

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Stres merupakan bagian yang tidak terhindar dari kehidupan. Stres mempengaruhi kehidupan setiap orang bahkan anak-anak. Kebanyakan stres diusia remaja berkaitan dengan masa pertumbuhan. Stres yang terjadi pada remaja biasanya disebabkan dari beberapa faktor diantaranya faktor biologis, faktor keluarga, faktor sekolah, faktor teman sebaya, dan faktor lingkungan sosial (Needlman, 2004).

Stres dapat merupakan faktor pencetus, penyebab atau akibat dari suatu penyakit, sehingga taraf kesehatan fisik dan kesehatan jiwa dari orang yang bersangkutan menurun karenanya. Gejala maupun akibat stres bisa bervariasi antar individu, umumnya mencakup akibat subjektif, perilaku, kognitif, fisiologis, dan keorganisasian menurut Siswanto (*cit.* Aji, 2009). Hal ini karena setiap orang mempunyai keunikan persepsi, kepribadian dan pengalaman hidup, perbedaan sikap, keyakinan, dan tingkat cita-cita menurut Sofyandi & Garniwa (*cit.* Aji, 2009). Sebenarnya remaja dapat membicarakan masalah mereka dan mengembangkan keterampilan menyelesaikan masalah, tetapi karena pergolakan emosional dan ketidakyakinan remaja dalam membuat keputusan penting, membuat remaja perlu mendapat bantuan

dan dukungan khusus dari orang dewasa (Wilkinson, 2002). Mengatasi stres akan lebih mudah dilakukan dengan bantuan keluarga dan teman-teman. Tiadanya keluarga dan teman untuk berbagi rasa dapat menimbulkan atau memperburuk stres itu sendiri (Wilkinson, 2002).

Secara alamiah baik disadari atau tidak, setiap individu sesungguhnya telah menggunakan strategi koping dalam menghadapi stres. Strategi koping adalah cara yang dilakukan untuk merubah lingkungan atau situasi untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi atau dirasakan. Koping yang efektif akan menghasilkan adaptasi yang menetap yang merupakan kebiasaan baru atau perbaikan dari situasi yang lama, sedangkan koping yang tidak efektif akan berakhir dengan maladaptif yaitu, perilaku yang menyimpang dan merugikan diri sendiri, orang lain ataupun lingkungan. Metode koping yang digunakan setiap individu bermacam-macam antara lain dengan melakukan latihan fisik untuk mengurangi ketegangan atau masalah, berbicara dengan orang lain atau bisa disebut curhat, melamun dan berfantasi, banyak tidur, banyak merokok, menangis, mengkonsumsi alkohol, dan obat-obatan (Rasmun, 2004).

Merokok merupakan salah satu contoh dari strategi koping yang tidak efektif namun banyak disukai oleh para remaja. Meskipun mereka sudah mengetahui akibat negatif dari merokok, tetapi jumlah perokok semakin meningkat dan usia perokok semakin bertambah muda. Konsumsi rokok di negara sedang berkembang meningkat rata-

rata 2,7 pertahun, peningkatan jumlah perokok di negara berkembang ternyata melebihi angka penambahan penduduk menurut Hudoyo (*cit.* Timiatun, 2006). Survei dari Global Youth Tobacco (2006) menyatakan di Indonesia perokok yang mulai di usia 5-9 tahun melonjak dari 0,4% pada 2001 menjadi 1,8 % pada 2004. Data WHO juga semakin mempertegas bahwa jumlah perokok yang ada di dunia sebanyak 30% adalah kaum remaja. Menurut data survei Tobacco Free Center (2010), menyebutkan bahwa jumlah perokok di Indonesia mencapai 57 juta orang. Sementara itu, dari data WHO jumlah perokok di dunia ada sebanyak 1,1 miliar orang, dan 4 juta orang di antaranya meninggal setiap tahun. Menurut Dinkes Jawa Tengah (2001), di Indonesia sendiri rokok meningkatkan resiko kematian penderita penyakit kronis menjadi 1,30-8,17 kali lebih besar.

Seseorang yang pertama kali mengkonsumsi rokok mengalami gejala-gejala seperti batuk-batuk, lidah terasa getir, dan perut mual, namun demikian sebagian dari pemula yang mengabaikan gejala-gejala tersebut biasanya berlanjut menjadi kebiasaan dan akhirnya menjadi ketergantungan. Ketergantungan ini dipersepsikan sebagai kenikmatan yang memberikan kepuasan psikologis. Gejala ini dapat di jelaskan dari konsep *tobacco dependency* (ketergantungan rokok). Artinya, perilaku merokok merupakan perilaku yang menyenangkan dan bergeser menjadi aktivitas yang bersifat obsesif. Hal ini di sebabkan karena salah satu kandungan dari rokok yaitu nikotin bersifat adiktif, jika di

hentikan secara tiba-tiba akan menyebabkan stres (Tandra, 2003). Efek merokok hanya meredakan kecemasan selama efek nikotin masih ada, namun ketergantungan nikotin dapat membuat seseorang menjadi tambah stres (Parrot, 2004). Pengaruh nikotin rokok dapat menyebabkan seseorang menjadi pecandu atau ketergantungan pada rokok. Remaja yang sudah kecanduan merokok pada umumnya tidak dapat menahan keinginan untuk tidak merokok, mereka cenderung sensitif terhadap efek dari nikotin (Kandel *cit* Timiatun, 2004).

