

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Perilaku merokok telah menjadi fenomena yang tersebar luas di seluruh dunia. Aktivitas ini sering terjadi di berbagai lokasi, mulai dari lingkungan sekolah dan kampus, sering kita temui para siswa atau mahasiswa berkumpul di sudut-sudut tertentu untuk menghisap rokok, bahkan terkadang di luar ruangan kelas. Di tempat kerja, di tempat umum seperti halte bus, stasiun kereta, pusat perbelanjaan, atau di dalam kendaraan umum. Hal ini mencerminkan betapa merokok telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari.

Menurut laporan yang dikeluarkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (dalam Rokom, 2024) merokok telah menjadi penyebab utama kematian dan penyakit di seluruh dunia . Setiap tahunnya, sekitar tiga juta orang kehilangan nyawa akibat penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung dan stroke yang disebabkan oleh kebiasaan merokok. Data ini menyoroti dampak serius yang ditimbulkan oleh merokok terhadap kesehatan masyarakat, dengan konsekuensi yang memprihatinkan bagi banyak individu yang terkena dampak negatifnya.

Di Indonesia, kebiasaan merokok tidak hanya terbatas pada kalangan dewasa, tetapi ternyata sudah meluas ke kalangan remaja. Hal tersebut dapat dibuktikan dari berita yang dikutip pada laman tcsc-indonesia.org yang ditulis oleh Dhae (2024) dikatakan bahwa jumlah perokok remaja di Indonesia meningkat setiap tahunnya, hingga saat ini sebanyak 69% atau kurang lebih 70 juta remaja menjadi perokok aktif, hal tersebut dikarenakan mereka tinggal dalam lingkungan dan keluarga yang merokok.

Berbagai upaya telah dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan merokok pada remaja, seperti mencetuskan peraturan pemerintah No. 109 Tahun 2012 pasal 46 yang mengatakan setiap orang dilarang menyuruh anak dibawah 18 tahun untuk menjual, membeli

atau mengonsumsi rokok/produk tembakau. Namun nyatanya sampai saat ini kita masih sering melihat para remaja membeli rokok secara bebas. Selain itu juga usaha untuk memberikan efek jera kepada para perokok dengan memperlihatkan gambar pada bungkus rokok mengenai dampak yang akan terjadi apabila seseorang mengonsumsi pun tidak berhasil menyelesaikan permasalahan perilaku merokok pada remaja.

Leventhal & Cleary (1980) mendefinisikan perilaku merokok adalah aktivitas membakar rokok dan menghisapnya, kemudian menghembuskannya keluar sehingga menghasilkan asap yang dapat terhirup oleh orang-orang di sekitarnya. Levy (dalam Sulasih 2019) menyatakan bahwa perilaku merokok melibatkan tindakan membakar gulungan tembakau dan menghisapnya, sehingga menghasilkan asap yang dapat dihirup oleh orang yang berada di sekitarnya. Mengacu dari dua definisi yang dikemukakan oleh kedua tokoh tersebut, maka dapat diartikan bahwa perilaku merokok adalah aktivitas membakar gulungan tembakau dan menghasilkan asap yang dapat dihirup oleh orang sekitarnya.

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perilaku merokok pada seseorang, Kurt Lewin (dalam Komasari & Fadilla Helmi 2000) mengatakan perilaku merokok dipengaruhi oleh faktor individu dan lingkungan. Dengan kata lain, perilaku merokok tidak hanya disebabkan oleh faktor internal, tetapi juga faktor lingkungan. Perilaku merokok generasi muda juga dilatarbelakangi oleh kondisi sosial, faktor psikologis dan ketidaktahuan akan bahaya merokok (Syahry, 2020).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Rochayati, dkk (2015) mengatakan remaja berada pada periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang diiringi oleh berbagai macam masalah yang timbul akibat perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan ini menyebabkan tantangan besar dalam beradaptasi dengan perubahan dalam diri mereka sendiri dan lingkungan

sosial mereka. Tantangan penyesuaian ini mempengaruhi sikap mereka dan mencerminkan ketidakstabilan kepribadian yang masih terjadi.

