

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres telah menjadi bagian yang tidak dapat dilepaskan dari kehidupan manusia. Stres bisa melanda siapa saja dan dimana saja. Tidak seorang pun dapat menghindari dari stres, baik itu bayi, kaum remaja, kaum muda, dan orang dewasa, bahkan lansia pun masih berkemungkinan mengalami stres (Yusuf, 2008). Stres tidak mengenal perbedaan jenis kelamin ataupun perbedaan kedudukan sosial. Baik perempuan, laki-laki, orang kaya, orang miskin, semuanya pernah mengalami stres.

Stres merupakan suatu kondisi dimana seseorang mengalami perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan, baik fisik maupun psikis (Yusuf, 2008). Menurut Lazarus dan Folkman seperti yang dikutip oleh Alloy *et al.* (2005) stres disebabkan oleh faktor-faktor yang disebut dengan stressor. Stressor sendiri tidak selalu berasal dari masalah-masalah yang besar, tetapi hal-hal kecil pun bisa membuat seseorang menjadi stres (Caltabiano *et al.*, 2008).

Stressor untuk masing-masing orang berbeda (Yusuf, 2008). Bagi mahasiswa sumber stres yang utama adalah masalah intrapersonal, seperti perubahan kebiasaan dan pola tidur, perubahan pola makan, kebutuhan untuk beristirahat dan bersantai, tanggung jawab baru sebagai mahasiswa, dan meningkatnya beban tugas (Ross *et al.*, 1999; Hudd *et al.*, 2000).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kholidah (2009) ditemukan bahwa stres pada mahasiswa bisa disebabkan karena ketatnya persaingan dalam meningkatkan prestasi akademik, beragamnya tugas perkuliahan, persiapan menghadapi ujian tengah semester, ujian semester, dan ujian praktikum, salah memilih jurusan, nilai yang kurang memuaskan, ancaman dikeluarkan dari universitas, penyesuaian diri dan adaptasi dengan lingkungan baru, pengaturan waktu yang kacau, manajemen diri yang kurang bagus, kehidupan yang mandiri, kesulitan dalam pengaturan keuangan, mencari tempat tinggal (kosan, kontrakan, tinggal dengan saudara), gangguan hubungan interpersonal, konflik dengan teman, dosen, pacar, dan keluarga. Semua tuntutan yang muncul baik dari dalam maupun luar diri, menuntut mahasiswa untuk mampu menghadapi masalah dengan lebih bijak dan bertanggung jawab.

Sebuah masalah bisa menjadi sumber stres bagi seorang mahasiswa jika masalah tersebut dinilai sebagai suatu hal yang mengganggu dan tidak menyenangkan. Namun stres juga dapat menjadi motivator ataupun pemicu semangat. Berkenaan dengan hal ini, Mills *et al.* (2008) mengutip pendapat Lazarus yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan antara *eustress* yang merupakan istilah untuk stres positif, dan *distress* yang merupakan istilah untuk stres negatif. Dengan adanya kedua istilah ini stres yang dihadapi oleh mahasiswa akhirnya tergantung pada penilaian yang diberikan oleh mahasiswa itu sendiri terhadap setiap stressor yang dihadapinya (Mills *et al.*, 2008).

Ketika seseorang mengalami stres, ia akan mencari cara untuk meredakan ketegangan yang sedang dihadapinya tersebut. Cara atau strategi yang dilakukan individu dalam menghadapi stres dinamakan dengan coping (Yusuf, 2008). Menurut Lazarus dan Folkman (1984) ada dua macam strategi coping, yakni *problem-focused coping* atau coping yang berfokus pada masalah, dan *emotion-focused coping* atau coping yang berfokus pada emosi.

Sebuah studi yang dilakukan oleh Folkman dkk. seperti yang dikutip oleh Taylor (1991) menemukan kemungkinan variasi dari kedua strategi coping tersebut, sehingga memunculkan adanya delapan strategi coping, yaitu *confrontative coping* (usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang agresif, tingkat kemarahan yang cukup tinggi, dan pengambilan resiko), *seeking social support* (usaha untuk mendapatkan kenyamanan emosional dan bantuan informasi dari orang lain), *planful problem solving* (usaha untuk mengubah keadaan yang dianggap menekan dengan cara yang hati-hati, bertahap, dan analitis), *self control* (usaha untuk mengatur perasaan ketika menghadapi situasi yang menekan), *distancing* (usaha untuk tidak terlibat dalam permasalahan, seperti menghindari dari permasalahan seakan tidak terjadi apa-apa), *positive reappraisal* (usaha mencari makna positif dari permasalahan dengan terfokus pada pengembangan diri, dan hal-hal yang bersifat religius), *accepting responsibility* (usaha untuk menyadari tanggung jawab diri sendiri dalam permasalahan yang dihadapinya dan mencoba menerimanya untuk membuat semua menjadi lebih baik), dan *escape/avoidance* (usaha untuk mengatasi

