

## BAB II

### LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR

#### A. LANDASAN TEORI

##### 1. Hakikat Tahapan Perilaku Merokok

Saat ini, perilaku merokok merupakan perilaku yang telah umum dijumpai. Perokok berasal dari berbagai kelas sosial, status, serta kelompok umur yang berbeda, hal ini mungkin dapat disebabkan oleh rokok yang dengan mudah dapat diperoleh dimana pun juga. Kurt Lewin (1947) dalam Komalasari & Helmi (2000) mengatakan perilaku merokok merupakan fungsi dari lingkungan dan individu. Artinya perilaku merokok selain disebabkan faktor dari dalam diri juga disebabkan oleh faktor lingkungan.

Tahapan perilaku merokok memiliki proses dalam perumusan definisinya, sehingga sebelum membahas pengertian tahapan perilaku merokok penting pula membahas bagaimana proses merokok dan reaksinya terhadap tubuh. Jiloha (2008) menjelaskan bahwa merokok adalah perilaku yang kompleks namun tertib, karakteristik perilaku meliputi yang pertama adalah *Self-administration* yang akan menentukan jumlah tembakau pada saat merokok dan waktu yang digunakan ketika dosis kebutuhan zat dalam rokok untuk tubuh

diperlukan. Tidak seperti kebanyakan bentuk lain dari pemberian obat, kontrol dan pengukuran tingkat dosis rokok merupakan hal yang kompleks. Dalam obat lain seperti opioid dan alkohol jumlah yang tepat dari konstituen (bagian yang terpenting) dapat diukur. Namun dalam rokok yang mengandung CO, tar dan nikotin tingkatan yang terdapat di dalam asap tembakau ketika dibakar ukuran atau jumlahnya dapat menjadi bervariasi. Artinya, ketika kita sakit, kita akan meminum obat dengan jumlah dan dosis yang sudah ditentukan dan sesuai dengan kebutuhan tubuh. Namun ketika merokok, kita tidak dapat secara teratur mengatur berapa jumlah kandungan yang kita inginkan masuk ke dalam tubuh kita ketika setiap kali kita merokok.

Kedua adalah *cigarette dose level* (tingkat dosis asap yang dihisap dalam rokok) yang berhubungan positif dengan jumlah *puff* (kepuhan asap atau tiupan) yang diambil per batang. Konsentrasi asap yang dikirim ke paru-paru (dengan cara dihirup atau proses merokok) pada saat kita merokok dapat diubah dengan cara penguraian di udara. Salah satu kemungkinan cara untuk mempelajari efek penguraian asap adalah dengan menggunakan peningkatan ventilasi udara secara bertahap. Jadi apabila sedang merokok, seseorang dimungkinkan dapat mengurangi jumlah asap yang akan diserap oleh tubuhnya

dengan cara merokok di ruangan terbuka atau ruangan dengan banyak ventilasi udara yang terbuka.

Terakhir adalah *length* (ukuran rokok), apabila ukuran rokok lebih pendek, orang akan lebih banyak merokok, panjang atau pendeknya rokok juga menentukan bagaimana orang merokok per satu batang rokok (Jarvik et al., dalam Jiloha, 2008). Perokok memperpendek jarak antara *puff* dan menghabiskan lebih singkat dari sebagian besar waktu untuk mengisap rokok, perokok membutuhkan *puff* yang relatif lebih sedikit lalu menyisakan sedikit puntungnya. Durasi *puff* dan volumeengah (napas yang dihembuskan) saat bernapas berbanding terbalik dengan panjang batang tembakau bahkan untuk isapan pertama dari rokok (Nemeth, dkk., dalam Jiloha, 2008). Artinya apabila memiliki rokok dengan ukuran yang pendek, seseorang akan cenderung merokok lebih banyak dan akan lebih lama berada dalam kondisi aktivitas merokok.

Proses merokok melibatkan serangkaian peristiwa yang kompleks, bahkan tindakan menghisap rokok tunggal juga termasuk hal yang kompleks. Biasanya, seorang perokok menghisap asap ke dalam mulut dalam jangka waktu yang singkat (McBride et al., dalam Jiloha, 2008). Setelah itu dihisap lagi sampai masuk ke tenggorokkan dan kerongkongan dengan jangka waktu yang lebih lama dan dengan

volume asap yang lebih besar. Selama itu, terdapat proses pernafasan normal (menghirup dan menghembuskan nafas) yang biasanya dilakukan melalui mulut atau bisa juga dari hidung. Jumlah penghisapan rokok dan durasi nafas tersebut cenderung memiliki hubungan yang positif dari perilaku merokok.

Jiloha dalam bukunya memaparkan perilaku merokok merupakan kegiatan atau aktifitas membakar rokok lalu menyerap asap ke dalam tubuh dengan menggunakan proses kegiatan bernafas (menghirup, terdapat proses helaan nafas, lalu menghembuskannya kembali keluar) serta menggambarkan proses merokok yang dapat mempengaruhi tubuh tidak jauh berbeda dengan penggunaan obat-obatan baik secara medis maupun obat-obatan yang disalahgunakan dan dapat menyebabkan ketergantungan. Dalam sudut pandang perilaku, ketergantungan terhadap nikotin dapat didefinisikan sebagai pemberian zat ke dalam tubuh secara berulang yang dapat merugikan dan memerlukan upaya untuk menjauhkan diri dari ketergantungan tersebut. Perilaku adiktif seperti perilaku manusia pada umumnya adalah hasil dari karakteristik genetik dan biokimia, pengalaman masa belajar, dorongan masyarakat, anteseden psiko-sosial dan konteks budaya dimana itu terjadi (Sutker dalam Jiloha, 2008). Keputusan awal untuk menggunakan obat, dalam hal ini rokok, umumnya dipengaruhi

oleh genetik, faktor psiko-sosial dan lingkungan pada individu yang memulai merokok. Karena itu, ketergantungan zat adalah penyakit otak primer, ditentukan secara genetik, ditunjukkan secara biokimia, dan memiliki konsekuensi psiko-sosial. Namun pada penelitian ini, disesuaikan dengan ranah layanan BK, yang mengupayakan pencegahan terhadap keputusan remaja untuk merokok agar secara sosial bermasyarakat terhindar dari paparan rokok. Sehingga, faktor lingkungan sosial merupakan faktor yang dapat dikaji dalam layanan pencegahan yang dilakukan oleh BK.

Menurut Davison dan Neale (2001) dalam Astuti (2012) untuk menjadi seorang pecandu rokok terjadi dalam beberapa tahap, diawali dengan adanya sikap positif terhadap merokok, kemudian menjadi perokok secara eksperimen, dilanjutkan dengan perokok secara regular, kemudian perokok berat sampai akhirnya menjadi kecanduan rokok. Kategori atau tahapan merokok didasarkan pada jumlah rokok yang dikonsumsi setiap hari, semakin banyak jumlah rokok yang dihisap setiap hari semakin berat perilaku merokok seseorang. Tahapan merokok juga didasarkan pada intensitas perilaku merokok yang dilihat dari alasan seseorang merokok. Intensitas merokok tinggi ditunjukkan dengan adanya kecanduan terhadap efek nikotin yang terkandung dalam rokok yang ditandai oleh adanya ketergantungan

baik secara fisiologis maupun psikologis (Astuti, 2012). Jadi sikap positif terhadap rokok dapat terbentuk dari faktor internal dan eksternal sehingga seseorang mulai untuk memikirkan dirinya untuk mencoba merokok yang pada akhirnya akibat dari konsekuensi ketergantungan fisiologis (kebutuhan tubuh akan nikotin yang harus selalu dipenuhi) dan psikologis (secara tidak disadari akibat pengaruh sifat nikotin) membuat seseorang menjadi tidak dapat melepaskan diri dari rokok.

