

BAB II

KERANGKA TEORITIS DAN KERANGKA BERPIKIR

A. Kerangka Teoritis

1. *Autonomy* terhadap Merokok

a. Definisi *Autonomy*

Kata *autonomy*, dalam kamus psikologi (otonomi) diartikan sebagai keadaan pengaturan diri, atau kebebasan individu manusia untuk memilih, menguasai dan menentukan dirinya sendiri (Chaplin, 2002).

Menurut Steinberg (2002) kemandirian perilaku (*behavioral autonomy*) merupakan kapasitas individu dalam menentukan pilihan dan mengambil keputusan. Individu yang memiliki kemandirian akan bebas dari pengaruh pihak lain dalam menentukan pilihan dan mengambil keputusan. Namun juga mendengarkan pendapat orang lain yang akan dijadikan dasar pengembangan alternatif pilihan untuk dipertimbangkan dalam pengambilan keputusan.

Sedangkan menurut (DiFranza *et al.*, 2009) *autonomy* adalah bagaimana seseorang atau individu dapat mengontrol dirinya atas tindakan dan perasaannya sehingga individu tersebut

tidak terpengaruh oleh orang lain, dapat bertanggungjawab secara sosial dan dapat menghindari perilaku yang merugikan dirinya sendirinya. Seseorang atau individu yang memiliki *autonomy* akan cenderung menanamkan pada dirinya untuk komitmen terhadap keputusan yang sudah diambil dan akan menerima konsekuensi atau bertanggung atas apa yang telah diambil sehingga individu tersebut akan mengalami rasa nyaman pada dirinya sendiri dikarenakan dapat memutuskan keputusan tanpa dipengaruhi oleh orang lain. Terciptanya *autonomy* pada diri seseorang atau individu biasanya dikarenakan usaha keras yang dilakukan oleh dirinya sendiri. Meskipun begitu banyak faktor juga yang turut andil di dalam terciptanya *autonomy* pada diri orang tersebut seperti motivasi, dukungan sosial, dan sumber daya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *autonomy* atau kemandirian adalah kebebasan seseorang atau individu untuk memilih, melaksanakan dan menentukan sesuatu dengan berdasarkan pada keputusan dirinya sendiri tanpa pengaruh dari luar, tidak bergantung pada orang lain, dan mempunyai tanggung jawab pribadi sehingga individu tersebut dapat mengontrol dirinya atas tindakan atau perasaannya dan

dapat menghindari perilaku yang merugikan dirinya sendiri (negatif).

b. Aspek-Aspek *Autonomy*

Menurut DiFranza *et al.*, (2009), aspek-aspek *loss of autonomy over smoking* meliputi :

1) *Withdrawal Symptoms* (Gejala Penghentian)

Suatu kondisi dimana munculnya gejala penyakit atau gangguan fisik maupun psikologis (seperti berkeringat, depresi, termasuk kecemasan, insomnia, lekas marah, gelisah/agitasi, kelaparan meningkat, perasaan depresi, kesulitan berkonsentrasi, dan keinginan tembakau) yang dialami oleh pecandu semula disebabkan karena penghentian pemberian suatu hal, biasa obat atau nikotin. Tindakan pemberhentian penggunaan obat atau nikotin hendaknya dilakukan secara bertahap.

Munculnya *withdrawal symptoms* (gejala penghentian) pada diri seseorang dikarenakan rasa ketertarikan dan ketergantungan terhadap apa yang sering ia gunakan seperti obat-obatan atau nikotin sehingga ketika dihentikan ia akan merasa ada yang kurang di dalam dirinya. Hal ini yang menimbulkan gangguan pada diri individu tersebut seperti

fisik maupun psikologis. Menghentikan kebiasaan yang biasa dilakukan oleh seseorang sangatlah tidak mudah, dibutuhkan niat, motivasi dalam dirinya, dan dukungan orang yang ada di sekitarnya untuk membantu dia untuk berhenti mengkonsumsi, dalam konteks ini contohnya adalah mengkonsumsi tembakau (merokok).

2) *Psychological Dependence* (Ketergantungan Psikologis)

Ketergantungan psikologis adalah bentuk ketergantungan yang melibatkan emosi-motivasi gejala penarikan (misalnya, keadaan kegelisahan atau ketidakpuasan, kapasitas berkurang untuk mengalami kesenangan, atau kecemasan) pada penghentian penggunaan obat atau keterlibatan dalam perilaku tertentu. Misalnya, orang yang berhenti merokok pulih secara fisik dalam waktu singkat. Kebutuhan emosional bagi nikotin, bagaimanapun, adalah jauh lebih sulit untuk diatasi. Mereka terus berpikir bahwa mereka perlu untuk mengkonsumsi nikotin untuk tetap tenang meskipun tidak diperlukan oleh kebutuhan fisiknya.