situasi menekan dengan lari dari situasi tersebut atau menghindarinya dengan beralih pada hal lain seperti makan, minum, merokok, atau menggunakan obat-obatan).

Berdasarkan studi literatur yang dilakukan oleh Kassel *et al.* (2003) ditemukan bahwa dalam banyak penelitian *cross-sectional* dilaporkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara merokok dengan stres. Banyak perokok yang menyatakan bahwa mereka merokok ketika berada dalam keadaan tertekan, marah, cemas, atau sedih (Shiffman, 1998 dalam Kassel *et al.*, 2003). Rokok dianggap dapat membantu mereka dalam menghadapi masalah. Namun survei yang dilakukan *Pew Research Center Social & Demographic Trends* menemukan bahwa ternyata kurang dari separuh populasi perokok yang menyatakan bahwa mereka bahagia dalam hidupnya (Wang dan Taylor, 2009), artinya perilaku merokok yang diharapkan sebagai salah satu coping stres, ternyata tidak membuat perokok menjadi lebih baik.

Meskipun demikian berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Steptoe *et al.* (1996, dalam Mackey *et al.*, 2008) didapatkan data bahwa dari sekitar 120 orang mahasiswa yang dijadikan subjek penelitian, 49,3% di antaranya menjadikan stres sebagai alasan kuat yang menyebabkan mereka merokok. Dengan merokok, mahasiswa merasa tingkat kecemasan dan ketegangan, serta frustrasinya berkurang. Berdasarkan wawancara terhadap salah seorang mahasiswa perokok didapatkan informasi bahwa keinginan untuk merokok sangat tinggi ketika mereka berada dalam keadaan stres, pusing dengan banyak masalah, ingin berkonsentrasi dalam mengerjakan

tugas, dan ketika ingin melepaskan diri dari kesibukan dan rutinitas kegiatan yang melelahkan (Fitri, 2010).

Begitu lekatnya aktivitas merokok dalam kehidupan sehari-hari membuat tingkat konsumsi rokok terus meningkat setiap tahun dengan total perokok aktif di Indonesia pada tahun 2008 adalah sekitar 70% dari total penduduk (Kurniasih, 2008). Oleh karena itu, bukanlah sesuatu yang mencengangkan jika setiap saat dapat dijumpai orang yang merokok di tempat-tempat umum, seperti pasar, angkot, jalan-jalan, bahkan rumah sakit, tidak terkecuali lingkungan pendidikan seperti sekolah, dan kampus.

Merokok seolah-olah merupakan aktivitas yang biasa untuk ditemui di setiap sudut kehidupan. Padahal merokok telah diketahui dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan. Gangguan kesehatan ini dapat dirasakan oleh perokok utama maupun perokok pasif yang dengan tidak sengaja menghirup asap rokok yang dihembuskan oleh perokok utama (Susanna *et al.*, 2003). Berbagai penyakit diperkirakan muncul berhubungan dengan perilaku merokok yakni diantaranya berbagai macam tipe kanker, seperti kanker paru-paru, kanker mulut, kanker faring, dan esofagus, penyakit jantung koroner, stroke, emfisema, bronkitis, dan infeksi pernapasan (Sanderson, 2004).

Ahnyar (2009) menambahkan bahwa dalam penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat dan Inggris, ditemukan bahwa kebiasaan merokok memperbesar kemungkinan timbulnya AIDS dua kali lebih cepat pada pengidap HIV. Dalam penelitian lain yang dilakukan di Jerman ditemukan bahwa responden yang memiliki ketergantungan nikotin akibat

perilaku merokok memiliki kualitas hidup yang lebih buruk, dan hampir 50% dari responden perokok memiliki setidaknya satu jenis gangguan kejiwaan (Ahnyar, 2009).

