

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Remaja atau dalam bahasa latin disebut adolescence yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menuju dewasa”. Masa pubertas dimulai pada rentang usia 13-16 tahun dan berakhir pada usia 16-18 tahun (Hurlock, 1980). Hal ini sesuai dengan teori (Al-Mighwar, 2011) bahwa masa remaja dimulai pada usia 12-13 tahun dan berakhir pada usia 17-18 tahun. Masa remaja merupakan masa transisi dimana remaja masih belum mampu menentukan pilihan dan mudah terpengaruh. Merujuk pada perilaku remaja yang mudah berubah dan mudah terpengaruh terhadap lingkungan sekitarnya, sehingga remaja mudah mengalami masalah dan berperilaku negatif karena sifat remaja labil dan belum matangnya emosi yang dimiliki (Karyadi dalam Sanjiwani and Budisetyani, 2014).

Dalam kehidupan di mana anak muda cenderung ingin mencoba hal-hal baru tanpa memikirkan akibatnya bagi diri sendiri, orang lain, dan keluarga. Hal ini disebabkan oleh keingintahuan yang besar, tetapi mereka memiliki sedikit pengalaman dan pengetahuan. Remaja terkadang memiliki motivasi untuk melakukan kenakalan, semata-mata agar mereka menerima pengakuan, menghilangkan frustrasi, dan persepsi bahwa tindakannya tidak melanggar norma (Aini, 2010).

Remaja yang mempunyai penasaran tinggi biasanya berisiko tinggi melakukan kenakalan dengan berperilaku sama, sering mencoba memberi kesan bahwa mereka hampir dewasa dan berperilaku sedemikian rupa sehingga terlihat seperti orang dewasa, seperti merokok, minum dan penggunaan narkoba (Jasmawan dalam Istiana et al., 2021). Perilaku merokok remaja biasanya meningkat seiring dengan perkembangannya, hal ini dapat terlihat dengan adanya peningkatan frekuensi dan intensitas merokok, serta sering menimbulkan ketergantungan pada nikotin (Alamsyah, A., & Nopianto, 2017).

Perilaku merokok berbahaya bukan hanya bagi perokok saja, melainkan bagi orang-orang di sekitar perokok yang juga menghirup asapnya. Tembakau dapat memiliki efek kesehatan yang negatif, serta efek ekonomi dan sosial pada perokok atau keluarganya. Efek kesehatan negatif dari tembakau termasuk kanker paru-paru, yang menyebabkan kematian. Rokok juga menyebabkan serangan jantung, impotensi, kelainan darah, emfisema, stroke, serta cacat kehamilan dan lahir yang sebenarnya dapat dicegah. Merokok secara sosial dapat menambah pengeluaran keluarga yang tidak perlu (BPOM RI, 2013).

Menurut Levy (dalam Nasution, 2007) mengatakan bahwa perilaku merokok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh manusia berupa merokok yang dapat menimbulkan asap dan bisa dihirup oleh orang disekitarnya. Kandungan rokok membuat pengguna sulit berhenti merokok disebabkan karena dua hal, yaitu faktor adiksi nikotin dan faktor psikologis yang merasakan hilangnya fungsi tertentu saat berhenti merokok (Aula dalam Andreani, dkk.,

2020) Meskipun semua orang mengetahui tentang bahaya merokok, namun dapat ditemukan bahkan perilaku merokok sangat wajar pada remaja, terutama remaja laki-laki (Suko, 2009).

Bagi sebagian remaja, merokok adalah perilaku proyeksi dari rasa sakit baik secara psikologis maupun fisik. Meski di sisi lain, remaja merasa tidak nyaman saat pertama kali menggunakan rokok. Hal ini sejalan dengan Komasari dan Helmi (2000) yang mengatakan bahwa sebagian besar remaja mungkin mengalami gejala batuk, lidah pahit dan mual saat pertama kali mencoba merokok. Namun, beberapa pemula cenderung akan mengabaikannya dan menjadi kebiasaan sehingga individu tersebut menjadi kecanduan.