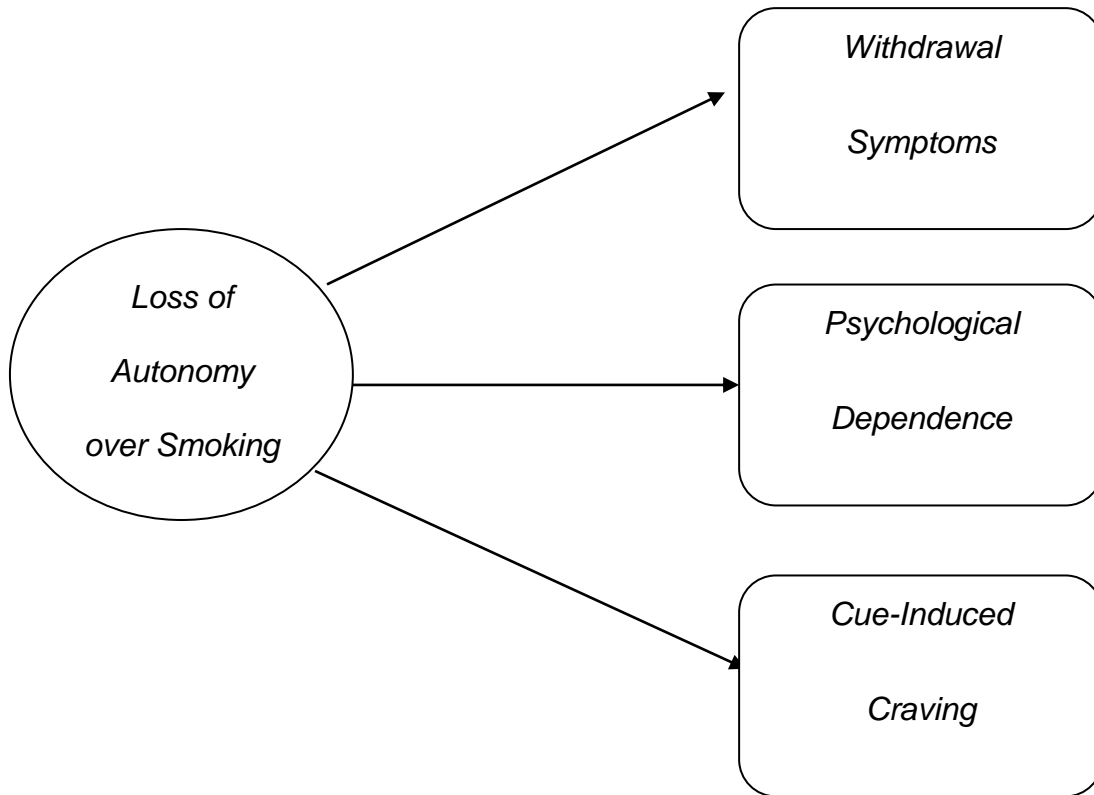
Selain itu, ketergantungan psikologis juga dapat diartikan sebagai perubahan dalam keadaan emosi yang terjadi setelah menggunakan zat atau terlibat perilaku dalam periode waktu

tertentu, namun cenderung terjadi dalam kurun waktu yang lama. Perubahan keadaan emosi merupakan hasil dari perubahan dalam otak karena bahan kimia. Hal ini dapat menyebabkan motivasi diri untuk mencari hal atau perilaku tertentu yang sering dilakukan, lekas marah, kecemasan, atau ketidakpuasan umum bila dilakukan penarikan dari zat atau perilaku tertentu. Hal ini disebabkan karena individu yang mengalami ketergantungan secara psikologis akan merasa ada yang kurang di dalam dirinya jika tidak mengonsumsi zat atau perilaku tertentu. Di dalam otaknya sudah tertanam bahwa dia harus terus mengonsumsi zat tertentu ataupun melakukan perilaku tertentu, salah satunya perilaku merokok.

3) *Cue-Induced Craving* (Tanda yang Mendorong Keinginan untuk Kembali Merokok)

Cue-Induced Craving merupakan suatu tanda yang muncul dari diri individu atau seseorang perokok yang mendorong individu tersebut sehingga memiliki keinginan untuk kembali merokok. Tanda tersebut muncul biasanya dikarenakan individu melihat orang lain atau lingkungan yang mayoritas merokok sehingga sulit bagi dirinya untuk menolak keinginan kembali merokok. Selain itu, juga disebabkan oleh beberapa faktor seperti perasaan yang tiba-tiba muncul untuk

ingin merokok, kegiatan yang mendukung seseorang untuk merokok yaitu setelah makan; dan mencium bau rokok. Hal inilah yang sering dirasakan oleh perokok yang tidak memiliki komitmen pada dirinya untuk benar-benar berhenti merokok. Perlu adanya komitmen atau keinginan yang kuat untuk menghentikan suatu perilaku yang memang biasa sudah sering dilakukan sehingga dengan begitu individu tersebut dapat dengan mudah menstimulus dirinya terutama pikirannya untuk berhenti merokok. Biasanya individu yang sudah memiliki ketergantungan untuk mengkonsumsi tembakau (merokok) akan mengalami kesulitan untuk berhenti apalagi jika sudah dalam kurun waktu yang cukup lama sehingga tidak terlihat indikasi kemauan untuk menstimulus dirinya. Perlu adanya stimulus baik dari luar maupun dari dalam dirinya untuk membantu individu tersebut berhenti mengkonsumsi tembakau. Stimulus yang paling memberikan efek untuk menghentikan suatu perilaku adalah stimulus dari dalam dirinya. Jika sudah memiliki keinginan dan memiliki komitmen di dalam dirinya untuk berhenti merokok, biasanya akan cenderung berhasil ditambah dengan bila orang sekitar dia juga mendukung keinginan tersebut akan lebih besar lagi kemungkinan untuk berhasil.



Bagan 2.1 Aspek-Aspek *Loss of Autonomy over Smoking*

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemandirian

Menurut Baker, Brandon, & Chassin (2004) dan Chang *et al.*, (2006) faktor-faktor yang mempengaruhi kemandirian seseorang adalah

1) Motivasi

Motivasi merupakan suatu dorongan internal dan eksternal dalam diri seseorang yang membangkitkan kita untuk bertindak dan mendorong kita mencapai tujuan tertentu. Motivasi menjadi suatu kekuatan, tenaga atau daya, atau suatu keadaan yang kompleks dan kesiapan dalam diri individu untuk bergerak ke arah tujuan tertentu, baik disadari maupun tidak disadari. Motivasi seseorang juga dapat ditimbulkan dan tumbuh berkembang melalui dirinya sendiri ataupun dari lingkungannya.

Jadi dalam konteks kemandirian terhadap merokok, jika seseorang memiliki motivasi dalam dirinya dan motivasi dari lingkungan sekitarnya memungkinkan individu tersebut akan memiliki kemandirian di dalam dirinya untuk mengambil keputusan atau tindakan tidak merokok. Motivasi inilah yang menjadi daya penggerak individu tersebut untuk secara perlahan mengurangi merokok sehingga dapat mandiri untuk memutuskan tidak merokok.

2) Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan ketersediaan sumber daya yang memberikan kenyamanan fisik dan psikologis, perhatian, penghargaan, maupun bantuan dalam bentuk yang lainnya yang diterima individu dari orang lain ataupun dari kelompok.

