

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Berkumpul, menjadi hal yang biasa di kalangan para kaum muda, apalagi berkumpul dengan teman-teman dan mengobrol hingga berjam-jam. Identiknya, perkumpulan para pria yang masih muda seperti perkumpulan mahasiswa. Biasanya mereka berkumpul untuk minum sesuatu, serta ada yang menghisap rokok. Dalam sebuah penelitian tentang fenomena merokok, individu tersebut lebih sering berada diluar rumah dan nongkrong bersama teman-temannya hanya untuk merokok (Salasa dkk,2013:29). Menurut Laventhal dkk (1988), merokok tahap awal itu dilakukan dengan teman-teman (46%), seorang anggota keluarga bukan orang tua (23%), tetapi secara mengejutkan juga dengan orang tua (14%) (Cahyo dkk,2012:77).

Meskipun merokok dapat merugikan diri mereka, akan tetapi perilaku merokok di kehidupan manusia, merupakan kegiatan yang mencengangkan atau bahkan begitu fenomenal. Penghisap rokok bukan semakin menurun, tetapi malah semakin meningkat. Terbukti berdasarkan hasil riset dari Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan dari litbang kemkes, mengungkapkan bahwa jumlah penduduk indonesia yang berusia 15 tahun ke atas yang merokok, dari tahun ke tahun, cukup meningkat. Pada tahun 1995, jumlah perokok sebanyak 27,2%, ditahun 2001 penghisap rokok 31,8%,dan pada tahun

2007 cukup meningkat para penghisap rokok yaitu 34,2%, sedangkan di tahun 2010 penghisap rokok sudah mencapai 34,7%, dan yang terakhir pada tahun 2013, naik menjadi 36,3% penghisap rokok di Indonesia. Kesimpulannya adalah di tahun 2013 penghisap rokok naik secara signifikan yaitu menjadi 36,3 % penghisap rokok. Kemudian data lain, perokok remaja Indonesia (*Global Youth Tobacco Survey*), juga mengungkapkan penghisap rokok di Indonesia, yang dilansir oleh Kemkes, yaitu dari GYTS (*Global Youth Tobacco Survey*) tahun 2009 perokok aktif mencapai 20.3% (41% laki 23.5% perempuan), dan dari GYTS di tahun 2006 mencapai 12.6% (24.5% laki, 2.3% perempuan) (litbang.kemkes). Sudah sangat terbukti dan mengejutkan bagaimana dari tahun ke tahun penghisap rokok di Indonesia, meningkat drastis pada akhir tahun 2013 saja, apalagi ditahun-tahun berikutnya.

Kurt Lewin (dalam Imroni,2013:6) berpendapat, perilaku merokok merupakan fungsi dari lingkungan dan individu. Artinya perilaku merokok selain disebabkan faktor-faktor dari dalam diri, juga disebabkan oleh faktor lingkungan (Imroni,2013:6). Dari definisi lain, pengertian perilaku merokok adalah aktivitas menghisap atau menghirup asap rokok dengan menggunakan pipa atau rokok. (Sari dkk,2003:84). Sedangkan pengertian lain menyebutkan pula, perilaku merokok adalah aktivitas seseorang yang bersangkutan terhadap rangsangan dari luar yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang untuk merokok dan dapat diamati secara langsung (Istiqomah,2003

dalam Fuadah,2011:11). Jadi berdasarkan definisi tersebut dapat disimpulkan, perilaku merokok merupakan suatu aktivitas seseorang menghisap rokok atau pipa.

Merokok, di kalangan pemuda seperti menjadi hal yang biasa. Merokok merupakan salah satu masalah kesehatan di Indonesia, dengan mengingat bahwa merokok merupakan salah satu faktor risiko utama dari beberapa penyakit kronis, yang dapat mengakibatkan kematian (Jamal,2011:6). Terdapat pula tipe-tipe perokok, perokok ringan menghisap rokok kurang dari 10 batang rokok perhari, perokok sedang menghisap rokok 10-19 batang rokok, perokok berat menghisap 20-29 batang rokok, dan perokok sangat berat menghisap lebih dari 30 batang rokok perhari (Bustan,2000 dalam surahman&apriyatmoko,2011:3).

Penyebab dari perilaku merokok, bagi kesehatan antara lain adalah dapat menyebabkan kanker, serangan jantung, impotensi, gangguan kehamilan dan janin, dapat merusak gigi, penyakit stroke, katarak. Osteoporosis, serta kelainan sperma (Aula,2010 dalam Fikriyah&Febrijanto,2012:101). Konsumsi rokok di kalangan mahasiswa di indonesia cenderung meningkat di setiap tahunnya, terjadi kenaikan yang cukup signifikan dari rata-rata frekuensi merokok di kalangan mahasiswa di tahun 2009, yakni 24,5% pada mahasiswa dan 2,3% pada mahasiswi (Dimiyati,2011 dalam

Fuadah,2011:3). Frekuensi merokok, merupakan seberapa banyak menghisap batang rokok yang dihisap dalam waktu sehari.

