

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Rokok maupun merokok merupakan suatu hal yang keduanya sama-sama menjadi permasalahan dan tidak pernah surut sampai saat ini (Hasanah, 2011). Perilaku merokok tersebar luas dan dapat diamati di mana saja seperti di rumah atau pada keramaian seperti di tempat kerja, di jalan, di kafe, bahkan di kampus (Bustan, 2007). Merokok merupakan salah satu kebiasaan penduduk Indonesia, yang mana kebiasaan tersebut berlaku bagi masyarakat kelas ekonomi bawah maupun kelas ekonomi atas (Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia, 2013). Maspupah dan Risdianti (2019) menjelaskan meski sudah banyak himbauan dari berbagai pihak tentang bahaya merokok, namun jumlah perokok aktif juga tidak berkurang, ironisnya sebagian besar perokok adalah kalangan menengah ke bawah, remaja yang belum berpendapatan stabil, bahkan kaum intelektual seperti mahasiswa.

Mahasiswa kini memiliki gelar baru, yaitu agen perubahan dan agen kontrol sosial yang hingga saat ini gelar tersebut dibanggakan oleh sebagian besar masyarakat, dan diharapkan mahasiswa mampu membawa perubahan bagi negara Indonesia agar mampu bersaing dengan negara lain (Tutik, 2020). Sebagai generasi penerus bangsa, maka mahasiswa harus menerapkan pola hidup yang sehat, salah satunya yaitu tidak mengonsumsi rokok, sebab rokok berdampak negatif bagi kesehatan individu dan masyarakat sekitar (Sairo & Wiyono, 2017). Akan tetapi

jumlah perokok dikalangan mahasiswa cukup tinggi. Sebuah studi berjudul *Non Smoking College Student* menunjukkan bahwa kelompok usia 18-24 tahun di Amerika merupakan kelompok yang prevalensinya tertinggi (Nehl dkk., 2009).

Mahasiswa diharapkan mampu menjadi teladan yang positif bagi masyarakat, namun kenyatannya, banyak dari mahasiswa yang melakukan perilaku merokok di tempat umum, bahkan di kampus (Muliyana, 2013). Dari pernyataan tersebut menunjukkan kurangnya kesadaran mahasiswa terhadap dampak negatif rokok baik bagi dirinya sendiri maupun orang disekitarnya (perokok pasif). Hal ini sejalan dengan penelitian Yang dkk. (1996), bahwa mayoritas perokok mengetahui dan percaya merokok dapat menyebabkan kanker paru-paru, namun ada kesadaran yang rendah pada efek kesehatan lainnya seperti resiko stroke, gigi bernoda, menyebabkan impotensi pada pria, dan kanker paru-paru bagi perokok pasif akibat dari kebiasaan perilaku merokok ditempat umum.

Perilaku merokok didefinisikan sebagai segala jenis aktivitas individu yang melibatkan menghisap rokok kemudian dihirup dan dihembuskan sehingga menghasilkan asap yang dapat dihirup orang lain di area tersebut (Nasution, 2007). Rokok diproduksi menggunakan tanaman tembakau jenis *tabacum*, tembakau jenis *rustica* dan jenis tambahan lain yang asapnya mengandung nikotin dan tar (Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia, 2013). Aritonang (dalam Sulisty, 2009) mendefinisikan merokok sebagai perilaku yang kompleks, karena hasil dari interaksi aspek kognitif, keadaan psikologis dan kondisi fisiologis. Aspek perilaku merokok menurut Aritonang (dalam Nasution, 2007) meliputi empat aspek yaitu, (1) fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari; (2) intensitas merokok; (3)

tempat merokok; dan (4) waktu merokok.