Dukungan sosial sangat berpengaruh atas kemandirian diri seseorang. Hal ini dikarenakan dukungan sosial sangat membantu individu tersebut untuk menciptakan kemandirian di dalam dirinya. Dukungan yang diberikan orang-orang yang dicintai dan terdekatnya akan memberikan dorongan kuat sehingga individu tersebut dapat mengurangi merokok yang menjadi kebiasaannya sehingga dapat secara mandiri memutuskan untuk tidak merokok.

3) Sumber Daya

Sumber daya adalah suatu nilai potensi yang dimiliki oleh suatu materi atau unsur tertentu dalam kehidupan. Sumber daya tidak selalu bersifat fisik, tetapi juga non-fisik (*intangible*). Sumber daya ada yang dapat berubah, baik menjadi semakin besar maupun hilang, dan ada pula sumber daya yang kekal (selalu tetap).

Faktor-faktor dalam terciptanya kemandirian diri salah satunya sumber daya. Maksudnya adalah terciptanya sebuah kemandirian di dalam diri seseorang tidak terlepas dari individunya itu sendiri. Dengan kata lain, jika individu tersebut sudah memiliki potensi ataupun kebiasaan yang mengarah kepada kemandirian akan sangat membantu individu tersebut dalam menciptakan kemandirian di dalam dirinya seperti misalnya sudah terbiasa untuk mengambil keputusan sendiri, tidak sering bergantung pada orang lain, dan sering berkomitmen pada dirinya. Meskipun tidak dipungkiri bahwa membentuk kemandirian membutuhkan proses yang tidak sebentar. Sumber daya manusia itu sendirilah yang akan membantu dirinya untuk dapat mengurangi rokok ataupun secara mandiri memutuskan untuk tidak merokok.

d. Merokok

1) Definisi Merokok

Merokok merupakan kegiatan membakar, menghisap dan memegang rokok yang dilakukan secara berulang-ulang. (Sarafino, 2000) Menurut Komala dan Helmi (2007) merokok adalah membakar rokok yang sebagian dihisap masuk ke

dalam tubuh dan sebagian lagi tersebar di lingkungan sekitar. Pendapat lainnya mengenai definisi merokok juga dikemukakan oleh Armstrong (2007) yaitu menghisap asap tembakau yang dibakar ke dalam tubuh lalu menghembuskannya keluar. Sedangkan Levy (2004) mengatakan bahwa perilaku merokok adalah kegiatan membakar gulungan tembakau lalu menghisapnya sehingga menimbulkan asap yang dapat terhirup oleh orang-orang disekitarnya.

Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa merokok merupakan kegiatan membakar gulungan tembakau yang kemudian sebagian dihisap ke dalam tubuh dan dikeluarkan kembali asapnya keluar yang dilakukan secara berulang-ulang sehingga menyebabkan asapnya tersebar di lingkungan sekitar.

2) Isu Merokok

a) Bahaya Merokok

Menurut Judith Mickay (2002), telah menunjukkan bahwa semua bentuk masalah kesehatan dari merokok, sering mengakibatkan kematian atau cacat. Bahaya merokok bagi remaja juga tidak kalah bahayanya bagi

orang dewasa mulai terkena masalah kesehatan baik fisik ataupun psikologis karena remaja sedang berada dimasa pertumbuhan yang mana dapat mengganggu pertumbuhan remaja tersebut. Seperti yang ditulis oleh Livestrong sebagai berikut:

(1) Mengganggu performa di sekolah

Remaja yang merokok akan mengalami penurunan dalam nilai-nilai pelajarannya karena merokok pada remaja berdampak pada menurunnya kemampuan memori otak dalam belajar.

(2) Terganggunya perkembangan paru-paru

Pada tahap pertumbuhan, tubuh masih akan berkembang. Merokok pada usia remaja bisa mengganggu perkembangan paru-paru seseorang. Apalagi jika ternyata remaja merokok setiap hari, mereka akan terus menerus batuk, sesak napas, mudah terserang pilek dan memiliki dahak yang berlebihan.

(3) Susah untuk sembuh

Rokok akan mempengaruhi sistem kekebalan tubuh. Oleh karena itu seorang remaja perokok

yang sakit akan lebih sulit untuk mendapatkan kembali kesehatannya. Selain itu, ada berbagai masalah lain yang bisa dipicu oleh merokok di usia muda seperti penyakit jantung dan mengurangi kekuatan tulang.

(4) Kelihatan lebih tua

Proses penuaan lebih cepat akan terjadi pada orang-orang yang mulai merokok di usia muda. Orang-orang seperti ini akan memiliki kulit yang lebih kering dan garis-garis kerutan di wajahnya sehingga akan kelihatan lebih tua daripada usia yang sebenarnya. Masalah penampilan lain yang bisa diakibatkan oleh rokok adalah gigi kuning serta jerawat.

(5) Kecanduan

Remaja yang merokok cenderung jauh lebih mungkin menjadi kecanduan terhadap nikotin yang membuatnya lebih sulit untuk berhenti. Saat ia memutuskan untuk berhenti merokok, maka gejala penarikan seperti depresi, insomnia, mudah marah dan masalah mentalnya bisa berdampak negatif pada kinerja sekolah serta perilakunya.

Kondisi ini diperburuk lagi dengan pembentukan opini yang menyesatkan melalui iklan-iklan rokok dan *sponsorship* dalam kegiatan remaja. Menurut beberapa riset, pengaruh terbesar remaja merokok selain dari teman sebaya, ternyata pengaruh iklan rokok juga berdampak besar terhadap peningkatan jumlah perokok di kalangan remaja. Iklan rokok yang dibuat menarik dan memiliki arti dan makna yang berbeda tentang rokok, akan membuat remaja memiliki pemikiran dan sudut pandang yang salah terhadap rokok sehingga banyak kalangan remaja yang merokok disebabkan iklan rokok di televisi.

Sedangkan untuk orang dewasa atau mereka yang berusia di atas 19 tahun, merokok tampaknya telah menjadi kebiasaan yang membudaya. Bahkan sudah dianggap sebagai suatu kebutuhan, baik dalam waktu istirahat maupun dalam hubungan sosial bermasyarakat.

