

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres muncul sejalan dengan peristiwa dan perjalanan kehidupan yang dilalui oleh individu dan terjadinya tidak dapat dihindari sepenuhnya. Pada umumnya, individu yang mengalami stres akan terganggu siklus kehidupannya dan merasakan ketidaknyamanan. Semua orang pasti pernah mengalami stres, baik itu pria, wanita, remaja, bahkan anak - anak. Stres disebabkan oleh sebuah pemicu atau *stimulus* yang disebut *stressor*, *stressor* bisa datang dari diri kita sendiri maupun dari luar diri kita. Setiap perubahan dalam kehidupan atau peristiwa kehidupan yang dapat menimbulkan keadaan stress disebut stresor. Stres yang dialami seseorang dapat menimbulkan kecemasan, atau kecemasan merupakan manifestasi langsung dari stres kehidupan dan sangat erat kaitannya dengan pola hidup (Wibisono, 1990).

Menurut Rice (1998) stres adalah suatu kejadian atau stimulus lingkungan yang menyebabkan individu merasa tegang. Stres mengacu pada peristiwa yang dirasakan membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang (Atkinson, 2000). Selain itu cara seseorang untuk menghadapi stres pun berbeda - beda, karena tingkat stres pada tiap orang itu berbeda. Tiap orang mempunyai toleransi yang berbeda terhadap berbagai situasi stres (Handoko, 1987).

Menurut Prawitasari (1988) stres bagi seseorang belum tentu merupakan stres bagi orang lain. Tingkat stres pada tiap orang berbeda tergantung seberapa besar,

lama dan spesifik *stressor* yang mereka terima. Bila stres yang kita alami tidak dapat kita atasi atau melebihi daya penyesuaian diri kita terhadap stres, maka akan muncul gangguan – gangguan meliputi fisik, perilaku negatif dan mungkin pula gangguan jiwa. Selain itu mereka yang tidak dapat mengatasi atau menghadapi stres yang mereka alami akan mengambil jalan pintas untuk menyelesaikannya, seperti bunuh diri.

Para wanita lebih mudah untuk mengalami stres dikarenakan wanita biasanya mengutamakan emosi mereka dalam menghadapi masalah. Sedangkan pada pria mereka lebih cenderung menggunakan rasio dan logika dalam menyelesaikan masalah. Menurut Hamilton dan Fagot (dalam Lestarianita & Fakhrurozi, 2007) pria cenderung menggunakan *problem-focused coping* karena pria biasanya menggunakan rasio atau logika selain itu pria terkadang kurang emosional sehingga mereka lebih memilih untuk langsung menyelesaikan masalah yang dihadapi atau langsung menghadapi sumber stres. Sedangkan pada wanita lebih cenderung menggunakan *emotion-focused coping* karena mereka lebih menggunakan perasaan atau lebih emosional sehingga jarang menggunakan logika atau rasio yang membuat wanita cenderung untuk mengatur emosi dalam menghadapi sumber stres atau melakukan coping religius dimana wanita lebih merasa dekat dengan Tuhan dibandingkan dengan pria. Selain itu, menurut Baldwin (2002) sumber stres pada remaja pria dan wanita pada umumnya sama, hanya saja remaja wanita sering merasa cemas ketika menghadapi masalah, sedangkan pada remaja pria ketika menghadapi masalah cenderung berperilaku agresif.

Pada remaja biasanya akan timbul perilaku-perilaku negatif saat mereka tidak mampu menyelesaikan masalahnya, seperti mengkonsumsi rokok. Hal itu dilakukan oleh mereka untuk mengatasi permasalahan yang mereka alami. Finkelstein dkk. (2006) menduga bahwa para remaja merokok karena dengan merokok dapat membuat mereka merasa rileks dan tenang. Menurut Baker dkk. (2004) perilaku merokok pada remaja berhubungan dengan peristiwa penuh stres dalam kehidupan sehari-hari. Dan perilaku tersebut biasanya akan terus berlanjut hingga mereka dewasa dimana mereka mengalami stres kembali. Seorang mantan perokok seringkali memutuskan untuk mulai merokok lagi ketika mereka mengalami stres (Brandon, 2000) sehingga dapat dikatakan bahwa pengalaman penuh stres dan perasaan negatif merupakan pemicu bagi seseorang untuk kembali merokok (Cohen & Lichtenstein, 1990).

