

Bab 2 Tinjauan Pustaka

Rasa Ingin Tahu

Definisi Rasa Ingin Tahu

Kashdan dkk., (2004) mendefinisikan rasa ingin tahu dengan sebuah emosi positif yang membangkitkan hasrat keingintahuan seseorang dalam mengetahui hal baru yang kemudian mendorong orang tersebut untuk menjelajahi dan bereksplorasi. Dalam jangka pendek, curiosity membantu seseorang untuk mengeksplorasi, mempelajari hal-hal yang menarik. Dalam jangka panjang, rasa ingin tahu membantu seseorang dalam memperluas pengetahuan dan keterampilan seseorang (Kashdan dkk., 2009).

Berlyne dalam Bayuningrum (2021) mengemukakan rasa ingin tahu adalah respon manusia ketika menghadapi ketidakpastian atau ketidakpuasan yang muncul saat manusia mengalami hal-hal yang baru atau belum pernah dilakukan, tidak layak, kondisi yang kompleks dan mengejutkan. Yang pada akhirnya rasa ingin tahu ini mendorong manusia untuk melakukan upaya guna mengurangi ketidakpastian atau ketidakpuasan tersebut.

Menurut Mustari (dalam Hakim & Marzuki, 2019) rasa ingin tahu memiliki pengertian suatu perilaku atau sikap yang secara terus menerus berusaha untuk memperoleh pemahaman yang lebih dalam dan luas dari apa yang telah dilihat, didengar dan dipelajari. Hal tersebut melibatkan tanggung jawab terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar untuk mengeksplorasi dan memahami secara lebih baik.

Rasa ingin tahu muncul ketika terdapat kesenjangan antara apa yang sudah diketahui dan apa yang ingin diketahui, dengan adanya kesenjangan informasi tersebut seseorang akan menjadi penasaran dan terdorong untuk mencari informasi baru untuk melengkapi pengetahuan dan ketidakpastian tersebut (Loewenstein, 1994)

Dari beberapa definisi ahli diatas dapat disimpulkan bahwa rasa ingin tahu adalah tindakan atau sikap manusia untuk memperoleh informasi yang lebih dalam dan luas dari sesuatu yang dilihat, didengar, dan untuk mendapatkan jawaban dari rasa penasarannya.

Sumber Rasa Ingin Tahu

Terdapat tiga sumber rasa ingin tahu menurut Hadi dan Permana (dalam Salzabila dkk., 2021), yaitu:

1. **Kebutuhan**

Rasa ingin tahu timbul dari kesadaran akan kondisi masyarakat sekitar atau apa yang kita alami sehari-hari. Ketika kita menghadapi suatu masalah yang belum terselesaikan karena kurangnya pengetahuan atau sumber daya, rasa ingin tahu muncul sebagai dorongan untuk mencari jawaban atau solusi. Hal ini mendorong seseorang untuk mencari informasi melalui membaca sumber yang relevan atau berdiskusi dengan orang yang berpengalaman dalam bidang tersebut.

2. **Keanehan**

Keanehan berasal dari kata dasar "aneh", yang mengacu pada sesuatu yang dianggap tidak sesuai dengan norma atau kebiasaan yang umum. Rasa ingin tahu bisa timbul ketika seseorang melihat atau menghadapi hal yang dianggap tidak wajar atau bertentangan dengan aturan yang diterima secara umum. Contohnya, jika ada perilaku masyarakat yang bertentangan dengan nilai moral, hukum, atau agama, hal itu dapat memicu rasa ingin tahu untuk memahami mengapa perilaku tersebut masih berlangsung.

3. **Kebutuhan vs Keanehan**

Rasa ingin tahu yang berasal dari kebutuhan dimulai dengan upaya mencari penjelasan terhadap suatu situasi atau masalah yang dihadapi, dan kemudian berusaha

mencari jalan keluar atau solusi. Ini sering kali terjadi ketika seseorang merasa perlu untuk memahami sesuatu agar dapat bertindak atau mengatasi suatu masalah, sehingga dapat disebut sebagai proses temuan. Sementara itu, rasa ingin tahu yang berasal dari keanehan berkaitan dengan cara kita memaknai fenomena atau kejadian yang tidak sesuai dengan apa yang dianggap sebagai norma atau aturan. Dalam hal ini, tujuan dari rasa ingin tahu adalah untuk menggambarkan dan menjelaskan fenomena tersebut sehingga dapat dipahami lebih baik. Ini dapat disebut pemahaman

Dimensi Rasa Ingin Tahu

Terdapat lima dimensi rasa ingin tahu menurut (Kashdan dkk., 2017) antara lain:

1. *Joyus Exploration*: prototipe dari rasa ingin tahu yang membangkitkan keinginan untuk mencari pengetahuan dan informasi baru, meliputi perasaan gembira dan kepuasan dalam proses belajar dan berkembang. Jadi saat seseorang merasa tertarik untuk menjelajahi hal baru, mereka akan merasa senang dalam mengeksplorasi dan menemukan pengetahuan baru yang memperluas pandangan mereka tentang dunia serta pada akhirnya individu akan merasa puas.
2. *Deprivation Sensitivity* : dimensi ini menekankan perasaan kecemasan dan ketegangan lebih dari kegembiraan, dengan fokus merenungkan ide-ide abstrak atau kompleks, serta upaya untuk memecahkan masalah dan mengurangi kesenjangan pengetahuan. Dengan kata lain dimensi ini mencerminkan kecenderungan seseorang untuk merenungkan situasi dimana mereka merasa kekurangan pengetahuan atau pemahaman, seringkali diiringi dengan perasaan cemas atau tegang dalam upaya mengatasi ketidakpastian tersebut.
3. *Stress Tolerance*: dimensi ini menunjukkan seberapa baik seseorang dapat menerima dan menghadapi keraguan, kebingungan, kecemasan dan tekanan lain yang timbul saat

mengeksplorasi peristiwa baru yang seringkali tidak terduga, misterius, kompleks dan tidak jelas. Jadi stress tolerance ini kemampuan individu untuk tetap tenang dan beradaptasi ketika dihadapkan pada situasi yang memicu stres atau ketidakpastian, tanpa terpengaruh secara signifikan oleh tekanan yang muncul. Orang yang memiliki toleransi stres yang tinggi cenderung mampu menghadapi tantangan dan menjalani proses eksplorasi dengan lebih baik, bahkan dalam situasi yang tidak pasti atau sulit.

4. *Social Curiosity*: keinginan seseorang untuk mengetahui apa yang dipikirkan dan dilakukan orang lain dengan cara mengamati, berbicara, atau mendengarkan percakapan. Ini mencerminkan minat dalam menggali pemikiran, perasaan, dan perilaku orang lain untuk memahami lebih dalam tentang hubungan sosial, dinamika kelompok, dan interaksi antarindividu. Orang yang memiliki social curiosity yang tinggi cenderung aktif dalam berinteraksi dengan orang lain, bertanya-tanya, dan mengobservasi untuk memperoleh wawasan baru dan meningkatkan pemahaman tentang dunia sosial di sekitar mereka.
5. *Thrill Seeking*: merujuk pada kesediaan seseorang untuk mengambil risiko fisik, sosial, dan finansial demi memperoleh pengalaman yang beragam, kompleks, dan intens. Ini mencakup keinginan untuk mencari sensasi baru, seperti melalui aktivitas yang menantang batas fisik, keberanian dalam menghadapi situasi sosial yang tidak biasa, atau bahkan mengambil risiko keuangan untuk pengalaman yang memuaskan. Orang yang cenderung mencari sensasi seringkali merasa terdorong oleh keinginan untuk merasakan kegembiraan atau kepuasan yang tinggi, bahkan jika itu berarti menghadapi potensi bahaya atau konsekuensi negatif.

Rasa Ingin Tahu dalam Perspektif Islam

Dalam Islam, rasa ingin tahu dianggap sebagai sifat yang positif dan hal yang dianjurkan selama hal tersebut diarahkan pada pencarian ilmu yang bermanfaat dan sesuai dengan ajaran agama. Rasa ingin tahu dapat menjadi sarana untuk memperluas pengetahuan, memahami alam semesta, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui pengamatan dan pemahaman yang lebih dalam terhadap ciptaan-Nya. Selain itu rasa ingin tahu merupakan sarana untuk pengembangan diri. Dalam Islam, individu didorong untuk terus belajar dan meningkatkan pengetahuan mereka, baik dalam aspek keagamaan maupun dunia. Hal ini membantu seseorang menjadi lebih baik dalam menjalani kehidupan dan memberikan manfaat bagi dirinya sendiri serta masyarakat.

Salah satu ayat Al-Quran yang mencerminkan perspektif tentang pentingnya mencari pengetahuan atau ilmu adalah dalam Surah Al-Mujadilah (58:11). Dalam ayat tersebut Allah SWT menunjukkan bahwa orang-orang yang diberikan ilmu pengetahuan oleh Allah akan ditinggikan kedudukannya di antara orang-orang yang beriman. Hal ini menegaskan bahwa ilmu pengetahuan merupakan salah satu faktor yang membawa keutamaan dan keunggulan dalam agama Islam.

