

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menjalani kehidupan sehari-hari, mustahil seorang akan selalu terhindar dari beban-beban berat yang menekannya. Beban-beban berat tersebut bisa saja menimbulkan stres jika kita beranggapan bahwa kita kurang mampu dalam mengatasi beban tersebut, hal itu bisa membuat seseorang semakin tertekan, sehingga timbulah stres. Stres bisa dialami oleh siapa saja, bahkan anak kecil, remaja, dewasa, hingga orang tua (Y Asrifa, 2012). Masa remaja akhir khususnya mahasiswa merupakan masa yang rentan terhadap tekanan psikologis/kecemasan karena berbagai aspek seperti tuntutan akademis, faktor kepribadian, lingkungan, sosial budaya dan sebagainya, hal ini karena mahasiswa dituntut untuk dapat menyelesaikan tugas yang diberikan sesuai dengan kurikulum berbasis kompetensi yang ada, seperti tugas, ujian lab, ujian tertulis, jadwal kuliah yang padat dan tugas akhir dengan hasil yang baik (Santrock, 2003). Menurut Stanley Hall yang dikutip Gunarsa (2008) mengatakan bahwa masa remaja adalah masa penuh gejolak emosi dan ketidakseimbangan, yang tercakup dalam storm dan stres. Dengan demikian remaja mudah terkena pengaruh oleh lingkungan yang buruk. WHO (2017) menyebutkan bahwa 450 juta orang di dunia mengalami stres.

Menurut Ji dan Zhang (2011) pada mahasiswa stres dapat dipengaruhi beberapa factor kondisi belajar, kondisi keuangan, faktor pribadi dan situasi pekerjaan serta masa depan. Salah satu penyebab utama stres dikalangan mahasiswa adalah tekanan dalam masalah akademik, keinginan mendapat nilai

tinggi, dan mahasiswa selalu berusaha untuk tidak gagal dapat menimbulkan kecemasan. Mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri terhadap tuntutan akademis yang baik maka kecenderungan stresnya rendah sedangkan mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri terhadap tuntutan akademis yang buruk maka kecenderungan stresnya tinggi (Christyanti, 2010). Harvinta (2015) yang menjelaskan bahwa stres akademik memberikan pengaruh terhadap perilaku merokok karena semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi kecenderungan perilaku merokok dan sebaliknya, semakin rendah stres akademik maka semakin rendah juga kecenderungan perilaku merokok.

Salah satu pelampiasan mahasiswa untuk melampiaskan stresnya adalah dengan merokok. Data *World Health Organization* (WHO, 2018) menunjukkan bahwa prevalensi perilaku merokok pada masyarakat tingkat internasional adalah sebesar 19,9% dengan prevalensi perokok pada jenis kelamin laki-laki mencapai 33,7%. Perilaku merokok dapat menyebabkan timbulnya penyakit yang dapat berujung pada kematian. Hal ini terjadi pada sekitar 6 juta orang per tahun. Lebih dari 5 juta kematian terjadi pada perokok aktif dan lebih dari 600.000 pada perokok pasif. Hal ini berarti setiap enam detik akan terjadi satu kasus kematian yang disebabkan racun pada rokok atau setiap menit tidak kurang sembilan orang meninggal akibat rokok.

Menurut penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat, semakin berat tingkat stres, maka semakin banyak jumlah batang rokok yang dihisap, sedangkan bila berhenti merokok maka kejadian stres akan bertambah. Hal ini yang menyebabkan perokok jika mengalami stres lebih sulit untuk berhenti

merokok. Di Indonesia, merokok adalah bentuk utama penggunaan tembakau. Secara nasional, prevalensi merokok adalah sebesar 29%. Provinsi dengan prevalensi merokok tertinggi di Indonesia adalah Jawa Barat (32,7%). Sedangkan prevalensi merokok terendah adalah Provinsi Papua (21,9%). Terdapat 13 provinsi dari 33 provinsi yang mempunyai prevalensi merokok lebih dari rata-rata nasional (Infodatin Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan survey pendahuluan oleh peneliti di Universitas Muhammadiyah Ponorogo masih banyak ditemukan mahasiswa merokok di area kampus yang seharusnya tempat untuk menuntut ilmu, seperti di laboratorium mesin, kantin, tempat parkir, dan juga Gedung D lantai 4.

Remaja laki-laki yang mengalami stres akan lebih sering merokok dan minum alkohol, penelitian yang dilakukan oleh Parrot (2004) mengenai hubungan antara stres dengan merokok yang dilakukan pada orang dewasa dan para remaja menyatakan ada perubahan emosi selama merokok. Stres juga dapat menimbulkan reaksi seseorang terhadap merokok. Efek rokok yang dinilai menenangkan menjadi salah satu alasan yang mendorong mahasiswa depresi dan stres untuk merokok. Mahasiswa yang tertekan mempunyai kemungkinan dua kali lebih besar untuk merokok dibandingkan yang lainnya. Pengalaman penuh stres dan emosi negatif membuat seseorang kembali merokok (Putri, 2016).

