

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Perilaku Merokok

##### 1. Pengertian Perilaku Merokok

Perilaku manusia pada hakikatnya adalah suatu aktivitas dari pada manusia itu sendiri, perilaku juga adalah apa yang dikerjakan oleh organisme tersebut, baik dapat diamati secara langsung atau tidak langsung. Hal ini berarti bahwa perilaku terjadi apabila ada sesuatu yang diperlukan untuk menimbulkan reaksi, yakni yang disebut rangsangan, dengan demikian suatu rangsangan tertentu akan menghasilkan reaksi perilaku tertentu (Notoatmodjo, 2007). Menurut Skinner (dalam Notoatmodjo, 2007) juga merumuskan bahwa perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar). Oleh karena perilaku ini terjadi melalau proses adanya stimulus terhadap organisme, dan kemudian organisme tersebut merespon, maka teori skinner disebut teori “S-O-R atau stimulus organisme respon. Skinner juga membedakan adanya dua proses yaitu :

- 1) Responden respon atau *reflexive*, yakni respon yang ditimbulkan oleh ransangan-rangsangan (stimulus) tertentu. Stimulus semacam ini disebut *electing stimulation* karena menimbulkan respon respon yang relative tetap.
- 2) *Operant respon* atau instrumental respon, yakni respon yang timbul dan berkembang kemudian diikuti oleh stimulus atau perangsang tertentu. Perangsang ini disebut *reinforcing stimulation* atau *reinforce*, karena memperkuat respon. Misalnya apabila seorang petugas kesehatan

melaksanakan tugasnya dengan baik (respon terhadap uraian tugasnya atau job deskripsi) kemudian memperoleh penghargaan dari atasnya (stimulus baru), maka petugas kesehatan tersebut akan lebih baik lagi dalam melaksanakan tugasnya.

Perilaku manusia sebagian besar ialah perilaku yang dibentuk dan dapat dipelajari, berkaitan dengan itu Walgito (2003) menerangkan beberapa cara terbentuknya sebuah perilaku seseorang adalah sebagai berikut:

- 1) Kebiasaan, terbentuknya perilaku karena kebiasaan yang sering dilakukan, misalnya menggosok gigi sebelum tidur, dan bangun pagi sarapan pagi.
- 2) Pengertian (*insight*) terbentuknya perilaku ditempuh dengan pengertian, misalnya bila naik motor harus menggunakan helm, agar jika terjadi sesuatu di jalan, bisa sedikit menyelamatkan seseorang.
- 3) Penggunaan model, pembentukan perilaku melalui ini, contohnya adalah ada seseorang yang menjadi sebuah panutan untuk seseorang mau berperilaku seperti yang dilihat saat itu.

Menurut konsep dari Lawrence Green yang dikutip oleh Notoatmodjo (2007) bahwa perilaku dipengaruhi oleh 3 faktor yaitu :

- 1) Faktor predisposisi, faktor faktor ini mencakup tentang pengetahuan dan sikap seseorang terhadap sebuah rangsangan atau stimulus yang didapatkan.
- 2) Faktor pemungkin, faktor faktor ini mencakup ketersediaan sarana dan prasarana atau fasilitas sebagai penunjang terjadinya sebuah perilaku yang terjadi pada seseorang tersebut.

- 3) Faktor penguat, faktor-faktor penguat ini meliputi faktor sikap dan perilaku tokoh masyarakat, tokoh agama, sikap dan perilaku dari peran role dari seseorang yang membuatnya menirukan apa yang mereka lakukan semuanya.

Merokok merupakan sebuah kebiasaan yang dapat memberikan kenikmatan bagi si perokok, namun di lain pihak dapat menimbulkan dampak buruk baik bagi si perokok itu sendiri maupun orang-orang disekitarnya (Subanada dalam Putra, 2013). Sedangkan menurut Bustan (2007), merokok merupakan salah satu kebiasaan yang lazim ditemui dalam kehidupan sehari-hari sehingga dimana-mana mudah menemui orang merokok, khususnya lelaki dan lainnya wanita, anak kecil, tua renta, kaya-miskin, dan tidak ada terkecuali.

