

Bab I Pendahuluan

Latar Belakang

Mahasiswa merupakan orang yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi yang mempunyai tanggung jawab dan mempunyai peran penting sebagai penerus bangsa yang diharapkan oleh masyarakat dapat memajukan pertumbuhan dan perkembangan bangsa dan Negara. Sebagai calon-calon intelektual penerus bangsa, seorang mahasiswa tentunya harus memperlihatkan perilaku yang baik kepada masyarakat sekitar. Namun kebanyakan dari mahasiswa khususnya mahasiswa laki-laki, mereka seringkali memperlihatkan perilaku yang kurang baik di hadapan masyarakat seperti halnya merokok.

Menurut Sitepoe (2000, dalam Sari, Ramdhani, & Eliza, 2003) perilaku merokok didefinisikan sebagai kegiatan yang dilakukan dengan menghisap atau menghirup asap rokok menggunakan pipa atau rokok. Saat ini perilaku merokok tampaknya merupakan perilaku yang sudah lumrah dan dapat diterima oleh masyarakat karena hampir setiap saat kapanpun dan dimanapun kita dapat melihat serta menjumpai orang yang sedang merokok, tidak terkecuali pada mahasiswa laki-laki. Dizaman sekarang perilaku merokok ini tidak terjadi hanya pada orang dewasa saja, remaja bahkan anak-anak pun bahkan sudah mengenal dan mengonsumsi benda tersebut.

Bagi sebagian kaum laki-laki, mereka berpikir bahwa rokok merupakan benda yang sudah dianggap menjadi kebutuhan sehari-harinya. Padahal informasi mengenai dampak yang diakibatkan oleh rokok sejak dulu sampai saat ini sudah gencar diperlihatkan dalam beberapa iklan di televisi, bahkan tertera pada bungkus rokoknya yang secara tidak langsung memberitahu dan memperlihatkan gambar mengenai dampak yang ditimbulkan dari rokok. Meskipun demikian, hal tersebut tidak membuat peminat rokok menjadi berhenti mengonsumsi rokok dan mereka pun tetap meminati benda tersebut seolah menganggap

bahwa rokok merupakan benda yang memang menguntungkan bagi mereka dan menjadikan pula rokok tersebut sebagai kebutuhan primernya.

Sebenarnya zat-zat kimia yang terkandung dalam rokok cukup membahayakan kesehatan penggunanya. Zat-zat kimia tersebut diantaranya yaitu tar, nikotin, benzovrin, metal-kloride, aseton, amonia, dan karbon monoksida. Diantara zat-zat tersebut terdapat salah satu zat yang menjadi penyebab seorang perokok menjadi kecanduan, yaitu nikotin. Nikotin merupakan zat kimia yang membuat seseorang menjadi kecanduan. Adapun dampak yang ditimbulkan dari zat-zat tersebut diantaranya yaitu menyebabkan batuk-batuk, bau mulut, gigi kuning, bibir hitam, badan kurus, sesak nafas dan unsur-unsur yang terkandung dalam rokok tersebut juga dapat menimbulkan penyakit berbahaya pada tubuh orang yang mengonsumsinya seperti kanker, serangan jantung, impotensi, gangguan kehamilan dan janin, bahkan dapat mengakibatkan kematian. Hal tersebut senada dengan riset yang dilakukan oleh Awan (2009 dalam Setiyawan, Aisah, & Rosidi, 2012) yang menunjukkan bahwa merokok dapat menyebabkan sekitar 90% kematian karena kanker paru pada pria dan sekitar 8% pada wanita.

Penyebab permasalahan segala penyakit yang dialami seorang perokok, di timbulkan melalui asap yang sering dihisapnya sehingga asap tersebut masuk dan mengendap di dalam tubuhnya. Hal tersebut inilah yang tanpa disadari dapat menyebabkan rusaknya sel-sel atau jaringan organ tubuhnya sehingga mengalami kerusakan. Karena asap rokok tersebut sudah mengandung berbagai macam zat kimia yang dapat menyebabkan berbagai penyakit terhadap orang yang menghisapnya sehingga sangat berbahaya apabila benda tersebut di konsumsi secara terus menerus. Selain berbahaya bagi penggunanya, asap rokok pun dapat membahayakan orang-orang yang berada sekitarnya.