Selain itu rasa ingin tahu dalam Islam meliputi keinginan untuk memahami keagungan dan kekuasaan Allah melalui ciptaan-Nya, hal tersebut terkandung dalam QS. Al-Baqarah (2:164). Dalam ayat tersebut menunjukkan pentingnya memahami kebesaran dan kekuasaan Allah melalui ciptaan-Nya sebagai bentuk rasa ingin tahu dalam Islam. Ayat ini mengajak umat manusia untuk merenungkan dan memperhatikan tanda-tanda kebesaran Allah yang termanifestasi dalam penciptaan-Nya. Dengan memahami kebesaran Allah melalui ciptaan-Nya, manusia dapat mengembangkan rasa kagum dan takjub terhadap keagungan-Nya.

Stres

Definisi Stres

Stres adalah respons fisiologis dan psikologis seseorang terhadap perubahan lingkungan yang tidak spesifik dan lebih dari kapasitas dirinya serta menantang keseimbangan biologis individu (Cohen dkk., 1983). Stres adalah suatu keadaan yang dimana seseorang merasa tidak cocok dengan situasi secara fisik maupun psikologi dan sumbernya berasal dari biologi serta sistem sosial (Sarafino, 2011)

Suldo dkk., (2008) mendefinisikan stres dalam dunia medis ketika seseorang berada dalam keadaan tertekan sebagai respons terhadap faktor lingkungan. Stres tersebut dapat diukur ketika mengalami peningkatan denyut jantung, adanya peningkatan gairah organisme akibat adanya hormon dan neurotransmitter (adrenalin, norepinefrin dan kortisol), serta tekanan darah yang meningkat. Sedangkan stres dalam konsep psikologi fokus pada yang dirasakan, mengacu pada interaksi antara pemicu lingkungan (stres eksternal), respon kognitif, emosional dan reaksi fisiologi tubuh (distress).

Dawans, Fischbacher, Kirschbaum, Fehr, dan Heinrichs (dalam Suryani, 2015) mengemukakan stres adalah mekanisme psikobiologis penting bagi manusia untuk bereaksi terhadap situasi yang menuntut. Misalnya, ketika orang dihadapkan dengan bahaya, adanya *responfight-or flight* dari energi fisiologis dalam rangka menghadapi bahaya atau melarikan diri dari ancaman. Berdasarkan beberapa definisi yang telah diungkapkan, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu respon individu yang muncul apabila seseorang merasa atau dihadapkan dengan situasi yang mengancam, menuntut atau melebihi kapasitas dirinya.

Faktor Stres

Terdapat empat faktor yang dapat mempengaruhi stres (Santrock, 2003), antara lain :

1. Faktor Lingkungan

- a. Stres dapat disebabkan oleh adanya konflik, frustrasi dan kelebihan beban yang pada akhirnya menyebabkan perasaan putus asa dan kehilangan harapan. Selain itu, stres juga dapat menyebabkan kelelahan baik secara fisik maupun emosional.
- b. Stres juga dapat dipicu oleh peristiwa besar dalam kehidupan seseorang dan gangguan sehari-hari. Misalnya, tinggal bersama keluarga yang mengalami konflik atau hidup dalam kondisi kemiskinan.

2. Faktor-faktor kepribadian pola tingkah laku tipe A.

Individu dengan tipe kepribadian tipe A cenderung memiliki sifat-sifat seperti kemauan yang kuat, mudah tersinggung, kurang sabar, dan sikap yang terlihat bermusuhan. Mereka sering disebut sebagai "reaktor panas" karena mereka menunjukkan respons fisiologis yang kuat terhadap stres. Ketika menghadapi stres, detak jantung mereka meningkat, pernapasan menjadi lebih cepat, dan otot-otot mereka menegang. Kondisi ini dapat memperbesar risiko penyakit jantung dan masalah kesehatan lainnya.

3. Faktor kognitif

Faktor kognitif melibatkan penilaian dan interpretasi seseorang terhadap peristiwa atau situasi dalam hidup mereka. Hal ini mencakup cara seseorang mengevaluasi apakah suatu peristiwa dianggap menantang, berbahaya, atau mengancam, serta keyakinan mereka tentang kemampuan mereka untuk mengatasi peristiwa tersebut dengan efektif. Penilaian kognitif ini akan mempengaruhi respons seseorang terhadap stres jika seseorang menganggap suatu peristiwa sebagai sangat berbahaya atau tidak mampu mengatasinya, mereka mungkin mengalami respons stres yang lebih kuat. Sebaliknya, jika seseorang memiliki keyakinan bahwa mereka mampu mengatasi dan mengelola

peristiwa tersebut, mereka mungkin memiliki respons stres yang lebih terkendali atau bahkan lebih rendah.

