

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Rokok pada awalnya digunakan oleh bangsa Indian di kawasan Amerika Selatan sebagai salah satu alat dalam ritual untuk memuja dewa dan roh. Seiring perkembangan jaman, fungsi dari kegiatan merokok itu sendiri ikut berubah dengan menghilangnya fungsi ritual dari merokok (Also, 2017,1). Kegiatan merokok untuk tujuan kesenangan mulai dikenal di Eropa pada tahun 1600-an dan seiring dengan meningkatnya perilaku merokok di kalangan masyarakat, pada tahun 1604 Raja James I dari Inggris juga mulai mengkritik perilaku merokok menggunakan pamflet berjudul “*A Counterblaste to Tobacco*”. Pamflet tersebut berisi pendapat bahwa organ dalam para perokok penuh dengan jelaga, dan mereka yang merokok hanya menya-nyiaikan uang mereka (Anonim, 2012, h,2).

Rokok sendiri yang merupakan produk olahan dari tembakau terbukti dapat membahayakan kesehatan, hal ini dibuktikan berdasarkan penemuan seorang ilmuwan bernama Wilhelm Heinrich Posselt dan Karl Ludwig Reimann bahwa walaupun olahan tembakau juga dapat digunakan sebagai obat, namun senyawa yang ada dalam tembakau dan nikotin itu juga beracun. Kenyataan tersebut tidak menyurutkan keinginan konsumen perokok, karena konsumsi olahan tembakau berupa rokok terus saja meningkat, sedangkan penggunaan tembakau untuk obat-obatan terus menurun (Anonim, 2012, h.3).

Indonesia sendiri memiliki rokok khas dengan sebutan kretek. Kretek menurut Hanusz (2003, h. 3) sejatinya adalah rokok khas Indonesia dan merupakan produk olahan dari tembakau, cengkeh, dan bumbu-bumbu lainnya yang dibungkus menggunakan daun jagung kering (kelobot) atau menggunakan secarik kertas. Nama “Kretek” berasal dari bunyi yang dihasilkan oleh cengkeh ketika dibakar, ‘*keretek-keretek*’. Rokok kretek sendiri sudah menjadi bagian dalam kehidupan sebagian masyarakat Indonesia, hal ini didukung oleh pendapat Hanusz (2003, h. XVIII) bahwa rokok kretek dapat ditemukan dimanapun dan kapanpun dalam kehidupan sehari-hari masyarakat Indonesia, mulai dari kelengkapan untuk upacara keagamaan hingga mereka yang merokok saat beraktivitas. Aroma wanginya yang khas menjadi esensi khas Indonesia dan pembeda dengan budaya lainnya.

Sekalipun merokok menjadi bagian dari kebiasaan sebagian masyarakat Indonesia terutama pada masyarakat pria, rokok tetaplah berbahaya bagi kesehatan karena rokok merupakan sebab umum dari kematian akibat penyakit jantung, paru-paru, dan berbagai jenis kanker, khususnya kanker paru-paru (Talhout, dkk, 2011, h.614). Selain itu, asap rokok yang bersifat beracun dan karsinogen dapat menyebabkan masalah pernafasan.

Seiring dengan perkembangan waktu, muncul kekhawatiran lain dari perilaku merokok ini, yaitu rokok yang juga dikonsumsi oleh kalangan wanita dan anak-anak, serta jumlahnya yang terus meningkat dari tahun ke tahun. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (dalam Maharani, 2015, h.1) perokok dalam kelompok usia di atas 15 tahun meningkat menjadi 34,2 % (2007), 34,7 % (2010), dan terakhir pada tahun 2013 mencapai

36,3 %, dengan peningkatan jumlah perokok wanita dari 4,1 % menjadi 6,7%, atau sebanyak 1.890.135 jiwa (Maharani, 2015, h.1).