Di Indonesia, terdapat 60,8 juta pria dewasa dan 3,7 juta wanita dewasa yang merokok, dan frekuensi penggunaan tembakau telah meningkat dalam beberapa tahun terakhir di kalangan anak-anak maupun remaja (WHO 2020). WHO mengatakan pada tahun 2025, Indonesia akan memiliki peningkatan 90 juta perokok, atau 45 persen dari total populasi negara. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2021), penduduk usia >15 tahun menurut Provinsi yang memiliki presentase merokok tertinggi adalah Lampung dengan prevalensi (34,0%), terendah Bali dengan prevalensi (19,5%) dan Yogyakarta dengan prevalensi (24,5%). Wattimury (2013) menjelaskan mahasiswa termasuk perokok yang sering ditemukan, meskipun statistik jumlah perokok mahasiswa tidak dapat ditemukan pada penelitian sebelumnya, namun ditemukan bahwa 70% orang Indonesia merokok sebelum usia 19 tahun, dan di umur tersebut mahasiswa termasuk di dalamnya, karena Yusuf (2012) menyatakan bahwa mahasiswa masuk ke dalam fase perkembangan antara usia 18 dan 25 tahun.

Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada bulan September 2022, 14 dari 15 mahasiswa UMBY adalah perokok dan satu orang bukan perokok. Dari 14 perokok yang disurvei, lima orang merokok untuk mengisi waktu luang, tiga orang merokok karena senang merokok, dua orang merokok karena faktor psikologis seperti stres dan kecemasan, dua orang merokok untuk menenangkan pikiran, satu orang merokok karena merasa ketagihan, dan satu orang lagi merokok karena sudah menjadi kebiasaan. Empat dari 14 orang diklasifikasikan sebagai perokok ringan dengan merokok rata-rata tiga batang sehari, dan sepuluh orang

lainnya diklasifikasikan sebagai perokok sedang, merokok antara 5 dan 14 batang sehari. Dari 14 orang yang disurvei, 12 orang mengatakan merokok di tempat umum seperti restoran, di luar toko dan di jalan, serta dua orang merokok di rumah. Mengenai waktu yang dihabiskan untuk merokok, dua orang merokok untuk menghibur diri, empat orang merokok karena iseng, tiga orang merokok setelah makan, dan enam orang lainnya melaporkan merokok sambil berkumpul dengan teman.

Hasil Statistik menunjukkan bahwa rokok dan penggunaan tembakau merupakan penyebab kematian terbanyak dibandingkan dengan AIDS, kecanduan narkoba, kecelakaan kendaraan yang fatal, dan pembunuhan, (Orcullo & San, 2016). Menurut (WHO 2020) Tembakau membunuh lebih dari 8 juta orang setiap tahun, lebih dari 7 juta kematian ini secara langsung disebabkan oleh penggunaan tembakau dan sekitar 1,2 juta di antaranya disebabkan oleh asap rokok yang diturunkan kepada bukan perokok (perokok pasif). Penelitian lain menemukan bahwa kesehatan perokok pasif lebih tinggi dibandingkan perokok aktif (Sismanto, 2015). Secara sosial rokok dapat menambah beban pengeluaran keluarga yang tidak ada gunanya (Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia, 2013).

Rokok adalah bom waktu yang dapat menyebabkan berbagai penyakit seperti kanker, penyakit jantung koroner, impotensi dll (Fikriyah & Febrijanto, 2012). Merokok merupakan penyebab risiko tinggi untuk penyakit tidak menular kronis terutama terkait dengan empat kelompok penyakit termasuk penyakit kardiovaskular, kanker, penyakit paru-paru, dan penyakit metabolik (Hahad dkk.,

2020). Aula (2010) menyatakan merokok dapat menyebabkan gangguan sperma, osteoporosis, katarak, kerusakan gigi, kanker, serangan jantung, impotensi, gangguan kehamilan dan janin, stroke, dan masalah kesehatan lainnya. Penumpukan nikotin dan berbagai macam zat kimia yang terkandung di dalam rokok akan berpengaruh pada stamina fisik seseorang serta secara tidak langsung berpengaruh pada motivasi belajar seseorang (Liem, 2010).