Merokok merupakan masalah yang masih sulit diselesaikan karena banyak faktor yang mendorong seseorang untuk merokok. Faktor yang membuat seseorang merokok

tersebut timbul dari sebuah sikap yang diperoleh melalui proses kognitif yang dapat membuat seseorang melakukan penilaian terhadap suatu objek. Biasanya penilaian tersebut dimulai saat seseorang pertama kali mencoba merokok yang dipengaruhi oleh perasaan penasaran terhadap rokok. Selain itu, faktor yang memengaruhi seseorang untuk merokok dikarenakan seringnya melihat perilaku merokok tersebut melalui orang tua maupun teman sebayanya. Dari situlah seseorang mulai menilai dan meyakini terhadap apa yang mereka rasakan baik pengaruh positif maupun negatif sehingga terbentuklah perilaku merokok didalam dirinya. Hal tersebut serupa dengan yang dikemukakan oleh Kurt Lewin (dalam Komasari dan Helmi, 2000), bahwa perilaku merokok ini selain akibat dari adanya faktor internal yang menyebabkan individu itu merokok, disebabkan pula dengan adanya pengaruh dari faktor eksternal yaitu lingkungan.

Salah satu faktor internal dari dalam diri, yang memengaruhi seseorang untuk mengonsumsi rokok sehingga bersikap positif atau negatif terhadap benda tersebut adalah model keyakinan kesehatan (*health belief model*). Menurut Champion (1984) *health belief model* merupakan salah satu teori yang membahas mengenai komponen sikap serta perilaku dalam memprediksi yang terkait dengan masalah kesehatan. Jadi *health belief model* disini merupakan salah satu model yang dirancang untuk menjelaskan keyakinan individu mengenai kesehatan dengan melihat perilaku sehatnya berdasarkan pemahaman yang dimiliki individu tersebut. Individu yang dapat mempertimbangkan berbagai kemungkinan yang dapat merugikan kesehatan dirinya seperti halnya merokok, maka ia pasti melakukan tindakan dengan menjauhi benda tersebut karena ia mengetahui dan percaya bahwa rokok akan memberikan dampak yang buruk terhadap kesehatan dirinya. Dari hal ini, berarti individu tersebut menunjukkan adanya perilaku yang menandakan bahwa ia memiliki *health belief* di dalam dirinya.

Matarazzo (1984, dalam Odgen, 2007) menjelaskan bahwa perilaku kesehatan terbagi menjadi dua bagian yaitu; a) sebagai kebiasaan merusak kesehatan atau disebut perilaku patogen seperti merokok atau mengkonsumsi makanan tinggi lemak; dan b) sebagai perilaku pelindung kesehatan atau disebut sebagai perilaku immunogens seperti periksa kesehatan. Dalam hal ini, setiap orang tentu mempunyai cara masing-masing dalam menjaga kesehatan tubuhnya seperti makan makanan yang sehat, rajin berolah raga, ataupun rutin periksa kesehatan. Akan tetapi banyak pula orang yang mempunyai kebiasaan merusak kesehatan seperti halnya meminum minuman keras, ataupun merokok. Hal ini serupa dengan ungkapan yang dikemukakan oleh Hardinge, dkk (2001, dalam Sari, dkk 2003) yang mengatakan bahwa salah satu kebiasaan buruk atau pola hidup tidak sehat yaitu merokok.

Seorang perokok khususnya mahasiswa, sudah tentu mengetahui akan dampak yang ditimbulkan dari rokok tersebut terhadap kesehatannya. Namun, walaupun mereka sadar bahwa rokok itu mengandung banyak zat yang dapat merusak kesehatannya, mereka masih saja tetap menjadikan rokok sebagai kebutuhan dalam hidupnya. Dengan mengetahui dampak negatif dari rokok, seharusnya mereka sadar dan dapat menjauhi benda yang dapat merugikan dirinya tersebut. Karena sadar akan kesehatan saja belum cukup jika tidak dilakukan dengan tindakan dan menjaga perilaku untuk senantiasa menjaga tubuhnya agar tetap selalu sehat.

