

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah masa perkembangan transisi dari masa kanak-kanak menjadi dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif dan sosial-emosional. Dalam kebanyakan budaya, usia remaja dimulai pada sekitar 10-13 tahun dan berakhir kira-kira usia 18–22 tahun (Santrock, 2003). Lebih lanjut Monks dkk membedakan masa remaja menjadi empat bagian, yaitu: (1) masa praremaja atau masa prapubertas (10–12 tahun), (2) masa remaja awal atau pubertas (12-15 tahun), (3) masa remaja pertengahan (15-18 tahun), dan (4) masa remaja akhir (18-21 tahun). Remaja awal hingga remaja akhir inilah yang disebut masa *adolescence* (Desmita, 2008).

Istilah *adolescence* sesungguhnya memiliki arti yang luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Tidak heran jika pada masa ini, remaja umumnya mengalami masa-masa kebingungan mengenai perkembangan dan pertumbuhan fisik secara lebih cepat, dimana hal-hal yang sebelumnya belum pernah dirasakan kini melanda setiap individu dan remaja lainnya yang sebaya (Nurhayati, 2015). Masa remaja merupakan peralihan dimana remaja menjadi labil dan sangat mudah untuk dipengaruhi. Pada konteks ini, labil dan mudah terpengaruh terkait dengan perilaku remaja yang gampang berubah dan dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya. Pada kondisi yang tidak pasti ini remaja rentan mengalami permasalahan serta berperilaku negatif karena masih labil dan emosi belum terbentuk dengan matang (Sanjiwani & Budisetiyani, 2011).

Karakteristik pada remaja dapat dibedakan dengan adanya perkembangan fisik, psikososial, kognitif, moral dan spiritual. Teori perkembangan psikososial menganggap bahwa krisis perkembangan yang di alami pada masa remaja menyebabkan terbentuknya suatu identitas (Puspitasari, dkk, 2017). Krisis ialah suatu masalah yang berkaitan dengan tugas perkembangan yang harus dilalui oleh setiap individu, termasuk remaja. Keberhasilan menghadapi krisis akan meningkatkan dan mengembangkan kepercayaan dirinya, berarti mampu mewujudkan jati dirinya (*self-identity*) sehingga ia merasa siap untuk menghadapi tugas perkembangan berikutnya dengan baik, dan sebaliknya, individu yang gagal dalam menghadapi suatu krisis cenderung akan memiliki kebingungan identitas (*identity-diffussion*). Orang yang memiliki kebingungan ini ditandai dengan adanya perasaan tidak mampu, tidak berdaya, penurunan harga diri, tidak percaya diri, akibatnya ia pesimis menghadapi masa depannya (Dariyo, 2004).

Krisis psikososial yang dialami oleh remaja dapat ditandai dengan perilaku merokok yang dipelajari dari lingkungan dan sebagai suatu simbol maskulinisasi seorang laki-laki (Puspitasari, dkk, 2017). Masa remaja merupakan masa yang rentan bagi seseorang untuk terlibat dalam perilaku menyimpang seperti perilaku merokok (Murtiyani, 2011). Perilaku merokok adalah proses membakar tembakau dan daun tar, serta menghisap asap yang dihasilkannya (Hussaini, 2007). Aspek-aspek yang membentuk perilaku termasuk perilaku merokok menurut Martin & Spear (2015) adalah (a) fungsi merokok yaitu individu menjadikan merokok sebagai penghibur bagi berbagai keperluan, menunjukkan bahwa memiliki fungsi yang begitu penting bagi kehidupannya, (b) intensitas merokok yaitu intensitas perilaku merokok adalah keadaan, tingkatan atau banyak sedikitnya aktivitas

seseorang dalam membakar tembakau dan menghisapnya dalam kurun waktu tertentu, (c) tempat merokok dapat dibagi menjadi tempat merokok di publik, tempat *homogeny* (sesama perokok), tempat *heterogeny* (merokok di tengah orang-orang tidak merokok.), tempat pribadi seperti di kamar atau kamar mandi, dan (d) waktu merokok yaitu perilaku merokok dipengaruhi oleh keadaan yang dialaminya pada saat itu

