

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Merokok masih menjadi kebiasaan banyak orang baik di negara berkembang maupun di negara maju. Menurut survey Badan Kesehatan Dunia (WHO) (Amalia, 2000) 75% pria dan 5% perempuan Indonesia adalah perokok. Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa angka merokok di Indonesia relatif tinggi. Jumlah perokok di Indonesia sudah pada taraf yang sangat mengkhawatirkan sekitar 140 juta atau lebih dari setengah populasi warga negara Indonesia merupakan perokok aktif, dimana terdapat 63,2 % perokok laki-laki dan 4,5% perokok perempuan (dalam Anonim, 2004)

Seseorang dapat dikatakan sebagai perokok berat yaitu apabila ia menghisap lebih dari 15 batang rokok dalam sehari, dikatakan sebagai perokok sedang yaitu apabila menghisap 5-14 batang sehari, dan dikatakan sebagai perokok ringan yaitu apabila orang tersebut menghisap 1-4 batang rokok dalam sehari. Sementara seorang pria dikatakan bukan perokok apabila ia tidak pernah merokok satu batang rokok sama sekali dalam kehidupan sehari-harinya (Smet, 1994).

Dilihat dari dampaknya terhadap kesehatan, merokok merupakan perilaku yang merugikan bagi kesehatan, namun kenyataannya perilaku merokok meningkat dari hari ke hari. Merokok menimbulkan sejumlah resiko kanker, penyakit paru-paru kronis, jantung koroner, kemandulan, kerusakan janin, bahkan terkait dengan depresi dan skizofrenia. Kecanduan merokok juga merupakan

bentuk perilaku adiktif yang menjadi masalah kesehatan jiwa sehingga dikelompokkan pada gangguan kecanduan dalam DSM VI-R (Albrey & Mufano, 2011).

Indonesia juga mencetak rekor baru, yakni jumlah perokok remaja tertinggi di dunia. Sebanyak 13,2 % dari total keseluruhan remaja di Indonesia adalah perokok aktif. Di negara lain, jumlah perokok remaja tertinggi hanya mencapai 11 % (Laksono, 2008 (dalam Stephani, 2013)). Penyebab remaja merokok sangat bervariasi. Hal-hal yang melatarbelakangi seorang remaja didasari oleh pandangan dalam diri remaja. Menurut Ng (2007) merokok merupakan perilaku simbolisasi. Remaja laki-laki melihat rokok sebagai simbol kematangan, kekuatan, kepemimpinan, dan daya tarik lawan jenis karena terlihat lebih jantan. (Komalasari & Helmi, 2000). Berdasarkan penelitian Suhardi (2005) diantaranya untuk penampilan pribadi, agar lebih percaya diri, untuk membangkitkan semangat agar diterima oleh kelompok, dan agar terlihat lebih jantan. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Suhariyono (1993) menunjukkan bahwa ketika remaja ditanya mengapa merokok, mereka merokok agar mempunyai harga diri dan memiliki daya tarik. (Chasanah, 2010).

Di Indonesia terdapat 70 juta orang yang mencoba berhenti setiap tahunnya, 90% gagal dalam kurun waktu satu tahun. Berdasarkan penelitian Aeni (2009), Kesulitan dalam berhenti merokok pada remaja diperkuat oleh adanya persepsi positif mengenai rokok yang berkontribusi sebesar 68,8%. Semakin remaja memiliki persepsi positif mengenai rokok, tingkat konformitas terhadap teman yang merokok semakin tinggi. Artinya bila seorang remaja diajak merokok

oleh teman sebayanya, kemungkinan besar remaja akan mengikuti ajakan tersebut bila memiliki persepsi positif mengenai rokok.

Dilihat dari perkembangannya, usia remaja menurut WHO terbagi dalam dua kategori, yakni *adolesence*, yaitu periode kehidupan pada usia 10 sampai 19 tahun, dan *youth* adalah periode kehidupan pada usia 15 sampai 24 tahun. Adapun menurut Erikson, masa remaja akhir merupakan tahap perkembangan remaja yang paling matang secara fisik, mental, dan sosial. Seseorang yang berada pada masa remaja akhir dilihat dari tingkat pendidikan berada pada jenjang perguruan tinggi. Secara umum seseorang yang sudah berada pada tahap remaja akhir akan mempertahankan perilaku yang sudah menjadi kebiasaan (*habbit*). Dalam hal merokok, remaja akhir mempertahankan perilaku merokok didukung oleh lingkungan yang semakin memberikan kebebasan, sehingga mereka yang memiliki status sebagai remaja akhir, terutama yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi yang tidak menerapkan aturan atau larangan merokok di lingkungan kampus, akan semakin sulit dalam menghentikan perilaku merokok. Di Bandung sendiri, salah satu contoh perguruan tinggi yang tidak menerapkan larangan merokok di lingkungan kampus adalah Universitas Islam Bandung. Lingkungan kampus ternyata memberikan banyak stimulus bagi munculnya perilaku merokok.