Perilaku merokok dijumpai tidak hanya di masyarakat Indonesia, namun masyarakat seluruh dunia. *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2008 terdapat satu miliar orang pengguna produk tembakau di seluruh dunia dan prevalensi perokok di Indonesia terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Jumlah perokok pria meningkat sebanyak 14% sedangkan perokok wanita meningkat sebanyak 2,8% dari tahun 1995 sampai tahun 2011. Pada tahun 1995, jumlah perokok pria di Indonesia meningkat dari 53,4% menjadi 67,4% pada tahun 2011. Kemudian, untuk perokok wanita meningkat dari 1,7% pada tahun 1995 menjadi 67,4% pada tahun 2011 (Aliansi Pengendalian Tembakau

Indonesia, 2013, dalam Ambarwati, Khoirotul, Kurniawati, Diah, & Darojah, 2014). Dalam hal tersebut menjelaskan bahwa pada saat itu memang sudah banyak sekali orang yang sudah mengkonsumsi rokok dan setiap tahunnya itu semakin meningkat.

Berdasarkan hasil data awal dari beberapa mahasiswa di Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Gunung Djati Bandung, peneliti melakukan studi pendahuluan dengan menggunakan angket terbuka kepada 40 mahasiswa dengan mengambil 5 responden secara *random* dari setiap fakultas dan diperoleh data 77,5% mahasiswa peduli akan kesehatannya, namun mereka tidak dapat berhenti merokok dan mereka pun merasa bahwa banyak dorongan dari lingkunganlah yang menyebabkan mereka merokok. Selain itu mereka juga sudah menganggap bahwa rokok sebagai benda yang dapat membantunya disaat mengalami banyak masalah dan mereka yang merokok menganggap belum merasakan efek negatif dari benda tersebut, bahkan diantara mereka pun sudah menganggap rokok menjadi bagian dalam hidupnya. Kemudian 20% mahasiswa tidak peduli dampak dari rokok terhadap kesehatannya. Selain menganggap rokok sebagai kebutuhan didalam dirinya, mereka pun menganggap bahwa jika diimbangi dengan olahraga, mengatur, dan merawat dirinya maka rokok tidak bisa merusak kesehatannya. Mereka juga merasa sehat dengan merokok dan bahkan merasa terbantu dengan adanya rokok. Bahkan diantara mereka ada yang tidak peduli walaupun dalam keadaan kurang sehat, ia tetap saja ingin merokok karena merasa kurang nyaman apabila ia tidak merokok. Sedangkan satu diantara yang lain 2,5% merasa sadar dan tidak sadar terhadap dampak yang ditimbulkan rokok. Karena ia merasa tidak ada pengaruh yang signifikan dari rokok terhadap kesehatan dirinya, namun ia juga menyadari bahwa rokok memang dapat merusak kesehatan pada dirinya karena rokok mempunyai kandungan zat-zat yang sangat berbahaya.

Dari pemaparan subjek di atas, sebagian besar mahasiswa tersebut menyadari bahwa merokok merupakan perilaku yang dapat merusak kesehatannya. Secara konsep, apabila

individu memiliki *health belief* yang baik maka seharusnya mereka akan menghindari perilaku yang dapat merugikan kesehatan dirinya. Akan tetapi kenyataannya walaupun mereka mengetahui dampak buruk rokok, mereka masih tetap mengonsumsi rokok dan tidak memperdulikan kemungkinan terhadap berbagai masalah penyakit yang nantinya akan mereka alami. Mahasiswa tersebut menyatakan bahwa mereka tidak dapat menahan keinginan dan hasrat yang datang dari dalam dirinya untuk merokok. Perwujudan keinginan dan hasrat yang timbul dari dalam diri berupa perilaku baik atau buruk tersebut, tentunya berkaitan dengan cara seseorang mengontrol dirinya.

Perilaku merokok yang terjadi pada mahasiswa ini kemungkinan tidak hanya menyangkut pada keyakinan individu terhadap kesehatannya saja, namun bisa juga dipengaruhi oleh kurangnya pengontrolan diri terhadap perilaku merokoknya tersebut. Menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (2004, dalam Patty, Wijono dan, Setiawan, 2016) kontrol diri merupakan gambaran tingkah laku yang timbul dari seluruh kemampuan yang ada dalam diri individu untuk mengontrol dirinya atau mengendalikan perilakunya guna menggapai tujuan yang positif dalam hidup. Dengan demikian kontrol diri juga sangat berperan penting untuk mampu membawa individu agar dapat mengontrol dirinya ataupun mengendalikan perilakunya untuk menjangkau tujuan yang positif.