Meningkatnya jumlah wanita perokok tidak lepas dari usaha yang dilakukan produsen rokok itu sendiri. Weismann (dalam Lips, 2003, h. 304) mengungkapkan kerja keras para produsen rokok untuk menampilkan citra glamor dan hebat pada seorang perokok, dan secara sengaja menargetkan iklan tersebut kepada grup konsumen yang kebanyakan bukan perokok, termasuk wanita. Selain itu, produsen rokok tersebut juga mengadakan acara-acara yang berorientasi pada wanita, tentu untuk menarik konsumen dari kalangan wanita.

Sama halnya wanita yang merokok, fenomena mahasiswi yang merokok menjadi pemandangan yang cukup sering ditemui hingga saat ini, karena bagi sebagian mahasiswi, merokok dianggap sudah menjadi aktivitas sehari-hari. Mahasiswi tentu tidak akan terikat pada peraturan seketat ketika SMA dahulu, sehingga lebih bebas untuk mengekspresikan diri dan melihat lebih banyak peluang untuk berperilaku termasuk untuk menjadi perokok, sehingga kelak wanita atau mahasiswi tersebut memiliki pemaknaan sendiri tentang perilaku merokok mereka.

Martini (2014, h. 126) mengemukakan makna merokok bagi wanita, bahwa merokok adalah simbol sikap keren, merokok adalah cara mereka mengurangi rasa tertekan, rokok adalah teman yang setia, dan rokok adalah racun yang disukai. Selain itu, sebagian wanita menganggap merokok sebagai simbol pemberontakan terhadap aturan yang membatasi mereka yang menimbulkan rasa bebas dari aturan. Gilbert (2007, h.122) menambahkan, hal yang semakin membuat rokok menjadi menarik di mata wanita muda, bahwa rokok dijadikan salah satu aksesoris fashion

yang menunjang penampilan seorang wanita, yang menciptakan citra glamor, modis, serta bentuk ekspresi diri sesuai keinginan wanita tersebut sehingga mendapatkan status lebih dalam kelompok sebayanya.. Selain pemaknaan tersebut, studi juga menemukan bahwa rokok digunakan para wanita untuk diet. Para wanita tersebut menggunakan rokok sebagai alternatif pengganti makanan (Kovacs, Correa, dan Brandon, 2014, h.7).

Terlepas dari pemaknaan merokok pada wanita, tetap saja merokok tetaplah perilaku yang tidak disarankan. Walaupun merokok berbahaya bagi semua kalangan, dalam penelitian ini peneliti lebih fokus pada perokok wanita, karena bila dibandingkan dengan pria, perokok wanita memiliki lebih banyak dampak. Lestari (2014, h.2) berpendapat bahwa rokok dan wanita telah mencakup masalah mulai dari masalah kesehatan sampai ketidaketisan. Dari sisi kesehatan sendiri, peneliti menemukan beberapa penelitian mengenai bahaya merokok pada wanita. *National Institutes of Health* (dalam Lips, 2003, h. 303) menyebutkan bahwa wanita perokok berisiko kanker paru-paru 13 kali lebih banyak daripada wanita yang tidak merokok, dan 2 kali lebih berisiko terkena penyakit jantung daripada yang tidak merokok.

Selain penelitian yang membandingkan antara wanita perokok dengan wanita yang tidak merokok, terdapat pula hasil penelitian yang menunjukkan risiko yang lebih tinggi pada wanita perokok dibandingkan dengan pria yang merokok. *American Heart Association* (dalam Kaprio, Jousilahti, Salomaa & Korja, 2016, h.1) menyebutkan bahwa wanita perokok lebih rentan untuk mengalami pendarahan otak daripada laki-laki perokok, yang kemudian berakhir dengan penyakit stroke. Temuan dari Castelao (2001, h.1) menunjukkan bahwa perokok berisiko 2,5 kali lebih

besar untuk menderita kanker kandung kemih, dengan wanita berisiko lebih tinggi dibanding laki-laki. Semakin muda usia wanita saat mulai merokok, semakin besar pula risiko penyakit yang akan diderita. Kurniafitri (2015, h. 3) menyebutkan bahwa perokok wanita memiliki risiko ganda terhadap penyakit jantung dan kanker paru-paru bila dibandingkan dengan perokok pria, karena wanita memiliki berat badan dan saluran darah yang lebih kecil dari pria. Selain itu bahaya merokok pada wanita lainnya adalah kerusakan kulit, gangguan sistem reproduksi termasuk gangguan siklus menstruasi, rasa nyeri ketika menstruasi, dan menurunkan kesuburan.