Merokok merupakan aktivitas membakar tembakau kemudian menghisap asapnya menggunakan rokok maupun pipa (Sitepoe, 2000). Definisi yang hampir sama dikemukakan oleh Sari, Ramdhani, dan Eliza (2003) yang mengatakan bahwa merokok merupakan aktivitas menghirup atau menghisap asap rokok menggunakan pipa atau rokok. 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 di sekitarnya.

Rokok adalah silinder dari kertas berukuran panjang antara 70 sampai 120 mm (bervariasi tergantung negara) dengan diameter sekitar 10 mm yang berisi daun-daun tembakau yang telah dicacah, lalu dibakar pada salah satu ujungnya dan dibiarkan membara agar asapnya dapat dihirup lewat mulut pada ujung lain. Rokok adalah salah satu zat adiktif yang bila digunakan mengakibatkan bahaya bagi kesehatan individu dan masyarakat. Kemudian ada juga yang menyebutkan bahwa rokok adalah hasil olahan tembakau terbungkus termasuk cerutu atau bahan lainnya yang dihasilkan dari tanaman *Nicotiana Tabacum*, *Nicotiana Rustica* dan spesies lainnya atau sintesisnya yang mengandung nikotin dan tar dengan atau tanpa bahan tambahan (Tendra, 2003).

Berdasarkan kesimpulan kedua definisi perilaku dan merokok yang telah dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok adalah suatu aktivitas dari pada manusia itu sendiri, apa yang dikerjakan oleh organisme tersebut, yaitu merokok sebagai suatu aktivitas membakar gulungan tembakau yang berbentuk rokok ataupun pipa lalu menghisap asapnya kemudian menelan atau menghembuskannya keluar melalui mulut atau hidung sehingga dapat juga terhisap oleh orang-orang disekitarnya yang merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar).

## **2. Aspek-aspek Perilaku Merokok**

Aspek-aspek perilaku merokok menurut Aritonang (1997), yaitu:

a. Perilaku merokok pada fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari

Fungsi merokok dapat menggambarkan perasaan yang dialami oleh perokok, seperti perasaan positif ataupun negatif selain itu merokok juga berkaitan dengan masa mencari jati diri pada remaja. Perasaan positif seperti mengalami perasaan yang tenang dan nyaman ketika mengkonsumsi rokok.

b. Perilaku merokok pada intensitas merokok

Perilaku merokok pada intensitas merokok yaitu perilaku merokok dilihat dari intensitas merokok dalam waktu tertentu. Smet (1994) mengklasifikasikan perokok berdasarkan banyaknya rokok yang dihisap, yaitu :

- 1) Perokok berat yang menghisap lebih dari 15 batang rokok dalam sehari.
- 2) Perokok sedang yang menghisap 5-14 batang rokok dalam sehari.
- 3) Perokok ringan yang menghisap 1-4 batang rokok dalam sehari

c. Perilaku merokok pada tempat merokok

Tipe perokok berdasarkan tempat ada dua, yaitu :

- 1) Merokok di tempat-tempat umum atau ruang publik
  - a) Kelompok homogen (sama-sama perokok), secara bergerombol mereka menikmati kebiasaannya. Umumnya perokok masih menghargai orang lain, karena itu perokok menempatkan diri di smoking area.
  - b) Kelompok yang heterogen (merokok ditengah orang-orang lain yang tidak merokok, anak kecil, orang jompo dan orang sakit.

