

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Perilaku Merokok

1. Pengertian Perilaku Merokok

Perilaku merokok adalah aktivitas seseorang yang merupakan respons orang tersebut terhadap rangsangan dari luar yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang untuk merokok dan dapat diamati secara langsung. Sedangkan menurut Istiqomah merokok adalah membakar tembakau kemudian dihisap, baik menggunakan rokok maupun menggunakan pipa. Temperatur sebatang rokok yang tengah dibakar adalah 90 derajat Celcius untuk ujung rokok yang dibakar, dan 30 derajat Celcius untuk ujung rokok yang terselip di antara bibir perokok (Istiqomah, 2003).

Munculnya perilaku dari organisme ini dipengaruhi oleh faktor stimulus yang diterima, baik stimulus internal maupun stimulus eksternal. Seperti halnya perilaku lain, perilaku merokok pun muncul karena adanya faktor internal (faktor biologis dan faktor psikologis, seperti perilaku merokok dilakukan untuk mengurangi stres) dan faktor eksternal (faktor lingkungan sosial, seperti terpengaruh oleh teman sebaya). Sari dkk (2003)

menyebutkan bahwa perilaku merokok adalah aktivitas menghisap atau menghirup asap rokok dengan menggunakan pipa atau rokok.

Menurut Ogawa (dalam Triyanti, 2006) dahulu perilaku merokok disebut sebagai suatu kebiasaan atau ketagihan, tetapi dewasa ini merokok disebut sebagai *tobacco dependency* sendiri dapat didefinisikan sebagai perilaku penggunaan tembakau yang menetap, biasanya lebih dari setengah bungkus rokok per hari, dengan adanya tambahan distress yang disebabkan oleh kebutuhan akan tembakau secara berulang-ulang. Perilaku merokok dapat juga didefinisikan sebagai aktivitas subjek yang berhubungan dengan perilaku merokoknya, yang diukur melalui intensitas merokok, waktu merokok, dan fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari (Komalasari & Helmi, 2000).

Intensitas merokok sebagai wujud dari perilaku merokok menurut (Bustan, M.N., 2000) rokok aktif adalah asap rokok yang berasal dari isapan perokok atau asap utama pada rokok yang dihisap (*mainstream*). Dari pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa perokok aktif (*active smoker*) adalah orang yang merokok dan langsung menghisap rokok serta bisa mengakibatkan bahaya bagi kesehatan diri sendiri maupun lingkungan sekitar.

Perokok pasif adalah asap rokok yang dihirup oleh seseorang yang tidak merokok (*pasive smoker*). Asap rokok merupakan polutan bagi manusia dan lingkungan sekitarnya. Asap rokok lebih berbahaya terhadap

perokok pasif dari pada perokok aktif. Asap rokok sigaret kemungkinan besar berbahaya terhadap mereka yang bukan perokok, terutama di tempat tertutup. Asap rokok yang dihembuskan oleh perokok aktif dan terhirup oleh perokok pasif, lima kali lebih banyak mengandung karbon monoksida, empat kali lebih banyak mengandung tar dan nikotin (Wardoyo, 1996).

Sedangkan menurut (Mu'tadin, 2002) perilaku merokok berdasarkan intensitas merokok membagi jumlah rokok yang dihisapnya setiap hari, yaitu:

- a) Perokok sangat berat adalah perokok yang mengkonsumsi rokok sangat sering yaitu merokok lebih 31 batang tiap harinya dengan selangmerokoklima menitsetelah bangun tidur pagi hari.
- b) Perokok berat adalah perokok yang menghabiskan 21-30 batang rokok setiap hari dengan selang waktu merokok berkisar 6-30 menit setelah bangun tidur pagi hari.
- c) Perokok sedang adalah perokok yang mengkonsumsi rokok cukup yaitu 11-21 batang per hari dengan selang waktu 31-60 menit mulai bangun tidur pagi hari.
- d) Perokok ringan adalah perokok yang mengkonsumsi rokok jarang yaitu sekitar 10 batang per hari dengan selang waktu 60 menit dari bangun tidur pagi.

Menurut Silvan Tomkins dalam Al Bachri, 1991 (dalam Poltekkes Depkes Jakarta I, 2012), berdasarkan *management of affect theory*, ada empat tipe perilaku merokok. Empat hal yang dimaksud keempat tersebut adalah sebagai berikut :

a) Perokok yang dipengaruhi oleh perasaan positif.

Mereka berpendapat bahwa dengan merokok seseorang akan merasakan penambahan rasa yang positif. Green (dalam Triyanti, 2006) *Psychological Factor in Smoking* menambahkan 3 sub tipe :

- 1) *Pleasure relaxation*, perilaku merokok hanya untuk menambah atau meningkatkan kenikmatan yang sudah didapat, misalnya merokok setelah minum kopi atau makan.
- 2) *Stimulation topick themup*, perilaku merokok hanya dilakukan sekedar untuk menyenangkan perasaan.
- 3) *Pleasure of handling the cigarette*, kenikmatan yang diperoleh dengan memegang rokok. Sangat spesifik pada perokok pipa. Perokok pipa akan menghabiskan waktu untuk mengisi pipa dengan tembakau sedangkan untuk menghisapnya hanya dibutuhkan waktu beberapa menit saja atau perokok lebih senang berlama-lama memainkan rokoknya dengan jari-jarinya lama sebelum dia menyalakan dengan api.