Dalam hal ini, kontrol diri bisa dikatakan sebagai proses pengontrolan tingkah laku individu sehingga hal tersebut menjadi suatu pembentukan perilaku merokok yang diakibatkan karena mereka menganggap bahwa rokok dapat memberikan pengaruh positif terhadap dirinya. Dengan diperolehnya informasi mengenai dampak buruk yang ditimbulkan sebuah rokok, seharusnya mereka lebih bisa mengontrol dirinya dan mampu mengarahkan serta membawa perilakunya sehingga dapat memberikan pengaruh baik terhadap kesehatannya. Namun, disini mereka kurang adanya kemampuan dalam mengatasi atau menangani berbagai hal merugikan yang berasal dari lingkungannya.

Kontrol diri juga sangat berperan penting dalam menyikapi suatu masalah. Individu yang dapat mengontrol dirinya tentu mampu mengontrol, mengelola, dan memikirkan segala sesuatunya untuk mempertimbangkan konsekuensi apa yang akan diperolehnya dan juga mereka dapat berperilaku secara positif sehingga tidak mudah terpengaruh dengan adanya faktor dari dalam diri maupun luar. Hal ini senada dengan yang diungkapkan oleh Messina & Messina (2003, dalam Gunarsa 2009) yang menyebutkan bahwa pengendalian diri merupakan tingkah laku yang berfokus pada keberhasilan mengubah diri pribadi, keberhasilan menangkai pengrusakan diri (*self destructive*), perasaan mampu pada diri sendiri, perasaan mandiri (*autonomy*) ataupun bebas dari pengaruh orang lain, kebebasan menentukan tujuan, kemampuan untuk memisahkan perasaan dan pikiran rasional, serta seperangkat tingkah laku yang berfokus tanggung jawab atas diri pribadi.

Perasaan yang mereka rasakan terhadap rokok menjadikan mereka ketergantungan terhadap benda tersebut. Mereka mempersepsikan bahwa rokok dapat membuat pikirannya tenang, dapat menghilangkan stres, menghilangkan bosan atau jenuh, memberikan kekuatan untuk beraktifitas, dapat memberikan banyak inspirasi, ataupun memudahkan mereka untuk menyelesaikan masalah sehingga dapat berkonsentrasi. Perasaan yang mereka rasakan tersebut itu membuat mereka tidak bisa berhenti juga mengontrol dirinya untuk merokok dan hal tersebut itupun menjadikan rokok sebagai kebutuhan serta kepuasan di dalam dirinya. Hal ini serupa dengan penjelasan Anonim (2008, dalam Setiyawan, dkk, 2012), yang mengatakan bahwa sebagian besar masyarakat menganggap bahwa rokok dapat memberikan dampak positif terhadap dirinya seperti menjadi pelarian bagi mereka yang stres dan mencari ketenangan serta inspirasi, ataupun mereka menganggap bahwa rokok itu sebagai simbol pergaulan dan juga dapat menemani dan membantunya supaya berkonsentrasi.

Meninjau fenomena di lapangan yang terjadi pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang merokok tersebut, sebetulnya mereka menyadari dampak buruk dari

rokok. Namun hal tersebut tetap tidak dapat mengubah penilaian dan keyakinan mereka yang menganggap bahwa rokok memberikan pengaruh positif. Mereka tetap saja mengonsumsi benda tersebut dan menjadikan rokok sebagai kebutuhan primer setiap harinya seperti setelah makan, berkumpul bersama teman-temannya, dalam suasana dingin, ketika banyak masalah, stres, ataupun pada saat banyaknya tugas kuliah sehingga frekuensi pengonsumsiannya itu semakin bertambah. Untuk itu, mengonsumsi rokok ketika stres merupakan upaya mereka dalam mengatasi masalah yang sifatnya emosional atau sebagai kompensasi dari adanya ketidaknyamanan yang dialihkan terhadap perilaku merokok yang menyebabkan hal ini memperjelas mengapa para perokok merasakan kenyamanan bahkan kenikmatan setelah ia merokok, sehingga perilaku merokok tersebut dipandang sebagai upaya penyeimbang dalam kondisi stres. Maka dari itu, kemungkinan yang terjadi berdasarkan kepuasan psikologis yang dirasakan ini, memiliki hubungan erat dengan frekuensi merokok pada subjek. Kemudian informasi yang mereka ketahui mengenai bahaya rokokpun hanya sekedar dijadikan sebagai pengentahuannya saja sehingga mereka lebih cenderung mengabaikan hal tersebut dan tidak mengaplikasikannya untuk tidak lagi mengonsumsi rokok. Selain itu, mereka juga kurang adanya kemampuan dalam mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan yang ada pada diri maupun lingkungannya sehingga mereka pun masih sangat mudah terpengaruh untuk mengonsumsi rokok.

