stres akademik dan kontrol diri. Berdasarkan uraian tersebut maka permasalahan yang akan dikaji lebih lanjut dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara stres akademik dan kontrol diri dengan perilaku merokok pada mahasiswa?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dan kontrol diri dengan perilaku merokok pada mahasiswa.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan bisa memberikan kontribusi dan menambah sumbangan keilmuan dalam ilmu psikologi, dalam kaitannya psikologi klinis dan psikologi kesehatan dalam kaitannya stres akademik dan kontrol diri dengan perilaku merokok.

b. Manfaat Praktis

Jika hipotesis dalam penelitian ini diterima, maka hasil dari penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk upaya penurunan perilaku merokok pada mahasiswa dengan mempertimbangkan faktor stres akademik dan kontrol diri