Perilaku negatif pada awalnya dimulai dengan adanya merokok pertama, biasanya pada usia remaja. Dari hasil studi Mirnet (Tuakli dkk, 1990) menemukan bahwa perilaku merokok diawali oleh rasa ingin tahu dan pengaruh teman sebaya. Selain itu *Modelling* (meniru perilaku orang lain) menjadi salah satu *determinan* dalam memulai perilaku merokok (Sarafino, 1994). Jadi dengan banyaknya perokok pria saat ini menyebabkan wanita terutama remaja ingin merasakan merokok pula. Setelah mencoba rokok pertama, seorang individu biasanya menjadi ketagihan merokok, dengan alasan seperti kebiasaan, menurunkan kecemasan, dan mendapatkan penerimaan (Oskamp, 1984). Rokok menghasilkan efek mood yang positif dan membantu individu dalam menghadapi masalah yang sulit. Selain itu dari hasil sebuah survei terhadap para perokok dilaporkan bahwa

orang tua dan saudara yang merokok, rasa bosan, stres dan kecemasan, perilaku teman sebaya merupakan faktor yang menyebabkan keterlanjutan perilaku merokok pada remaja.

Parrot (2004) melakukan penelitian mengenai hubungan antara stres dengan merokok yang dilakukan pada orang dewasa dan pada remaja, dengan hasil bahwa ada perubahan emosi selama merokok sehingga dapat membuat orang yang stres menjadi tidak stres lagi. Menurut Parrot (2004) perasaan tersebut tidak akan lama, sehingga begitu mereka selesai merokok, mereka akan merokok lagi untuk mencegah agar stres tidak terjadi lagi. Perilaku merokok lebih tinggi ditemukan pada orang yang mengalami stres daripada tidak. Menurut data, para perokok yang mengalami stres akan mengalami kejadian hidup yang tidak menyenangkan, sehingga susah untuk berhenti merokok. Walaupun perokok menyatakan rokok dapat mengurangi stres tapi pada kenyataannya berhenti merokoklah yang mengurangi stres (Siquera dkk, 2004).


Jumlah perokok bertambah dengan cukup signifikan terutama perokok wanita, meskipun merokok sangat merugikan kesehatan. Kelompok *Smoking and Health* memperkirakan sekitar enam ribu remaja mencoba rokok pertamanya setiap hari dan tiga ribu diantaranya menjadi perokok rutin ("Stop", 2000). Di Indonesia, prevalensi perempuan dewasa perokok mengalami kenaikan tiga kali lipat di tahun 2001. Prevalensi meningkat dari 1,3% di tahun 2001 menjadi 4,5% di tahun 2004. Peningkatan tertinggi secara terus menerus terjadi di kelompok umur 15-19 tahun dari 7,1% di tahun 1995 naik menjadi 12,7% di tahun 2001 dan 17,3% di 2004, dengan persentase peningkatan pada perokok pria sebanyak 35

poin dan pada perokok perempuan sebanyak 850 poin atau sembilan kali dibandingkan tahun 2001. Prevalensi merokok pada perempuan mengalami kenaikan yang sangat tinggi di semua kelompok umur (RSIA Resti Mulya, 2011). Pada tahun 2007 prevalensi merokok laki-laki dewasa meningkat dari 62,2% tahun 2001 menjadi 65,6%. Demikian juga proporsi perempuan perokok dewasa meningkat 4 kali lipat dari 1,3% menjadi 5,2% selama kurun waktu 2001 - 2007 (Survei Sosial Ekonomi Tahun 1995, 2001, 2004 dan Riskesdas 2007). Walaupun perokok pria jauh lebih tinggi dari wanita, jika melihat data di atas jumlah perokok wanita pun semakin bertambah setiap harinya.

Dan dari data diatas ditemukan bahwa perokok wanita dewasa mengalami kenaikan yang cukup signifikan. Hal itu menandakan bahwa perokok wanita pada usia remaja meneruskan kebiasaan merokoknya hingga dewasa. *Women smokers often begin smoking as teenagers* (Rigotti et al., 2000). *A recent trend indicates college student initiate smoking at or after the age of 19* (Ehlinger, 2000). Artinya perokok wanita biasanya mulai merokok saat remaja, dan menurut tren terbaru pada mahasiswi biasanya mulai merokok pada umur 19 tahun atau lebih. Pada sebuah studi pada 120 mahasiswi yang merokok, 49,3% diantaranya menganggap stres akademik sebagai motivasi mereka untuk merokok (Steptoe dkk., 1996). Stres ujian juga merupakan penyebab kenaikan yang signifikan pada jumlah perokok (West & Lennox, 1992).