Aspek Stres

Sarafino, (2011) mengemukakan bahwa ada 2 aspek stres yang terbagi menjadi dua bagian, yaitu :

1. Aspek Biologis

Aspek biologis dari stres melibatkan gejala fisik yang muncul sebagai respons terhadap stres. Gejala fisik stres termasuk sakit kepala, gangguan tidur seperti insomnia atau sulit tidur, gangguan pencernaan seperti mual atau diare, perubahan nafsu makan seperti hilangnya nafsu makan atau makan berlebihan, masalah kulit seperti ruam atau jerawat, dan keringat berlebih. Selain itu, stres juga dapat menyebabkan otot menjadi tegang, pernapasan tidak teratur, dan irama jantung yang tidak teratur. Beberapa gejala lainnya termasuk rasa cemas, gugup, gelisah, dan perubahan fisik lainnya.

2. Aspek Psikologis

Aspek psikologis stres melibatkan gejala yang berkaitan dengan keadaan mental dan emosi seseorang. Gejala psikologis stres dapat meliputi:

- a) Gejala kognisi (pikiran), stres yang dialami seseorang akan mengganggu proses berpikirnya. seseorang yang menderita stres cenderung mengalami masalah dengan konsentrasi dan ingatan. Selain itu memiliki harga diri yang rendah, ketakutan akan kegagalan, dan kecemasan tentang masa depan.
- b) Gejala emosi, kondisi stres dapat mempengaruhi kestabilan emosi seseorang. Orang yang menderita stres memperlihatkan sifat lekas marah, ketakutan yang berlebihan terhadap segala hal, kesedihan dan depresi.

- c) Gejala tingkah laku, kondisi stres dapat mengganggu perilaku sehari-hari yang biasanya bersifat negatif dan menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal. Hal ini dapat termasuk kesulitan dalam bekerja sama dengan orang-orang, kehilangan minat atau motivasi, kesulitan untuk bersantai, dan mudah terkejut

Tahapan Stres

Terdapat enam tahapan stres yang dikemukakan oleh Hawari dalam (Dewi, 2019) yaitu:

1. Stres tahap I

Tahapan stres yang paling ringan ditandai dengan gejala yang lebih terfokus pada aspek emosional. Seseorang mungkin merasa memiliki semangat yang tinggi untuk bekerja lebih keras dan merasa antusias dalam menyelesaikan tugas. Mereka juga mungkin mengalami peningkatan kepekaan visual dan merasa senang dengan pekerjaan yang mereka lakukan. Namun, tanpa disadari, energi cadangan mereka mulai berkurang dan mereka juga mengalami rasa gugup yang berlebihan.

2. Stres tahap II

Tahap ini menunjukkan tanda-tanda lebih jelas dari kehilangan cadangan energi dan kekurangan waktu untuk istirahat. Pada tahap ini, gejala-gejala berikut dapat muncul: rasa lelah dan kurang semangat saat bangun tidur di pagi hari, detak jantung yang lebih cepat dan berdebar, sulit untuk merasa rileks, serta tegangnya otot-otot di punggung dan leher.

3. Stres tahap III

Tahap ini ditandai dengan munculnya keluhan yang semakin nyata dan mulai mengganggu aktivitas sehari-hari. Beberapa gejala yang dapat muncul pada tahap ini

antara lain: masalah lambung dan usus seperti gastritis dan diare yang semakin meningkat, tingkat kecemasan yang lebih tinggi, peningkatan ketegangan emosional, serta sulit tidur atau insomnia.

4. Stres tahap IV

Seseorang mengalami kesulitan menjaga suasana hati yang baik sepanjang hari. Pekerjaan yang sebelumnya menyenangkan dan mudah menjadi lebih sulit, dan mereka juga mengalami kesulitan tidur dengan munculnya mimpi buruk. Mereka merasa kehilangan semangat dan motivasi, serta mengalami gangguan ingatan dan perasaan cemas yang sulit dijelaskan penyebabnya.

5. Stres tahap V

Seseorang mengalami peningkatan kelelahan mental dan fisik yang lebih parah. Gangguan pencernaan semakin memburuk, kecemasan semakin meningkat, dan mereka mudah bingung dan panik.

6. Stres tahap VI

Tahap ini tahap klimaks di mana individu mengalami serangan panik dan ketakutan akan kematian. Dalam beberapa kasus, individu mungkin perlu dibawa ke ruang gawat darurat atau unit perawatan intensif. Namun, setelah pemeriksaan medis, mereka mungkin tidak menunjukkan indikasi penyakit fisik pada organ tubuh mereka dan akhirnya dipulangkan.

Dimensi Stres

Cohen dkk., (1983) mengemukakan terdapat tiga dimensi stres yang disebut dengan “*the perceived stress scale*”, antara lain:

1. Perasaan yang Tidak Terprediksi (*feeling of unpredictability*)

Perasaan seseorang ketika sesuatu terjadi tanpa kita rencanakan atau di duga dan akhirnya menimbulkan stres karena merasa marah, gugup, kaget, takut dan perasaan lainnya yang tidak menentu.