Kecanduan dianggap sebagai bentuk kesenangan dan kepuasan secara psikologis. Sehingga, tidak jarang perokok merasakan nikmat yang dapat mengimbangi rasa tidak nyaman yang dialaminya. Dengan kata lain, merokok merupakan kebiasaan yang dianggap menyenangkan sehingga dapat menghilangkan rasa kurang nyaman dan menjadi aktivitas yang obsesif. Hal ini disebabkan sifat nikotin yang adiktif dan antidepresan dan bilamana berhenti secara tiba-tiba akan menimbulkan stres (Tandra dalam Nasution, 2007). (Klinke dan Meeker dalam Aritonang, 1997) mengemukakan bahwa motivasi perokok adalah relaksasi. Merokok dianggap dapat mengurangi rasa tegang yang muncul, mempermudah dalam konsentrasi, memberikan pengalaman yang menyenangkan dan rasa rileks.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku merokok dapat meningkatkan kecenderungan untuk mencoba zat adiktif lain bahkan narkoba (Aula dalam Andreani, dkk., 2020). Perilaku merokok remaja umumnya meningkat dari waktu ke waktu, ini sesuai dengan tahap perkembangannya, yang ditandai dengan peningkatan frekuensi dan intensitas merokok dan menimbulkan kecanduan nikotin (Laventhal dan Cleary dalam McGee, Williams, and Nada-Raja, 2005).

Penumpukan nikotin dan berbagai zat kimia yang terkandung dalam rokok mempengaruhi keadaan daya tahan fisik yang secara tidak langsung juga mempengaruhi motivasi belajar remaja (Liem, 2010). Efek nikotin pada rokok dapat membuat seseorang ketergantungan atau kecanduan akan rokok. Remaja yang kecanduan merokok biasanya tidak mampu menahan keinginan untuk tidak merokok, dan biasanya mereka sensitif terhadap efek penggunaan nikotin (Kandel dalam Baker, et al., 2004) Selain itu, merokok dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit seperti penyakit jantung, kanker paru-paru, kanker tenggorokan, kanker rongga mulut, tekanan darah tinggi, impotensi dan gangguan kehamilan serta *malformasi* atau cacat pada janin. Bahaya akan merokok tidak hanya pada perokok, tetapi juga perokok pasif, yaitu orang yang dekat dengan perokok aktif, dalam hal ini berbagai senyawa kimia yang terkandung dalam asap tembakau ikut terhirup (Emilia dan Prabandari, 2018).

Data WHO lebih lanjut menegaskan bahwa hingga 30 persen perokok di dunia adalah remaja. *The ASEAN Tobacco Control Report* tahun 2014

menyebutkan Indonesia menempati urutan pertama perokok di ASEAN dengan prevalensi sekitar 50,68 persen. Menurut *Global Youth Tobacco Surveys (GYTS)* di Indonesia, 35,3% remaja laki-laki dan 3,4% remaja perempuan usia 13-15 tahun merupakan perokok. Jumlah perokok remaja laki-laki cenderung lebih tinggi dibandingkan pada remaja perempuan, dilihat dari usia, jumlah perokok laki-laki lebih tinggi antara usia 15 dan 19 tahun. Remaja laki-laki biasanya mengkonsumsi 11-20 batang sehari sebesar 49,8% dan  $\geq 20$  batang sehari sebesar 5,6% (WHO, 2014).

Berdasarkan Pusat Informasi dan Data Kementerian Kesehatan (infodatin), Indonesia memiliki jumlah perokok terbanyak di ASEAN pada tahun 2015 sebesar 46,16 persen. Proporsi perokok lainnya tersebar di Filipina sebesar 16,62%, Vietnam 14,11%, Myanmar 8,73%, Thailand 7,7%, Malaysia 2,90%, Kamboja 2,07%, Laos 1,23%, Singapura 0,39% dan di Brunei 0,04%. Menurut hasil survei yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2015, perilaku berisiko kesehatan siswa SMA dan SMP se-Indonesia didapat 32,82% siswa laki-laki mencoba merokok untuk pertama kali pada usia di bawah 13 tahun. Pada tahun 2013, Indonesia memiliki rata-rata 29,3% perokok menurut Riskesdas, provinsi kepulauan riau memiliki jumlah perokok terbanyak (27,2%), diikuti oleh Provinsi Bengkulu dan Jawa Barat (27,1%), kemudian Provinsi Gorontalo dan Nusa Tenggara Barat (26,8%).