Menurut Laventhal dan Clearly, ada empat tahap dalam perilaku merokok yaitu tahap *preparatory*, tahap *initiation*, tahap *becoming a smoker*, tahap *maintaining of smoking*. (Lisa, 2010). Tahap *preparatory* yaitu tahap dimana seseorang mendapatkan gambaran yang menyenangkan mengenai merokok, tahap *initiation* adalah tahap dimana seseorang mulai mengambil keputusan untuk melanjutkan merokok atau berhenti, tahap *becoming a smoker* yaitu seseorang yang mengonsumsi rokok lebih dari empat batang rokok cenderung menjadi perokok aktif, dan tahap *maintaining of smoking* yaitu tahap dimana merokok sudah menjadi bagian dari pola pengaturan diri (Wendyanto dan Kurniajati, 2013).

Jiloha mengatakan bahwa tahapan penggunaan rokok dikalangan remaja dapat disebut juga dengan tahapan inisiasi penggunaan tembakau, seperti yang disebutkan dalam bukunya.

*“The process of initiation of tobacco use in an individual is multi-factorial, linked to environmental and personal factors which determine how and why a person has the first taste of tobacco, continues to use it and becomes regular user and dependent without even realizing that he got addicted to it.”*

Seorang remaja perokok dapat menjadi ketergantungan bahkan kecanduan rokok akan melalui proses tertentu, diawali dengan faktor lingkungan merokok di sekitar individu, sehingga timbul rasa keingintahuan yang tinggi terhadap rokok, mencoba-coba, sampai pada tingkatan yang lebih parah ialah kecanduan karena akibat dari nikotin dalam rokok, proses tersebut dinamakan proses inisiasi merokok yang terdiri dari beberapa tahap penggunaan rokok yaitu *pre-contemplation, contemplation, intiation, experimentation, regular smoking, maintenance*, dan *quiting* dimana tahapan ini yang membentuk sebuah perilaku merokok seseorang (Jiloha, 2008). Berdasarkan pemaparan di atas, definisi tahapan perilaku merokok merupakan tahap-tahap bagaimana perilaku seseorang dalam penggunaan rokok dari awal mula mengenal lalu menjadi ketergantungan sampai keinginan untuk berhenti merokok yang dipengaruhi oleh berbagai faktor.

#### **a. Aspek-aspek Tahapan Perilaku Merokok**

Pengembangan dari perilaku merokok menjadi ketergantungan tembakau tergantung pada kaitan terhadap beberapa faktor, seperti proses memulai asupan tembakau

(pertama kali merokok) yang dapat mempengaruhi alasan kelanjutan penggunaan tembakau selanjutnya serta penggunaan rokok yang secara teratur, sesekali, atau merokok hanya untuk bersenang-senang.

Seorang perokok muda (remaja) yang memulai merokok berjalan melalui serangkaian tahapan (Charlton et al., dalam Jiloha, 2008). Setiap tahap dipengaruhi oleh faktor yang berbeda namun berkaitan dengan karakteristik perkembangan, dalam hal ini perkembangan seorang remaja. Tahap ini bukan proses satu arah, artinya bukan tahap yang mengalir dan dapat berbalik serta memulai lagi dari awal untuk beberapa kali (McNeil, dalam Jiloha, 2008), berikut merupakan tahapan penggunaan rokok.

- 1) *Pre-Contemplation*: Remaja tidak berpikir tentang merokok, tapi menerima gambaran tentang hal itu. Pada tahap ini, orang tua dan saudara kandung yang merokok, iklan, film, televisi dan semua peran model memberikan pengaruh. Artinya, pada tahap ini remaja belum atau bahkan memikirkan dirinya akan merokok, walaupun dia sudah memiliki pengetahuan atau gambaran mengenai rokok atau orang-orang yang merokok. Remaja pada tahap ini menerima gambaran tentang seperti apa rokok, siapa saja yang merokok, serta seberapa sering

remaja bersentuhan dengan situasi yang dapat menghubungkan remaja dengan rokok sehingga orang tua, teman atau orang di sekitar yang merokok serta iklan yang memunculkan model identitas ideal yang remaja idamkan akan membangun keakraban remaja terhadap rokok dan menganggap rokok merupakan suatu yang biasa mereka temukan dalam keseharian. Namun, pada tahap ini juga tidak menutup kemungkinan terdapat remaja yang sama sekali tidak tertarik pada rokok.

Tahapan ini merupakan tahapan yang penting untuk melakukan upaya-upaya pencegahan. Pencegahan yang diupayakan dalam tahapan ini merupakan usaha untuk membuat remaja membangun sikap negatif terhadap rokok. Sehingga remaja dapat terlebih dahulu mengetahui bahaya merokok serta menjaga dirinya dari pengaruh lingkungan agar tidak merokok. Apabila disesuaikan dengan perkembangan rokok pada saat ini ialah rokok elektrik, yang pada kenyataannya sama berbahayanya dengan rokok konvensional tahap ini menjadi awal yg penting untuk memberikan pengetahuan dan informasi kepada remaja karena remaja yang

sudah terbiasa dalam lingkungan yang merokok akan mudah membangun persepsi positif terhadap rokok.

- 2) *Contemplation*: Remaja menerima gambaran atau pengaruh dari lingkungan sekitar dan teman sebaya hingga titik di mana rasa ingin tahu dalam diri mereka muncul dan mereka mempertimbangkan ingin mencoba rokok. Perilaku merokok di lingkungan pertemanan sekarang juga ditambahkan ke dalam tahapan pra-kontemplasi. Setelah remaja menganggap rokok merupakan suatu yang biasa ditemukan atau biasa dilakukan oleh orang-orang dan terbentuknya pandangan positif terhadap rokok dari iklan yang menampilkan model identitas ideal yang diidamkan akan memunculkan rasa ingin mencoba untuk merokok, ditambah pula dengan pengaruh dari teman-teman sekitar remaja yang juga merokok.

Pada tahap ini remaja yang sudah akrab dengan lingkungan merokok akan memulai berpikir atau memikirkan dirinya untuk mencoba merokok. Remaja yang berada pada tahap ini akan memikirkan pro dan kontra terhadap merokok, remaja akan memulai mencari tahu lebih dalam lagi tentang rokok dan dampak keseluruhan dari perilaku merokok. Biasanya, pada tahap ini remaja mulai memiliki sikap positif

terhadap perilaku merokok sehingga membuat remaja cenderung ingin mencoba merokok.

- 3) *Initiation*: Tahap *initiation* adalah tahap ketika seseorang benar-benar merokok untuk pertama kalinya. Tahap ini merupakan tahap kritis bagi seseorang untuk menuju tahap *becoming a smoker* (Komalasari dan Helmi, 2000). Pada tahap ini, keputusan siswa untuk melanjutkan atau berhenti merokok sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya (Soekidjo, dalam Amelia, 2009). Pada tahap ini, kebanyakan remaja atau anak muda sudah mencoba merokok, tetapi sebagian besar tidak menjadi perokok (tergantung berapa banyak serapan zat adiktif yang berasal dari asap rokok yang masuk ke dalam tubuh). Lingkungan pertemanan juga menjadi pengaruh terkuat.