Perilaku merokok dilihat dari berbagai sudut pandang sebenarnya sangat merugikan, baik untuk diri sendiri maupun orang disekelilingnya. Dilihat dari sisi kesehatan, pengaruh bahan – bahan kimia yang terkandung dalam rokok seperti

nikotin, CO (karbon monoksida) dan *tar* akan memacu kerja dari susunan syaraf pusat dan susunan syaraf simpatis sehingga mengakibatkan tekanan darah meningkat dan detak jantung bertambah cepat (Kendal & Hammen, 1998), menstimulasi kanker dan berbagai penyakit yang lain seperti penyempitan pembuluh darah, tekanan darah tinggi, jantung, paru – paru, dan bronchitis kronis (Kaplan dkk, 1993). Bagi ibu hamil, rokok menyebabkan kelahiran *premature*, berat badan bayi lahir rendah, mortalitas prenatal, kemungkinan lahir dalam keadaan cacat, dan mengalami gangguan dalam perkembangan (Davidson & Neale, 1990). Ini sesuai dengan surat Asy Syu'ara ayat 207 :

 مَا أَغْنَىٰ عَنْهُمْ مَا كَانُوا يُمْتَعُونَ

207. Niscaya tidak berguna bagi mereka apa yang mereka selalu menikmatinya.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas yang menjadi perumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat perbedaan tingkat stres pada wanita perokok dan hubungan antara stres dengan perilaku merokok pada wanita?

C. Keaslian Penelitian

Penelitian sebelumnya yang berhubungan dengan topik ini di antaranya:

1. Penelitian tentang hubungan antara stres dengan perilaku merokok pada siswa di Sekolah Menengah Umum Negeri 1 Sentolo. Penelitian ini dilakukan oleh Endar Timiyatun pada tahun 2006 dengan metode penelitian survei menggunakan pendekatan *cross sectional*, dengan responden pelajar SMU N 1 Sentolo sebanyak 69 pelajar kelas 3 (17-18 tahun). Sebagai alat ukur digunakan kuisioener tertutup yang telah diuji

dengan nilai $r = 0,96$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja pria di SMU N 1 Sentolo mengalami stres sedang dan perilaku merokok cukup, sehingga ada hubungan antar stres dengan perilaku merokok pada remaja pria di SMU N 1 Sentolo. Perbedaannya dari penelitian ini adalah responden penelitian dan tempat penelitian.

2. Penelitian berjudul *Factors Related to Smoking in College Women* yang dilakukan oleh Marlene C. Mackey dkk. Penelitian tersebut menggunakan desain *descriptive correlational* dengan responden penelitian mahasiswi perguruan tinggi di Amerika Serikat sebanyak 354 mahasiswi (18-22 tahun). Alat ukur pada penelitian tersebut adalah kuesioner *PSS (Perceived Stress Scale)*, dan *Health-Promoting Behavior: Health-Promoting Lifestyle Profile II (HPLP)*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara ras ($p \leq 0,0001$), konsumsi alkohol ($p = 0,0012$), dan aktivitas fisik ($p = 0,0078$) dengan status merokok pada mahasiswi serta mereka yang merokok memiliki tingkat stres yang tinggi ($p = 0,0022$) dan manajemen stres yang rendah ($p = 0,0036$) daripada yang bukan perokok. Perbedaan dari penelitian ini adalah pada variabel yang diteliti, instrumen penelitian, dan tempat penelitian.

D. Tujuan Penelitian

a) Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada wanita.

b) Tujuan Khusus :

1. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat stress pada wanita perokok.
2. Untuk mengetahui apakah perbedaan tingkat stress tersebut mempengaruhi frekuensi merokok pada wanita perokok.
3. Untuk mengetahui apakah faktor yang mempengaruhi wanita untuk merokok.

E. Manfaat Penelitian

1. Diharapkan hasil penelitian mampu menambah pengetahuan tentang perilaku merokok dan bahaya merokok bagi kesehatan, terutama para wanita.
2. Diharapkan hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi penelitian selanjutnya untuk permasalahan yang sama.