Perilaku merokok pada penduduk 15 tahun keatas masih belum terjadi penurunan dari 2007 ke 2013, cenderung meningkat dari 34,2 % pada tahun 2007 menjadi 36,3% pada tahun 2013. 64,9% laki-laki dan 2,1% perempuan masih menghisap rokok tahun 2013. Ditemukan 1,4% perokok umur 10-14 tahun, 9,9% perokok pada kelompok tidak bekerja, dan 32,3% pada kelompok kuintil indeks kepemilikan terendah. Sedangkan rerata jumlah batang rokok yang dihisap adalah sekitar 12,3 batang, bervariasi dari yang terendah 10 batang di DI Yogyakarta dan tertinggi di Bangka Belitung (18,3 batang) (Jatmika dan Maulana, 2015).

Dari hasil wawancara untuk data awal yang dilakukan oleh peneliti pada April, 2019 terhadap 15 siswa SMA "X", diperoleh hasil 12 responden merokok dan 3 responden tidak merokok. Dari 12 responden perokok yang diwawancarai, 3 responden merokok untuk mengisi waktu luang, 2 responden merokok karena kecanduan, 4 responden merokok hanya saat bersama teman-teman, 2 merokok karena stress dan 1 merokok untuk menimbulkan kepercayaan diri. 6 dari 12 responden tergolong perokok ringan dengan rata-rata menghisap rokok sebanyak kurang dari 5 batang per hari, dan 6 responden lainnya tergolong pada perokok sedang yaitu merokok 5-12 batang per hari. Dari 12 responden yang diwawancarai, 10 responden mengatakan merokok di tempat umum seperti tempat

makan, halaman toko, dan jalanan dan 2 responden merokok di rumah. Bila dilihat dari aspek waktu merokok, 10 responden akan merokok setelah makan, 2 responden mengatakan akan merokok sesuai suasana hati.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa 12 dari 15 siswa SMA “X” melakukan perilaku merokok. Sedangkan pada saat ini siswa merokok menjadi pemandangan yang cukup mengganggu dan membuat dunia pendidikan menjadi tercoreng. Siswa seharusnya menjadi contoh yang baik agar dapat membuat bangga dunia pendidikan (Molina, 2017).

Hampir setiap harinya 4800 remaja mengisap rokok pertamakali, 2000 dari mereka akan menjadi perokok aktif (Al-Mohamed & Amin 2010). Perilaku merokok pada remaja semakin lama akan semakin meningkat sesuai dengan perkembangannya dan dapat dilihat dari meningkatnya frekuensi dan intensitas merokok (Sanjiwani & Budisetiyani, 2011). Pasti terdapat banyak dampak negatif dari perilaku merokok, namun perilaku merokok bagi manusia merupakan kegiatan yang fenomenal. Maksudnya, meskipun sudah diketahui keburukan yang di dapat dari merokok, namun jumlah perokok bukan semakin menurun tetapi malah meningkat dan usia perokok semakin bertambah muda (Komalasari & Helmi 2000). Perilaku merokok dapat menimbulkan berbagai macam masalah bagi remaja, seperti terganggunya kesehatan, putus sekolah, perilaku seks yang tidak, penggunaan alkoholyang merupakan pintu awal dalam penggunaan obat-obatan terlarang di masa depan (Puspitasari, dkk, 2017)

