

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Rokok memiliki kekuatan adiksi yang besar, sehingga orang yang mempunyai kebiasaan merokok, sulit untuk menghentikannya, adiksi yang dapat disebut kecanduan atau ketergantungan yang dialami oleh seseorang terhadap rokok (Fadhillah, Qintara, Latifah dkk, 2014). Peningkatan prevalensi perokok menjadi masalah paling penting yang meningkat setiap tahunnya, menurut *Global Adult Tobacco Survey (GATS)* (dalam Depkes, 2015) laki-laki Indonesia menduduki rangking pertama di dunia dengan prevalensi 67%, diikuti Rusia dengan 61%, selain karena kecanduan perokok memilih untuk tetap merokok karena di Indonesia harga rokok terbilang murah di pasaran. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013 menyatakan bahwa Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) memiliki presentasi perokok aktif dengan usia penduduk diatas 10 tahun sebesar 21,2%. Data terbaru dari *The Tobacco Atlas* tahun 2015 menunjukkan jumlah perokok pria diatas usia 15 tahun sebanyak 66%, dengan kata lain dua dari tiga laki-laki usia diatas 15 tahun di Indonesia adalah perokok (Depkes, 2015).

Banyaknya remaja yang merokok terutama dikalangan mahasiswa salah satunya di karenakan kurang mampu mengontrol diri, kebanyakan dari mereka memiliki motivasi untuk berhenti merokok tapi gagal karena faktor kontrol diri yang masih kurang, jika dibandingkan dengan

lingkungan maupun faktor ekonomi maka kontrol diri memiliki peran penting ketika individu tersebut merokok (Ardita, 2016). Sebagai kaum intelektual, mahasiswa harus menerapkan pola hidup yang sehat, salah satunya adalah dengan tidak mengkonsumsi rokok karena rokok sendiri berdampak negatif bagi kesehatan (Barus, 2012). Kontrol diri (*self-control*) adalah satu dari berbagai potensi yang bisa dikembangkan oleh seseorang, dengan menggunakan potensi yang ada pada dirinya dalam hal mengontrol atau mengatur diri, termasuk dalam menghadapi kondisi lingkungan tempat tinggalnya (Mukhtar, Yusuf dan Budi Amin, 2016). Para ahli berpendapat bahwa *self-control* dapat mengurangi efek samping yang sifatnya negatif dari stresor-stresor lingkungannya selain itu juga dapat digunakan sebagai intervensi berupa pencegahan (Mukhtar, Yusuf dan Budimin, 2016).

Selain kontrol diri masih banyak lagi faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi berhenti merokok, faktor tersebut dibagi menjadi faktor internal yang terdiri dari usia, jenis kelamin, masalah kesehatan, kontrol diri, pengetahuan, pengetahuan segera, sedangkan faktor eksternal berasal dari media sosial, sosial budaya dan lingkungan (Barus, 2012; Ardita, 2016). Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh Ardita (2016) diperoleh hasil bahwa kontrol diri memperoleh nilai paling tinggi dibandingkan dengan faktor-faktor lain yang mempengaruhi motivasi berhenti merokok, seperti pengetahuan, lingkungan, dan lain-lain.

Saat ini berhenti merokok merupakan hal sulit, tetapi banyak perokok yang memiliki motivasi atau keinginan berhenti merokok (Margian, 2012).

Motivasi adalah segala sesuatu yang bisa mendorong seseorang agar dapat melakukan sesuatu yang berasal dari perasaan atau pikiran seseorang untuk melakukan pekerjaan atau melaksanakan kekuasaan, terutama dalam hal berperilaku (Nursalam, 2015). Motivasi berhenti merokok dibutuhkan oleh individu mengingat bahaya merokok yang berdampak negatif bagi kesehatan seperti penyakit paru, impotensi, stroke, dan lain lain (Depkes, 2015). Menurut *Tobacco Atlas 5th edition (2015)* merokok merupakan penyebab bagi hampir 90% kanker paru, 75% penyakit paru obstruktif (PPOK), dan 25% dari penyebab serangan jantung. Peringatan bahaya merokok sudah banyak dicantumkan di iklan maupun bungkus rokok, tetapi masih banyak perokok yang tidak menghiraukan hal tersebut (Barus, 2012).