Peneliti telah melakukan wawancara, pada 5 orang mahasiswa yang merokok, dari Universitas Muhammadiyah Gresik, pada fakultas teknik prodi teknik industri, yang merupakan mahasiswa laki-laki. Hasil wawancara diperoleh informasi, bahwa peneliti mewawancarai informan, terhadap adakah keinginan mereka untuk mencoba berhenti merokok, dan menahan keinginan untuk tidak merokok.

Subjek 1. *”Pernah sih, tapi ya itu mbak tetep aja nggak bisa, saya selalu tergiur dengan rokok-rokok itu. Saya susah mbak kayak ngontrol keinginan merokok saya ini* (NH, 24 tahun, T. Industri pagi).

Subjek 2. *“wah, kalau berhenti nggaknya belum kepikiran tuh, tapi kalau ngurangin sih pernah yaa meski merokok cuman sepack aja cukup kok”* (AI, 25 tahun, T. Industri pagi).

Subjek 3. Pertanyaan pada subjek ketiga ini, mengenai apakah subjek tersebut dapat menahan dirinya seandainya tidak merokok. *”kalau menahan diri biar nggak merokok, tapi tetep aja sih nggak bisa tuh. Yaa itu tadi aku tiada hari tanpa merokok. Mau gimana lagi kalau nggak merokok rasanya tuh lapaar aja bawaannya, tapi nggak makan nasi malah merokok”* (SJ, 23 tahun, T. Industri pagi).

Subjek 4. Pada subjek keempat, peneliti memberikan pertanyaan, apa pernah mencoba berhenti merokok. *“nggak pernah, tanpa merokok aku nggak bisa, karena merokok buat aku*

*merasa tenang, kalau lagi galau-galau gitu, kalau udah merokok hemmm.. asik banget pokoknya*”,(JG,20 tahun,T. Industri pagi).

Subjek 5. Pada subjek kelima yaitu subjek yang terakhir peneliti wawancara, pada subjek kelima ini subjek menyatakan kalau merokok akan membuat dirinya nyaman dan merasa lega,”*rasanya enak, nyaman terus lega gitu kalau udah ngerokok*”,”*nggak pernah sekalipun aku coba berhenti*”,(KJ,22 tahun, T. Industri pagi).

Dari hasil wawancara dengan mahasiswa yang bersangkutan, memang kontrol diri sangat dibutuhkan, apalagi dengan mendengar keluhan dari kelima subjek yang bersangkutan, dapat disimpulkan bahwa kebanyakan dari mereka yang diwawancara, mereka tidak dapat menahan dan mengontrol dirinya untuk menghisap rokok. dan merokok akan membuat mereka merasa tenang, dan merasa lega dan nyaman, dan tidak terlintas di pikiran mereka untuk berhenti merokok.

Kontrol diri, merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor faktor perilaku sesuai situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain. Kontrol

diri sendiri mencakup tiga aspek yaitu kontrol perilaku, kognitif, dan keputusan (Ghufron&Rini, 2010:29).

Goldfried dan Merbaum mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu, seperti yang diinginkan (Ghufron&Rini,2010:21-23).

Synder dan Gangestad (1986) mengatakan bahwa konsep mengenai kontrol diri secara langsung, sangat relevan untuk melihat hubungan antara pribadi dengan lingkungan masyarakat dalam mengatur kesan masyarakat yang sesuai dengan isyarat situasional dalam bersikap dan berpendirian yang efektif (Ghufron&Rini,2010:21-23).

Kontrol diri merupakan kemampuan untuk menuntun tingkah lakunya sendiri, kemampuan untuk menekan atau untuk mencegah tingkah laku yang menurut kata hati atau semanya sendiri (Anshari, 1996 & Kartono, 2003 dalam Ruhban,2013:632).

Charver dan Scheier (dalam Mann & Ward,2007), menjelaskan bahwa upaya pencapaian kontrol diri yang tinggi yaitu yang pertama, individu harus memiliki standar perilaku dan berniat

untuk mengikuti standar yang telah dipilih, Kedua membandingkan individu saat ini dengan standar yang telah dipilih, kemudian yang Ketiga, jika menemukan perilaku yang tidak sesuai dengan standar perilaku yang telah dibuat, individu harus mengubah perilaku untuk mengurangi kesenjangan. Baumeister (2002), menjelaskan bahwa keberhasilan kontrol diri ditentukan 3 aspek yaitu, Pertama standar (tujuan,hal ideal, dan norma), Kedua, monitoring (pemantauan perilaku), dan yang ketiga, adalah kapasitas untuk berubah, kontrol diri bisa berjalan baik, apabila seseorang memiliki kapasitas untuk mengubah hal buruk dan mengarah pada hal yang baik (Ruhban,2013:632). Seperti dalam pengendalian perilaku kesehatan pada individu, untuk tidak merokok.