- b) Perilaku merokok yang dipengaruhi oleh perasaan negatif.

Banyak orang menggunakan rokok untuk mengurangi perasaan negatif, misalnya bila marah, cemas atau gelisah. Rokok dianggap sebagai penyelamat. Mereka menggunakan rokok bila perasaan tidak enak terjadi, sehingga terhindar dari perasaan yang lebih tidak enak.

- c) Perilaku merokok yang adiktif.

Green menyebutkan sebagai kecanduan secara psikologis (*psychological addiction*). Mereka yang sudah kecanduan cenderung akan menambah dosis rokok yang digunakan setiap saat setelah efek dari rokok yang dihisapnya berkurang. Mereka umumnya akan pergi keluar rumah membeli rokok, walau tengah malam sekalipun, karena khawatir rokok tidak tersedia saat ia menginginkannya.

- d) Perilaku merokok yang sudah menjadi kebiasaan.

Mereka menggunakan rokok sama sekali bukan karena untuk mengendalikan perasaan mereka, tetapi karena benar-benar sudah kebiasaan rutin. Pada tipe orang seperti ini merokok merupakan suatu perilaku yang bersifat otomatis, sering kali tanpa dipikirkan dan tanpa disadari. Ia menghidupkan lagi api rokoknya bila rokok yang terdahulu telah benar-benar habis.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok adalah suatu kegiatan atau aktivitas membakar rokok dan kemudian menghisapnya dan menghembuskannya keluar dan dapat menimbulkan asap yang dapat terhisap oleh orang-orang disekitarnya.

2. Tahap – Tahap Perilaku Merokok

Laventhal dan Clearly (Komalasari & Helmi, 2000) mengungkapkan empat tahap dalam perilaku merokok, yaitu :

a) Tahap *Preparatory*

Seseorang mendapatkan gambaran yang menyenangkan mengenai merokok dengan cara mendengar, melihat, atau dari hasil bacaan, sehingga menimbulkan niat untuk merokok.

b) Tahap *Initiation*

Tahap perintisan merokok, yaitu tahap apakah seseorang akan meneruskan ataukah tidak terhadap perilaku merokok.

c) Tahap *Becoming A Smoker*

Apabila seseorang telah mengkonsumsi rokok sebanyak empat batang per hari maka mempunyai kecenderungan menjadi perokok.

d) Tahap *Maintaining Of Smoking*

Pada tahap ini merokok sudah menjadialah satu bagian dari cara pengaturan diri (*self regulating*). Merokok dilakukan untuk memperoleh efek yang menyenangkan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tahapan perilaku merokok adalah seseorang menjadi perokok dengan cara mendengar, melihat, dari hasil bacaan. Jika dilakukan terus menerus akan terasa menyenangkan.

3. Aspek – Aspek Perilaku Merokok

Aspek-aspek perilaku merokok menurut Aritonang (dalam Nasution, 2007), yaitu :

1) Fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari

Fungsi merokok ditunjukkan dengan perasaan yang dialami si perokok, seperti perasaan yang positif maupun perasaan negatif.

2) Intensitas merokok

Smet (1994) mengklasifikasikan perokok berdasarkan banyaknya rokok yang dihisap, yaitu :

- a. Perokok berat yang menghisap lebih dari 15 batang rokok dalam sehari.
- b. Perokok sedang yang menghisap 5-14 batang rokok dalam sehari.
- c. Perokok ringan yang menghisap 1-4 batang rokok dalam sehari

3) Tempat merokok

Tipe perokok berdasarkan tempat ada dua (Mu'tadin, 2002 dalam Poltekkes Depkes Jakarta I, 2012) yaitu :

a) Merokok di tempat-tempat umum / ruang publik

1. Kelompok homogen (sama-sama perokok)

Mereka menikmati kebiasaan merokok secara bergerombol.

Umumnya mereka masih menghargai orang lain, karena itu mereka menempatkan diri di area merokok (*smoking area*).

2. Kelompok yang heterogen

Kelompok ini biasanya merokok di antara orang lain yang tidak merokok, anak kecil, orang jompo, orang sakit, dan lain-lain. Mereka yang berani merokok di tempat tersebut tergolong sebagai orang yang tidak berperasaan, tidak mempunyai tata krama, bertindak kurang terpuji dan kurang sopan, dan secara tidak langsung mereka tega menyebar “racun” kepada orang lain yang tidak bersalah.

b) Merokok di tempat-tempat yang bersifat pribadi

1. Kantor atau di kamar tidur pribadi.

Mereka yang memilih tempat – tempat seperti ini yang sebagai tempat merokok digolongkan kepada individu yang kurang menjaga kebersihan diri, penuh rasa gelisah yang mencekam.