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa bahaya yang ditimbulkan dari merokok meliputi 2 aspek yaitu kesehatan diri (kanker paru-paru, serangan jantung, kanker mulut, dsb) dan psikologis (ketagihan, kecemasan, depresi, dll).

b) Jenis-Jenis Perokok

Menurut Richarson (2002), jenis-jenis perokok dibedakan menjadi beberapa kategori, yaitu:

(1) *First-hand Smoker*

First-hand Smoker atau perokok pertama adalah orang yang merokok sehingga memasukkan sendiri racun ke dalam tubuhnya, biasanya disebut perokok aktif. Perokok Aktif adalah seseorang yang memiliki kebiasaan merokok dan menjadikan rokok sebagai hidupnya, sehingga ia akan melakukan apapun untuk dapat merokok karena rasanya tak enak bila sehari tidak merokok.

(2) *Second-hand Smoker*

Second-hand Smoker merupakan orang yang menghirup asap rokok, biasanya disebut perokok pasif. Perokok Pasif ialah seseorang yang tidak merokok, namun ia menghisap asap rokok yang ada di sekitarnya.

(3) *Third-hand Smoker*

Third-hand Smoker adalah jenis perokok yang paling jarang disadari. Mereka ialah orang yang tidak merokok, tidak menghirup asap rokok tetapi

berhubungan langsung dengan perokok. Ketika tembakau terbakar, itu dikeluarkan nikotin dalam bentuk uap. Uap ini menempel pada permukaan seperti dinding, lantai, karpet, tirai, dan perabotan. Nikotin bereaksi dengan asam nitrat (salah satu sumber yang adalah pembakaran tembakau) dan membentuk tembakau-spesifik nitrosamin (TSNAs) yang menyebabkan kanker. TSNAs kemudian dihirup, diserap, atau tertelan. Siapa pun yang Merokok di ruang tertutup (seperti mobil atau rumah) mengungkap non-perokok untuk TSNAs.

Third Hand Smoker. adalah istilah untuk mendeskripsikan zat-zat berbahaya yang terdapat pada area atau permukaan benda-benda yang bersinggungan dengan perokok. Residu dari rokok yang telah dihisap akan tertinggal dan menempel pada pakaian, kursi, meja, lantai, makanan, dan benda-benda lain yang disentuh atau berada dekat dengan perokok aktif. *Third Hand Smoker* ini sama berbahayanya dengan *second-hand smoker*. *Second-hand smoker* terdapat dalam asap dari rokok yang dinyalakan oleh perokok aktif, kemudian terhisap oleh perokok pasif.

Zat-zat beracun yang terdapat dalam *Third Hand Smoker*, sama dengan zat-zat beracun yang terdapat dalam second-hand smoke. Artinya, *Third Hand Smoker* juga sama beresikonya dengan second-hand smoke bagi para non-perokok.

Third Hand Smoker dapat masuk ke dalam sistem tubuh manusia melalui berbagai cara, bisa dengan dihirup melalui sistem pernapasan, memakan makanan yang terpapar *Third Hand Smoker*, juga terserap oleh kulit saat bersentuhan dengan benda-benda yang telah terkontaminasi *Third Hand Smoker*.

Dampak *Third Hand Smoker* bagi tubuh manusia adalah lingkungan yang sering terpapar asap rokok memiliki tingkat THS yang tinggi. Semakin sering digunakan untuk merokok, semakin bertambah level *Third Hand Smoker* -nya. Racun *Third Hand Smoker* ini jika masuk ke dalam sistem tubuh manusia dapat menyebabkan kerusakan permanen yang berbahaya pada tubuh.

Third Hand Smoker sangat berbahaya sebab kita tidak akan bisa tahu dengan pasti apakah suatu ruangan sudah terkontaminasi oleh *Third Hand Smoker*

atau tidak. Berbeda dengan asap rokok yang terlihat, *Third Hand Smoker* tidak dapat dideteksi dengan panca indera secara langsung. Bayi dan anak-anak yang sangat aktif mengeksplorasi sekitarnya kemungkinan besar dapat menyentuh atau menghirup udara pada area yang sudah terkontaminasi oleh asap rokok.

c) Kandungan Racun dalam Rokok

Menurut Terry dan Horn (dalam Brandon, 2005) zat kimia yang terkandung di dalam sebatang rokok berjumlah 3000 macam. Tetapi hanya 700 macam saja zat yang dikenal. Berikut adalah kandungan rokok secara umum:

Pertama, Nikotin. Rokok mengandung nikotin yang sangat tinggi. Zat nikotin dalam rokok berasal dari tembakau. Nikotin dapat mengakibatkan kanker serta merusak struktur DNA.

Kedua, Tar. Tar yang sifatnya karsinogenik timbul ketika rokok dibakar. Tar bisa menyebabkan beraneka ragam penyakit seperti kanker, impotensi, penyakit jantung, penyakit darah, bronkitis kronik, enfisema serta gangguan kehamilan dan janin.

Ketiga, Karbon Monoksida. 5% dari asap rokok merupakan karbon monoksida. Karbon monoksida adalah gas beracun yang bisa menempel pada sel darah merah serta mengganggu pengangkutan oksigen dalam darah sehingga menimbulkan kerusakan pada paru-paru serta berpotensi menyebabkan penyakit koroner.

e. *Autonomy* terhadap Merokok

Autonomy atau kemandirian memiliki arti sebagai kebebasan seseorang atau individu untuk memilih, melaksanakan dan menentukan sesuatu dengan berdasarkan pada keputusan dirinya sendiri tanpa pengaruh dari luar, tidak bergantung pada orang lain, dan mempunyai tanggung jawab pribadi sehingga individu tersebut dapat mengontrol dirinya atas tindakan atau perasaannya dan dapat menghindari perilaku yang merugikan dirinya sendiri (negatif).

Pada remaja, kemandirian bukan hanya dilihat dari bagaimana seorang remaja dapat terhindar dari ketergantungan pada zat-zat tertentu khususnya zat-zat yang terkandung di dalam rokok, melainkan juga dilihat dari kemandirian secara perilaku dari diri remaja itu sendiri seperti dapat mengambil

keputusan sendiri dan tegas, tidak terpengaruh orang lain, dan memiliki kepercayaan diri.