Dari segi keetisan, rokok pada masyarakat Indonesia identik dengan kegiatan laki-laki sehingga wanita yang merokok akan mendapatkan cap negatif dari masyarakat. Hal ini didukung dengan pendapat Kurniafitri (2015, h.12) bahwa perempuan dituntut untuk selalu bersikap lemah lembut, sopan, dan menjaga nama baiknya, sehingga ketika perempuan tersebut merokok, maka akan mendapatkan cap buruk dari masyarakat karena telah berperilaku menyimpang dari norma sosial. Persepsi yang kurang baik terhadap mahasiswi perokok juga didukung oleh penelitian Novita (2016, hal. 130) mengenai persepsi mahasiswa teknik sipil terhadap mahasiswi perokok, dimana mahasiswa cenderung memberikan persepsi yang negatif dan tidak setuju pada perilaku merokok pada mahasiswi.

Selain berbahaya untuk diri sendiri, perokok juga dapat membahayakan orang-orang disekitarnya, termasuk ketika wanita tersebut hamil. Menteri Kesehatan RI, Nila F. Moeloek (dalam Maharani, 2015, h.1), mengungkapkan kekhawatirannya terhadap perokok wanita, karena wanita turut menentukan generasi penerus bangsa, dan perempuan yang

sehat dan tidak merokok akan melahirkan anak yang sehat dan berkualitas. Spindel dan McEvoy (2016, h.1) menemukan bahwa 50% wanita perokok tetap melakukan aktivitas merokoknya selama kehamilan, dan merokok selama masa kehamilan merupakan penyebab utama dari kejadian berat badan lahir rendah, kelahiran prematur, terhambatnya pertumbuhan janin, dan kematian janin. Selain itu, paru-paru janin tidak akan mencapai perkembangan sempurna, dan berdampak ketika janin tersebut lahir dan tumbuh besar.

Martini (2014, h.121) menyebutkan bahwa adalah fakta bahwa pada umumnya mahasiswi mengetahui risiko yang akan mereka hadapi akibat merokok, berupa efek buruk terhadap kesehatan dan pandangan negatif dari masyarakat, sehingga menjadi penting untuk mengetahui faktor-faktor yang mendorong wanita tetap merokok. Afandi (2015, h.5) menyebutkan bahwa terdapat dua faktor besar yang mempengaruhi perilaku merokok pada wanita, yaitu faktor individu dan faktor lingkungan. Pada faktor individu, salah satunya adalah faktor kontrol diri. Kontrol diri lah yang membedakan manusia dengan makhluk ciptaan Tuhan lainnya, termasuk mengubah pola pikir, perasaan dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan. Evans, Dillon, Goldin, dan Krueger (2011, h.697) mengemukakan, kontrol diri adalah kemampuan untuk mengerahkan kemampuan kognitif atas perilaku seseorang, termasuk dalam pengambilan keputusan. Pendapat yang lebih luas diungkapkan oleh Muniroh (2013, h.9) bahwasannya mengontrol diri berarti individu berusaha semaksimal mungkin mengarahkan dampak kepada sesuatu yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial.

Kontrol diri bermanfaat untuk individu itu sendiri maupun untuk lingkungan sosial (Baumeister & Alquist, dalam Evans, dkk, 2011, h. 697). Eisenberg dkk (dalam Tarullo, Obradovic, dan Gunnar, 2009, h.31) menyatakan bahwa kontrol diri pada masa kanak-kanak awal dapat memprediksi kesiapan bersekolah, prestasi akademik, dan mampu menunjukkan perilaku yang diharapkan. Defisit kontrol diri dapat terlihat dari gangguan pemusatan perhatian dan perilaku, termasuk ADHD, dan gangguan perilaku. Stayhorn mengungkapkan bahwa apabila defisit kontrol diri berlanjut hingga dewasa, dapat menyebabkan masalah dalam hubungan intrapersonal, kesehatan fisik yang buruk, serta gangguan kejiwaan (Tarullo, dkk, 2009, h. 31)