Penelitian yang dilakukan oleh Parrot (2004) mengenai hubungan antara stres dengan merokok yang dilakukan pada orang dewasa dan pada remaja menyatakan bahwa ada perubahan emosi selama merokok. Merokok dapat membuat orang yang stres menjadi tidak stres lagi. Menurut Parrot (2004), perasaan ini tidak akan lama, begitu selesai merokok, mereka akan merokok lagi untuk mencegah agar stres tidak terjadi lagi. Keinginan untuk merokok kembali timbul karena ada hubungan antara perasaan negatif dengan rokok, yang berarti bahwa para perokok merokok kembali agar menjaga mereka untuk tidak menjadi stres. Perilaku merokok lebih tinggi ditemukan oleh orang yang mengalami stres dari pada tidak. Data yang dihasilkan menyatakan bahwa para perokok yang mengalami stres atau mengalami kejadian hidup yang tidak menyenangkan susah untuk berhenti merokok. Walaupun perokok menyatakan bahwa rokok dapat mengurangi stres

tapi kenyataannya berhenti merokok yang dapat mengurangi stres (Siquera dkk *cit.* Timiatun, 2001).

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan, 8 dari 10 mahasiswa yang merokok aktif menyatakan bahwa frekuensi merokok mereka meningkat ketika mereka stres dan bosan dengan kegiatan sehari-hari, dan 2 diantaranya stres tidak mempengaruhi perilaku merokok mereka. Berdasarkan dari latar belakang di atas maka dengan ini peneliti ingin menganalisa hubungan antara stres dengan perilaku merokok pada laki-laki.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan rumusan belakang maka dapat dirumuskan masalah, adakah hubungan antara stres dengan perilaku merokok pada mahasiswa PSIK UMY.

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok dikalangan mahasiswa PSIK UMY.

2. Tujuan khusus

a. Untuk mengetahui tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa PSIK UMY.

b. Untuk mengetahui perilaku merokok mahasiswa PSIK UMY.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Untuk dunia keperawatan

Hasil penelitian diharap dapat dijadikan masukan dalam program pelaksanaan penyuluhan kesehatan kepada masyarakat tentang bahaya dari rokok.

2. Untuk Institusi Kesehatan

Hasil penelitian diharap dijadikan bahan pertimbangan kebijaksanaan dalam peningkatan pemberian informasi tentang bahaya merokok bagi kesehatan.

3. Untuk masyarakat

Hasil penelitian diharapkan mampu menambah pengetahuan tentang bahaya rokok bagi kesehatan.

E. KEASLIAN PENELITIAN

1. Penelitian tentang Faktor-faktor yang mempengaruhi Merokok di Kalangan Pelajar SMU 1 Kartasura. Penelitian ini dilakukan oleh Hartanto (2004) dengan menggunakan metode penelitian non eksperimen yaitu deskriptif eksploratif, dengan responden pelajar SMU N 1 Kartasura sebanyak 24 pelajar dengan umur antara 17-18 tahun. Sebagai alat ukur digunakan kuesioner, pedoman diskusi kelompok terpadu dan wawancara mendalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku merokok di kalangan pelajar SMU N 1 Kartasura di pengaruhi oleh ; faktor kepribadian (alasan rasa

ingin tahu, ingin membebaskan diri dari beban diri atau stres), faktor pergaulan atau lingkungan, faktor orang tua dan pengaruh dari iklan rokok. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah tehnik yang digunakan, sample penelitian, waktu, dan tempat penelitian.

2. Penelitian tentang Hubungan sikap terhadap merokok dengan kebiasaan merokok pada remaja, penelitian dilakukan pada siswa laki-laki di SMA Negeri 1 Jasingan Kabupaten Bogor oleh Soamole (2004). Penelitian ini merupakan penelitian jenis korelasional yaitu penelitian untuk mencari dua fariabel dengan menggunakan tehnik penskalaan *Linkert*, tehnik sampling yang di gunakan dalam penelitian ini adalah total sampling dengan menggunakan semua populasi sebagai sampel penelitian yaitu 90 siswa, sebagai alat ukur digunakan skala psikologi dan angket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara sikap remaja terhadap merokok dengan kebiasaan merokok pada siswa laki-laki di SMA Negeri 1 Jasingan Kabupaten Bogor pada tahun ajaran 2004/2005. Perbedaaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah sample, waktu, dan tepat penelitian.
3. Penelitian tentang hubungan antara stres dengan perilaku merokok pada siswa di SMUN 1 Sentolo oleh Timiatun (2006). Penelitian ini menggunakan menggunakan penelitian survey dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional*, tehnik sampling yang

digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling sebanyak 69 siswa, instrumen menggunakan kuesioner dengan pertanyaan tertutup. Hasil analisis dari penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara stres dengan perilaku merokok pada siswa kelas 3 di SMUN 1 Sentolo. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah sample penelitian, waktu, dan tempat penelitian.

F. RUANG LINGKUP

1. Materi yang diteliti adalah pengaruh stres terhadap perilaku merokok di kalangan mahasiswa PSIK UMY. Peneliti memilih lokasi di kampus terpadu UMY Prodi PSIK.
2. Responden adalah mahasiswa laki-laki PSIK UMY yang merokok aktif.