Merokok merupakan kegiatan membakar gulungan tembakau yang kemudian sebagian dihisap ke dalam tubuh dan dikeluarkan kembali asapnya keluar yang dilakukan secara berulang-ulang sehingga menyebabkan asapnya tersebar di lingkungan sekitar. Individu yang merokok dapat mengakibatkan bahaya bagi dirinya dan juga orang lain yang tercium asap rokok serta racun yang masih menempel pada benda-benda yang terpapar asap rokok.

Menurut penelitian yang dilakukan Muhammad Rachmat dkk tahun 2013, sebesar 93,63% remaja merokok usia 12-15 tahun akibat dari iklan rokok mulai dari iklan di televisi, *billboard*, radio, hingga surat kabar. Iklan rokok yang dibuat sebegitu menarik dan melibatkan pemeran tokoh iklan yang maskulin serta cantik mulai dari artis hingga atlet olahraga membuat kalangan remaja memiliki pemikiran dan sudut pandang salah tentang rokok yang akan berpotensi membentuk sikap dan perilaku remaja yaitu merokok. Iklan rokok akan menstimula para remaja sehingga membuat remaja memiliki kebiasaan merokok. Dengan kata lain, iklan rokok juga mempengaruhi remaja memiliki kebiasaan merokok.

Berdasarkan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa *autonomy* terhadap merokok adalah kemampuan individu atau seseorang dalam mengambil keputusan berdasarkan dirinya sendiri dari memiliki kebiasaan ketergantungan terhadap merokok untuk memutuskan mengurangi merokok bahkan menjadi tidak merokok tanpa dipengaruhi oleh luar atau orang lain sehingga individu tersebut dapat mengontrol dirinya agar tidak terhindar dari perilaku negatif yang ditimbulkan dari lingkungan sekitar yaitu merokok.

f. Merokok pada Remaja

Istilah remaja atau *Adolescence* berasal dari kata latin *adolescere* (kata Belanda, *adolescentia* yang berarti remaja) yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa (dalam Hurlock, 1999). Istilah *adolescence*, seperti yang dipergunakan saat ini mempunyai arti yang luas mencakup kematangan mental, emosional, spasial dan fisik. Remaja juga didefinisikan sebagai suatu periode perkembangan dari transisi antara masa anak-anak dan dewasa, yang diikuti oleh perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional (Santrock, 1998).

Adapun menurut Marcia, 1991 dalam Sprinthall & Collins (2002) masa remaja dibagi dalam tiga tingkatan yaitu remaja

awal (11-15 tahun), remaja menengah atau madya (16-18 tahun), dan remaja akhir (19-20 tahun).

Berkaitan dengan konteks merokok pada remaja, menurut Santrock (2007), remaja mulai merokok mulai kelas tujuh sampai dengan kelas sembilan dan kebiasaan merokok tersebut biasanya dilanjutkan hingga perguruan tinggi. Sedangkan menurut Syamsu Yusuf (2011), masa pra remaja yaitu antara usia 12-15 tahun sering ditandai oleh sifat-sifat negatif pada si remaja sehingga sering kali masa tersebut disebut masa negatif dengan gejalanya seperti tidak tenang, mudah terpengaruh oleh teman sebaya, kurang suka bekerja, pesimistik, dan sebagainya. Dari sifat negatif itulah, akan membawa pada perilaku yang negatif pula, salah satu perilaku negatif yang dilakukan oleh remaja adalah merokok. Dengan demikian pertanyaan Santrock dan Syamsu Yusuf sejalan bahwa usia remaja memulai untuk merokok dari usia 12-15 tahun.

g. Karakteristik yang Mendorong Remaja Mulai Merokok

Masa remaja mempunyai karakteristik yang khas, dimana semua tugas perkembangan pada masa ini dipusatkan pada penanggulangan sikap dan pola perilaku yang kekanak-kanakan dan mengadakan persiapan untuk menghadapi masa dewasa.

Pada masa peralihan kanak-kanak menuju ke dewasa, remaja sering kali memiliki segala kebingungan mulai dari mencari identitas, memutuskan keputusan, mencari teman baru, dan lain sebagainya. Hal ini akan membawa perubahan-perubahan di dalam dirinya baik secara fisik maupun psikologis. Selain itu, biasanya juga akan membuat remaja sulit untuk beradaptasi dengan perubahan yang ada, ditambah dengan sulitnya remaja memiliki kemandirian dirinya untuk mengambil keputusannya sendiri sehingga akan mudah sekali mereka terpengaruhi oleh teman-teman sebaya. Tidak jarang akan menimbulkan perilaku-perilaku negatif, salah satunya merokok.

Berikut adalah karakteristik remaja yang berkaitan dengan perilaku merokok:

- 1) Keinginan untuk mencoba-coba

Masa remaja disebut juga sebagai periode peralihan, periode perubahan, periode bermasalah, periode pencarian identitas, dan periode tidak realistis. Pada periode pencarian identitas, remaja yang tidak ingin lagi disebut sebagai anak-anak, berusaha menampilkan atau mengidentifikasi perilaku yang menjadi simbol status kedewasaan. Biasanya untuk mencapai hal tersebut, remaja memiliki keinginan untuk mencoba-coba hal yang

baru sesuai dengan usia dan perilakunya sebagai remaja. Keinginan seorang remaja untuk mencoba-coba hal baru jika tidak diawasi dan diarahkan dengan baik, tidak jarang menimbulkan efek perilaku negatif meskipun juga terkadang membawa efek yang positif pula. Salah satu perilaku negatif yang muncul adalah perilaku merokok yang mereka anggap sebagai simbol kematangan dan *trend* di kalangan mereka. Namun ada juga untuk usia remaja biasanya alasan mereka merokok adalah untuk menenangkan pikirannya, agar diterima dalam kelompok (tekanan dari kelompok), dan menjadikan rokok sebagai pelampiasan

2) Perasaan *Invulnerability*

Invulnerability adalah keyakinan bahwa diri mereka tidak mungkin mengalami kejadian yang membahayakan dirinya (Elkind dalam Beyth-Marom dkk, 1993). *Invulnerability* merupakan bagian dari egosentrisme pada remaja yang berupa *personal fable*.