Proses inisiasi penggunaan tembakau pada individu merupakan multi-faktorial, terkait dengan lingkungan dan faktor pribadi yang menentukan bagaimana dan mengapa seseorang memiliki rasa pertama tembakau, lalu terus menggunakannya dan menjadi pengguna yang terbiasa serta ketergantungan tanpa menyadari bahwa sudah kecanduan (Aghi et al., dalam Jiloha, 2008). Pada tahap ini, merupakan kunci dari seorang

remaja akan melanjutkan merokok atau berhenti merokok. Namun, seseorang yang pada saat pertama kali merokok menyerap cukup banyak asap rokok (yang sudah pasti mengandung nikotin, sekitar 1-4 batang) cenderung akan terus merokok. Tergantung bagaimana remaja merasakan seperti apa rasa rokok dan dampak dari perilaku merokoknya yang berasal dari lingkungan sekitarnya.

- 4) *Experimentation*: Tahap ini melibatkan berulang kali percobaan untuk merokok (tahap inisiasi yang berulang-ulang). Remaja mungkin menjadi kecanduan nikotin setelah merokok walaupun dengan jumlah yang sangat kecil dan tidak jarang bahwa banyak dari para pencoba ini menjadi perokok tetap. Perokok eksperimen adalah orang yang pernah mencoba merokok meskipun hanya satu hisapan atau merokok 1-3 batang dalam 30 hari terakhir tetapi tidak merokok dalam 24 jam atau 7 hari terakhir. Grant & Weitman, (1968) dalam Oskamp, (1984) menunjukkan data bahwa remaja yang merokok sebanyak 4 batang per hari memiliki 80% kesempatan untuk menjadi *regular smoking* (perokok regular). Jumlah remaja yang pernah mencoba rokok setidaknya 1 batang per hari adalah 70%

sampai 80%, namun setengahnya saja menjadi perokok reguler (Amelia, 2009).

- 5) *Regular Smoking*: Remaja secara umum tidak menyadari bagaimana bergantungnya orang dewasa terhadap rokok dan memandang rokok tidak baik bagi orang yang sudah tua bukan untuk dirinya sendiri (Leventhal & Everhart, dalam Amelia, 2009). Remaja yang berada pada tahap ini merupakan remaja yang sudah biasa merokok. Ini mungkin melibatkan suatu pengaruh yang baru. Faktor pribadi seperti keyakinan tentang manfaat merokok, *self-efficacy*, persepsi diri dan gabungan dari pengaruh peniruan pada tahap-tahap yang sebelumnya. Adapula faktor sosial seperti harga dan ketersediaan, serta faktor-faktor interpersonal seperti kebijakan sekolah, yang juga melatarbelakngi remaja untuk menjadi perokok reguler. Perokok Reguler ialah seseorang yang merokok setiap hari, bahkan jika hanya dengan tembakau dalam jumlah yang kecil. Remaja pada tahap ini sudah merokok minimal 4 batang pada setiap harinya.
- 6) *Maintenance*: Pada tahap ini, semua faktor pada tahapan-tahapan sebelumnya memiliki kontribusi. Artinya merokok sudah menjadi bagian dari cara pengaturan diri seseorang

dalam berbagai situasi dan kesempatan. Pada tahap ini remaja yang sudah menjadi perokok regular sudah merasakan rokok merupakan kebutuhan. Merokok dilakukan untuk memperoleh efek fisiologis yang menyenangkan (Lisa, dalam Wendyanto & Kurniajati, 2013). Dalam tahap ini remaja sudah memiliki pola kebiasaan merokok, dimana seorang remaja mulai merasa ketergantungan terhadap efek dari merokok. Mereka mulai menjadikan aktifitas merokok sebagai suatu aktifitas yang wajib dilakukan dalam kehidupan mereka sehari-hari (Soekidjo, dalam Wendyanto & Kurniajati, 2013). Namun, kenyataannya, pada tahap ini remaja mengalami ketergantungan rokok sebagai akibat dari kebutuhan nikotin dalam tubuh bahkan sudah berada pada kecanduan. Dengan ketergantungan nikotin inilah, seseorang yang berhenti memenuhi kebutuhan nikotin dalam tubuhnya dapat mengalami gejala putus zat seperti sakit kepala atau gemetar.

- 7) *Quiting*: Tahap ini merupakan tahap setelah seseorang menginginkan dirinya untuk berhenti merokok. Hal ini terjadi ketika kepentingan relatif dari faktor-faktor yang mendorong untuk merokok berubah. Seperti seorang mitra baru non-perokok, peningkatan tajam harga rokok, penurunan uang

belanja (uang jajan bagi remaja), dan dimulainya tempat bekerja yang di mana merokok tidak diizinkan dapat memicu keputusan seseorang untuk berhenti merokok. Remaja pada tahap ini akan terdorong untuk berhenti merokok ketika lingkungan sekitarnya tidak memungkinkan baginya untuk merokok.

#### **b. Penyebab Perilaku Merokok**

Rokok adalah suatu benda yang dihasilkan dengan memotong daun–daun tembakau secara sempurna yang digulung atau diisi ke dalam suatu silinder yang disebut *paper wrapped* (secara umum kurang dari 120 mm panjangnya dan 10 mm garis tengah). Rokok dihisap langsung melalui mulut, tetapi ada juga yang dinyalakan dengan suatu pipa rokok. Rokok terdiri dari 4.000 macam racun dan yang paling berbahaya Tar, Nikotin, dan Karbon Monoksida. Salah satu bahan kimia dalam rokok yang menyebabkan ketergantungan bahkan kecanduan adalah nikotin yang merupakan zat adiktif. Kecanduan nikotin bahkan telah diklasifikasikan sebagai penyakit oleh WHO. Nikotin sama seperti heroin, amfetamin dan kokain, yang mempengaruhi otak pada sistem mesolimbik yang menjadikan ketergantungan bahkan

kecanduan. Seseorang yang kehabisan rokok terkadang berperilaku seperti mengalami gangguan pikiran dan sangat tertekan. Berdasarkan kriteria WHO untuk ketergantungan obat US Surgeon General telah menyimpulkan bahwa tembakau yang terdapat nikotin merupakan zat adiktif serta Food and Drug Administration (FDA), menyatakan nikotin sebagai obat adiktif pada 12 Juli, 1996 (Jiloha, 2008).

Jumlah rokok, kedalaman penarikan hisapan rokok, dan banyak variabel lain serta kandungan asap seperti nikotin, tar, dan karbon monoksida (CO) mempengaruhi asupan asap tembakau dalam tubuh. Proses produksi kandungan asap rokok merupakan hal yang kompleks (US DHHS, dalam Jiloha, 2008). Kompleksitas ini menekankan pentingnya penggunaan pengukuran yang cermat untuk memastikan karakterisasi yang akurat dari merokok. Pengukuran tersebut menentukan intensitas dan keparahan merokok. Penyerapan nikotin ke dalam tubuh ini membuat tubuh terbiasa dengan tingkatan nikotin dalam darah, hal ini yang menyebabkan seseorang menjadi ketergantungan. Hal ini memberikan definisi baru tentang perilaku merokok dari sebuah kebiasaan menjadi ketergantungan nikotin. Deskripsi kompleksitas disini merupakan proses dimana nikotin diekstrak dari rokok.