Setiap perokok harus berhenti merokok selain karena bahaya merokok diatas juga karena sudah ada peraturannya. Sesuai dengan Fatwa Majelis Tarjih dan Tajdid pimpinan Muhammadiyah No. 6/SM/MTT/III/2010 tentang hukum merokok. Kesepakatan dalam *Halaqah Tarjih* tentang *Fiqih Pengendalian Tembakau* yang diselenggarakan pada 07 Maret 2010 bahwa merokok adalah haram. Pernyataan tersebut maka bagi mereka yang sudah terlanjur jadi perokok wajib hukumnya untuk berhenti merokok sesuai dengan kemampuannya. Mengingat sebagaimana tertuang dalam Q.S Al-A'rof: 157

... وَيُجِلُّ لَهُمْ وَيُحَرِّمُ الْمَالِطِيَّاتِ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ

“Dan menghalalkan bagi mereka segala yang baik dan mengharamkan bagi mereka segala yang buruk” (QS. Al A'rof: 157).

Setiap yang *khobits* terlarang dengan ayat ini. Di antara makna *khobits* adalah yang memberikan efek negatif.

Disebutkan juga dalam Abu Hurairah *radhiyallahua'anhu* berkata, Rasulullah *shallallahu'alaihi wa sallam* bersabda

نَمَّ حُسْنُ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَغْنِيهِ

“Diantara tanda kebaikan islam seseorang adalah meninggalkan perkara-perkara yang tidak bermanfaat baginya”

Dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yaitu di Fakultas Teknik Program Studi Teknik Mesin, yang dilakukan dengan membagikan kuesioner dengan *link* secara *online* serta data dari ketua angkatan diperoleh hasil bahwa beberapa mahasiswa masih banyak mahasiswa yang merokok, dari 180 mahasiswa semester 4 terdapat 114 mahasiswa perokok aktif. Meskipun Universitas Muhammadiyah Yogyakarta merupakan kawasan bebas asap rokok, pada kenyataannya masih banyak mahasiswa yang merokok dilingkungan kampus secara terang-terangan. Mahasiswa yang merokok tersebut dapat dilihat di area kantin, taman batu atau taman rindang, dan di area *Student Center* (SC).

Adanya peraturan dilarang merokok di area kampus sepertinya tidak dihiraukan oleh mahasiswa yang notabene perokok aktif, Ternyata setelah ditelusuri pengetahuan mahasiswa tentang bahaya merokok masih kurang seperti kanker paru, penyakit paru obstruktif (PPOK), dan serangan jantung

(*Tobacco Atlas 5th edition, 2015*). Peringatan bahaya merokok sudah banyak dicantumkan di iklan maupun bungkus rokok, tetapi masih banyak perokok yang tidak menghiraukan hal tersebut (Barus, 2012). Hasil survey pendahuluan menunjukkan bahwa mahasiswa perokok aktif tersebut rata-rata motivasinya rendah atau kontrol dirinya masih rendah sehingga peneliti ingin mengetahui tingkatan motivasi berhenti merokok dari mahasiswa kemudian peneliti tertarik untuk meneliti kedua hal itu.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang Hubungan Kontrol Diri dengan Motivasi Berhenti Merokok pada mahasiswa Teknik Mesin Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dikarenakan masih banyak mahasiswa yang merokok di lingkungan kampus.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan penelitiannya adalah “Apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan motivasi berhenti merokok pada mahasiswa Teknik Mesin Universitas Muhammadiyah Yogyakarta?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan motivasi berhenti merokok pada mahasiswa Teknik Mesin Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

Adapun yang menjadi tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

- a. Untuk mengetahui gambaran karakteristik responden
- b. Untuk mengetahui tingkat kontrol diri pada responden
- c. Untuk mengetahui tingkat motivasi berhenti merokok responden

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini juga memiliki manfaat yakni :

1. Bagi Mahasiswa

Untuk menambah informasi dan pengetahuan bagi mahasiswa tentang Hubungan Kontrol Diri dengan Motivasi Berhenti Merokok

2. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan

a. Untuk menambah pengetahuan dan referensi terkait Hubungan Kontrol Diri dengan Motivasi Berhenti Merokok pada Mahasiswa Teknik Mesin Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

b. Sebagai bahan pertimbangan bagi perawat komunitas dan manajemen keperawatan untuk ikut berperan serta dalam menanggulangi masalah rokok pada mahasiswa yang berperan sebagai edukator, motivator, konselor, maupun dalam hal pemberian promosi kesehatan.

3. Bagi peneliti

Menambah pengetahuan dan pengalaman dalam penelitian serta meningkatkan pemahaman tentang Hubungan Kontrol Diri

dengan Motivasi Berhenti Merokok pada Mahasiswa Teknik Mesin Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

E. Penelitian Terkait

1. Jurnal penelitian keperawatan oleh Ardita (2016) dengan judul “faktor-faktor yang mempengaruhi Motivasi Berhenti Merokok pada Mahasiswa Teknik Mesin Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Angkatan 2015”. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa jurusan Teknik Mesin Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Pengambilan data dilakukan dengan cara kuantitatif, Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus 2016, dengan responden 54 Orang. Hasil analisis dari uji *Chi Square* dalam penelitian ini menghasilkan adanya hubungan yang signifikan dari faktor kontrol diri dengan motivasi untuk berhenti merokok.