Dalam penelitian Parrot (2004) efek merokok hanya meredakan kecemasan selama efek nikotin masih ada, namun ketergantungan nikotin dapat membuat seseorang menjadi bertambah stres. Penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa merokok dapat membuat orang yang stres menjadi tidak stres lagi tetapi

perasaan ini tidak akan lama, begitu selesai merokok, mereka akan merokok lagi untuk mencegah agar stres tidak terjadi lagi. Keinginan untuk merokok kembali timbul karena ada hubungan antara perasaan negatif dengan rokok. Perilaku merokok lebih banyak ditemukan pada orang yang mengalami stres. Walaupun perokok menyatakan bahwa rokok dapat mengurangi stres, tapi kenyataannya berhenti merokoklah yang sebenarnya dapat mengurangi stres (Hasanida & Kemala, 2005).

Setiap manusia tidak luput dari permasalahan, maka dari itu penelitian ini diharapkan para remaja khususnya mahasiswa Teknik Universitas Muhammadiyah Ponorogo dapat mengontrol dan mengelola stres dengan tindakan yang adaptif seperti beribadah, bermain musik, berolahraga, berkumpul dengan teman sebaya, dan pergi ke tempat wisata. Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Ponorogo”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Ponorogo ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada mahasiswa Fakultas Ilmu Teknik Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat stres mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Ponorogo
- b. Mengetahui perilaku perokok mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Ponorogo
- c. Menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Ponorogo

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Peneliti

Digunakan sebagai tambahan ilmu pengetahuan dalam memperluas wawasan mengenai hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Ponorogo

1.4.2 Mahasiswa

Melalui penelitian ini diharapkan menambah kesadaran mahasiswa tentang stres dan hubungannya dengan perilaku merokok serta dapat menghindari perilaku negatif sebagai cara penanganan stres yang salah.

1.4.3 Peneliti Selanjutnya

Melalui penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.

1.5 Keaslian Penelitian

- 1.5.1 Syed Shah Mohammed Faiyaz (2021), dengan judul penelitian *Evaluation of the relationship between stress and smoking patterns among the citizens of Hail City, Kingdom of Saudi Arabia*. Metode penelitian ini menggunakan desain Cross-sectional dengan pendekatan deskriptif-analitik dilakukan di Departemen Fisiologi, Universitas Hail, Kerajaan Arab Saudi. Hasil: Sebanyak 2000 laki-laki dewasa dari berbagai daerah di Saudi berpartisipasi dalam penelitian ini. Analisis deskriptif cross-sectional menunjukkan hubungan yang kuat antara stres yang dirasakan dan perilaku merokok. Frekuensi merokok yang lebih tinggi diamati di antara perokok pelajar, bekerja dan menikah rombongan peserta. Perbedaan peneliti dengan penelitian ini yaitu tempat penelitian, waktu penelitian, dan responden penelitian.
- 1.5.2 Arniati (2014), melakukan penelitian dengan metode observasional analitik dengan pendekatan cross sectional meneliti tentang Hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok perawat pria di RSUD Sukoharjo. Hasil penelitian ini diperoleh hasil nilai $r = 0,491$ dan nilai $p = 0,011$ menunjukkan terdapat korelasi antara tingkat stres dengan perilaku merokok perawat pria di RSUD Sukoharjo dengan kekuatan korelasi sedang. Perbedaan peneliti dengan penelitian ini yaitu tempat penelitian, waktu penelitian,

variabel, metode yang digunakan adalah observasional analitik sedangkan penelitian saya menggunakan Deskriptif korelasional.

- 1.5.3 Dehismiati, B (2015), melakukan penelitian dengan metode kuantitatif dengan desain Deskriptif Korelasional dengan pendekatan Case Control. Meneliti tentang Hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja laki-laki di desa candirenggo ayah. Hasil penelitian ini dari uji statistik chi square diperoleh $X^2_{hitung} = 10,745$ dan $p = 0,005$. Dengan menggunakan tingkat keyakinan 5%, (df) X^2_{tabel} sebesar 5,991. Dimana $X^2_{hitung} > X^2_{tabel}$ ($10,745 > 5,991$), maka H_0 ditolak berarti ada hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja laki-laki. Perbedaan peneliti dengan penelitian ini yaitu tempat penelitian, waktu penelitian, variabel, metode yang di gunakan adalah case control sedangkan penelitian saya menggunakan cross sectional.