Jumlah nikotin yang pada akhirnya diserap sama dengan keberfungsian perilaku perokok sebagai karakteristik merokok. Ketergantungan atau bahkan kecanduan tembakau saat ini menjadi masalah jutaan di seluruh dunia yang menikmati merokok tembakau dengan berbagai cara seperti mengunyah, menghembuskan atau menghisap ke dalam tubuh. Kerentanan terhadap ketergantungan tembakau hampir universal, berdasarkan efek nikotin pada otak dan tubuh. Nikotin, faktor farmakologis utama dalam tembakau, mempengaruhi dan memperkuat semua perilaku pengguna tembakau. Nikotin berperan penting dalam kebiasaan merokok tembakau dan sebagai hasilnya banyak perokok yang menjadi ketergantungan atau bahkan kecanduan. Kecanduan nikotin, seperti kecanduan narkoba lainnya, pada dasarnya merupakan suatu gangguan otak *neurobiologically* ditandai dengan seluler dan molekul efek yang menyebabkan penguatan terhadap ketergantungan. Kerentanan terhadap perilaku merokok juga disebabkan oleh keluarga dan budaya dan diperkuat dengan efek tembakau dan oleh sifat dari produk tembakau, yang dirancang secara optimal dalam banyak kasus menjadi perilaku yang adiktif (Hoffmann dan Hoffmann, dalam Jiloha, 2008).

Faktor yang mempengaruhi kecenderungan untuk merokok dapat diklasifikasikan sebagai berikut (Jiloha, 2008):

1) Biologis

a) Perkembangan dan Demografi

Aspek perkembangan remaja meliputi membangun kemandirian dan otonomi; membentuk identitas diri yang koheren; dan menyesuaikan diri dengan perubahan psiko-sosial yang terkait dengan kematangan fisik (Franzkowiak, 1987). Merokok dapat menjadi cara bagi remaja untuk langsung menjadi mandiri dan matang terlebih ketika terdapat kecocokkan dengan teman-temannya yang merokok (O'Neill et. Al, 1983, Stone dan Kristeller, 1992); Oleh karena itu, diantara berbagai sosio-demografis yang mempengaruhi inisiasi penggunaan rokok, usia merupakan faktor penting. Remaja yang mulai merokok pada usia lebih muda lebih mungkin menjadi perokok reguler (Escobedo et al., 1993) dan memiliki sedikit kemungkinan untuk berhenti merokok (Breslau dan Peterson, 1996).

b) Genetik dan biokimia

Perbedaan individu dalam perilaku merokok secara substansial dapat diwariskan (Sabol et al., 1999). Studi awal

menemukan bahwa identitas genetik meningkatkan kesamaan pola merokok. Jadi perilaku merokok seseorang dipengaruhi oleh warisan gen dalam tubuh yang memiliki kebutuhan akan nikotin sebagai akibat dari proses biokimia.

## 2) Psikologis

### a) Variabel Kepribadian

Terdapat upaya untuk mengidentifikasi karakteristik kepribadian tertentu yang dapat membedakan seorang perokok dengan orang lain. Eysenk et al (1960) dalam penelitiannya menemukan korelasi positif antara merokok dan *extraversion* (interaksi individu dengan lingkungan sekitar); mereka mengamati bahwa rata-rata skor *extraversion* meningkat menjadi perokok yang lebih berat.

### b) Kognitif

Faktor yang mungkin berkontribusi terhadap inisiasi dan pengembangan ketergantungan nikotin dalam rokok adalah perasaan atas efek menguntungkan dari nikotin. Banyak perokok melaporkan bahwa merokok meningkatkan konsentrasi mereka. Hal ini memperlihatkan dengan baik bahwa kekurangan nikotin mengganggu konsentrasi dan

kemampuan kognitif serta bahwa nikotin dalam merokok dapat membalikkan kekurangan tersebut (Heishman et al., 1994, Levin et al., 1998). Faktor-faktor psiko-sosial yang mempengaruhi inisiasi penggunaan tembakau bervariasi dari negara maju dengan negara berkembang.

### 3) Sosial dan Lingkungan

Orangtua dan pengaruh teman sebaya memainkan peran penting dalam tahap inisiasi dan *maintenance* perilaku merokok serta merupakan faktor risiko pada remaja. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi inisiasi penggunaan rokok ialah struktur keluarga, tekanan teman sebaya, citra diri, rasa ingin tahu, stres, kebosanan, ketegasan diri dan pemberontakan (Landrive et al., 1994).

Faktor di atas merupakan faktor penyebab merokok secara umum, melalui penelitian yang pernah dilakukan dalam buku Jiloha. Apabila dikaitkan dengan layanan dalam Bimbingan dan Konseling, terdapat keterbatasan sehingga kajian dalam upaya pencegahan penggunaan rokok dengan mengenali gambaran tahapan perilaku merokok di kalangan remaja hanya terdapat pada aspek psikologis bagian kognitif, dan aspek sosial dan lingkungan.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa tahapan perilaku merokok merupakan tahap-tahap bagaimana perilaku seseorang dalam penggunaan rokok dari awal mula mengenal lalu menjadi ketergantungan sampai keinginan untuk berhenti merokok yang dipengaruhi oleh faktor biologi, psikologis, sosial dan lingkungan dengan memperhatikan aspek-aspek dari tahapan perilaku merokok yaitu *pre-contemplation, contemplation, initiation, experimentation, regular smoking, maintenance*, dan sampai pada yang terakhir adalah *quiting*.

## **2. Remaja Merokok**

Istilah *Adolescence* atau remaja berasal dari kata latin *adolescere* (kata Belanda, *adolescentia* yang berarti remaja) yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa (Hurlock, 1999). Istilah *adolescence*, seperti yang dipergunakan saat ini mempunyai arti yang luas mencakup kematangan mental, emosional, spasial dan fisik.

G. Stanley Hall (1844-1924) sebagai bapak dari studi ilmiah mengenai remaja, mengungkapkan bahwa remaja merupakan masa pergolakan yang dipenuhi oleh konflik dan perubahan suasana hati. Jadi, berbagai pikiran, perasaan, dan tindakan remaja berubah-ubah antara kesombongan dan kerendahan hati, niat yang baik dan godaan,

kebahagiaan dan kesedihan. Hurlock (1999), menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, di mulai saat anak secara seksual matang dan berakhir saat ia mencapai usia matang secara hukum.

Remaja juga didefinisikan sebagai suatu periode perkembangan dari transisi antara masa anak-anak dan dewasa, yang diikuti oleh perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional (Santrock, 2007). Menurut Monks (1999), remaja adalah individu yang berusia antara 12-21 tahun yang sudah mengalami peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, dengan pembagian 12-15 tahun adalah masa remaja awal, 15-18 tahun adalah masa remaja penengahan, dan 18-21 tahun adalah masa remaja akhir. Dari berbagai definisi mengenai remaja tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan suatu periode perkembangan dari transisi antara masa anak-anak dan dewasa, yang diikuti oleh perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional.