Peringatan yang berisi begitu berbahayanya rokok bagi kesehatan si perokok maupun bagi orang lain disekitarnya, sama sekali tidak membuat perokok jera untuk merokok. Banyak aspek yang akhirnya melatarbelakangi perokok untuk tetap merokok meskipun mengetahui segala konsekuensi yang akan diterima jika mereka merokok (Kassel *et al.*, 2003). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Perwitasari (2006) terhadap 80 orang mahasiswa Universitas Negeri Semarang, menemukan bahwa perilaku merokok yang dilakukan mahasiswa Universitas Negeri Semarang dilatarbelakangi oleh beberapa aspek, yakni aspek psikologis, aspek sosial, dan aspek fisiologis.

Sejalan dengan itu berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo (2007), faktor- faktor seperti tingkat pengetahuan, tingkat kepercayaan, pengaruh reklame atau iklan, dan perilaku teman, merupakan faktor yang memotivasi mahasiswa untuk merokok. Menambahkan dari itu, menurut Aritonang seperti yang dikutip oleh Sari *et al.* (2003), merokok dilakukan oleh mahasiswa dengan alasan untuk mengurangi ketegangan dan melupakan masalah yang dihadapi. Komalasari dan Helmi (2000) juga menyatakan bahwa perilaku merokok dipandang sebagai upaya penyeimbangan dalam kondisi stres.

Sejauh ini penelitian mengenai stres pada mahasiswa, memang sudah banyak dilakukan, namun penelitian yang berkaitan antara perilaku merokok

dengan terjadinya stres di kalangan mahasiswa masih sangat terbatas. Dilatarbelakangi oleh kondisi tersebut, peneliti bermaksud untuk mengetahui lebih jauh apakah perilaku merokok yang dilakukan oleh mahasiswa berhubungan dengan stres yang mereka alami. Keinginan ini didorong pula dengan belum terdapatnya penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara stres dengan perilaku merokok pada mahasiswa, khususnya mahasiswa UPI.

Dipilihnya mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dilatarbelakangi oleh fenomena di masyarakat bahwa kebanyakan dari perokok adalah laki-laki. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Bauer *et al* (2006) yang menemukan bahwa hampir di seluruh negara di dunia terutama di negara-negara berkembang, jumlah perokok laki-laki lebih banyak dibanding wanita. Oleh karena itu, peneliti mengangkat permasalahan merokok di kalangan mahasiswa laki-laki ini menjadi sebuah penelitian, yakni mengenai hubungan stres dengan perilaku merokok pada mahasiswa laki-laki perokok di UPI.

Terdapat tujuh fakultas di Universitas Pendidikan Indonesia Bandung. Peneliti melihat bahwa jumlah populasi laki-laki terbesar di UPI adalah Fakultas Pendidikan Teknik dan Kejuruan, serta Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Dari hasil pengamatan di lapangan pun ditemukan bahwa jumlah perokok aktif yang terdapat di kedua fakultas tersebut juga relatif banyak (Fitri, 2010). Berdasarkan pertimbangan tersebut, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Universitas Pendidikan

Indonesia Bandung (Studi Deskriptif Terhadap Mahasiswa Laki-laki Perokok di FPTK dan FPOK UPI Bandung) untuk mengetahui tingkat stres yang dialami, gambaran perilaku merokok, serta hubungan antara stres dengan perilaku merokok yang dilakukan oleh mahasiswa FPTK dan FPOK UPI Bandung.

B. Rumusan Masalah

Stres merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tegang, yang disebabkan oleh berbagai macam tekanan yang terkadang baik disadari atau tidak muncul dalam berbagai reaksi pada orang tersebut. Secara teoritis stres pernah dan akan dialami oleh setiap orang dalam kehidupannya. Stres disebabkan oleh berbagai macam faktor yang dinamakan stressor. Stressor pada masing-masing orang tentu saja berbeda. Berat atau ringannya stres dan reaksi yang dimunculkan orang saat mengalami stressor tertentu juga berbeda-beda. Namun setiap orang akan melakukan berbagai upaya untuk meredakan ketegangan atau menghilangkan ketidaknyamanan yang sedang dirasakannya saat mengalami stres. Upaya ini dinamakan dengan coping.