Berdasarkan hasil wawancara pada beberapa mahasiswa yang merupakan perokok berat, diperoleh data bahwa beberapa diantara mereka sangat kesulitan dalam berhenti merokok dengan berbagai alasan. Alasan yang paling banyak dikemukakan adalah karena sudah kecanduan dan rokok dianggap dapat menghilangkan stress. Salah satu efek psikologis yang dirasakan saat tidak

merokok adalah hilangnya kepercayaan diri dan merasa diri tidak jantan. Adapun efek fisiologis diantaranya adalah rasa nyeri di sebagian ataupun seluruh bagian tubuh saat tidak mengonsumsi rokok.

Saat fenomena hampir semua mahasiswa yang merupakan perokok berat kesulitan dalam berhenti merokok karena berbagai macam alasan, peneliti menemukan beberapa diantara mahasiswa ini ada yang sudah berhenti merokok. Mereka bukan hanya berhenti merokok, melainkan dapat mempertahankan perilaku berhenti merokok tersebut. Dulunya mereka merupakan seorang perokok berat yang sudah dikategorikan sebagai pecandu rokok. Mereka dapat menghabiskan lebih dari dua bungkus rokok setiap harinya, bahkan ada yang sampai 4 bungkus rokok setiap harinya. Sebagian besar diantara mereka sudah lebih dari satu tahun mempertahankan perilaku berhenti merokok, bahkan ada yang sudah hampir tiga dan empat tahun berhenti merokok.

Berdasarkan hasil pengamatan, peneliti tidak pernah melihat subjek merokok maupun membawa rokok di lingkungan kampus. Adapun hasil wawancara yang dilakukan pada teman-teman subjek menunjukkan bahwa subjek tidak merokok sedikitpun meskipun sedang berkumpul dengan teman-temannya yang perokok baik di lingkungan rumah maupun lingkungan kampus. Saat peneliti mewawancarai mengenai alasan mereka berhenti merokok, sebagian besar menjawab karena faktor kesehatan. Upaya atau langkah awal mereka dalam berhenti merokok adalah dengan niat yang sungguh-sungguh untuk berusaha hidup sehat tanpa rokok. Secara subjektif, mereka dengan tegas memberikan pernyataan bahwa saat mereka sudah memiliki rencana untuk berhenti merokok, mereka harus melakukan itu apapun hambatannya.

Niat untuk berhenti merokok menurut Ajzen dan Madden (dalam Smet, 1994) sangat berkaitan erat dengan pengetahuan dan keyakinan individu tentang perilaku berhenti merokok itu sendiri. Selain itu adanya kebutuhan untuk hidup sehat yang mendorong mereka untuk mempertahankan perilaku berhenti merokok tersebut. Berhenti merokok merupakan keinginan kuat dari seseorang untuk menghentikan kebiasaan merokok dan dilakukan secara sadar.