Menurut Elkind (dalam Albert, Elkind, & Ginzberg, 2007), istilah *personal fable* (dongeng pribadi) adalah bagian dari egosentrisme remaja yang mengandung penghayatan bahwa dirinya unik dan tidak terkalahkan.

Penghayatan bahwa dirinya unik ini membuat mereka merasa bahwa tidak seorangpun yang dapat memahami bagaimana perasaan mereka sebenarnya.

Sebagai contoh, seorang remaja yang merokok bahwa sebenarnya mereka tahu kalau merokok itu berbahaya dan tidak baik untuk kesehatan dan dirinya. Akan tetapi, mereka berpikir bahwa merokok itu tidak akan membahayakan dirinya, baginya yang terpenting adalah gaya dan dapat diterima dikelompok yang kemungkinan sebagian besar kelompok sebayanya merokok juga sehingga mereka terpengaruhi perilaku yang ada disekitarnya.

Remaja seringkali memperlihatkan penghayatannya bahwa dirinya tidak terkalahkan, percaya bahwa mereka tidak pernah menderita pengalaman buruk (seperti memiliki nyawa banyak), meskipun hal itu mungkin saja terjadi pada orang lain. Pada beberapa remaja, penghayatan mengenai keunikan dan bahwa dirinya tidak terkalahkan ini cenderung membuat mereka terlibat di dalam perilaku yang ceroboh, seperti balapan mobil, menggunakan obat terlarang, hubungan seks tanpa alat kontrasepsi, merokok, dll. (Santrock, 2007)

3) Konformitas Kelompok

Remaja memiliki kebutuhan yang kuat untuk disukai dan diterima kawan sebaya atau kelompok. Sebagai akibatnya, mereka akan merasa senang apabila diterima dan sebaliknya akan merasa tertekan dan cemas apabila dikeluarkan dan diremehkan oleh kawan-kawan terhadap dirinya merupakan hal yang paling penting (Santrock, 2007).

Konformitas (*conformity*) terjadi apabila individu mengadopsi sikap atau perilaku orang lain karena merasa didesak oleh orang lain (baik desakan nyata atau hanya bayangan saja). Desakan untuk konform pada kawan-kawan sebaya cenderung sangat kuat selama masa remaja (Santrock, 2007).

Konformitas terhadap desakan kawan-kawan sebaya dapat bersifat positif ataupun negatif. Remaja belasan tahun khususnya remaja awal dapat terlibat dalam semua jenis perilaku konformitas yang bersifat negatif seperti contohnya adalah merokok.

h. Dampak Ketergantungan pada Rokok bagi Remaja

Menurut Judith. M (2002), dampak ketergantungan pada rokok bagi diri seorang remaja sangat berbahaya jika tidak dihentikan. Berikut dampak yang terjadi bagi diri remaja bila mengalami ketergantungan pada rokok:

1) Fisik

(a) Menabung Penyakit

Tentu pada masa remaja efek yang ditimbulkan dari rokok bagi kesehatan tidak terlalu dirasakan. Biasanya yang sering dirasakan adalah batuk-batuk dan lama sembuh ketika sedang sakit. Namun bila kebiasaan merokok sudah dilakukan sejak remaja, tentu kedepannya akan mulai mengalami penyakit seperti gangguan pernafasan, kanker paru-paru, serangan jantung, stroke, dan penyakit lainnya yang disebabkan oleh merokok.

(b) Kesulitan Berprestasi dalam Bidang Olahraga

Seorang remaja yang sudah sangat bergantung pada rokok akan mengalami gangguan fungsi pernafasan dan paru-paru sehingga napas menjadi lebih pendek. Hal ini tentu akan sangat berpengaruh pada remaja dalam beraktivitas yang membutuhkan ketahanan tubuh yang baik seperti berolahraga dan kesehatan.

(c) Terjerumus pada Narkoba dan Obat Terlarang

Rokok merupakan salah satu bentuk pintu masuk ke dalam dunia narkoba dan juga obat-obatan terlarang. Efek dari rokok yang berupa adiksi membuat remaja semakin ingin mencoba hal-hal yang baru. Ketika para remaja ingin mencari pengalaman baru dan bertemu dengan orang yang 'tepat' maka terjadilah drugs addict pada remaja. Hampir 90% penggunaan obat-obatan terlarang pada remaja diawali oleh perilaku merokok secara aktif dan terus menerus.

2) Psikis

(a) Efek Ketagihan Berlebihan

Rokok dapat menimbulkan efek ketagihan yang akan sulit untuk mengakhiri perilaku merokok yang merugikan bagi kesehatan. Efek ketagihan akan berkembang secara fisiologis menjadi efek toleransi (penambahan dosis). Orang yang sudah bertahun-tahun menjadi perokok, kadar toleransi nikotin dalam tubuhnya telah cukup tinggi yang menyebabkan perokok mengalami reaksi putus zat atau biasa disebut dengan (sakau) apabila dihentikan secara mendadak.

Orang dewasa atau mereka yang merokok berusia di atas 19 tahun, telah menjadi kebiasaan yang membudaya. Bahkan sudah dianggap sebagai suatu kebutuhan, baik dalam waktu istirahat maupun dalam hubungan sosial bermasyarakat.

(b) Menurunkan kualitas hidup

Merokok dapat menurunkan kualitas hidup seperti sering mengalami depresi dan kecemasan sehingga akan berpengaruh kepada performa di sekolah karena menurunnya energi untuk melakukan kegiatan di sekolah.

(c) Kepercayaan diri

Merokok di Indonesia ini sudah menjadi perilaku merokok yang di anggap sebagai gaya hidup supaya terlihat trendi, cool, macho, gaul dan lain sebagainya yang umumnya ini menjadi tren oleh remaja usia 15-19 tahun (BNP JABAR, 2011). Sehingga akan berpengaruh pada rasa kepercayaan dirinya terhadap teman-temannya yang memberikan kesan modern dan berwibawa.