Sejumlah studi menemukan penghisapan rokok pertama dimulai pada usia 11-13 tahun (Smet dalam Nasution, 2007). Artinya usia tersebut berada pada kisaran usia remaja awal yaitu biasanya pada usia sekolah menengah pertama. Remaja SMP merupakan remaja yang berada pada periode sekolah menengah pertama yang usianya

berkisar antara 12-15 tahun. Pada usia tersebut remaja akan beranjak meninggalkan masa kanak-kanaknya. Pada masa ini juga remaja akan mencoba hal baru termasuk merokok.

#### **a. Karakteristik yang Mendorong Remaja Mulai Merokok**

Masa pra-remaja (remaja awal) biasanya berlangsung hanya dalam waktu yang relatif singkat. Masa ini ditandai oleh sifat-sifat negatif pada si remaja sehingga seringkali masa ini disebut masa negatif dengan gejala seperti tidak tenang, kurang suka bekerja, pesimistik, dan sebagainya. Pada masa peralihan dari anak-anak ini menuju kedewasaannya, remaja sering dihadapkan dengan berbagai situasi yang mendorong remaja untuk memutuskan sesuatu untuk dirinya sendiri. Hal ini membuat remaja memiliki segala kebingungan tentang perubahan-perubahan yang terjadi dalam hidupnya baik secara fisik maupun psikologis. Hal ini terkadang membuat remaja lebih menyukai kegiatan-kegiatan yang membuat dirinya terlepas dari beban. Biasanya hal tersebut yang membuat seorang remaja yang tidak memiliki kemampuan beradaptasi pada perubahan yang terjadi dalam fase perkembangannya melakukan perilaku-perilaku negatif, salah satunya merokok.

Pada pembahasan inisiasi, dapat terlihat dari karakteristik penggunaan tembakau pada remaja paling biasanya terjadi selama masa remaja. (Flay et al., 1998). Tiga fase klinis pertama yang penting dalam ketergantungan tembakau yaitu percobaan, penggunaan sesekali, dan penggunaan harian. Tidak ada kriteria formal telah diadopsi untuk menentukan ketergantungan nikotin remaja (Moolchan et al., 2000). Menetapkan prevalensi ketergantungan tembakau di masa muda akan membantu mengantisipasi tingkat kebutuhan tertentu untuk program berhenti merokok.

Remaja yang merokok biasanya beralasan dengan merokok dapat mengurangi stres, adapula yang beralasan bahwa mereka merokok merupakan sebuah bentuk solidaritas terhadap kelompoknya (pada masa ini, kelompok merupakan suatu hal yang penting dalam kehidupannya). Remaja juga biasanya merasa bahwa dengan merokok, ia akan menjadi lebih populer. Sudah menjadi karakteristik seorang remaja apabila melakukan kegiatan-kegiatan yang terkadang tidak bisa dipahami orang dewasa.

Berikut merupakan karakteristik remaja yang berkaitan langsung dengan merokok pada masa remaja:

### 1) Keinginan untuk coba-coba

Remaja dengan usia yang merupakan masa dimana dia sedang mencari jati diri, akan hal-hal baru dalam kehidupannya. Remaja akan mencari tahu dan mencoba hal-hal baru untuk menghilangkan kebingungan yang dilanda pada fase perkembangannya.

Sama halnya dengan perilaku merokok yang dilakukan oleh remaja. Seseorang dalam fase remaja dengan segala perubahan yang dialaminya secara fisik, psikologis, dan hormonal akan mengakibatkan kebingungan-kebingungan disertai dengan prosesnya dalam mencari jati diri. Remaja akan melakukan perilaku-perilaku yang menurut mereka dapat menjelaskan situasi atau kondisi yang ia alami. Remaja yang akan beranjak menuju kedewasaan akan melihat perilaku-perilaku orang dewasa pula dan kebanyakan yang biasa dilakukan oleh orang dewasa salah satunya adalah merokok. Dengan mudahnya remaja mengamati perilaku merokok di lingkungan sekitarnya, remaja akan menganggap bahwa perilaku merokok merupakan hal yang biasa dilakukan oleh orang dewasa dan dengan anggapan bahwa ia beranjak

dewasa, merokok menjadi hal yang akan dicoba oleh seorang remaja.

## 2) Perasaan *Invulnerability*

Lapsley (1993) menjelaskan bahwa *invulnerability* merupakan komponen dari *personal fable*. Karakteristik ini berkaitan dengan salah satu egosentrisme remaja menurut David Elkind (dalam Santrock 2007), yaitu *personal fable*. Dongeng pribadi (*Personal fable*) merupakan kesadaran diri pada remaja yang mengandung penghayatan bahwa dirinya unik dan tidak terkalahkan yang membuat remaja merasa bahwa tidak seorang pun yang dapat memahami perasaan mereka sebenarnya. Remaja sering kali memperlihatkan penghayatannya bahwa dirinya tidak terkalahkan, percaya bahwa mereka tidak pernah menderita pengalaman buruk, 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 (dalam hal ini perilaku merokok remaja).

### 3) Konformitas kelompok

Kawan-kawan sebaya (*peers*) adalah anak-anak atau remaja yang memiliki usia atau tingkat kematangan yang kurang lebih sama. 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 sangat tertekan dan cemas apabila dikeluarkan dan diremehkan oleh kawan-kawan sebayanya. Bagi banyak remaja, pandangan kawan-kawan terhadap dirinya merupakan hal yang penting. Termasuk apabila kelompok teman sebaya tersebut merupakan perokok.

Biasanya kegiatan remaja berkumpul dengan kelompok sebaya salah satunya adalah merokok bersama sambil berbincang-bincang. Konformitas (*conformity*) terjadi apabila individu mengadopsi sikap atau perilaku orang lain karena merasa didesak oleh orang lain (baik desakan nyata atau hanya bayangan). Desakan untuk *conform* pada kelompok sebaya cenderung sangat kuat selama masa remaja. Termasuk desakkan remaja untuk merokok, agar dianggap solidaritas atau bagian dari kelompok. Itulah mengapa terkadang perilaku merokok pada remaja mulanya hanya coba-coba sampai

akhirnya remaja tersebut menjadi kebiasaan dan ketergantungan dengan rokok.

### **b. Isu-isu Perilaku Merokok pada Remaja**

Merokok merupakan kegiatan yang sering dijumpai dan merupakan perilaku yang dapat terlihat. Perilaku merokok merupakan suatu fenomena yang muncul dalam masyarakat, dimana sebagian besar masyarakat sudah mengetahui dampak negatif, namun bersih keras menghalalkan tindakan merokok (Aula, dalam Aryani, 2013). Isu-isu negatif atau pengetahuan tentang bahaya yang diangkat dalam merokok pun menjadi tidak terlihat bagi masyarakat yang sudah ketergantungan rokok. Penjelasan tentang isu-isu merokok diantaranya adalah sebagai berikut.

#### 1) Jenis-Jenis Perokok

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

##### a) *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.

b) *Second-hand Smoker*

*Second-hand Smoker* merupakan orang yang menghirup asap rokok, biasanya disebut perokok pasif atau *in-voluntary smoke*. Perokok Pasif ialah seseorang yang tidak merokok, namun ia menghisap asap rokok yang ada di sekitar perokok.

c) *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 di keluarkan 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.