Serafino (dalam Aula 2010) menyebutkan bahwa perilaku merokok dipengaruhi oleh tiga faktor, yaitu : faktor sosial, faktor psikologis dan faktor genetik. Weiss dkk. (2008) dalam penelitiannya mengatakan faktor psikologis yang berhubungan erat dengan merokok salah satunya adalah kecemasan. Hasil penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian Sutomo (2018) yaitu, salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku merokok yaitu kecemasan, dimana individu menganggap rokok dapat menghilangkan rasa cemas dan ketegangan, yang pada kenyataannya sifat itu hanya sementara, perasaan cemas dan tegang justru akan bertambah setelah rokok itu habis. Salah satu kelompok yang rentan mengalami masalah kesehatan mental adalah mahasiswa, karena sejumlah penelitian telah mengungkapkan bahwa mahasiswa di seluruh dunia memiliki tingkat morbiditas psikologis yang tinggi, terutama yang berhubungan dengan depresi dan kecemasan. Hal ini didukung dengan temuan yang menunjukkan bahwa diantara seluruh mahasiswa yang mencari pelayanan konseling, masalah utama yang paling sering dibawanya ialah kecemasan, kemudian disusul masalah terkait akademik dan kerja (Lalo dkk, 2012).

. Kecemasan adalah kondisi negatif manusia yang ditandai dengan

rangsangan saraf otonom, respons otot rangka, kecemasan situasional, dan perasaan subjektif dari kecemasan Lovibond dan Lovibond (2006). Menurut Muchlas (dalam Ghufron & Risnawita, 2017), kecemasan adalah pengalaman subjektif dari ketegangan mental, kesulitan, dan tekanan yang disebabkan oleh konflik atau ancaman. Kecemasan merupakan tanda awal bahwa seseorang berada dalam bahaya yang mana peringatan tersebut merupakan sinyal kepada ego bahwa individu harus mengambil tindakan yang tepat untuk menghindari bahaya (Ekawarna, 2018). Menurut Lovibond dan Lovibond (2006), ada empat indikator kecemasan yaitu, (1) gairah otonom; (2) kecemasan situasional; (3) efek otot rangka; dan (4) pengalaman subjektif dari kecemasan.

Pada mahasiswa, kuliah adalah titik di mana seseorang menghadapi perubahan lingkungan, dan fisik maupun mental, yang mana perubahan tersebut membuat mahasiswa rentan mengalami kecemasan yang tidak sedikit dari mahasiswa melampiaskannya pada perilaku merokok (Setyadin, 2019). Dalam penelitian Marmuadi (2017) menunjukkan bahwa semakin tinggi kecemasan, semakin besar kemungkinan seseorang untuk merokok, begitu juga sebaliknya semakin rendah kecemasan, semakin kecil kemungkinan seseorang untuk merokok. Kedepannya diharapkan mahasiswa dapat mengatasi kecemasannya tanpa harus merokok.

Pentingnya penelitian ini dilakukan karena fenomena perilaku merokok pada penelitian sebelumnya membahas tentang perilaku merokok dan kecemasan pada mahasiswa umum, oleh karena itu pada penelitian ini peneliti akan berfokus mengenai perilaku merokok dan kecemasan pada mahasiswa UMBY, yang mana

dari hasil observasi peneliti, ditemukan meskipun sudah ada beberapa larangan untuk tidak merokok di lingkungan kampus UMBY, namun masih di temui mahasiswa yang merokok di lingkungan kampus UMBY. Hal ini sejalan dengan Thaha & Ansariadi (2014) yang menyatakan bahwa remaja perokok di Indonesia (18,6%) seperti mahasiswa masih memiliki perilaku merokok yang tinggi saat berada di kampus walaupun telah diterapkan larangan merokok. Temuan lain menunjukkan bahwa diantara seluruh mahasiswa yang mencari pelayanan konseling, masalah utama yang paling sering dibawanya ialah kecemasan, kemudian disusul masalah terkait akademik dan kerja (Lalo dkk, 2012).

. Sehingga, dari uraian di atas peneliti mengusulkan untuk mengajukan permasalahan, “Apakah ada hubungan antara kecemasan dengan perilaku merokok pada mahasiswa?” dalam penelitian hubungan antara perilaku merokok dan kecemasan pada mahasiswa UMBY.

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah kebiasaan merokok mahasiswa UMBY berhubungan dengan kecemasan.

2. Manfaat Penelitian

Berikut adalah manfaat dari penelitian ini:

a. Manfaat teoritis

Memberikan kontribusi teoritis dalam bidang psikologi sosial klinis, khususnya tentang hubungan perilaku merokok dengan kecemasan pada mahasiswa.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan evaluasi diri bagi setiap individu terutama pada mahasiswa agar dapat mengkopling kecemasan dengan hal yang positif tanpa melakukan perilaku merokok.