2. Perasaan yang Tidak Terkontrol (*feeling of uncontrollability*)

Perasaan yang muncul ketika seseorang merasa tidak mampu mengendalikan diri terhadap berbagai tuntutan dari lingkungan eksternal, yang pada akhirnya mempengaruhi perilaku individu menjadi pengalaman pribadi.

3. Perasaan Tertekan (*feeling of overload*)

Perasaan tertekan ketika situasi yang menuntut seseorang tidak terjadi sesuai dengan apa yang dikerjakan atau diusahakan yang ditandai dengan berbagai gejala psikomatis, seperti harga diri rendah, cemas, perasaan benci, dan lain-lain. Seseorang dengan perasaan tertekan lebih mungkin mengalami stres dibandingkan mereka yang tidak mengalami perasaan tertekan.

Stres dalam Perspektif Islam

Dalam perspektif Islam, stres bisa dilihat sebagai ujian atau cobaan yang diberikan oleh Allah kepada hamba-Nya. Allah berfirman dalam Q.SAl-Baqarah (2:155-156). Ayat ini mengajarkan bahwa Allah akan menguji hamba-Nya dengan berbagai cobaan, termasuk stres, dan bahwa kesabaran dalam menghadapinya adalah kunci untuk mendapatkan keberkahan dan rahmat dari-Nya.

Selain itu, dalam QS. Al-Insyirah (94:5-6), dalam ayat ini Allah SWT mengingatkan bahwa setiap kesulitan akan diikuti oleh kemudahan. Ini memberi harapan kepada umat Islam bahwa meskipun mereka menghadapi stres atau kesulitan, Allah akan memberikan kemudahan sebagai balasan atas ketabahan dan kepercayaan mereka. Dengan demikian, dalam perspektif

Islam, stres dapat dianggap sebagai bagian dari ujian hidup yang harus dihadapi dengan kesabaran, keyakinan, dan pengharapan kepada Allah SWT.

Perilaku Merokok

Definisi Perilaku Merokok

Perilaku merokok adalah tindakan atau kegiatan membakar sebatang rokok, menghisapnya dan menghembuskan asapnya, sehingga asap yang dihasilkan dapat dihirup oleh orang yang ada di sekitarnya (Glover dkk., 2005). Perilaku merokok melibatkan tindakan membakar dan menghisap rokok atau pipa tembakau yang menghasilkan asap yang dapat terhirup oleh orang banyak. Hal ini juga dapat dianggap sebagai kebiasaan yang timbul akibat efek ketagihan (Nelwan, 2015).

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 yang pada akhirnya dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Selain itu, Armstrong (dalam Nasution, 2008) mendefinisikan perilaku merokok dengan tindakan menghisap asap tembakau yang dibakar ke dalam tubuh dan menghembuskan kembali keluar. Perilaku tersebut dianggap mampu mencemari udara dan membawa efek negatif kepada diri sendiri dan orang sekitarnya.

Menurut Komasari & Fadilla Helmi (2000) perilaku merokok adalah aktivitas subjek yang berhubungan dengan perilaku merokoknya, yang diukur berdasarkan intensitas merokok, waktu merokok, dan fungsi merokok. Dari beberapa definisi ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok adalah tindakan membakar dan menghisap rokok atau pipa lalu menghasilkan asap yang dapat dihirup oleh sekitarnya.

Faktor Perilaku Merokok

Faktor-faktor yang dapat melatarbelakangi perilaku merokok menurut (Sarafino, 2011):

1. Faktor Gender

Salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku merokok adalah gender, hal tersebut terbukti dalam penelitian yang hasilnya menyatakan prevalensi merokok lebih tinggi berada pada pria dibandingkan wanita. Namun, terdapat perbedaan dalam keinginan untuk berhenti merokok antara pria dan wanita, dimana pria cenderung memiliki motivasi yang lebih kuat untuk berhenti merokok dibandingkan wanita. Studi juga menunjukkan bahwa respons otak terhadap nikotin berbeda antara pria dan wanita, sehingga wanita perokok cenderung menghadapi kesulitan yang lebih besar dalam upaya berhenti merokok.

2. Faktor Psikologi

Alasan yang menyebabkan seseorang merokok adalah rokok diyakini dapat mendatangkan efek-efek yang menyenangkan dan mendapatkan perasaan positif berupa rasa tenang dan rileks, selain itu merokok dapat dipercaya untuk memperbaiki situasi stres menjadi lebih rileks.