Anak-anak lebih sensitif terhadap terpapar asap tangan ketiga karena mereka bernapas dekat, merangkak di, bermain, menyentuh, dan bahkan mencicipi (karena mereka sering menaruh tangan di mulutnya) permukaan yang terkontaminasi dengan tembakau residu. Contohnya, seorang ayah yang biasa merokok di kantor, ketika pulang langsung menggendong anaknya tanpa terlebih dahulu ganti baju atau cuci muka. Tanpa disadari, ayah tersebut telah menjadikan si anak sebagai *Third-Hand Smoker*.

*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 smoke*. *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*.

## 2) Jenis-jenis Rokok

Rokok adalah silinder dari kertas berukuran panjang antara 70 hingga 120 mm (bervariasi tergantung Negara) dengan diameter sekitar 10 mm yang berisi daun-daun tembakau yang telah dicacah (Imarina, 2008). Berikut merupakan jenis rokok berdasarkan komposisi dan pembuatannya.

### a) Berdasarkan Bahan Pembungkus

- Kobot, adalah rokok yang bahan pembungkusnya berupa kulit jagung.

- Kawung, adalah rokok yang bahan pembungkusnya berupa daun aren.
- Sigaret, adalah rokok yang bahan pembungkusnya berupa kertas.
- Cerutu, adalah rokok yang bahan pembungkusnya berupa daun tembakau.
- Rokok daun nipah, adalah rokok yang terbuat dari daun nipah yang muda.

b) Berdasarkan Bahan Baku dan Isi

- Rokok putih, adalah rokok yang bahan baku atau isinya hanya daun tembakau yang diberi efek rasa dan aroma tertentu.
- Rokok kretek, adalah rokok yang bahan baku atau isinya berupa daun tembakau dan cengkeh yang diberi efek rasa dan aroma tertentu.
- Rokok klembak, adalah rokok yang bahan baku atau isinya berupa daun tembakau, cengkeh, dan kemenyan yang diberi efek rasa dan aroma tertentu.

c) Berdasarkan Proses Pembuatannya

- Sigaret Kretek Tangan (SKT), adalah rokok yang dibuat dengan cara digiling atau dilinting dengan menggunakan tangan dan atau alat bantu sederhana.
- Sigaret Kretek Mesin (SKM), adalah rokok yang dibuat dengan mesin.

Perbedaan antara dua proses pembuatan rokok di atas berada pada diameter pangkal dengan diameter ujung dari keduanya.

d) Berdasarkan Penggunaan Filter

- Rokok Filter (RF), yaitu rokok yang pada bagian pangkalnya terdapat gabus.
- Rokok Non Filter (RNF), yaitu rokok yang pada bagian pangkalnya tidak terdapat gabus.

e) Berdasarkan Komposisinya

- Bidits, jenis rokok merupakan tembakau yang digulung dengan daun tembumi kering dan diikat dengan benang. Biasanya ditemukan di Asia Tenggara dan India.

- Cigar, dibuat dari fermentasi tembakau yang diasapi, digulung dengan daun tembakau. Biasanya terkenal dari Havana dan Kuba.
- Kretek, seperti penjelasan sebelumnya, rokok kretek berisi campuran tembakau dengan cengkeh atau aroma cengkeh berefek mati rasa dan sakit saluran pernapasan. Jenis ini paling berkembang dan banyak di Indonesia.
- Tembakau langsung ke mulut atau tembakau kunyah, terbuat dari tembakau yang biasanya disebut dengan *nyirih* (seperti *nyirih*, namun menggunakan daun tembakau).
- *Shisa* atau *Hubbly Bubbly*, dibuat dengan jenis tembakau dari buah-buahan atau rasa buah-buahan yang disedot dengan pipa dari tabung. Jenis-jenis rokok seperti ini biasanya digunakan di Afrika Utara, Timur Tengah, dan beberapa tempat di Asia.

Di Indonesia, terdapat berbagai jenis rokok dan yang populer di kalangan remaja saat ini ialah rokok elektrik. Rokok elektrik atau biasa juga disebut dengan sistem pengiriman

nikotin elektronik (ENDS) adalah alat penguap bertenaga baterai yang dapat menimbulkan sensasi seperti merokok tembakau. Di dalam rokok elektrik terdapat tabung berisi larutan cair yang bisa diisi ulang. Larutan ini mengandung nikotin, propilen, glikol, gliserin, dan perasa yang apabila semua bahan tersebut dipanaskan menurut BPOM akan menghasilkan senyawa nitrosamine yang dapat menyebabkan kanker.

Biasanya, dalam pembelian satu paket rokok elektrik berisi 5 *cartridge* (tempat tabung filter). Satu *cartridge* dapat bertahan hingga 120 hisapan (5 *cartridge* x 120 = 600 hisapan). Tabung penampung cairan dapat berukuran 10-30 ml yang apabila dibandingkan dengan rokok biasa 10 ml sama dengan 9 bungkus rokok dengan isi sekitar 16 batang per bungkus. Sebagai perkiraan, satu batang rokok bisa habis dalam 20 hisapan (16 x 20 = 320 hisapan/bungkus rokok, 10 ml = 2880 hisapan). ([www.alodokter.com](http://www.alodokter.com)). Artinya, apabila dibandingkan dengan kebiasaan perokok pada tahap *experimentation*, 4 batang rokok sama dengan 80 hisapan.

Penggunaan rokok elektrik ini pun belum diuji dampak jangka panjangnya, namun apabila terdapat kesalahan

penggunaan dapat berakibat iritasi berlebihan pada paru-paru. Tujuannya pun masih sama dengan rokok biasa yaitu untuk memasukkan zat nikotin ke dalam tubuh yang berfungsi untuk menurunkan stres, namun tetap berbahaya karena dapat menyebabkan kecanduan.

Seiring dengan perkembangannya, terdapat lima jenis rokok elektrik yang beredar di dunia. Berikut merupakan jenis-jenis rokok elektrik (<http://www.beritasatu.com/kesehatan/209604-kenali-5-jenis-rokok-elektrik.html#>).

a) Micro e-cigarette

Jenis ini adalah yang paling ringan dan tipis. Ukurannya hanya berkisar antara 50 sampai 90 milimeter. Beberapa tipe rokok elektronik mikro bahkan lebih kecil dari rokok biasa.

b) Super mini e-cigarette

Jenis rokok elektrik ini hampir sama dengan rokok tembakau tradisional. Ukurannya lebih besar dari rokok elektronik mikro, yakni antara 110 milimeter hingga 115 milimeter. Bentuknya sedikit lebih panjang dan tebal dari rokok biasa.

c) Mini e-cigarette

Didesain lebih ramping dan tebal. Ukurannya sekitar 116 milimeter sampai 139 milimeter.

d) Pen style e-cigarette

Rokok elektrik ini sama dengan yang dikeluarkan pertama kali di Cina. Semua komponen seperti *cartridge* dan baterai menyatu dan berbentuk seperti pena. Ukurannya antara 140 milimeter sampai 160 milimeter.

e) E-pipes

Bentuknya dirancang menyerupai pipa cerutu tradisional dan berukuran paling besar diantara rokok elektrik lainnya. Bagi yang hobi mengisap cerutu, bentuk yang satu ini paling banyak diburu.