2) Merokok di tempat-tempat yang bersifat pribadi

- a) Kantor atau di kamar tidur pribadi. Perokok memilih tempat-tempat seperti ini sebagai tempat merokok digolongkan kepada individu yang kurang menjaga kebersihan diri, penuh rasa gelisah yang mencekam.
- b) Toilet. Perokok jenis ini dapat digolongkan sebagai orang yang suka berfantasi.

d. Perilaku merokok pada waktu merokok

Menurut Presty (dalam Smet, 1994) remaja yang merokok dipengaruhi oleh keadaan yang dialaminya pada saat itu, misalnya ketika sedang berkumpul dengan teman, cuaca yang dingin, setelah dimarahi orang tua.

Berdasarkan aspek-aspek perilaku merokok di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek perilaku merokok ada empat yaitu fungsi merokok, intensitas merokok, waktu merokok dan tempat merokok.

Ada tiga indikator lain yang biasanya muncul pada aktivitas perilaku perokok (Smet, 1994):

- a. Aktivitas fisik merupakan perilaku yang ditunjukkan individu saat merokok. Perilaku ini berupa keadaan individu berada pada kondisi memegang rokok, menghisap rokok, dan menghembuskan asap rokok.
- b. Aktivitas psikologis merupakan aktivitas yang muncul bersamaan dengan aktivitas fisik. Aktivitas psikologis berupa asosiasi individu terhadap rokok yang dihisap yang dianggap mampu meningkatkan :
  - 1) Daya konsentrasi,
  - 2) Memperlancar kemampuan pemecahan masalah,

- 3) Meredakan ketegangan,
  - 4) Meningkatkan kepercayaan diri,
  - 5) Penghalau kesepian.
- b. Intensitas merokok cukup tinggi, yaitu seberapa sering atau seberapa banyak rokok yang dihisap dalam sehari .

Tiga aktivitas tersebut cenderung muncul secara bersamaan walaupun hanya satu atau dua aktivitas psikologis yang menyertainya.

### **3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Merokok**

Perilaku merokok merupakan fungsi dari lingkungan dan individu. Artinya perilaku merokok selain disebabkan faktor-faktor dari dalam diri juga disebabkan oleh faktor lingkungan, Lewin (dalam Komasari dan Avin, 2000). Menurut Mu'tadin dan Hansen (dalam Nasution, 2007), faktor yang mempengaruhi seseorang merokok terbagi dua, yaitu faktor dari dalam (internal) dan faktor dari luar (eksternal).

#### a. Faktor dari dalam diri (internal)

##### 1) Faktor kepribadian

Individu mencoba untuk merokok karena alasan ingin tahu atau ingin melepaskan dari rasa sakit atau kebosanan.

##### 2) Faktor biologis

Banyak penelitian menunjukkan bahwa nikotin dalam rokok merupakan salah satu bahan kimia yang berperan penting pada ketergantungan merokok. Pendapat ini didukung Aditama (1992) yang mengatakan nikotin dalam darah perokok cukup tinggi.

### 3) Faktor psikologis

Merokok dapat bermakna untuk meningkatkan konsentrasi, menghalau rasa kantuk, mengakrabkan suasana sehingga timbul rasa persaudaraan, juga dapat memberikan kesan modern dan berwibawa, sehingga bagi individu yang sering bergaul dengan orang lain, perilaku merokok sulit dihindari.

### 4) Konformitas teman sebaya

Kebutuhan untuk diterima kelompok teman sebaya seringkali membuat remaja berbuat apa saja agar dapat diterima oleh kelompoknya. Semakin tinggi konformitas, maka semakin tinggi perilaku merokok (Octarina dan Rachmawati, 2008).

### 5) Faktor usia

Orang yang merokok pada usia remaja semakin bertambah dan pada usia dewasa juga semakin banyak (Smet, 1994).

### 6) Faktor jenis kelamin

Pengaruh jenis kelamin zaman sekarang sudah tidak terlalu berperan karena baik pria maupun wanita sekarang sudah merokok.