Dalam hal ini, terdapat beberapa penelitian yang menyangkut permasalahan di atas. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Mohammadi, dkk (2017), hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa merokok memiliki korelasi yang signifikan dengan konstruk *health belief model* terhadap sikap untuk merokok. Penelitian yang dilakukan oleh Zare, dkk (2016) yang berjudul, hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa program pendidikan kesehatan yang dirancang berdasarkan *health belief model* dapat secara positif mempengaruhi perilaku pencegahan terhadap penderita kanker prostat. Penelitian yang dilakukan oleh Runtukahu,

Sinolungan, dan Opod (2015) mengenai kontrol diri dengan perilaku merokok, hasilnya menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki korelasi yang signifikan terhadap perilaku merokok. Kemudian adapula penelitian yang dilakukan oleh Anggreini dan Mariyanti (2014) mengenai *self control*, hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku konsumtif.

Oleh karena itu, hal ini akan menjadi sesuatu yang menarik untuk diteliti karena dengan adanya *health belief model* yang baik, maka para mahasiswa bisa lebih mengutamakan kesehatan dirinya dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat memberikan dampak negatif terhadap dirinya. Dengan melakukan hal tersebut, maka dirinya akan terhindar dari segala penyakit yang ditimbulkan oleh rokok. Walaupun dirinya mengalami banyak hambatan serta godaan untuk senantiasa merokok, namun apabila mereka memiliki kontrol diri yang baik, maka ia akan berusaha agar dirinya tidak terpengaruh dengan segala hambatan yang ada didalam diri maupun lingkungannya tersebut.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti merasa tertarik untuk meneliti lebih lanjut dengan judul penelitian “Pengaruh *Health Belief Model* dan *Self Control* terhadap Frekuensi Merokok pada Mahasiswa Perokok Aktif (Studi Pada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung)”.

Rumusan Masalah

Sesuai dengan identifikasi masalah tersebut, maka masalah ini dapat dirumuskan ke dalam beberapa pertanyaan penelitian sebagai berikut.

1. Apakah terdapat pengaruh *health belief model* terhadap frekuensi merokok pada mahasiswa perokok aktif UIN Sunan Gunung Djati Bandung?
2. Apakah terdapat pengaruh *self control* terhadap frekuensi merokok pada mahasiswa perokok aktif UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

3. Apakah terdapat pengaruh *health belief model* dan *self control* terhadap frekuensi perilaku merokok pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *health belief model* terhadap frekuensi merokok pada mahasiswa perokok aktif UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *self control* terhadap frekuensi merokok pada mahasiswa perokok aktif UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *health belief model* dan *self control* terhadap frekuensi merokok pada mahasiswa perokok aktif UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan memiliki beberapa kegunaan, baik secara teoritis maupun praktis:

Secara teoritis. Manfaat yang dapat diambil untuk bidang Psikologi secara akademis sendiri antara lain sebagai acuan psikologi kesehatan mengenai model keyakinan kesehatan (*health belief model*) maupun mengenai teori psikologi mengenai *self control* dengan penatalaksanaanya secara spesifik terkait sub bagian Psikologi kesehatan maupun teori-teori psikologi

Secara praktis. Manfaat dari penelitian ini dapat di gunakan untuk mencari penanganan masalah mengenai keyakinan akan kesehatan (*health belief model*) dan *self control* terhadap perilaku merokok dikalangan mahasiswa. Kegunaan penelitian ini bagi para mahasiswa berguna sebagai pengetahuan mengenai model keyakinan kesehatan (*health belief model*) maupun *self control*, sehingga diharapkan untuk senantiasa mengetahui bahwa kesehatan itu

sangat berperan penting dan juga mampu meningkatkan kesadaran akan kesehatan agar dapat mengubah perilaku terhadap mengkonsumsi rokok.