Berbagai macam jenis rokok di atas memiliki resiko bahaya yang sama bagi kesehatan, karena kandungan yang berbahaya ialah kandungan yang ada di dalam asap (pada rokok biasa) dan uap (pada rokok elektrik). Dalam penelitian ini pengukuran tahapan penggunaan rokok pada remaja akan dilihat dari satuan batang (pada rokok biasa) dan kebiasaan menghisap rokok elektrik (pada rokok elektrik).

### 3) Bahaya Rokok

Rokok merupakan zat yang berbahaya bagi tubuh. Seperti yang sudah diuraikan di atas, orang merokok tidak hanya merugikan dirinya sendiri tapi juga merugikan orang-orang di sekitarnya serta racun dari rokok dapat tetap membahayakan lingkungan sekitar meskipun sudah tidak ada yang merokok di area tersebut. Remaja dengan karakteristiknya yang merasa bahwa penyakit hanya menghampiri orang tua tidak akan menyadari atau mengabaikan bahaya merokok. Remaja yang merokok memiliki resiko kesehatan yang jauh lebih buruk daripada orang dewasa yang merokok. Seperti yang dikutip dari Livestrong, berikut adalah beberapa masalah yang terjadi pada remaja yang merokok.

#### a) Terganggunya pernafasan

Merokok akan mengganggu pernafasan sehingga proses pernafasan pada remaja pun mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya. Terlebih lagi apabila ternyata remaja merokok setiap hari, mereka akan mengalami batuk yang terus menerus, sesak napas, mudah terserang pilek dan memiliki dahak yang berlebihan.

Pada masa remaja juga merupakan masa dimana seseorang akan berusaha menampilkan yang terbaik, misalnya dalam hal olahraga. Remaja yang merokok akan terganggu saat ia berolahraga, karena zat yang terkandung dalam rokok tidak sejalan dengan fungsi olahraga bagi tubuh.

- b) Terganggunya metabolisme tubuh, sistem kekebalan tubuh dan organ vital

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. Penggunaan rokok jangka panjang juga akan mengganggu perkembangan alat reproduksi.

- c) Terlihat lebih tua (mengalami penuaan dini) dan mengganggu penampilan

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. Orang yang merokok juga dapat terlihat kotor di jari-jari tangan, serta membuat aroma tubuh menjadi tidak sedap karena sama seperti racun yang terkandung di dalamnya, bau dari asap rokok sulit dihilangkan.

d) Kecanduan

Pada awalnya remaja mungkin hanya mencoba-coba karena ingin tahu. Hal tersebut merupakan hal yang biasa, namun seperti yang sudah dibahas pada tahapan penggunaan tembakau, remaja yang tadinya hanya ingin mencoba-coba akan seterusnya merokok. Apabila sudah berada pada sudah banyak mencoba-coba rokok, secara tidak disadari remaja mulai ketergantungan karena kandungan nikotin sudah menjadi kebutuhan dalam tubuhnya. Hal ini yang mengkhawatirkan karena saat seseorang yang sudah berada pada tahap *regular smoking* memutuskan untuk berhenti merokok, maka gejala penarikan seperti depresi, insomnia, mudah marah dan

masalah mentalnya bisa berdampak negatif pada kinerja sekolah serta perilakunya.

#### 4) Pengaruh Iklan Terhadap Keputusan Perilaku Merokok Remaja

Berdasarkan penelitian Komnas Perlindungan Anak tahun 2007 terdapat fakta bahwa jumlah perokok di Indonesia kian mengkhawatirkan karena sekitar 91,7% remaja berusia 13-15 tahun mulai merokok akibat pengaruh iklan. Industri rokok memiliki banyak cara untuk mempromosikan produknya baik secara langsung maupun tak langsung. Strategi promosi langsung yaitu melalui beragam media massa seperti media elektronik, televisi dan radio, media on line, dan media cetak. Sedangkan promosi yang tidak langsung adalah dengan kegiatan sponsorship pada beragam acara seperti menyelenggarakan kegiatan yang bersifat religius, beasiswa, kesenian, olah raga dan lain sebagainya.

Kelemahan Peraturan Pemerintah No. 19 tahun 2003 Tentang Pengamanan Rokok Bagi Kesehatan masih memperbolehkan industri rokok beriklan di seluruh media (pasal 16 ayat 1). Batasan yang ada hanyalah pada jam tayang iklan di televisi, yakni dari mulai pukul 21.30 – 05.00 (pasal 16

ayat 3) serta larangan menampilkan bentuk rokok dan orang yang sedang merokok (pasal 17). Namun, batasan ini terbukti tidak efektif dalam membatasi periklanan rokok di Indonesia, justru hanya membuat iklan rokok semakin kreatif untuk mencari cara lain. Hasil pemantauan iklan, promosi, dan sponsor rokok yang dilakukan Komisi Nasional Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) pada tahun 2007, tercatat 2.846 jumlah tayangan televisi yang disponsori oleh industri rokok di 13 stasiun televisi, ditambah dengan 1.350 kegiatan yang disponsori industri rokok (Kurniawati, 2008).

Psikolog Liza Marielly Djaprie menambahkan, banyaknya perokok remaja tak lepas dari banyaknya iklan subliminal, yaitu teknik yang mengeskpose individu terhadap suatu produk, nama dagang atau rangsangan produk lain yang mana seseorang tidak menyadari bahwa dirinya sedang terekspose. Tanpa sadar informasi yang diterima ini akan masuk ke alam tidak sadarnya yang kemungkinan besar mempengaruhi aksinya. Oleh karena itu efek iklan rokok bagi remaja sangat berbahaya, karena iklan rokok banyak kita jumpai dimana saja dan kapan saja dan hal tersebut dapat memberikan rangsangan kepada remaja untuk merokok

sehingga tidak heran bahwa banyak remaja yang mulai merokok dan bahkan menjadi perokok aktif.

Efek lain dan tidak kalah penting dari iklan rokok yang berbahaya bagi remaja ialah model dalam iklan yang menggambarkan seseorang yang ideal (tampan, atletis, tangguh) membuat remaja yang dalam masa pencarian identitas menganggap bahwa dengan merokok, mereka akan menjadi seperti yang ada di dalam iklan tersebut. Iklan rokok yang ditampilkan juga terlihat sangat elegan dan menyampaikan pesan-pesan moral yang baik, hal tersebut membuat dampak dari merokok yang nyatanya sangat berbahaya menjadi tidak terlihat. Remaja akan membentuk persepsi yang positif terhadap rokok.

## **B. PENELITIAN YANG RELEVAN**

Penelitian tentang merokok sudah banyak dilakukan, diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Dian Komalasari dan Avin Fadilla Helmi dari Universitas Islam Indonesia dan Universitas Gajah Mada juga melakukan penelitian perilaku merokok pada remaja dengan hasil penelitian kontribusi terbesar dalam perilaku merokok pada remaja adalah kepuasan-kepuasan yang diperoleh setelah merokok atau rokok memberikan

kontribusi yang positif. Selain itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sikap permisif orang tua dan teman sebaya juga memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap perilaku merokok remaja.