Dampak perilaku merokok bila dilihat dari sisi kesehatan, pengaruh bahan-bahan kimia yang dikandung rokok seperti nikotin, CO (Karbonmonoksida) dan *tar* akan memacu kerja dari susunan syaraf pusat dan susunan syaraf simpatis

sehingga mengakibatkan tekanan darah meningkat dan detak jantung bertambah cepat, menstimulasi penyakit kanker dan berbagai penyakit yang lain seperti penyempitan pembuluh darah, tekanan darah tinggi, jantung, paru-paru, dan bronchitis kronis. Bagi ibu hamil, rokok menyebabkan kelahiran prematur, berat badan bayi rendah, mortalitas prenatal, kemungkinan lahir dalam keadaan cacat, dan mengalami gangguan dalam perkembangan. Hasil riset Larson dkk menemukan bahwa sensitivitas ketajaman penciuman dan pengecapan para perokok berkurang bila dibandingkan dengan non-perokok. Dilihat dari sisi ekonomi, merokok pada dasarnya 'membakar uang' apalagi jika hal tersebut dilakukan remaja yang belum mempunyai penghasilan sendiri. Dilihat dari sisi orang disekelilingnya, merokok menimbulkan dampak negatif bagi perokok pasif. Resiko yang ditanggung perokok pasif lebih berbahaya daripada perokok aktif karena daya tahan terhadap zat-zat yang berbahaya sangat rendah. Tidak ada yang memungkiri adanya dampak negatif dari perilaku merokok tetapi perilaku merokok bagi kehidupan manusia merupakan kegiatan yang *'fenomenal'*. Artinya, meskipun sudah diketahui akibat negatif dari merokok tetapi jumlah perokok bukan semakin menurun tetapi semakin meningkat dan usia merokok semakin bertambah muda. (Komalasari & Helmi 2000). Adapun zat - zat yang terkandung di dalam rokok yang membuat penghisapnya merasa ketagihan adalah (a). Nikotin, nikotin memproduksi perasaan senang yang membuat perokok ingin terus-terusan merokok. (b). Tar, Tar merupakan bahan kimia yang menjadi penyebab noda kecoklatan pada kuku dan gigi para perokok. (c). Karbon monoksida, karbon monoksida adalah gas tidak berwarna, tidak berbau, dan sangat mematikan (Aula, 2010)

Menurut Sholeh A. N. ((2017) ditemukan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok (a) Kepercayaan diri merasa lebih percaya diri dan lebih dapat berkonsentrasi, (b) Orang tua, guru dan keluarga yang akan sangat mempengaruhi dalam pembentukan perilaku merokok pada anak, (c) teman Sebaya mengajak remaja untuk merokok dan tawaran ini sangat susah untuk di tolak atas dasar rasa sungkan atau segan, sehingga akan lebih mudah bagi remaja untuk melakukan perilaku merokok, (d) Mudahnya akses dalam mendapatkan rokok mudahnya akses terhadap rokok, bahkan oleh anak anak, (e) Iklan Rokok agar dapat menjadi pecandu. Iklan rokok yang membuat persepsi remaja bahwa dengan merokok, mereka akan terlihat semakin jantan dan dewasa.

Penelitian ini menggunakan kepercayaan diri sebagai variabel bebasnya. Perilaku merokok yang terjadi pada remaja tidak terlepas dari kepercayaan diri yang ikut berperan penting dalam proses pembentukan perilaku merokok. Antara keduanya memiliki keterkaitan dan saling terhubung satu sama lain (Snow&Bruce, 2003). Kebutuhan psikologis remaja sedikit unik jika dibandingkan dengan tahap kehidupan yang lain. Kebutuhan psikologis yang khas pada seorang remaja, antara lain adalah perilaku sosialnya untuk mengenal diri sendiri, kebutuhan untuk dianggap sebagai individu yang unik, kebutuhan akan integritas dan percaya diri, yaitu untuk diterima dilingkungannya tanpa sikap curiga dan bertanya-tanya dari orang lain, dan kebutuhan untuk mandiri (Nurhayati,2015).