Dalam kehidupan sehari-hari mereka yang berhasil mempertahankan perilaku berhenti merokok selalu berada dalam lingkungan yang memberikan pengaruh negatif. Diantaranya adalah lingkungan keluarga yang memberikan kebebasan dalam merokok, dan anggota keluarga yang selalu merokok di hadapan mereka. Selain itu lingkungan remaja yang tidak terlepas dari dukungan teman sebaya untuk selalu merokok.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada beberapa subjek, mereka menyadari adanya hambatan yang sangat besar dalam mempertahankan perilaku merokok adalah lingkungan keluarga dan dorongan teman sebaya untuk terus merokok. Mereka merasa lingkungan tidak memberikan dukungan sepenuhnya pada mereka untuk mempertahankan perilaku berhenti merokok tersebut, melainkan sebagai hambatan yang sangat besar. Bahkan ada beberapa diantara mereka yang dipaksa untuk merokok kembali oleh teman-temannya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Riska Rosita, dkk (2012) usaha untuk berhenti merokok akan sia-sia apabila tidak didasari dengan niat yang kuat. Sedangkan niat untuk berhenti merokok itu sendiri masih dipengaruhi oleh faktor dukungan sosial untuk menghentikan perilaku merokok.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada teman-teman subjek yang sebagian besar merupakan perokok aktif, mereka mengetahui keinginan dan rencana temannya yang akan berhenti merokok, tapi mereka sering menawarkan rokok bahkan tidak jarang untuk memaksa subjek menerima rokok dengan alasan menghargai teman yang memberinya. Selain itu saat berkumpul, mereka selalu menyediakan rokok untuk dikonsumsi bersama. Namun menurut teman subjek, subjek selalu menolak dan mengembalikan rokok yang diberikan oleh temannya tersebut. Bahkan subjek sering menasehati dan mengajak teman-temannya untuk mencoba berhenti merokok. Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek mampu menunjukkan kemampuannya untuk menghadapi hambatan dari lingkungan yang memberikan pengaruh negatif.

Data tersebut sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan pada mahasiswa mantan perokok di Unisba. Beberapa diantara mereka pun awalnya merasakan hambatan yang berasal dari lingkungan, dimana lingkungan tidak memberikan dukungan yang kuat untuk berhenti merokok. Pada awalnya pengaruh itu terasa sulit karena selalu saja ada dorongan dalam diri untuk mencoba lagi kenikmatan rokok tersebut. Namun mereka mencoba menahan dorongan tersebut dan mengendalikan keinginan mereka untuk tidak merokok lagi. Cara mereka mengendalikannya bermacam-macam, diantaranya ada yang mengalihkan perhatian ke tempat lain, ataupun dengan mencari aktivitas lain yang dapat menyibukkan mereka.

Mereka meyakini bahwa motivasi yang kuat dalam diri mereka merupakan langkah awal yang akan membuat mereka mengontrol niat mereka untuk tidak merokok lagi. Semakin lama mereka menghadapi hambatan yang berasal dari

dalam maupun dari luar diri tersebut semakin terbiasa mereka untuk tidak mengkonsumsi rokok. Artinya, mereka semakin berhasil untuk mempertahankan perilaku berhenti merokok.

Menurut Robert Wetz (2012), perilaku seseorang dapat dijelaskan oleh proses motivasi yang mendahului perilaku tersebut. Ada banyak teori motivasi yang bisa menjelaskan perilaku manusia, namun yang mengherankannya tidak ada yang mengintegrasikan semua aspek untuk digunakan sebagai proses belajar klasik maupun instrumental. Selain itu tidak ada teori motivasi yang membahas secara spesifik mengenai perilaku adiktif, oleh karena itu *prime theory* dapat menjelaskan motivasi seseorang dalam berhenti merokok, dimana ada aspek *plan*, evaluasi, dan motif seseorang dalam berhenti merokok yang tidak terlepas dari adanya keinginan dan kebutuhan dari individu, serta respon yang ditampilkan oleh individu tersebut.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk menganalisis mengenai motivasi mahasiswa Unisba dalam berhenti merokok dengan judul : “ studi deskriptif mengenai motivasi berhenti merokok berdasarkan *prime theory* pada mahasiswa Universitas Islam Bandung”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berhenti merokok merupakan upaya yang sangat sulit dilakukan oleh sebagian besar perokok aktif di Indonesia. Pada dasarnya merokok merupakan perilaku mengkonsumsi tembakau yang dihisap dan menyebabkan individu menjadi sulit untuk mengontrol perilaku merokok itu sendiri. Banyak perokok mengalami dorongan yang kuat dalam situasi dimana biasanya mereka akan

merokok. Oleh karena itu, perilaku berhenti merokok pun sangat sulit untuk dilakukan karena banyak perokok yang menikmati dan mendapatkan kepuasan dari merokok itu sendiri. Selain itu adanya kebutuhan yang besar saat merokok membuat mereka menjadi ketagihan akan nikotin yang terkandung dalam rokok, serta adanya keyakinan positif tentang merokok dan rutinitas mereka dalam merokok.