Nusa Tenggara Barat (NTB) merupakan salah satu provinsi yang disorot secara nasional mengenai perilaku merokok karena memiliki persentase tertinggi

yaitu 26,8% dan kelompok usia mulai merokok adalah 15-19 tahun. Menurut survei Riskesdas provinsi Nusa Tenggara Barat, jumlah penduduk usia 10 tahun ke atas yang merokok setiap hari sebesar 27,7% (RISKESDAS, 2013). Provinsi NTB khususnya pulau lombok rata-rata menyumbang 80% produksi tembakau Virginia nasional setiap tahunnya menurut Dinas Perkebunan Provinsi NTB (2012).

Berdasarkan hasil studi terdahulu yang dilakukan oleh Dini (2018), ditemukan bahwa remaja laki-laki yang merokok untuk menghilangkan stres dari masalah yang dialaminya, mulai dari masalah pribadi atau asmara, hubungan dengan keluarga, sekolah dan teman sebaya. Merokok biasanya juga terjadi pada jam istirahat, mereka mengisi waktu istirahat dengan merokok diam-diam di belakang sekolah atau bahkan di kantin sekolah.

Perilaku merokok merupakan *problematika* yang masih terus dijumpai sampai saat ini. Remaja biasanya diharapkan untuk belajar dan berprestasi, namun karena banyaknya masalah remaja, remaja melakukan kebiasaan yang membuat masalah mereka hilang, seperti merokok. Di kalangan anak muda, merokok sering dikaitkan dengan nilai sekolah yang buruk, aspirasi yang rendah, penggunaan alkohol dan obat-obatan lainnya, ketidakhadiran, kemungkinan putus sekolah, rendah diri, pemberontakan dan kurangnya kesadaran akan bahaya merokok. Merokok menjadi cara remaja untuk terlihat bebas dan dewasa ketika individu tersebut mulai melakukan penyesuaian diri dengan teman sebayanya yang merokok (Soetjningsih, 2004).

Walaupun sebagian besar remaja sudah mengetahui bahaya akan merokok dan akibat terburuknya adalah kematian, merokok masih menjadi kebiasaan di kalangan remaja. Remaja tidak hanya di kalangan siswa SMA dan SMU, akan tetapi juga telah merambat ke siswa SMP. Fakta dengan adanya siswa SMP yang sudah merokok tentu membuat prihatin, karena rokok memiliki kemampuan untuk membuat orang ketergantungan (kecanduan). Jika remaja sudah diracuni tembakau pada usia dini, hal itu tidak hanya memengaruhi kondisi fisik tetapi juga mental remaja (Kosasi, 2018).

Dari segi kesehatan, merokok merupakan penyebab kematian dan masalah kesehatan masyarakat yang utama. Berbagai penyakit yang disebabkan oleh merokok ditunjukkan dengan jelas bahkan pada bungkus rokok. Kebijakan dan peraturan anti merokok yang ketat harus mengurangi perilaku merokok kaum muda. Namun pada kenyataannya, hasil survey dari Riskesdas menunjukkan jumlah pengguna rokok semakin meningkat. Merokok telah mempengaruhi banyak golongan masyarakat di Indonesia, mulai dari anak-anak hingga lansia, laki-laki maupun perempuan.

Melihat berbagai resiko yang akan dihadapi perokok seharusnya dapat memberikan kesadaran bagi individu untuk tidak merokok, namun kenyataannya sebanyak 2 dari 3 orang di Indonesia adalah perokok, dan 20,5% dari jumlah perokok adalah individu berusia 16-19 tahun (kemenkes RI, 2016). Usia 16-19 tahun merupakan kelompok usia remaja, usia produktif, yang seharusnya dapat menggunakan waktu untuk kegiatan bermanfaat seperti berorganisasi atau

berolahraga agar terjaga kesehatan fisik maupun psikisnya, namun individu pada usia tersebut umumnya kurang memperhatikan gaya hidup dan kesehatannya. Upaya pencegahan perilaku merokok pada remaja menjadi penting untuk meningkatkan derajat kesehatan sumber daya manusia di masa yang akan datang (Astuti, 2012).