## b. Faktor dari luar (eksternal)

### 1) Pengaruh orangtua

Menurut Baer dan Corado (dalam Nasution, 2007) individu perokok adalah individu yang berasal dari keluarga tidak bahagia, orang tua tidak memperhatikan anak-anaknya dibandingkan dengan individu yang berasal dari lingkungan rumah tangga yang bahagia. Perilaku merokok lebih



banyak didapati pada individu yang tinggal dengan orang tua tunggal (*single parent*). Individu wanita yang berperilaku merokok apabila ibunya merokok dibandingkan ayahnya yang merokok.

#### 2) Pengaruh teman

Berbagai fakta mengungkapkan semakin banyak individu merokok, maka semakin banyak teman-teman individu itu yang merokok, begitu pula sebaliknya (Nasution, 2007).

#### 3) Pengaruh iklan

Melihat iklan di media massa dan elektronik yang menampilkan gambaran bahwa perokok adalah lambang kejantanan atau glamour membuat seseorang seringkali terpicu untuk mengikuti perilaku yang ada di iklan tersebut (Nasution, 2007).

#### 4) Faktor lingkungan sosial

Lingkungan sosial berpengaruh terhadap sikap, kepercayaan, dan perhatian individu pada perokok. Seseorang berperilaku merokok dengan memperhatikan lingkungannya. Kebiasaan budaya, kelas sosial, tingkat pendidikan, dan gengsi pekerjaan akan mempengaruhi perilaku merokok pada individu. Dalam bidang politik, Menambahkan kesadaran umum berakibat pada langkah-langkah politik yang bersifat melindungi bagi orang-orang yang tidak merokok dan usaha melancarkan kampanye-kampanye promosi kesehatan untuk mengurangi perilaku merokok. Merokok menjadi masalah yang bertambah besar bagi negara-negara berkembang termasuk Indonesia (Smet, 1994).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang untuk merokok ada dua, yaitu faktor dari dalam diri individu seperti kepribadian, biologis, psikologis, usia dan jenis kelamin, sedangkan faktor dari luar individu meliputi pengaruh orang tua, teman, iklan, dan lingkungan sosial.

## **B. Stres**

### **1. Pengertian Stres**

Stres adalah suatu kondisi anda yang dinamis saat seorang individu dihadapkan pada peluang, tuntutan, atau sumber daya yang terkait dengan apa yang dihasratkan oleh individu itu dan yang hasilnya dipandang tidak pasti dan penting. Menurut kamus psikologi, stres merupakan suatu kondisi ketegangan fisik atau psikologis yang disebabkan karena adanya persepsi ketakutan dan kecemasan (Kartono, 1987). Stres adalah beban rohani yang melebihi kemampuan maksimum rohani itu sendiri, sehingga perbuatan kurang terkontrol secara sehat. Pengertian stres menurut Siagian (2003) mengemukakan bahwa stres merupakan kondisi ketegangan yang berpengaruh terhadap emosi, jalan pikiran, dan kondisi fisik seseorang.

Sedangkan menurut Hasibuan (2003), stress adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang. Orang-orang yang mengalami stres menjadi *nervous* dan merasakan kekuatiran kronis. Mereka sering menjadi marah-marah, agresif, tidak dapat relaks atau memperlihatkan sikap yang tidak mengatasinya. Menurut Santrock (2003) stres

merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (*stressor*), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*).

Stres merupakan reaksi fisik dan psikis terhadap perubahan-perubahan yang dialami individu (Tryer, 1980). Dengan kata lain, stres merupakan keadaan dimana seseorang berusaha mengatasi dan beradaptasi pada tekanan, baik dari luar maupun dari dalam secara fisiologis dan psikologis. Stres juga merupakan reaksi biokimia dalam tubuh individu serta sebuah refleksi tingkah laku, ekspresi dan insting manusia dalam melindungi diri menghadapi masalah yang dapat disamakan manusia primitif yang selalu bereaksi berdasarkan insting dan bukan pikiran. Cridder, Goethals, Kavanaugh, dan Solomon (1983), stres adalah suatu pola-pola tertentu yang didapat dari reaksi psikologis dan fisiologis yang mengganggu dan timbul dari stimulus-stimulus tertentu dari lingkungannya, sehingga mengancam kebutuhan-kebutuhan utamanya dan memaksa individu untuk melakukan *coping* (penanggulangan) sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa stres adalah ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dimana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu dan tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk melakukan *coping*.

