

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja disebut masa peralihan, ketika individu tumbuh dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa ini juga memiliki tantangan tersendiri, dimana remaja dianggap sudah lebih mapan dibandingkan masa sebelumnya yakni saat menjadi masa anak-anak, namun disatu sisi remaja dianggap belum sepenuhnya dapat bertanggung jawab. Masa ini juga disebut masa mencari identitas diri, dimana remaja menemukan siapa mereka dan arah tujuan hidupnya (Handayani et al. 2020)

Masa remaja ini terjadi perubahan dari aspek biologis maupun psikologis. Santrock (2012) menyatakan jika pada aspek biologis terlihat dari adanya kematangan fisik yang berlangsung cepat, yang melibatkan berbagai perubahan hormonal dan tubuh yang ditandai dengan adanya masa pubertas. Wade, Travis & Gary (2014) menyatakan dari aspek psikologis, dapat terlihat dari adanya remaja yang mulai menghabiskan waktu bersama teman sebayanya, remaja yang mulai mencoba mengkonsumsi alkohol dan mulai merokok (Karina 2018) .

Kebiasaan merokok pada anak usia sekolah di Indonesia sering terlihat pada siswa SMA, karena pada usia inilah merupakan suatu masa peralihan antara masa anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini anak-anak akan banyak mengalami perubahan aspek psikis dan fisiknya. Terjadinya perubahan tersebut akan menimbulkan dampak pada kalangan remaja seperti kebingungan, mereka

mengalami gejala emosi serta tekanan jiwa sehingga mudah menyimpang dari aturan-aturan norma sosial yang berlaku dimasyarakat sosial (Musniati et al. 2021).

Negara Indonesia merupakan urutan ketiga dengan jumlah perokok tertinggi didunia setelah Cina dan India dengan prevalensi perokok 36,1% (Jatmika et al. 2018). Menurut data Riskesdas 2018, tercatat prevalensi perokok di wilayah Jawa Tengah yaitu 23,19%. Pada kelompok perokok remaja rentang usia 15-19 tahun dalam data Riskesdas 2018 yaitu 12,9% (Riskesdas 2018). Sedangkan dalam survei data Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah perokok usia remaja di Jawa Tengah meningkat tiap tahunnya, dalam data BPS tahun 2019 (27,40%), 2020 (27,70%), dan 2021 (28,24%) (Badan Pusat Statistik 2021). Pada wilayah penelitian didapatkan data dari Puskesmas setempat jika terdapat 52,25% tercatat perokok berusia remaja.

Perilaku Merokok merupakan suatu aktivitas menghisap ataupun menghirup asap rokok dengan menggunakan pipa atau rokok, yang menyebabkan kebiasaan atau ketagihan. Rokok adalah salah satu produk tembakau yang dimaksudkan untuk dibakar dan hisap atau dihirup asapnya, termasuk rokok kretek, rokok putih, cerutu atau bentuk lainnya yang dihasilkan dari tanaman *nicotiana tabacum*, *nicotiana rustica*, dan spesies lainnya atau sintetisnya yang asapnya mengandung nikotin dan tar dengan atau tanpa bahan tambahan (Sodik 2018).

Masalah sosial yang sulit dipecahkan merupakan perilaku merokok, karena dapat menimbulkan berbagai dampak buruk yang mungkin terjadi. Masalah yang sering muncul dari perilaku merokok adalah masalah kesehatan, karena dapat menimbulkan berbagai penyakit seperti penyakit jantung,

penyumbatan pembuluh darah,dll. Merokok dikalangan remaja sudah menjadi hal yang biasa, bagi remaja merokok merupakan simbol dari daya tarik, kematangan, kekuatan dan kepemimpinan (Rukmy, 2018). Disisi lain yang dilihat dari mengkonsumsi rokok adalah, perilaku merokok menjadi kebiasaan dan akhirnya ketergantungan. Akibat dari hal tersebut pelaku merokok akan sulit untuk mengurangi konsumsi rokok, karena dirinya tidak mampu atau gagal untuk menguasai dirinya jika rokok sudah menjadi kenikmatan dan kepuasan dalam dirinya sehingga perokok tidak mampu menahan dan mengendalikan dirinya untuk merokok (Ramopoly 2015).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan merokok pada remaja begitu banyak dan dapat dilihat dari beberapa aspek antara lain tekanan teman sebaya, berteman dengan perokok usia muda, status sosial ekonomi rendah, mempunyai orang tua merokok,saudara serta lingkungan sosial yang merokok,pengaruh dari media iklan yang dilihat oleh para remaja yang mampu memberikan info mengenai merokok (Damang 2019).

Manusia pada umumnya mampu menahan suatu dorongan untuk melakukan sesuatu yang menimbulkan dampak negatif atau berbahaya. Hal inilah yang seharusnya dimiliki oleh setiap remaja, sebab, jika dorongan tersebut tidak mampu ditahan, maka akan menimbulkan penyimpangan pada remaja. Maka dalam hal ini, kontrol diri merupakan kemampuan untuk menyesuaikan perilaku sesuai situasi dan kondisi, kontrol diri (self control) tidak terlepas dari kesadaran diri individu yang tinggi (Karina 2018). Remaja yang memiliki kontrol diri rendah cenderung untuk merokok, terutama jika teman-temannya juga melakukan hal tersebut. Kontrol diri yang baik perlu

dilakukan agar mereka tidak terjebak dalam perilaku yang merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain (Rukmy 2018).

Kontrol diri merupakan kemampuan yang digunakan untuk membimbing serta mengarahkan suatu bentuk perilaku yang mampu membawa seorang individu menuju kearah konsekuensi yang baik. Kontrol diri yang rendah pada remaja akan memunculkan sebuah tindakan yang tidak terkontrol dan mengarah ke perilaku negatif, seperti perilaku merokok (Dwi Marsela 2019).