3. Faktor Lingkungan Sosial

Individu cenderung melakukan perilaku merokok karena dipengaruhi oleh pengaruh orang-orang yang berada di sekitarnya, seperti orang tua atau anggota keluarga yang merokok, serta teman sebaya yang juga merokok.

Selain ketiga faktor diatas, Mu'tain (dalam Nasution, 2008) mengemukakan secara detail alasan mengapa remaja melakukan perilaku merokok, antara lain :

1. Orang Tua

Remaja yang merokok sering kali berasal dari lingkungan rumah tangga yang tidak harmonis, dimana perhatian orang tua terhadap anaknya kurang dibandingkan dengan lingkungan rumah tangga yang bahagia. Remaja yang berasal dari keluarga yang menerapkan pola asuh otoriter, cenderung lebih sulit untuk terlibat dengan rokok atau narkoba dibandingkan dengan keluarga yang permisif. Pengaruh orang tua, terutama jika mereka sendiri adalah perokok berat, dapat menjadi faktor yang sangat kuat dalam menentukan apakah anak-anak akan meniru perilaku tersebut. Selain itu, perilaku merokok lebih sering ditemukan pada remaja yang tinggal dengan satu orang tua, dan lebih mungkin terjadi jika ibu mereka, bukan ayahnya, adalah perokok. Ini terutama terlihat pada remaja perempuan.

2. Teman

Fakta-fakta menunjukkan bahwa semakin banyak remaja yang merokok, semakin besar kemungkinan teman-temannya juga adalah perokok, dan sebaliknya. Dua kemungkinan dapat terjadi dari fakta ini: pertama, remaja tersebut terpengaruh oleh teman-temannya; atau sebaliknya, mereka mempengaruhi teman-teman mereka.

3. Faktor Kepribadian

Orang sering mencoba merokok karena ingin mengeksplorasi atau ingin menghindari rasa sakit dan kebosanan. Salah satu sifat kepribadian yang berhubungan dengan penggunaan obat-obatan, termasuk rokok, adalah konformitas sosial. Terdapat penelitian yang menyatakan bahwa individu yang cenderung memperoleh skor tinggi dalam tes konformitas sosial lebih cenderung menjadi perokok dibandingkan dengan individu yang memiliki skor rendah.

4. Pengaruh Iklan

Remaja melihat iklan di media elektronik atau media massa yang menampilkan gambaran bahwa perokok adalah lambing kejantanan dan glamour, hal tersebut membuat remaja seringkali tertarik untuk mengikuti perilaku yang ada dalam iklan tersebut.

Aspek Perilaku Merokok

Terdapat tiga aspek perilaku merokok yang dikemukakan oleh (Glover dkk ., 2005) yaitu:

1. Fungsi Merokok

Seseorang mungkin menggunakan rokok sebagai penghibur karena memiliki peran yang penting dalam kehidupannya. Selain itu, fungsi merokok juga dapat tercermin dari perasaan yang dialami oleh perokok, baik itu perasaan positif maupun negatif.

2. Intensitas Merokok

Seseorang yang merokok dalam jumlah yang banyak menunjukkan perilaku merokok yang sangat tinggi.

3. Tempat Merokok

Seseorang yang merokok di mana saja, bahkan dalam ruangan yang dilarang merokok, menunjukkan bahwa perilaku merokoknya sangat kuat.

Perilaku Merokok dalam Perspektif Islam

Dalam perspektif Islam, merokok seringkali dipandang sebagai tindakan yang tidak dianjurkan atau bahkan diharamkan serta dalam Al-Qur'an dan Hadits tidak ada ayat yang secara langsung menyebutkan merokok karena rokok merupakan produk modern yang tidak ada pada masi nabi. Namun , terdapat ayat Al-Quran yang sering dikutip dalam konteks perilaku merokok.

Dalam surat Ayat An-Nisa (4:29) melarang kita untuk mencelakakan diri sendiri karena Allah adalah Maha Penyayang kepada kita. Dalam konteks merokok, tindakan ini dapat dianggap melanggar prinsip tersebut karena rokok telah terbukti menyebabkan berbagai penyakit dan membahayakan kesehatan. Dengan demikian, sebagai umat Muslim, kita diingatkan untuk menjaga diri dari segala bentuk kerusakan atau bahaya terhadap diri sendiri, termasuk menghindari kebiasaan merokok.

Meskipun tidak ada ayat yang secara khusus mengkategorikan perilaku merokok sebagai haram dalam Al-Qur'an, prinsip-prinsip yang terkandung dalam ayat tersebut sering digunakan oleh ulama untuk menyarankan umat Islam untuk menjauhi kebiasaan merokok karena dampak buruknya terhadap kesehatan dan kehidupan secara keseluruhan.