## 2. Aspek-aspek Stres

Pada saat seseorang mengalami stres ada dua aspek utama dari dampak yang ditimbulkan akibat stres yang terjadi, yaitu aspek fisik dan aspek psikologis (Sarafino, 1994) yaitu:

### a. Aspek fisik

Berdampak pada menurunnya kondisi seseorang pada saat stress sehingga orang tersebut mengalami sakit pada organ tubuhnya, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan.

### b. Aspek psikologis

Masing gejala tersebut mempengaruhi kondisi psikologis seseorang dan membuat kondisi psikologisnya menjadi negatif, seperti menurunnya daya ingat, merasa sedih dan menunda pekerjaan. Hal ini dipengaruhi oleh berat atau ringannya stres. Berat atau ringannya stres yang dialami seseorang dapat dilihat dari dalam dan luar diri mereka yang menjalani kegiatan, misalnya kegiatan akademik di kampus.

Berdasarkan teori yang diuraikan diatas maka dapat disimpulkan aspek-aspek stres terdiri dari aspek fisik dan aspek psikologis, aspek-aspek tersebut dijadikan sebagai indikator alat ukur skala stres.

## 3. Ciri-ciri Umum Stres

Cridder, Goethals, Kavanaugh, dan Solomon (1983), mengemukakan ciri-ciri umum yang dialami oleh individu yang mengalami stres sebagai berikut:

- a. Gangguan emosional, yaitu ada tidaknya gejala stres berupa perasaan cemas, gelisah, sedih, depresi, marah, gugup ataupun perasaan bersalah

- b. Gangguan pada fungsi pikir, yaitu ada atau tidaknya gangguan pada kemampuan berpikir yang berupa konsentrasi, pemikiran yang negatif, ingatan dan gangguan mimpi buruk.
- c. Gangguan fisiologik, seseorang yang mengalami stres ketika mengalami gangguan fisik dengan gejala seperti migren atau ketegangan yang menyebabkan sakit kepala, susah tidur di malam hari dan perilaku makan yang tidak teratur.
- d. Gangguan sosial, stres selain terwujud dalam berbagai macam penyakit, dapat pula terungkap dalam ketidakmampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Jika tekanan ini tidak diatasi, maka akan berkembang menjadi stres yang berdampak buruk pada kehidupan sosial seseorang. Sejumlah tanda-tanda sosial yang dirasakan seseorang bila mengalami stres kerja, antara lain menarik diri, anti sosial, egois, dan bersifat oposisi.

Berdasarkan uraian di atas, maka disimpulkan bahwa ciri-ciri stres yaitu; berupa gangguan emosional, gangguan pada fungsi pikir, gangguan fisiologik, dan gangguan sosial.

### **C. Stres dan Perilaku Merokok pada Remaja**

Perilaku merokok dapat dipengaruhi oleh aspek fisik dan aspek psikologis. Dimana perilaku merokok dapat dipengaruhi oleh aspek fisik. Aspek fisik berdampak pada menurunnya kondisi seseorang pada saat stress sehingga orang tersebut mengalami sakit pada organ tubuhnya, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan. Stres merupakan bagian yang tidak terhindar dari kehidupan. Stres