Hasil penelitian sebelumnya oleh Salmi (2018), dengan judul Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Bullying Pada Remaja, dengan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku bullying remaja. Hasil penelitian sebelumnya oleh Satya Eka Putri (2022), dengan judul Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Agresif Siswa SMK N 1 Sumatera Barat, dengan hasil terdapat hubungan positif dan signifikan antara kontrol diri perilaku agresif siswa.

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Kyle, 2019) menyatakan kontrol diri memiliki efek positif langsung pada perilaku beresiko konsumsi alkohol menyatakan berhubungan positif. Dan pada penelitian yang dilakukan oleh (Platteau, 2022) menyatakan bahwa kontrol diri berperan dalam mencegah penggunaan serta memungkinkan penghentian penggunaan narkoba dan keinginan individu.

Menurut Sunrock (2007) bahwa masa remaja merupakan masa transisi, yang akan melibatkan perubahan biologis, kognitif dan emosional, dimana pada setiap periode perubahan tersebut memiliki masalahnya masing-masing dan

tidak selalu lurus tanpa adanya masalah. Permasalahan yang timbul tersebut akibat dari rendahnya kontrol diri (Dwi Marsela 2019). Erikson (1971), mengatakan remaja mulai merokok berkaitan karena adanya krisis psikososial yang dialami remaja pada fase perkembangan yaitu masa pencarian jati dirinya. Kontrol diri yang rendah pada remaja memungkinkan munculnya tindakan yang tidak terkontrol dan menuju ke arah perilaku negatif seperti merokok, hal ini dikarenakan pada remaja tidak mampu mengarahkan serta mengatur perilakunya (Setiawan 2020).

Faktor kontrol diri menurut Bumeister & Boden (2018) yaitu dibagi menjadi dua yaitu yang pertama adalah orang tua, hubungan dengan orang tua memberikan bukti bahwa orang tua berpengaruh dalam kontrol diri anak. Cara orang tua mendidik anak, cara berkomunikasi, cara orang tua mengekspresikan kemarahan, merupakan awal anak belajar tentang kontrol diri. Faktor kedua yaitu budaya, dimana setiap individu hidup dalam suatu lingkungan yang memiliki budaya. Dalam kehidupan sehari-hari individu dituntut dalam melakukan kontrol dirinya sendiri, karena manusia merupakan makhluk sosial, yang tidak bisa hidup dan berdiri sendiri tanpa bersosialisasi dan berkomunikasi dengan orang dalam lingkungannya. Kontrol diri berperan penting dalam diri individu karena dapat sebagai intervensi yang bersifat preventif. Denson, DeWall, dan Finkel (2012) menyatakan remaja yang mempunyai kontrol diri yang baik dapat menghindarkan dirinya dari pengaruh negatif (Sentana 2017).

Berdasarkan hasil survei peneliti, dengan melakukan wawancara oleh 10 responden yaitu siswa SMK N 1 Pringapus, didapatkan 8 remaja dengan perilaku merokok, dan 2 remaja tidak merokok. Dari 8 remaja yang merokok

ada 6 remaja dengan kontrol diri kurang baik, mereka mengatakan tidak mampu menahan godaan, mereka tidak mampu menolak jika ditawari rokok, mereka mengatakan juga jika tidak merokok mulut akan terasa asam, sedangkan 2 remaja dengan kontrol diri baik, mereka mengatakan mampu menahan godaan disaat sedang berkumpul dengan teman, mereka mengatakan bisa menolak ajakan teman untuk merokok, namun mereka juga mengatakan tidak bisa jika tidak merokok sama sekali, sehingga mereka tetap merokok 1 atau 2 batang dalam sehari. Selain itu, peneliti juga mendapatkan 2 remaja dengan perilaku tidak merokok dengan kontrol diri baik, mereka mengatakan mampu menahan godaan disaat sedang bersama teman-teman yang merokok, mereka mampu menolak ajakan temannya, selain itu mereka juga mengatakan jika memang tidak memiliki ketertarikan untuk merokok, dari 2 remaja yang tidak merokok tersebut tidak ada yang kontrol dirinya tidak baik.

Remaja mampu mengontrol dirinya karena mampu mempertimbangkan berbagai tindakan yang akan membentuk pola perilaku dirinya. Selain itu remaja juga mempertimbangkan berbagai konsekuensi dalam situasi tertentu agar perilaku yang dilakukan mampu diterima dilingkungannya.

Dari hasil studi pendahuluan, didapatkan remaja dengan kontrol diri baik dengan perilaku merokok, sehingga masih perlu dilakukan penelitian tentang Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Merokok Remaja di SMK N 1 Pringapus, guna menentukan adakah hubungan kontrol diri terhadap perilaku merokok pada remaja.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan perilaku merokok pada remaja?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan kontrol diri dengan perilaku merokok pada remaja di SMK N 1 Pringapus.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran kontrol diri pada remaja di SMK N 1 Pringapus.
- b. Mengetahui gambaran perilaku merokok pada remaja di SMK N 1 Pringapus.
- c. Menganalisis hubungan kontrol diri dengan perilaku merokok pada remaja di SMK N 1 Pringapus.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat bagi penelitian skripsi berikut ini antara lain :

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian diharapkan mampu menambah pengetahuan serta pengalaman bagi peneliti khususnya mengenai hubungan kontrol diri terhadap perilaku merokok remaja.

2. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan mampu membantu remaja agar dapat menyikapi berbagai pengaruh yang datang, baik internal maupun eksternal dengan mengontrol diri terhadap pengaruh-pengaruh tersebut.