Menurut Sholeh (2017) salah satu faktor perilaku merokok adalah kepercayaan diri, ketika seseorang merokok, biasanya diasosiasikan dengan meningkatnya kepercayaan diri dan konsentrasi, hal tersebutlah yang membuat

ketika seseorang sedang mengerjakan tugas yang berat, mereka berpikir untuk merokok dan ketika seseorang merasa perlu diterima dalam lingkungan baru, mereka melakukan perilaku merokok agar meningkatkan kepercayaan diri (Hussaini, 2007). Hal tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2010) tentang Hubungan kepercayaan diri dengan perilaku merokok siswa di SMA Salahuddin Malang, menunjukkan korelasi negatif antara kepercayaan diri dengan perilaku merokok, dengan nilai $r_{xy} = -0,315$ dengan taraf signifikansi sebesar 0,048 ($\text{sig} < 0,05$). Artinya semakin tinggi kepercayaan diri siswa, maka akan semakin rendah perilaku merokok siswa.

Fatimah (2012) mengungkapkan bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Kemudian Lauster (dalam Wahyuni, 2014) mengemukakan ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri, yaitu (a) percaya pada kemampuan sendiri yaitu suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi (b) bertindak mandiri dalam mengambil keputusan yaitu dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap diri yang dilakukan secara mandiri (c) memiliki rasa positif terhadap diri sendiri yaitu adanya penilaian yang baik dari dalam diri sendiri, (d) berani mengungkapkan pendapat. Adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau rasa yang dapat menghambat pengungkapan tersebut.

Perilaku merokok pada remaja berkaitan dengan adanya krisis aspek psikososial yang dialami ketika masa perkembangannya, yaitu masa ketika mereka sedang mencari jati dirinya (Puspitasari, dkk, 2017). Rasa kurang percaya

diri pada remaja ditunjukkan dengan cara positif dan negatif. Cara positif yang dilakukan untuk membangun rasa percaya diri yaitu dengan memunculkan definisi positif terhadap diri sendiri, memperjuangkan keinginan yang positif, dan mengatasi masalah dengan mengambil keputusan yang positif. Remaja yang sulit menerima keadaan diri, serta memandang rendah kemampuan yang dimiliki, keinginan yang dimiliki tidak realistis, akan cenderung melakukan tindakan dan cara yang negatif untuk membangun rasa percaya diri, salah satunya dengan merokok (Haryono, 2007). Tekanan dari teman sebaya terus memainkan peranan penting dalam mempengaruhi seseorang untuk melakukan perilaku merokok. Salah satu alasan umum mengapa remaja melakukan perilaku merokok adalah penerimaan dari kelompok teman sebaya, ketika beberapa teman mulai merokok terutama dari lingkup teman sebayanya maka remaja akan cenderung memulai kebiasaan tersebut sehingga dapat tetap diterima di dalam kelompok tersebut (Sumiyati, 2007). Ciri-ciri orang yang memiliki kepercayaan diri, dilihat dari aspek kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Lauster adalah (a) percaya pada kemampuan sendiri (b) bertindak mandiri dalam mengambil keputusan (c) memiliki rasa positif terhadap diri sendiri, (d) berani mengungkapkan pendapat. Oleh sebab itu, dapat dilihat hubungan antara kepercayaan diri dengan perilaku merokok adalah ketika seorang remaja memiliki kepercayaan diri yang tinggi, maka ia tidak dapat dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya, baik itu pengaruh positif maupun negatif, Dalam kasus ini perilaku merokok diasumsikan sebagai pengaruh negatif.

Berdasarkan uraian mengenai latar belakang permasalahan tersebut, peneliti mengajukan perumusan masalah penelitian yaitu apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dengan perilaku merokok pada siswa SMA “X”?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji serta mempelajari secara ilmiah tentang hubungan antara kepercayaan diri dengan perilaku merokok pada siswa di SMA “X”

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan ilmu pengetahuan khususnya dibidang ilmu psikologi kesehatan, serta dapat memperluas cakrawala berpikir bagi para siswa, sehingga dapat melengkapi pengetahuan siswa mengenai hubungan antara kepercayaan diri dengan perilaku merokok pada siswa.

b. Manfaat praktis

Penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk mengurangi perilaku merokok pada remaja dengan cara meningkatkan kepercayaan diri. Karena kepercayaan diri meningkat maka perilaku merokok akan menurun.