Menurut Folkman dkk. seperti yang dikutip oleh Taylor (1991) ada salah satu bentuk coping dimana individu yang mengalami stres berusaha untuk mengatasi situasi menekan dengan lari dari situasi tersebut atau menghindarinya dengan beralih pada hal lain, seperti makan, minum, merokok, atau menggunakan obat-obatan. Coping yang seperti ini dinamakan

escape/avoidance. Dengan demikian merokok ternyata dilakukan oleh sebahagian orang sebagai salah satu upaya untuk menghilangkan ketegangan yang sedang dirasakan saat mengalami stres.

Sementara itu secara biologis merokok diketahui memiliki sebuah efek yang dapat menimbulkan ketenangan pada diri si perokok. Efek ini dikenal dengan istilah *cathecolamines*. Efek *cathecolamines* muncul akibat reaksi zat nikotin yang merangsang pelepasan sebuah neurotransmitter dalam otak yaitu dopamin. Dopamin merupakan neurotransmitter yang terlibat dalam perubahan suasana hati. Saat nikotin merangsang pelepasan dopamin, maka perokok akan merasakan kondisi nyaman dan santai. Efek dopamin ini bukan berarti baik, namun berdampak buruk. Setiap kali seorang perokok ingin menikmati kondisi nyaman dan santai maka otak dan tubuh perokok menginginkan dua kali lipat jumlah dopamin dari sebelumnya. Hal ini merupakan salah satu hal yang menyebabkan mengapa seseorang yang pernah merokok merasa ingin terus merokok bahkan dengan jumlah yang lebih banyak dari sebelumnya.

Ketika seseorang mengalami stres lalu ia mengalihkan diri dengan merokok maka secara fisiologis suasana hati yang sedang tertekan dapat hilang dengan adanya efek nikotin pada rokok. Namun kondisi stres yang timbul ketika tubuh semakin membutuhkan nikotin juga rentan terjadi, sehingga seorang perokok juga akan lebih sering mengalami stres dalam hidupnya. Dengan demikian masalah yang menarik perhatian peneliti adalah

apakah secara empiris pengalaman stres yang dirasakan oleh seorang perokok berhubungan dengan perilaku merokok yang mereka lakukan.

Rumusan masalah tersebut dituangkan ke dalam pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimanakah pengalaman stres yang dialami mahasiswa laki-laki perokok di FPTK dan FPOK UPI?
2. Bagaimanakah tingkat perilaku merokok pada mahasiswa laki-laki perokok di FPTK dan FPOK UPI?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan perilaku merokok yang dilakukan oleh mahasiswa laki-laki perokok di FPTK dan FPOK UPI?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk memenuhi tujuan sebagai berikut.

1. Mengetahui pengalaman stres yang dialami oleh mahasiswa laki-laki perokok di FPTK dan FPOK UPI.
2. Mengetahui tingkat perilaku merokok pada mahasiswa laki-laki perokok di FPTK dan FPOK UPI.
3. Mengetahui hubungan antara stres dengan perilaku merokok pada mahasiswa laki-laki perokok di FPTK dan FPOK UPI.

D. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

“terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan perilaku merokok pada mahasiswa laki-laki perokok di FPTK dan FPOK UPI”. Artinya adalah variasi pengalaman stres (sering atau tidak pernah) yang dialami oleh mahasiswa laki-laki perokok di FPTK dan FPOK UPI berhubungan dengan tingkat perilaku merokok mereka.

H_a : terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan perilaku merokok pada mahasiswa UPI

$H_a : \rho \neq 0$

H_0 : tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan perilaku merokok pada mahasiswa UPI

$H_0 : \rho = 0$

Hipotesis akan diuji pada taraf α 0,05.

E. Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif asosiatif, dengan metode korelasional. Metode kuantitatif dianggap tepat untuk digunakan karena rumusan masalah yang menjadi titik tolak dalam penelitian ini sudah jelas sehingga pengujian melalui sejumlah sampel untuk kemudian digeneralisasikan terhadap populasi dapat dilakukan (Sugiyono, 2010). Sementara itu, metode korelasional dipilih karena peneliti bermaksud untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yang memang secara natural terdapat pada subjek, tanpa peneliti memberikan perlakuan apapun terhadap subjek (Sternberg, 2001).

Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yakni stres (variabel X), dan perilaku merokok mahasiswa (variabel Y). Untuk mengukur stres yang dialami oleh mahasiswa, peneliti menggunakan Skala Stres yang dimodifikasi dari *Student-life Stress Inventory (SSI)*. *SSI* merupakan instrumen yang disusun oleh B.M. Gadzella pada tahun 1991 (Gadzella dan Masten, 2005). Instrumen ini dikembangkan dari model stres yang dikemukakan oleh Charles G. Morris (1990, dalam Gadzella dan Masten, 2005). *SSI* mengidentifikasi lima kategori stressor (frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan *self-imposed*) dan empat kategori dari reaksi terhadap stressor (fisiologis, psikologis, perilaku, dan penilaian kognitif). Sementara itu untuk mengukur perilaku merokok mahasiswa, peneliti menggunakan Skala Perilaku Merokok (SPM) dengan penurunan dimensi dari aspek-aspek perilaku yang dikemukakan oleh Martin dan Pear (2007), yakni aspek frekuensi, intensitas, serta durasi.

Pengujian validitas dilakukan dengan uji validitas konstruksi melalui pengujian isi tes secara rasional melalui pendapat ahli (*judgement experts*) (Sugiyono, 2010). Kemudian instrumen diujicobakan pada sampel lain yang memiliki karakter sama dengan sampel penelitian untuk mengetahui sejauh mana skor-skor hasil pengukuran instrumen merefleksikan konstruksi teoritis yang mendasari instrumen tersebut (Azwar, 2009).

Setelah data ditabulasikan, pengujian validitas konstruk dilakukan dengan mengkorelasikan jumlah skor faktor dengan skor total item dengan teknik korelasi Product Moment (Sugiyono, 2010). Selanjutnya dilakukan uji

validitas item dengan cara mengkorelasikan skor item dengan skor total item yang bertujuan untuk membuktikan apakah secara keseluruhan instrumen mengukur satu sifat atau satu variabel yang sama (Azwar, 1999). Sementara itu pengujian reliabilitas dalam penelitian ini akan menggunakan teknik uji reliabilitas dengan rumus Alpha.

Instrumen yang sudah valid dan reliabel kemudian digunakan untuk melakukan pengambilan data. Data yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan data ordinal, sehingga untuk analisis statistik digunakan analisis statistik non parametrik dengan rumus *Spearman Rank Correlation*. Keseluruhan analisis dalam penelitian akan dilakukan dengan menggunakan bantuan Microsoft Excel dan *software SPSS 17.00forWindows*.

F. Populasi dan Sampel Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Universitas Pendidikan Indonesia, yang beralamat di Jalan Setiabudi No. 229 Bandung. Populasi target dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswa laki-laki perokok di FPTK dan FPOK UPI Bandung. Oleh karena jumlah populasi target yang tidak bisa ditentukan secara pasti maka pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *nonprobability sampling* yaitu *purposive sampling*. Peneliti menetapkan jumlah sampel sebanyak 150 orang dengan kriteria: mahasiswa FPTK dan FPOK UPI angkatan 2005 sampai angkatan 2010, berusia 18-25 tahun, dan merokok aktif.

G. Sistematika Penulisan

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini mencakup latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, hipotesis, metode penelitian, lokasi serta sampel penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

Pada bab ini dipaparkan landasan teoretik dalam analisis temuan yang mencakup: teori-teori utama dan teori-teori turunan yang berhubungan dengan stres dan perilaku merokok pada mahasiswa; penelitian terdahulu yang relevan; dan posisi teoretik peneliti berkenaan dengan teori stres dan perilaku merokok yang diturunkan dalam kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian.

BAB III METODE PENELITIAN

Pada bab ini dijelaskan mengenai metode penelitian yang memuat beberapa komponen yaitu: desain penelitian, variabel penelitian, definisi operasional, proses pengembangan instrumen penelitian, teknik pengumpulan dan pengolahan data, serta prosedur atau tahap-tahap penelitian mulai dari persiapan sampai penyusunan laporan akhir.

BAB IV PEMBAHASAN

Bab ini memuat dua hal utama yaitu pengolahan atau analisis data untuk menemukan gambaran umum mengenai stres dan perilaku merokok pada mahasiswa laki-laki perokok di UPI serta pembahasan

yang mengaitkan hasil temuan dengan dasar teoretik mengenai stres dan perilaku merokok.

BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Pada bab ini disajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian, yang dipaparkan dalam bentuk kesimpulan atas penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara stres dengan perilaku merokok pada mahasiswa laki-laki perokok di UPI. Setelah itu penulis memberikan rekomendasi yang dirasa penting, baik untuk mahasiswa laki-laki perokok selaku subjek penelitian, maupun untuk peneliti berikutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian-penelitian selanjutnya.