Penelitian dalam bidang psikologi perkembangan mengungkapkan bahwa remaja yang mulai merokok memiliki kaitan dengan aspek psikososial dari krisis yang mereka hadapi selama masa perkembangan, terutama dalam upaya mereka untuk mencari identitas diri (Larasati dkk., 2019). Jadi remaja mulai melakukan perilaku merokok sebagai cara untuk mengatasi tantangan adaptasi selama masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, karena remaja dihadapkan dengan berbagai perubahan fisik, psikologis dan sosial yang dapat menimbulkan ketidakstabilan dalam kepribadian serta menyebabkan krisis identitas.

Ditinjau dari berbagai sudut pandang, baik itu sudut pandang orang lain atau sudut pandang perokok sendiri, perilaku merokok dinilai sebagai perilaku yang berdampak negatif dan merugikan (Lenda dkk, 2018). Menurut Gobel dkk, (2020) merokok memiliki dampak negatif baik perokok dan orang lain, karena didalam rokok terkandung zat-zat berbahaya yang dapat menyebabkan berbagai macam penyakit dan kerusakan di dalam rongga mulut, seperti periodontitis (radang gusi), faringitis (radang tenggorokan), dan laringitis (radang pita suara). Penyakit bronkial seperti bronkitis (radang bronkus) dan penyakit paru-paru seperti kanker paru-paru, penyakit paru obstruktif.

Namun ternyata dalam penelitian yang dilakukan oleh Sitti dkk, (2018) dikemukakan bahwa perilaku merokok tidak hanya memiliki dampak negatif tetapi juga berdampak yang positif bagi remaja. Karena kandungan nikotin yang terdapat dalam rokok dapat mengurangi stress dengan menimbulkan perasaan tenang dan nikmat, selain mempererat pergaulan, meningkatkan keberanian dan perasaan jantan dan berani. Maka dari itu penelitian tersebut menjelaskan bahwa merokok dapat memberikan efek atau pengaruh positif kepada perokok

tersebut, mereka merasa rokok dapat membantu mengurangi masalah yang sedang mereka alami dan juga merasa lebih jantan dan berani.

Berdasarkan observasi dan wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti di SMK x Jatinangor kepada guru Bimbingan Konseling (BK), diketahui terdapat beberapa siswa yang merokok disekolah. Pada saat diadakan razia rutin, guru BK pernah menemukan beberapa siswa yang membawa rokok ke sekolah, padahal sudah jelas hal tersebut dilarang. Beberapa siswa tersebut langsung dipanggil ke ruang BK dan diberi nasehat bahwa merokok disekolah sudah termasuk pelanggaran tata tertib yang tergolong berat. Namun, hal tersebut tidak membuat siswa tersebut jera, guru BK kembali memergoki siswa yang sedang merokok di toilet, belakang kelas dan beberapa sudut sekolah.

Akhirnya guru BK tersebut mengambil tindakan dengan memanggil orang tua para siswa dengan harapan dapat membuat mereka jera, tetapi ternyata hasilnya nihil para siswa kembali merokok di lingkungan sekolah. Langkah terakhir yang dilakukan guru BK adalah memanggil kembali orang tua siswa tersebut lalu dilakukan konseling bersama siswa dan orang tua siswa tersebut, ternyata diketahui bahwa beberapa siswa tidak diperbolehkan untuk merokok namun siswa tersebut merokok di belakang orang tua mereka. Maka dari itu perilaku merokok di SMK tersebut masih menjadi masalah yang perlu ditangani secara serius dan perlu di teliti lebih lanjut.