Kerangka Pemikiran

Perilaku merokok telah menjadi masalah yang tersebar luas di seluruh dunia dan telah menjadi fokus utama dalam isu kesehatan masyarakat global. Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (dalam Rokom, 2024) menunjukkan bahwa merokok adalah penyebab utama kematian dan penyakit di seluruh dunia, menyebabkan sekitar tiga juta orang meninggal setiap tahunnya akibat penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung dan stroke yang disebabkan oleh kebiasaan merokok.

Di Indonesia, kebiasaan merokok tidak hanya terbatas pada kalangan dewasa, tetapi ternyata sudah meluas ke kalangan remaja. Hal tersebut dapat dibuktikan dari data yang dikutip pada laman tsc-indonesia.org dikatakan bahwa jumlah perokok remaja di Indonesia meningkat setiap tahunnya, hingga saat ini 69% remaja menjadi perokok aktif hal tersebut dikarenakan mereka tinggal dalam lingkungan dan keluarga yang merokok.

Perilaku merokok memiliki arti tindakan atau kegiatan membakar sebatang rokok, menghisapnya dan menghembuskan asapnya, sehingga asap yang dihasilkan dapat dihirup oleh orang yang ada di sekitarnya. Adapun 3 aspek perilaku merokok diantaranya : (1) fungsi merokok, yaitu menggunakan rokok sebagai penghibur karena memiliki peran yang penting dalam kehidupannya, (2) intensitas merokok, yaitu seseorang yang merokok dalam jumlah yang banyak menunjukkan perilaku merokok yang sangat tinggi, (3) tempat merokok, seseorang yang merokok di mana saja, bahkan dalam ruangan yang dilarang merokok, menunjukkan bahwa perilaku merokoknya sangat kuat (Glover dkk ., 2005)

Salah satu perilaku merokok yang cukup menjadi perhatian terjadi di SMK x Jatinangor, berdasarkan wawancara kepada guru Bimbingan Konseling (BK) beliau mengatakan bahwa beberapa siswa melanggar aturan dengan merokok di sekolah meskipun telah diberi peringatan oleh guru BK, dipanggil, diberi nasihat tetapi siswa tersebut tetap melanggar aturan. Pada akhirnya guru BK kemudian mengambil langkah dengan memanggil orang tua siswa dan melakukan konseling dengan siswa dan orang tuanya, tetapi hasilnya tidak memuaskan karena siswa kembali merokok.

Berdasarkan studi awal kepada 33 siswa smk didapatkan hasil bahwa 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%) remaja 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%). Maka dari itu dapat diketahui dua faktor yang berpengaruh adalah rasa ingin tahu dan stres.

Penelitian oleh Pierce dkk., (2005) menunjukkan bahwa rasa ingin tahu menjadi faktor utama yang mendorong minat seseorang untuk merokok. Remaja ingin tahu mengapa orang dewasa atau bahkan teman sebayanya merokok, apa yang membuat rokok begitu menarik, dan bagaimana sensasi merokok itu dirasakan. Lebih lanjut, Portnoy dkk., (2014) menunjukkan bahwa rasa ingin tahu memiliki pengaruh terhadap perilaku merokok, remaja dengan rasa ingin tahu yang tinggi terhadap perilaku merokok berpotensi menjadi perokok aktif. Penelitian ini menekankan bahwa keinginan awal untuk mencoba merokok, yang mungkin tampak sebagai eksperimen yang tidak berbahaya, dapat mengarah pada kebiasaan merokok yang berkelanjutan.

Rasa ingin tahu diartikan sebagai emosi positif yang membangkitkan hasrat keingintahuan seseorang dalam mengetahui hal baru yang kemudian mendorong orang tersebut untuk menjelajahi dan bereksplorasi (Kashdan dkk, 2004). Rasa ingin tahu dibagi ke dalam 5 dimensi, diantaranya : (1) *joyus exploration* (eksplorasi yang menyenangkan) yaitu keinginan untuk mencari pengetahuan dan informasi baru, meliputi perasaan gembira dan kepuasan dalam proses belajar dan berkembang, (2) *deprivation sensitivity* (sentivitas kekurangan) yaitu kecenderungan seseorang untuk merenungkan situasi dimana mereka merasa kekurangan pengetahuan atau pemahaman, seringkali diiringi dengan perasaan cemas atau tegang dalam upaya mengatasi ketidakpastian tersebut, (3) *stress tolerance* (toleransi stres) yaitu ini kemampuan individu untuk tetap tenang dan beradaptasi ketika dihadapkan pada situasi yang memicu stres atau ketidakpastian, tanpa terpengaruh secara signifikan oleh tekanan yang muncul, (4) *social curiosity* (keingintahuan sosial), yaitu keinginan seseorang untuk mengetahui apa yang dipikirkan dan dilakukan orang lain dengan cara mengamati, berbicara, atau mendengarkan percakapan, (5) *Thrill Seeking* (mencari sensasi), yaitu kesediaan seseorang untuk mengambil

risiko fisik, sosial, dan finansial demi memperoleh pengalaman yang beragam, kompleks, dan intens.