3) Sosial

(a) Dikucilkan dan Dijauhi dengan teman

Anak sekolah atau pelajar yang merokok biasanya akan mendapatkan masalah sosial serta kejiwaan. Dalam

konteks sosial, pelajar yang merokok cenderung dijauhi oleh teman-temannya karena kebiasaan buruk yang mereka lakukan. Orang lain juga akan memandang sinis perilaku tersebut dan membuat anak dikucilkan dari lingkungan pergaulan. Pengucilan tersebut tentu saja bisa membuat mereka mempunyai jiwa pemberontak, pemarah, dan sulit untuk bergaul ke banyak orang.

(b) Toleransi terhadap lingkungan

Perokok menjadi kurang toleransi sosial terhadap lingkungan sosial karena merokok di sembarang tempat. Mereka tidak memperdulikan akibat yang ditimbulkan dari merokok terhadap orang yang ada disekitarnya.

B. Penelitian Relevan

Beberapa penelitian telah dilakukan mengenai merokok di kalangan tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP), salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Rachmat, Ridwan Mochtar, dan Muhammad Syafar tahun 2010 tentang “Perilaku Merokok Remaja di Sekolah Menengah Pertama” menunjukkan data bahwa banyak dari kalangan remaja SMP yang melatar belakangi mereka berperilaku merokok, mulai dari diri sendiri hingga faktor lingkungan seperti pengaruh teman sebaya maupun pengaruh iklan rokok. Dari tahun ke tahun jumlah perokok di kalangan tingkat SMP terus meningkat mulai usia 10-14 tahun. Data menunjukkan 2,0% siswa SMP sudah merokok dengan persentase, 0,7% merokok setiap hari dan 1,3% merokok kadang-kadang.

Begitupula penelitian mengenai kemandirian pada remaja. Penelitian yang dilakukan Nandang Budiman mengenai “Perkembangan Kemandirian pada Remaja” data menunjukkan hampir 60% remaja tidak memiliki kemandirian di dalam dirinya, mereka masih sangat bergantung oleh orang lain. Berbagai faktor yang menyebabkan remaja tidak memiliki kemandirian di dalam dirinya, mulai dari faktor orangtua yang tidak memberikan kebebasan, lingkungan sekitar yang tidak mendukung remaja tersebut dalam mengambil sebuah keputusan yang baik, dan lain sebagainya. Hal tersebut menunjukkan bahwa kemandirian di kalangan remaja menjadi isu yang penting dan menarik. Hal ini didasari oleh

pertimbangan remaja yang bagi mereka kemandirian merupakan dasar untuk menjadi seorang dewasa yang sempurna dikarenakan kemandirian dapat menentukan sikap, mengambil keputusan yang tepat, dan melakukan prinsip-prinsip kebenaran serta kebaikan.

Selanjutnya penelitian mengenai kemandirian terhadap merokok. Penelitian yang dilakukan oleh Judith A. Savageau dkk dengan judul "*Symptoms of Diminished Autonomy over Cigarettes with Non Daily Use*". Data menunjukkan dari perwakilan nasional terhadap perokok berusia 12-22 tahun bahwa mereka berkecenderungan "tidak memiliki" kemandirian terhadap merokok dikarenakan masih sangat bergantungnya pada rokok di dalam kehidupan sehari-hari. Mereka masih sulit memutuskan untuk berhenti merokok.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Judith A. Savageau, hasil dari penelitian yang dilakukan oleh DiFranza J. dkk mengenai "*The Autonomy over Smoking*" juga menunjukkan bahwa sekitar 52 % remaja usia 10 tahun hingga 17 tahun yang merokok setiap harinya, mereka masih sangat ketergantungan terhadap rokok setiap harinya di dalam aktivitasnya. Banyak dari mereka kesulitan untuk secara mandiri mengambil keputusan untuk tidak merokok. Bagi mereka, rokok masih menjadi kebutuhan sehari-hari.

C. Kerangka Berpikir

Remaja merupakan individu unik dimana memiliki ciri khas dan karakteristik. Masa remaja sering disebut sebagai masa transisi karena remaja mengalami transisi dari anak-anak ke dewasa. Pada masa remaja juga merupakan masa dimana seorang anak akan mengalami perubahan baik fisik maupun psikis disamping itu juga masa dimana individu mencari jati diri atau identitas diri. Biasanya orangtua tidak jarang akan memberikan banyak kebebasan dalam mengambil keputusan guna untuk mencari jati dirinya ke arah positif.