Peneliti melakukan studi awal kepada 33 siswa perokok aktif, didapatkan hasil bahwa 20 (60%) siswa memulai perilaku merokok saat mereka SMA, sisanya mulai merokok saat SMP (33%) dan SD (6%). Ditemukan alasan yang menyebabkan mereka mencoba perilaku merokok untuk pertama kalinya adalah penasaran/ ingin tahu (51%), faktor keluarga atau teman-teman (21%), terlihat dewasa dan terlihat keren (15%) dan meredakan stres (9%)

Saat ditanyakan ketika sedang apa para siswa ini ingin merokok, 13 (39%) siswa menyatakan ingin merokok saat mereka sedang stres dan sisanya menjawab ingin merokok saat selesai makan (21%), nongkrong bersama teman (18%) mengerjakan tugas (12%), dan saat santai atau tidak ada kerjaan (9%). Rasa yang didapatkan setelah atau saat mereka sedang merokok adalah tenang (41%), nikmat (21%) dan menahan ngantuk (30%). Ditemukan juga dampak dari perilaku merokok yang dialami para siswa adalah boros (31%), mudah sesak dan lelah (31%), dianggap nakal (2%) dan blm merasakan dampak apapun (34%).

Berdasarkan penelitian awal yang dilakukan, sebanyak 51% dari 33 subjek penelitian mengklaim bahwa mereka merokok untuk pertama kalinya karena penasaran. Dalam konteks psikologi penasaran atau rasa ingin tahu dikenal dengan *curiosity*. Menurut D.E. Berlyne, (1954) rasa ingin tahu adalah reaksi alami seseorang ketika dihadapkan pada ketidakpuasan dan ketidakjelasan. Ketidakpastian sering muncul ketika seseorang menghadapi hal-hal baru atau yang pernah dialami sebelumnya, tidak layak ataupun dalam keadaan yang kompleks. Oleh karena itu rasa ingin tahu akan mendorong seseorang untuk mencari tau informasi atau tindakan yang dapat mengurangi rasa ketidakpastian tersebut.

Remaja seringkali memiliki keingintahuan yang besar karena mereka berada dalam tahap transisi yang ditandai dengan banyaknya perubahan emosi, fisik dan minat yang pada akhirnya remaja pun berada pada fase pencarian identitas sehingga cenderung mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitar (Sri Handayani & Eka Prasetia, 2020). Menurut Garrosa dkk., (2017)

Namun menurut Jovanoy (dalam Lyew dkk., 2022) mengemukakan bahwa rasa ingin tahu yang dimiliki remaja memiliki kontribusi terhadap perilaku beresiko, salah satunya adalah perilaku merokok. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Pierce dkk., (2005) mengatakan bahwa rasa ingin tahu menjadi faktor utama yang mendorong minat seseorang untuk

melakukan perilaku merokok. Rasa ingin tahu muncul ketika remaja melihat iklan tentang rokok, melihat teman sebayanya yang sedang merokok dan juga melihat keluarganya yang merokok. Remaja ingin tahu mengapa orang dewasa atau bahkan teman sebayanya merokok, apa yang membuat rokok begitu menarik, dan bagaimana sensasi merokok itu dirasakan.

Penelitian yang dilakukan oleh Portnoy dkk., (2014) kepada Siswa Menengah Pertama (SMP) dan Siswa Menengah Atas (SMA) di 50 sekolah yang berada di Colombia. Mendapatkan hasil bahwa rasa ingin tahu memiliki pengaruh terhadap perilaku merokok remaja, remaja yang memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap perilaku merokok karena penasaran dengan rasa rokok, akan membuat perilaku merokok pun tinggi dan akan berkembang menjadi kebiasaan dan berpotensi menjadi perokok aktif.

Selain rasa ingin tahu, terdapat pengaruh lain yang menyebabkan remaja memilih untuk melakukan perilaku merokok. Terungkap bahwa sebanyak 39% dari 33 remaja merokok saat mengalami tekanan atau stres, individu yang merokok seringkali menganggap bahwa merokok dapat memberikan kenyamanan dalam menghadapi situasi yang menimbulkan stres. Dalam konteks psikologi, stres merupakan respons alami yang muncul ketika individu mengalami tekanan dari dalam maupun luar, yang berdampak pada keadaan emosional individu tersebut.