Terdapat pula penelitian yang dilakukan Silvi Amalia, sarjana regular Kesehatan Masyarakat, Universitas Negeri Jakarta, dengan judul Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Merokok Pada Remaja di Kelurahan Pancoran Mas, Kota Depok 2010. Dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 21% remaja usia 12-18 tahun merokok dengan persentase tertinggi usia mulai merokok adalah usia 10-15 tahun dan terdapat 2 responden yang mulai merokok pada usia 9 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa memang perilaku merokok pada remaja cukup mengkhawatirkan melihat usia mulai merokok berada pada fase remaja.

Selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Adisti Amelia dengan judul Gambaran Perilaku Merokok Pada Remaja Laki-laki pada tahun 2009, dengan hasil penelitian ketiga subjek mempunyai persamaan faktor yang menyebabkan perilaku merokok yaitu pengaruh orangtua, pengaruh teman sebaya dan faktor kepribadian. Ketiga subjek melewati tahapan perilaku merokok yaitu tahap persiapan, tahap permulaan, tahap menjadi seorang perokok dan tahap mempertahankan perilaku merokok melalui proses yang hampir sama.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Kamsih Astuti dengan judul Gambaran Perilaku Merokok Pada Remaja Laki-laki, dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa usia subjek berkisar antara 12-17 tahun dengan usia pertama kali merokok mulai dari 8-14 tahun, termasuk dalam kategori perokok eksperimen dan sering merokok. Penelitian ini memberikan data mengenai usia remaja SMP (12-14 tahun) memang merupakan usia yang rentan terhadap perilaku merokok. Berdasarkan penelitian-penelitian yang sudah dilakukan tersebut memberikan keterangan yang cukup untuk peneliti melanjutkan penelitian mengenai tahapan perilaku remaja siswa SMP se-DKI Jakarta dengan menggunakan tujuh tahapan penggunaan rokok.

### **C. KERANGKA BERPIKIR**

Perilaku merupakan kegiatan yang dapat dilihat, diamati, dan dipelajari yang dipengaruhi oleh lingkungan. Dalam konsep yang dikemukakan oleh para ahli behaviorisme, perilaku merupakan hasil dari proses interaksi individu yang dirangsang oleh lingkungan sebagai penentuan dan pertahanan perilaku individu. Lingkungan dapat berupa orang lain di sekitar individu, ruang di sekitar individu, situasi dan kondisi yang melatarbelakangi individu, serta segala hal yang berbentuk fisik yang dapat berhubungan langsung dengan individu. Lingkungan sekitar inilah

yang memberikan kontribusi ketika seseorang ingin melakukan sesuatu. Salah satu perilaku yang dapat diamati ialah perilaku merokok.

Perilaku merokok merupakan perilaku yang biasa kita lihat dalam kehidupan sehari-hari. Mengamati perilaku merokok sangat mudah karena kita dapat melihatnya dimana saja. Walaupun berbagai komponen masyarakat sekarang ini mulai membuat larangan merokok di tempat umum, namun tetap saja masih banyak perokok yang tidak memperdulikan himbauan tersebut. Hal ini membuat merokok menjadi sesuatu yang biasa dilakukan oleh seseorang. Termasuk untuk kalangan remaja. Perilaku merokok merupakan perilaku yang berbahaya bagi kesehatan, tetapi banyak orang yang melakukannya, termasuk para remaja. Masa remaja merupakan masa peralihan, masa penyesuaian terhadap masa depan, masa dimana individu mulai berpikir abstrak, masa dimana individu mencari jati dirinya dan itu semua, dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya.

Secara psikologis masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua, melainkan berada di dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak. Perilaku remaja dipengaruhi oleh apa yang dilihat berdasarkan lingkungan. Banyaknya perilaku merokok di sekitar masyarakat, mempengaruhi perilaku merokok pada remaja.

Aula (2010) dalam Aryani (2013) mengatakan bahwa perilaku merokok merupakan suatu fenomena yang muncul dalam masyarakat, dimana sebagian besar masyarakat sudah mengetahui dampak negatif merokok, namun bersih keras menghalalkan tindakan merokok. Terdapat banyak alasan yang dikemukakan remaja tentang perilaku merokoknya, seperti karena teman, merokok dapat menghilangkan stress atau penat, dan lain sebagainya. Hal ini disebabkan oleh karakteristik remaja yang selalu ingin mencoba hal baru, memiliki perasaan bahwa di kebal terhadap penyakit berbahaya (*Invulnerability*), dan kelompok pertemanan sebaya yang membuat remaja merasa solid terhadap kelompoknya. Remaja dapat melihat merokok merupakan sebuah kegiatan yang biasa dilakukan oleh orang dewasa. Masa peralihan dari anak-anak ke dewasa membuatnya ingin mencoba hal baru dalam fase kehidupannya.

Berbagai macam informasi tentang bahaya rokok pun terlihat tidak dapat mempengaruhi keputusannya untuk mencoba merokok karena merasa bahaya tersebut tidak akan ia alami. Serta lingkungan pertemanan atau kelompok sebaya seorang remaja yang menjadi patokan seorang remaja dalam berperilaku. Pada usia ini, pengakuan dari kelompok dan kekuatan pertemanan dalam kelompok merupakan hal yang penting bagi seorang remaja. Apabila remaja tersebut berada pada lingkungan perokok, otomatis, remaja tersebut memiliki keinginan untuk merokok juga,

setidaknya untuk mencoba merokok. Masa percobaan ini yang menjadi titik awal seorang remaja akan terus merokok sehingga mereka menjadi ketergantungan rokok.

Perilaku merokok dalam pemaparan Jiloha ialah kegiatan atau aktifitas membakar rokok lalu menyerap asap ke dalam tubuh dengan menggunakan proses kegiatan bernafas (menghirup, terdapat proses helaan nafas, lalu menghembuskannya kembali keluar) serta menggambarkan proses merokok yang dapat mempengaruhi tubuh tidak jauh berbeda dengan penggunaan obat-obatan baik secara medis maupun obat-obatan yang disalahgunakan. Perilaku merokok berbahaya karena perilaku yang berulang akan menjadi kebiasaan, lalu ketergantungan, hingga menumbulkan kecanduan. Hal tersebut dimungkinkan karena terdapat pengaruh farmakologis nikotin (salah satu kandungan dalam rokok yang menyebabkan kecanduan) dalam tubuh. Banyaknya zat nikotin tersebut mengakibatkan tubuh akan terus membutuhkan asupan nikotin sehingga tidak menutup kemungkinan remaja akan menjadi perokok reguler.

Seseorang akan melalui tahapan ketika perilaku merokoknya berubah dari kebiasaan menjadi ketergantungan bahkan kecanduan. Hal ini dinamakan tahapan perilaku merokok. Tahapan perilaku merokok merupakan tahap-tahap bagaimana perilaku seseorang dalam penggunaan

rokok dari awal mula mengenal lalu menjadi ketergantungan sampai keinginan untuk berhenti merokok yang dipengaruhi oleh faktor biologi, psikologis, sosial dan lingkungan dengan memperhatikan aspek-aspek dari tahapan perilaku merokok yaitu *pre-contemplation, contemplation, initiation, experimentation, regular smoking, maintenance*, dan sampai pada yang terakhir adalah *quitting*. Ketujuh tahapan ini yang harus kita pahami dengan sebaik-baiknya agar kita dapat merencanakan tindakan yang tepat sebagai upaya pencegahan ketergantungan rokok pada remaja.

**Alur Kerangka Berpikir**  
**Tahapan Perilaku Merokok pada Remaja SMP**