Hasil analisis uji *Chi Square* dalam penelitian tersebut menghasilkan adanya hubungan yang signifikan pada faktor kontrol diri terhadap motivasi untuk berhenti merokok dengan nilai $p= 0,020$. Sedangkan faktor lain tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap motivasi berhenti merokok.

Pada penelitian ini, peneliti ingin mengetahui hubungan kontrol dirinya dalam motivasi berhenti merokok. Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah kuantitatif, dan tidak berfokus ke faktor secara umum melainkan hanya kontrol dirinya saja. Mahasiswa yang akan menjadi responden adalah mahasiswa Teknik Mesin yang merokok berdasarkan studi pendahuluan yang sudah dilakukan diatas. Persamaannya adalah

instrumen yang digunakan menggunakan kuesioner dan menggunakan metode kuantitatif.

2. Jurnal psikologi oleh Janah (2014) dengan judul “Pengaruh pelatihan kontrol diri dengan menggunakan metode tehnik gerakan mengontrol perilaku merokok (TGMPM) untuk mengurangi perilaku merokok pada siswa SMK Harapan Kartasura”. Subjek penelitian berjumlah 10 siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh yang sangat signifikan antara pelatihan kontrol diri dengan menggunakan metode *Emotional Smoking Control Movement Technique (SCMT)* untuk mengurangi perilaku merokok. Pelatihan kontrol diri ketika dilakukan pada kelompok perilaku merokok rendah dan sedang diperoleh hasil yang efektif, namun ketika diterapkan pada perilaku merokok tinggi hasilnya tidak efektif.

Penelitian yang akan dilakukan memiliki perbedaan metode yang digunakan ialah kuantitatif, dengan mengisi kuisisioner. Mahasiswa yang merokok akan mengisi kuesioner tentang hubungan kontrol diri dengan motivasi berhenti merokok. Penghitungan data yang sudah terkumpul dilakukan dengan menggunakan uji statistik.

3. Jurnal penelitian keperawatan oleh Astiariny (2017) dengan judul “Hubungan motivasi berhenti merokok dengan perilaku merokok pada mahasiswa teknik mesin Universitas Muahammadiyah Yogyakarta”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode *correaltional design* dan pendekatan yang digunakan ialah pendekatan *cross sectional* menggunakan uji statistic *Spearman Rank*. Sampel dalam

penelitian ini sebanyak 89 orang dengan menggunakan teknik pengambilan sampel Purposive Sampling, dan instrument yang digunakan berupa kuisisioner.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi berhenti merokok kategori sedang sebanyak 57,3%, kategori rendah sebanyak 23,6% dan kategori tinggi 19,1%, hal ini menunjukkan bahwa kategori sedang memiliki nilai tertinggi sama halnya dengan perilaku merokok hasilnya untuk kategori sedang 58,4% yang didapatkan dari hasil analisis menggunakan *spearman rank* dngan nilai *significancy (p)* sebesar 0,0001 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara motivasi berhenti merokok dengan perilaku merokok.

Pada penelitian ini, peneliti ingin mengetahui hubungan kontrol dirinya dengan motivasi berhenti merokok. Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah kuantitatif, dan perbedaanya terdapat pada variabelnya yaitu perilaku merokok sebagai variabelnya pada peneltian sebelumnya, sedangkan pada penelitian ini menggunakan variabel kontrol diri hanya saja sama sama meneliti motivasi berhenti merokok. Mahasiswa yang akan menjadi responden sama yaitu mahasiswa teknik mesin yang merokok sesuai dengan studi pendahuluan yang sudah dilakukan diatas. Persamaannya juga terdapat pada instrument yang digunakan menggunakan kuesioner dan menggunakan metode kuantitatif.

4. Jurnal penelitian oleh Runtukahu (2015) dengan judul “Hubungan kontrol diri dengan perilaku merokok kalangan remaja di SMKN BITUNG”.

Penelitian ini hampir samadengan penelitian yang akan peneliti lakukan hanya saja perbedaannya ada pada variabelnya yaitu perilaku merokok pada penelitian sebelumnya dan motivasi berhenti merokok pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Kemudian perbedaannya terdapat pada respondennya yaitu siswa SMKN BITUNG dan mahasiswa Teknik Mesin UMY. Persamaannya metode yang digunakan menggunakan desain *Cross Sectional* dan metode kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan nilai $r = -0,756$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), artinya semakin tinggi kontrol diri remaja, semakin rendah perilaku merokoknya, begitupun sebaliknya semakin rendah kontrol diri remaja maka akan semakin tinggi pula perilaku merokoknya