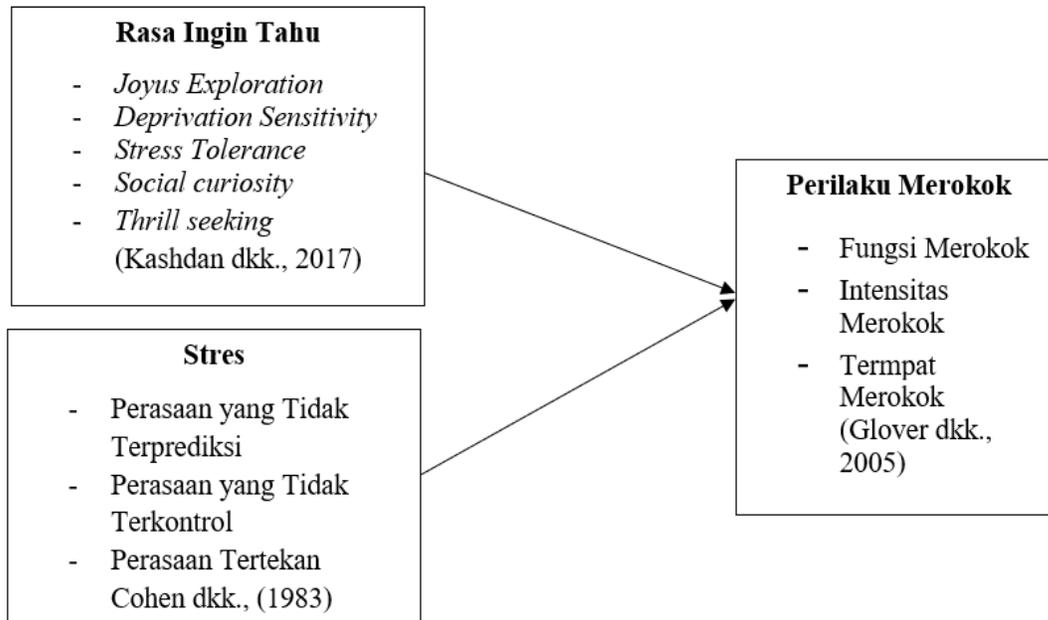
Selain rasa ingin tahu, stres juga merupakan faktor penting dalam perilaku merokok remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif antara stres dengan perilaku merokok (Andreani dkk. 2020; Defie & Probosari, 2018; Usiana, 2020). Kurlena Sutri dkk., (2014) mengatakan bahwa 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 melupakan masalah yang sedang dihadapi.

Stres diartikan sebagai respons fisiologis dan psikologis seseorang terhadap perubahan lingkungan yang tidak spesifik dan lebih dari kapasitas dirinya serta menantang keseimbangan biologis individu. Adapun 3 dimensi stres diantaranya: (1) *feeling of unpredictability* (perasaan yang tidak terprediksi), yaitu perasaan seseorang ketika sesuatu terjadi tanpa kita rencanakan atau di duga dan akhirnya menimbulkan stres karena merasa marah, gugup, kaget, takut dan perasaan lainnya yang tidak menentu. (2) *feeling of uncontrollability* (perasaan yang tidak terkontrol) yaitu perasaan yang muncul ketika seseorang merasa tidak mampu mengendalikan diri terhadap berbagai tuntutan dari lingkungan eksternal, yang pada akhirnya mempengaruhi perilaku individu menjadi pengalaman pribadi, (3) *feeling of overload* (perasaan tertekan), yaitu perasaan tertekan ketika situasi yang menuntut seseorang tidak terjadi sesuai dengan apa yang dikerjakan atau diusahakan (Cohen dkk., 1983)

Berdasarkan uraian di atas dapat diduga bahwa rasa ingin tahu dan stres memiliki pengaruh terhadap perilaku merokok, karena rasa ingin tahu menjadi pemicu awal remaja melakukan perilaku merokok dan stres menjadi faktor yang membuat remaja mempertahankan

perilaku merokok. oleh karena itu peneliti bermaksud untuk mengkaji lebih dalam tentang bagaimana rasa ingin tahu dan stres mempengaruhi perilaku merokok pada remaja.

Gambar 2. 1 Bagan Kerangka Pemikiran



Hipotesis Penelitian

Hipotesis dari penelitian ini adalah rasa ingin tahu dan stres mempengaruhi perilaku merokok di SMK x Jatinangor