Menurut Patel (dalam Kosasi, 2018) stres adalah respons khusus yang terjadi dalam tubuh sebagai akibat dari berbagai tuntutan, seperti menghadapi tantangan serius, menghadapi ancaman, atau berusaha memenuhi harapan-harapan yang tidak realistis dari lingkungan sekitar. Dalam konteks ini, Patel menyatakan bahwa stres adalah fenomena alami yang memicu respons atau reaksi individu terhadap suatu situasi atau peristiwa yang mengancam, menantang dan melebihi kemampuan individu untuk menghadapinya.

Stres adalah suatu kondisi yang dapat dirasakan oleh individu baik orang dewasa ataupun remaja, stres dapat terjadi karena beberapa faktor seperti tekanan pekerjaan, masalah keuangan, masalah hubungan, tuntutan akademik, perubahan hidup, atau peristiwa traumatis. Namun stress yang dialami para remaja menurut Galbraith dan Jam (dalam Kurnela, 2014) sering kali muncul karena mereka mencoba melakukan terlalu banyak hal sekaligus atau karena mereka tidak diterima oleh teman sebaya dan alasan lainnya. Hal ini sesuai dengan pandangan yang dikemukakan oleh Gunarsa (2008) bahwa stres yang dialami oleh remaja erat hubungannya dengan ketidakseimbangan kondisi emosional mereka. Selain itu, situasi baru yang dihadapi oleh remaja juga berkontribusi pada fakta bahwa mereka seringkali belum sepenuhnya memahami diri mereka sendiri.

Dalam tingkat yang wajar, stres dapat memberikan motivasi dan membantu individu untuk mengatasi tantangan. Namun, jika stres terus berlanjut atau terlalu berat, dapat menyebabkan dampak negatif pada kesehatan fisik dan mental seseorang. Gejala stres yang umum meliputi perubahan mood, kelelahan, kesulitan tidur, gangguan pencernaan, penurunan konsentrasi, dan masalah dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial. Sama seperti yang dikatakan oleh Suwartika, Nurdin, dan Ruhmandi, mereka menyimpulkan bahwa stres jangka panjang dapat berdampak pada adaptasi stres individu dan dapat memicu perilaku negatif seperti merokok, minum alkohol, terlibat dalam tawuran, melakukan seks bebas, dan kecanduan narkoba (Rizky dkk., 2019)

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres, Rasmun (2004) mengatakan bahwa terdapat dua mekanisme koping yang dapat dilakukan oleh seseorang. Yang pertama, mekanisme koping jangka panjang menggunakan kurun waktu yang lama dan mengarah ke hal-hal yang positif, seperti bercerita dengan orang lain. Yang kedua adalah mekanisme koping

jangka pendek, menggunakan kurun waktu yang sebentar dan mengarah ke hal-hal yang negatif dan kesenangan sesaat seperti merokok, narkoba dan lain-lain.

Kurlena Sutri dkk., (2014) mengatakan remaja cenderung memilih merokok sebagai cara untuk mengatasi stres karena dianggap sebagai cara yang praktis dan mudah dilakukan. Rokok dapat membuat pikiran seseorang hanya berfokus pada kenikmatan dari rokok tersebut, sehingga lupa memiliki masalah. Dapat disimpulkan bahwa apabila tingkat stres seorang remaja meningkat maka perilaku merokok juga akan ditingkatkan. Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Andreani dkk., (2020) kepada 65 siswa SMA di Denpasar, mendapatkan hasil bahwa terdapat korelasi positif antara stres dan perilaku merokok, yang artinya semakin tinggi tingkat stres semakin kuat perilaku merokok.