Setiap harinya para mahasiswi dihadapkan dalam berbagai pilihan sebelum mewujudkannya dalam wujud perilaku. Baumeister (2013, h.87) menjelaskan, sebelum seseorang mewujudkannya dalam bentuk perilaku, individu akan memilih antara mengikuti rangsang impulsif yang mementingkan diri sendiri atau bersifat egoistik, atau melakukan apa yang dianggap benar oleh lingkungan sosial, yang mana kelak dalam jangka waktu panjang atau pendek akan memberikan timbal balik berupa penerimaan sosial, rasa hormat, atau penghargaan lainnya. Pilihan tersebut termasuk memilih antara menjadi perokok atau tidak, dengan pertimbangan segala konsekuensi, baik jangka panjang atau pendek.

Penelitian yang dilakukan oleh Tangney, Baumister, dan Boone (dalam Evans, dkk, 2011, h.697) menemukan bahwa kontrol diri berkorelasi dengan prestasi akademik, kesehatan mental dan penyesuaian psikologis seperti rendahnya kecenderungan untuk depresi dan gangguan kecemasan. Baumeister (2013, h.91) menyebutkan bahwa ada hubungan

timbang balik antara stress dengan kontrol diri, dimana stress melemahkan kontrol diri, seperti halnya para mahasiswi yang merokok dengan alasan untuk menghilangkan stress, dalam hal ini bisa dikatakan bahwa hal tersebut adalah bentuk melemahnya kontrol diri mereka akibat stress yang mereka hadapi. Hal ini dipertegas oleh penelitian yang dilakukan oleh Runtukahu, Sinolungan, dan Opod (2015, h. 84) bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan perilaku merokok; semakin tinggi kontrol diri remaja, semakin rendah perilaku merokoknya.

Berdasarkan uraian sebelumnya, peneliti menyimpulkan bahwa, rokok adalah benda yang sudah dikonsumsi sejak dahulu kala yang seiring dengan perkembangan waktu, rokok dikonsumsi untuk tujuan pemenuhan kebutuhan pribadi tanpa unsur ritual di dalamnya. Merokok yang juga akrab pada perilaku sebagian masyarakat Indonesia menimbulkan masalah baru bila melihat data perokok wanita yang terus meningkat, termasuk perokok di kalangan mahasiswi yang semakin mudah ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Terlepas dari tujuan merokok pada wanita atau mahasiswi, tetap saja merokok merupakan hal yang berbahaya mengingat dampaknya dari segi kesehatan, persepsi sosial, dan dampaknya pada orang-orang di sekitar mahasiswi tersebut terutama bila mahasiswi tersebut kelak akan hamil dan memiliki anak. Salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku merokok adalah kontrol diri. Kontrol diri merupakan salah satu dari faktor individu yang mendasari seseorang berperilaku, dengan pertimbangan dampak jangka panjang maupun jangka pendek, termasuk dalam konteks penelitian ini adalah untuk memilih akan menjadi perokok atau tidak.

Berdasarkan latar belakang sebelumnya, peneliti melihat fenomena yang menarik, walaupun merokok adalah hal yang berbahaya terutama pada wanita, apalagi mahasiswi sebagai generasi terdidik tentu memiliki pengetahuan mengenai hal tersebut, namun tetap saja masih ada fenomena merokok pada mahasiswi. Hal ini menimbulkan pertanyaan, mengapa mahasiswi tetap merokok, terutama dalam kaitannya dengan kontrol diri.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan perilaku merokok pada mahasiswi.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi tambahan wawasan dan pengembangan disiplin ilmu psikologi perkembangan terutama yang berhubungan dengan kontrol diri dan perilaku merokok, selain itu penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumber rujukan tentang penelitian lebih lanjut mengenai kontrol diri dan perilaku merokok pada mahasiswi.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan kepada setiap mahasiswi mengenai bahaya yang disebabkan oleh rokok, dan mengetahui seberapa besar hubungan antara kontrol diri dengan perilaku merokok.