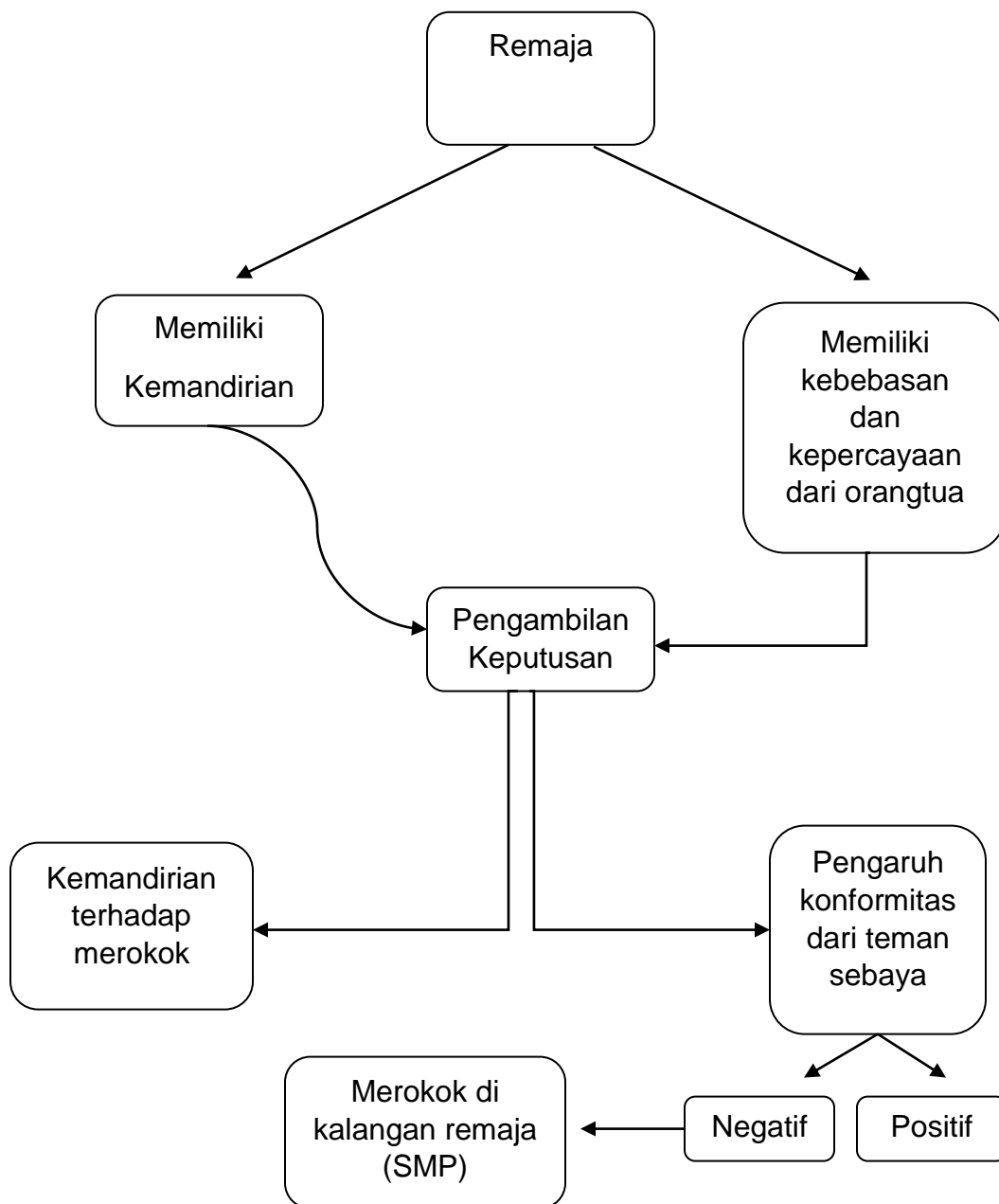
Kebebasan dan kepercayaan yang diberikan oleh orangtua, terkadang di salah artikan oleh seorang remaja. Banyak remaja yang terjerumus ke arah hal yang negatif dikarenakan kebebasan tersebut. Faktor teman sebaya sangatlah berperan penting bagi seorang remaja dalam mengambil keputusan karena remaja sedang berada pada tahap *social cognition* dimana mereka memiliki kemampuan untuk memahami orang lain khususnya teman sebaya sehingga remaja akan cenderung mengikuti teman atau berkonsultasi kepada teman dalam hal mengambil keputusan. Hal ini dimaksudkan agar dapat diterima dengan baik oleh temannya dan dapat berhubungan baik dengan teman mereka. Pengaruh konformitas dari teman sebaya inilah yang menyebabkan seorang remaja sering terjatuh kepada hal yang salah atau negatif. Contoh yang sering ditemui di kalangan remaja ialah remaja yang sudah mulai merokok.

Merokok di kalangan remaja bukanlah menjadi permasalahan baru. Dari tahun ke tahun jumlah remaja yang merokok terus meningkat. Sering ditemui siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) sudah mulai merokok. Jika dilihat siswa SMP yang merokok terus meningkat di setiap tahunnya, cukup miris mengingat mereka merupakan generasi muda dan penerus bangsa. Seharusnya mereka menjadi pelopor atau penggerak untuk tidak merokok bukan malah menjadi pengguna rokok tersebut. Padahal efek atau bahaya yang ditimbulkan dari merokok sangatlah berbahaya bagi kehidupan kedepannya bagi seorang remaja.

Seorang remaja sudah mulai memasuki tahap mandiri dalam memutuskan sesuatu untuk dirinya sendiri termasuk dalam hal kesehatan dirinya. Selain itu, seorang remaja juga sudah memiliki kebebasan dalam mengambil keputusan sehingga sudah saatnya juga memiliki kemandirian di dalam dirinya. Kemandirian bukan hanya dimiliki oleh orang dewasa melainkan kemandirian harus sudah ditanam di dalam dirinya sejak kecil. Menurut Erikson (dalam Hidayat, 2011) kemandirian seharusnya sudah dibentuk sejak masa bayi karena disaat itu, seorang anak akan belajar mengeksplor/menjelajah dan insting untuk menentukan arah sendiri. Peran orangtua sangatlah dibutuhkan guna membentuk kemandirian pada anak sehingga memiliki rasa keberanian dan percaya diri sejak kecil. Dengan demikian, ketika ia sudah menganjak remaja dapat secara mandiri dalam mengambil sebuah keputusan sehingga memiliki

kepercayaan diri tanpa dipengaruhi oleh orang lain atau teman sebayanya. Hal ini berdampak pada banyaknya remaja yang kurang memiliki kemandirian dalam dirinya. Banyak remaja yang ketika memulai mengembangkan kemandiriannya, seringkali diawali dengan perilaku yang tidak sesuai dengan aturan keluarga sehingga banyak orangtua yang tidak toleran terhadap kemandirian remaja.

Kemandirian sangatlah penting bagi diri seorang remaja apalagi jika kemandirian berkaitan dengan merokok. Kemandirian sangat berguna terhadap dampak perilaku merokok, semakin remaja memiliki kemandirian dalam dirinya tentu ia tidak bergantung pada merokok ataupun intensitasnya tidak terlalu sering untuk merokok dikarenakan pengaruh teman sebaya dan lingkungan sekitarnya yang merokok sehingga mungkin masih dapat dicegah. Sebaliknya, jika seorang remaja kurang memiliki kemandirian dalam dirinya, ia akan memiliki kebiasaan dan ketergantungan terhadap merokok dengan intensitas sering karena pengaruh teman sebaya dan lingkungan sekitarnya yang merokok sehingga dapat ditangani sedini mungkin. Dengan demikian, jumlah merokok dikalangan remajapun khususnya tingkat SMP dapat semakin berkurang.



Bagan 2.2 Kerangka Berpikir