dapat mempengaruhi setiap orang, termasuk remaja. Menurut Baldwin dan Chambliss (1997), sumber stres pada remaja pada umumnya sama. Remaja merasa cemas ketika sedang menghadapi masalah dan cenderung lebih berperilaku agresif. Seseorang yang berada dalam kondisi stres mempunyai kemungkinan lebih besar untuk menjadi perokok, bahkan akan mengalami kesulitan untuk berhenti merokok. Perilaku merokok dipandang sebagai upaya penyeimbang dalam kondisi stres. Dengan kata lain berdasarkan pandangan Laventhal dan Cleary (Cahyani, 1995), bahwa kemungkinan besar subjek telah masuk ke tahap bukan saja dalam *becoming a smoker*, tetapi telah masuk ke dalam tahap *maintenance of smoking*. Merokok sudah menjadi salah satu bagian dari cara pengaturan diri (*selfregulating*). Merokok dilakukan untuk memperoleh efek fisiologis yang menyenangkan. Oleh karena itu, semakin terasa permasalahan terkait aspek psikologis tersebut terdiri dari aspek fisik yang mengalami sakit pada organ tubuhnya, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, maka tingkat perilaku merokok akan dapat semakin tinggi.

Perilaku merokok dapat dipengaruhi oleh aspek psikologis. Aspek psikologis tersebut terdiri dari gejala kognisi, gejala emosi, dan gejala tingkah laku. Masing-masing gejala tersebut mempengaruhi kondisi psikologis seseorang dan membuat kondisi psikologisnya menjadi negatif, seperti menurunnya daya ingat, merasa sedih dan menunda pekerjaan. Hal ini dipengaruhi oleh berat atau ringannya stres. Berat atau ringannya stress yang dialami seseorang dapat dilihat dari dalam dan luar diri mereka yang menjalani kegiatan akademik di kampus. Banyak faktor yang mendorong individu untuk merokok. Secara garis besar

faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok adalah faktor lingkungan yang terdiri dari lingkungan keluarga dan lingkungan sebaya, serta kepuasan psikologis. Bahwa perilaku merokok bagi subjek dianggap memberikan kenikmatan dan menyenangkan (Komalasari & Avin, 2000). Kebiasaan merokok dapat terjadi akibat pengaruh lingkungan sosial. *Modelling* (meniru perilaku orang lain) menjadi salah satu determinan dalam memulai perilaku merokok. Merokok bukan hanya identik dengan pria dewasa, tapi juga pada remaja laki-laki. Perilaku merokok banyak dilakukan pada masa remaja. Masa remaja adalah masa peralihan dari usia kanak-kanak ke usia dewasa. Papalia (2008), mengatakan bahwa remaja mengalami krisis aspek psikososial pada masa perkembangannya yaitu masa ketika mereka sedang mencari jati dirinya. Masa remaja sering dilukiskan sebagai masa *storm* dan *stress* karena ketidaksesuaian antara perkembangan fisik yang sudah matang dan belum diimbangi oleh perkembangan psikososial.

Sebagian besar para remaja melakukan aktivitas merokok dikarenakan mereka ingin terkesan dewasa, gagah, atau *macho*. Kesulitan mencari alternatif pemecahan masalah dengan baik menjadi kendala yang sering dihadapi remaja. Kompensasi dari ketidakmampuan menyelesaikan masalah tersebut dialihkan dengan melakukan aktivitas yang mereka anggap dapat mengurangi ketegangan yang terjadi. Merokok menjadi pilihan karena efek relaksasi yang mereka dapatkan dari rokok, yang pada akhirnya berdampak pada kepuasan psikologis remaja (Mughtar, 2005). Oleh karena itu, gejala-gejala yang dirasakan terkait aspek psikologis tersebut terdiri dari gejala kognisi, gejala emosi, dan gejala tingkah laku, maka tingkat perilaku merokok akan dapat semakin tinggi.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara stres dan perilaku merokok. Artinya semakin tinggi tingkat stres, maka tingkat perilaku merokok akan semakin tinggi. Sebaliknya, jika semakin rendah tingkat stres, maka tingkat perilaku merokok akan semakin rendah.