Penelitian yang dilakukan oleh Usiana (2020) kepada 404 orang siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) rekayasa, menggunakan teknik probability sampling. Didapatkan hasil bahwa stres berpengaruh positif terhadap perilaku merokok, semakin tinggi tingkat stres yang dialami para siswa maka semakin tinggi kuat perilaku merokok mereka. Hal tersebut dikarenakan para siswa berasumsi bahwa rokok dapat membuat rileks dan melupakan stres yang mereka alami. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat, semakin berat stres yang dialami seseorang, maka semakin banyak jumlah rokok yang ia hisap dan apabila orang tersebut berhenti melakukan perilaku merokok maka stres yang ia rasakan akan bertambah (Defie & Probosari, 2018)

Dari beberapa penelitian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa stres dapat berpengaruh terhadap perilaku merokok remaja. Saat remaja sedang stres maka mereka cenderung akan memilih rokok sebagai cara untuk mengatasi stres, karena mereka percaya setiap satu batang rokok yang mereka hisap dapat membuat rileks dan melupakan stres yang ia rasakan.

Berdasarkan fenomena dan hasil mengamati penelitian-penelitian sebelumnya, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai rasa ingin tahu dan stres karena variabel-variabel ini merupakan faktor intrinsik yang kuat yang dapat mendorong remaja untuk mencoba hal-hal baru, termasuk merokok. Memahami bagaimana rasa ingin tahu mempengaruhi keputusan remaja untuk merokok dapat mengungkap bagaimana dorongan internal yang mendorong perilaku ini. Selain itu, stres merupakan faktor signifikan yang sering dikaitkan dengan perilaku merokok pada remaja. Remaja yang mengalami tingkat stres tinggi mungkin mencari cara untuk mengurangi tekanan tersebut, dan merokok sering kali dipandang sebagai salah satu cara yang mereka pilih.

Penelitian tentang faktor-faktor intrinsik seperti rasa ingin tahu dan stres dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang motivasi pribadi dan emosional yang mendasari perilaku merokok. Fokus pada variabel intrinsik ini dapat melengkapi penelitian sebelumnya yang lebih banyak menekankan pada faktor-faktor ekstrinsik, sehingga memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang penyebab dan pencegahan perilaku merokok pada remaja. Dengan demikian, penelitian ini mengambil judul “Pengaruh Rasa Ingin Tahu dan Stres terhadap Perilaku Merokok di SMK X Jatinangor”.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dari penelitian ini, yaitu :

1. Apakah terdapat pengaruh rasa ingin tahu terhadap perilaku merokok di SMK X Jatinangor ?
2. Apakah terdapat pengaruh stres terhadap perilaku merokok di SMK X Jatinangor ?

3. Apakah terdapat pengaruh rasa ingin tahu dan stres terhadap perilaku merokok di SMK X Jatinangor ?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini, antara lain :

1. Untuk mengetahui pengaruh rasa ingin tahu terhadap perilaku merokok di SMK X Jatinangor
2. Untuk mengetahui pengaruh stres terhadap perilaku merokok di SMK X Jatinangor
3. Untuk mengetahui pengaruh rasa ingin tahu dan stres terhadap perilaku merokok di SMK X Jatinangor

Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang akan dicapai, maka penelitian ini diharapkan memiliki manfaat baik secara langsung maupun tidak langsung.

Kegunaan Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada perkembangan ilmu psikologi, terutama dalam bidang psikologi kesehatan dan juga psikologi kognitif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan bukti empiris mengenai pengaruh rasa ingin tahu dan stres terhadap perilaku merokok di SMK X Jatinangor.

Kegunaan praktis

Penelitian ini juga memiliki kegunaan praktis. Diharapkan penelitian ini mampu melindungi remaja dari rasa ingin tahu terhadap rokok dengan memberikan pemahaman yang lebih mengenai faktor-faktor yang mendorong perilaku merokok serta memberikan pengembangan intervensi berbasis bukti untuk mengatasi kecenderungan remaja memilih perilaku merokok sebagai cara mengatasi stres. Hasil penelitian ini diharapkan dapat

memberikan petunjuk bagi para praktisi dan pembuat kebijakan untuk mengembangkan intervensi yang tepat dalam mengurangi perilaku merokok pada remaja. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya yang akan mengkaji pengaruh antara rasa ingin tahu dan stres terhadap perilaku merokok di SMK X Jatinangor.