Ada banyak teori yang dapat dipakai untuk membahas perilaku berhenti merokok, tapi tidak ada yang membahas secara menyeluruh mengenai penyebab penyebab seseorang untuk berhenti merokok dan menghentikan pola perilaku berhenti merokok selain *prime theory*. Di Amerika Serikat *Prime theory* sudah banyak digunakan untuk membahas mengenai perilaku adiksi maupun *berhenti merokok*, tapi di Indonesia belum banyak yang meneliti mengenai *berhenti merokok* pada mantan perokok berat, oleh karena itu *prime theory* dianggap tepat dalam menjadi landasan berpikir peneliti untuk membahas mengenai motivasi berhenti merokok.

Menurut Robert Wetz (2009) motivasi merupakan penentu perubahan perilaku, dapat digambarkan dengan *prime theory*, dimana menggabungkan semua yang kita ketahui tentang motivasi itu sendiri menjadi satu model. *Prime* merupakan istilah yang digunakan untuk menjelaskan adanya perubahan perilaku dari individu. Model tersebut dapat digunakan berdasarkan aspek-aspek yang saling berkaitan di dalam diri individu.

Aspek *plans* yang ditunjukkan oleh mahasiswa berupa niat dan rencana untuk berhenti merokok secara matang. Terdapat aturan yang mereka buat sendiri untuk tidak melanggar rencana berhenti merokok yang sudah dibuat. Aspek

*evaluation* dalam diri mahasiswa ditunjukkan dengan adanya keyakinan yang kuat akan hidup sehat saat tidak merokok, meyakini bahaya rokok, dan dalam upaya berhenti merokok para mahasiswa ini siap dalam menerima *feedback* dari lingkungan. Dalam aspek *motives*, mahasiswa menunjukkan keinginan yang besar untuk terhindar dari berbagai penyakit yang disebabkan oleh rokok, oleh karena keinginan yang besar itu mereka menginginkan untuk hidup sehat tanpa rokok. Perilaku mahasiswa yang ditunjukkan dari ketiga aspek tersebut menjadikan dorongan yang kuat bagi mahasiswa untuk semakin mendekati perilaku berhenti merokok. Hal tersebut merupakan salah satu aspek dari *prime theory*, yaitu *impuls*. Pada aspek kelima yaitu *responses*, mahasiswa sudah menunjukkan adanya perubahan perilaku. Mereka berhenti merokok dan berhasil mempertahankan perilaku berhenti merokok dalam jangka waktu yang cenderung lama, yaitu 1-3 tahun.

Saat merokok sudah menjadi kebutuhan dasar, sulit sekali untuk menghentikannya, tapi diantara mahasiswa yang merasa kesulitan untuk berhenti merokok itu, ternyata ditemukan beberapa mahasiswa Universitas Islam Bandung yang sudah cukup lama dalam berhenti merokok. Saat diwawancarai oleh peneliti, hampir sebagian besar merasa bahwa berhenti merokok itu disebabkan oleh diri sendiri, bukan oleh lingkungan. Penentu perilaku berhenti merokok menurut mereka karena keinginan mereka sendiri disertai keyakinan dan adanya harapan akan apa yang mereka niatkan di awal, yaitu akan berhenti merokok.

Berdasarkan uraian di atas, perumusan masalahnya adalah bagaimana motivasi berhenti merokok berdasarkan *prime theory* pada mahasiswa Universitas Islam Bandung ?

### **1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian**

#### **a. Maksud Penelitian**

Maksud dari penelitian ini adalah untuk melihat dan menggambarkan bagaimana *motivasi berhenti merokok* pada mahasiswa Universitas Islam Bandung dalam berhenti merokok berdasarkan *prime theory*.

#### **b. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah memperoleh data empiris mengenai motivasi berhenti merokok pada mahasiswa Universitas Islam Bandung.

### **1.4 Kegunaan Penelitian**

Hasil-hasil yang diperoleh dalam penelitian ini diharapkan mampu memberikan kegunaan praktis, diantaranya adalah sebagai berikut :

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan baik oleh pihak Universitas Islam Bandung, LSM, dan Instansi Pemerintahan dalam membuat program intervensi bagi para perokok mahasiswa yang ingin berhenti merokok khususnya dan seluruh masyarakat pada umumnya.
- b. Jika penelitian ini terbukti pada mahasiswa Unisba yang berhasil berhenti merokok, maka dapat dijadikan sebagai referensi atau pengetahuan baru bagi mahasiswa perokok yang ingin berhenti merokok. Dalam berhenti merokok diperlukan motivasi agar dapat mendukung perubahan perilaku berhenti merokok itu sendiri.