Lefcourt (1982, dalam Chotidjah,2012:50), berpendapat bahwa pengendalian perilaku kesehatan pada individu tidak terlepas dari informasi yang di milikinya. Individu yang memiliki pusat kendali internal cenderung akan lebih sensitif dan siap untuk mempelajari keadaan disekitar mereka. Sarafino (1988), menyatakan bahwa perilaku yang berkaitan dengan kesehatan tidak terlepas dari keyakinan mereka dalam pengendalian diri. Seseorang yang percaya bahwa ia memiliki kontrol penuh terhadap perilakunya, maka ia akan memiliki pengendalian diri internal, sementara orang yang percaya bahwa faktor di luar dirinyalah yang

bertanggung jawab bagi perilakunya tersebut maka ia akan memiliki pengendalian eksternal (Chotidjah,2012:50).

Dari latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk mencari tahu, dan akan membahas lebih luas, dengan judul penelitian “*Hubungan Antara Kontrol Diri (Self-Control) Dengan Frekuensi Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Laki-laki Fakultas Teknik Prodi Teknik Industri Universitas Muhammadiyah Gresik Angkatan 2010-2014*”.

## **B. IDENTIFIKASI MASALAH**

Dari latar belakang yang sudah tertera diatas, identifikasi masalahnya adalah kontrol diri (*self-control*), bagaimana seseorang dapat mengontrol dirinya dalam menghisap rokok, kontrol diri sendiri mencakup tiga aspek yaitu kontrol perilaku, kognitif, dan keputusan (Ghufro&Rini, 2010:29), ketiga aspek tersebut berperan penting dalam mengendalikan perilaku individu agar dapat mengurangi menghisap rokok. Kontrol diri berpengaruh penting dalam diri seseorang, mengontrol diri dengan menghisap rokok secara wajar dan tidak terlalu banyak. Dalam ketiga aspek kontrol diri tersebut, individu dapat mengambil keputusan untuk lebih memperhatikan, seringnya menghisap rokok, agar tidak terjadi berbagai masalah, terutama masalah kesehatan.



Konsumsi rokok di kalangan mahasiswa di Indonesia cenderung meningkat di setiap tahunnya, terjadi kenaikan yang cukup signifikan dari rata-rata frekuensi merokok di kalangan mahasiswa di tahun 2009, yakni 24,5% pada mahasiswa dan 2,3% pada mahasiswi (Dimiyati,2011 dalam Fuadah,2011:3).

### **C. BATASAN MASALAH**

Berdasarkan penjelasan dari latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka penelitian ini akan membatasi masalah pada:

1. Frekuensi Merokok merupakan suatu aktivitas individu dalam menghisap rokok atau pipa. Individu yang menghisap berapa banyak batang rokok yang dihisapnya dalam waktu sehari.
2. Kontrol Diri (*Self-control*), merupakan suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku seperti, memikirkan atau melakukan pertimbangan terlebih dahulu. Sebelum individu mengambil keputusan ataupun tindakan sesuai dengan standar ideal, nilai-nilai moral dan harapan sosial. Dalam penelitian ini, bagaimana mahasiswa bisa mengontrol dirinya dalam menghisap rokok.
3. Dalam penelitian, peneliti membatasi subjek penelitian yaitu dengan subjek yang sudah peneliti tentukan yaitu mahasiswa laki-laki dari Universitas Muhammadiyah Gresik, pada salah satu fakultas teknik yaitu prodi teknik industri.

#### **D. RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah: “Apakah ada hubungan antara Kontrol Diri (*Self-Control*) Dengan Frekuensi Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Teknik Industri?”.

#### **E. TUJUAN PENELITIAN**

Untuk membuktikan secara empirik tentang ada atau tidaknya Hubungan Antara Kontrol Diri (*Self-Control*) Terhadap Perilaku Merokok Pada Mahasiswa.

#### **F. MANFAAT PENELITIAN**

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

##### 1. Manfaat Teoritis

- a. Peningkatan pemahaman terhadap permasalahan sosial, terutama tentang kontrol diri.
- b. Memperluas wawasan ilmu pengetahuan dalam ilmu psikologi, khususnya di bidang ilmu psikologi sosial.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a. Bagi Mahasiswa

Dapat memberi masukan dan pemahaman tentang pentingnya mengurangi merokok.

b. Bagi Masyarakat Umum

Dapat dijadikan referensi bagi masyarakat umum, terutama para kaum muda. agar, mereka mengetahui pentingnya mengurangi rokok, dalam kehidupan selanjutnya.