Banyak faktor yang menyebabkan merokok. Modeling (meniru orang lain) menjadi salah satu faktor dalam inisiasi merokok. Merokok identik tidak hanya pada orang dewasa tetapi juga pada remaja. Merokok di kalangan remaja lebih umum ditemukan di wilayah pedesaan daripada di kota. Perbedaan suku dan budaya dalam merokok menggambarkan interaksi ganda antara pendapatan, harga rokok, budaya, stres, keturunan, usia, jenis kelamin, dan iklan rokok (Soetjiningsih, 2004).

Kondisi paling umum penyebab perilaku merokok adalah stres pada individu sebesar 40,9% (Komasari dan Helmi, 2000). Banyak perokok menemukan bahwa merokok dapat membantu mereka menghilangkan stres dan bersantai, meskipun mereka merasa kecanduan nikotin. Stres mempengaruhi seseorang baik secara fisik maupun psikologis, untuk mengatasi stres yang dialami seseorang dapat mengatasinya dengan berbagai cara, seperti perubahan suasana hati yang tiba-tiba, kurangnya semangat dalam melakukan aktivitas dan perilaku merokok (Childs and de Wit, 2010).

Stres adalah reaksi normal, sehingga setiap orang mengalaminya. Ada banyak cara individu untuk menghilangkan stres, termasuk istirahat, yoga,



meditasi, dan merokok. Merokok adalah salah satu contoh strategi manajemen yang kurang efektif namun sayangnya banyak diminati. Jumlah perokok semakin meningkat dan semakin muda pula usia perokok aktif, hal ini dikarenakan individu yang merokok percaya bahwa merokok dapat menenangkan ketika individu tersebut sedang merasa cemas dan stres (Hutapea, 2013). Banyak orang termasuk remaja menggunakan rokok untuk mengurangi emosi negatif seperti kecemasan yang merupakan penyebab awal stres. Karena merokok sendiri dianggap sebagai solusi atau untuk mengurangi kecemasan sebagai tanda awal stres (Aryani, 2010).

Stres merupakan reaksi atau tanggapan tubuh terhadap tekanan yang dialami individu atau beban hidup. Stres biasanya ditandai dengan ketegangan, perasaan takut, sulit berkonsentrasi, jantung berdebar, napas terasa lebih cepat, berkeringat lebih, gangguan tidur dan suka mengeluh. Stres dapat dirasakan dalam dua cara, yaitu positif dan negatif. Stres diekspresikan secara positif karena dapat mengurangi beban mental, mengurangi kecemasan dan mencapai penerimaan, dikatakan negatif karena dapat menyebabkan pengulangan terus menerus untuk merokok, dan sebagian besar cara remaja untuk mengontrol stres adalah dengan merokok (Ali dan Asrori, 2006).

Perilaku merokok pada saat stres dapat dilihat dari hasil yang dialami setelah merokok. Hal yang individu rasakan setelah merokok adalah kenikmatan, kepuasan dan ketenangan. Seorang perokok dapat merokok kembali dan bahkan meningkatkan intensitasnya pada saat stres. Semakin tinggi tingkat stres yang

dialaminya maka cenderung semakin tinggi pula perilaku merokok, begitu pula sebaliknya (Hasnida dan Kemala dalam Dianratna, 2016).

Penelitian dari (Kosasi, 2018) menemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara stres dan merokok pada remaja. Menghisap rokok saat stres merupakan upaya untuk mengatasi masalah emosional. Orang yang stres lebih mungkin untuk mulai merokok dan bahkan mengalami kesulitan untuk berhenti (Baker, et al., 2004).

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: “Apakah ada hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja laki-laki di SMP Negeri 1 Montong Gading?”

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan positif antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja laki-laki di SMP Negeri 1 Montong Gading.

### **2. Manfaat Penelitian**

- a. Secara teoritis, untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja laki-laki di SMP Negeri 1 Montong Gading.
- b. Dari segi praktis

- 1). Untuk memberikan gambaran, khususnya para remaja mengenai bahaya rokok bagi kesehatan, tidak hanya bagi dirinya tapi juga bagi orang lain yang menghirup asap rokok.
- 2). Bagi orang tua, untuk lebih mengerti dan peduli akan masalah yang dihadapi oleh anak -anaknya.