2. Toilet.

Perokok jenis ini dapat digolongkan sebagai orang yang suka berfantasi (Mu'tadin, 2002).

4) Waktu merokok

Perilaku merokok dipengaruhi oleh keadaan yang dialaminya pada saat itu, misalnya ketika sedang berkumpul dengan teman, cuaca yang dingin, setelah dimarahi orang tua, dll.

Ada tiga indikator yang biasanya muncul pada perokok :

- a) Aktivitas Fisik, merupakan perilaku yang ditampakkan 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 .
- c) 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.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek-aspek dari perilaku merokok yaitu fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari, intensitas merokok, tempat merokok dan waktu merokok.

4. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Merokok

Menurut Juniarti (1991) dalam Mu'tadin (2002) dalam Poltekkes Depkes Jakarta I (2012), faktor yang mempengaruhi kebiasaan merokok adalah sebagai berikut:

a) Pengaruh orang tua

Salah satu temuan tentang remaja perokok adalah bahwa anak-anak muda yang berasal dari rumah tangga yang tidak bahagia, di mana orang tua tidak begitu memperhatikan anak-anaknya dan memberikan hukuman fisik yang keras, lebih mudah untuk menjadi perokok dibanding anak-anak muda yang berasal dari lingkungan rumah tangga yang bahagia (Baer dan Corado dalam Atkinson, 1999: 294). Remaja yang berasal dari keluarga konservatif yang menekankan nilai-nilai sosial dan agama dengan baik dengan tujuan jangka panjang lebih sulit untuk terlibat dengan rokok/tembakau/obat-obatan dibandingkan dengan keluarga yang permisif dengan penekanan pada falsafah “kerjakan urusanmu sendiri-sendiri”. Yang paling kuat pengaruhnya adalah bila orang tua

sendiri menjadi figur contoh, yaitu perokok berat, maka anak-anaknya akan mungkin sekali untuk mencontohnya. Perilaku merokok lebih banyak ditemui pada mereka yang tinggal dengan satu orang tua (*single parent*). Daripada ayah yang perokok, remaja akan lebih cepat berperilaku sebagai perokok justru bila ibu mereka yang merokok, hal ini lebih terlihat pada remaja putri (Al Bachri, 1991).

b) Pengaruh teman

Berbagai fakta mengungkapkan bahwa bila semakin banyak remaja yang merokok, maka semakin besar kemungkinan teman-temannya adalah perokok dan demikian sebaliknya. Dari fakta tersebut ada dua kemungkinan yang terjadi. Pertama, remaja tadi terpengaruh oleh teman-temannya atau bahkan teman-teman remaja tersebut dipengaruhi oleh remaja tersebut, hingga akhirnya mereka semua menjadi perokok. Diantara remaja perokok, 87% mempunyai sekurang-kurangnya satu atau lebih sahabat yang perokok, begitu pula dengan remaja bukan perokok (Al Buchori, 1991 dalam Poltekkes Depkes Jakarta I, 2012).

c) Faktor kepribadian

Orang mencoba untuk merokok karena alasan ingin tahu atau ingin melepaskan diri dari rasa sakit fisik atau jiwa, dan membebaskan diri dari kebosanan.

d) Pengaruh iklan

Melihat iklan di media massa dan elektronik yang menampilkan gambaran bahwa perokok adalah lambang kejantanan atau *glamour*, membuat remaja sering kali terpicu untuk mengikuti perilaku seperti yang ada di dalam iklan tersebut (Juniarti, 1991 dalam Poltekkes Depkes Jakarta I, 2012).

Menurut Ronald (2013), faktor-faktor penyebab merokok dapat dibagi dalam beberapa golongan sekalipun sesungguhnya faktor-faktoritu saling berkaitan satu samalain :

1) Faktor Genetik

Beberapa studi menyebutkan faktor genetik sebagai penentu dalam timbulnya perilaku merokok dan bahwa kecenderungan menderita kanker, ekstrasversi dan sosok tubuh piknis serta tendensi untuk merokok adalah faktor yang diwarisi bersama-sama. Studi menggunakan pasangan kembar membuktikan adanya pengaruh genetik, karena kembar identik, walaupun dibesarkan terpisah, akan memiliki pola kebiasaan merokok yang samabila dibandingkan dengan kembarnon-identik. Akan tetapi secara umum, faktor turunan ini kurang berarti bila dibandingkan dengan faktor lingkungan dalam menentukan perilaku merokok yang akan timbul.

2) Faktor Kepribadian (*personality*)

Banyak peneliti mencoba menetapkan tipe kepribadian perokok. Tetapi studi statistik tak dapat memberi perbedaan yang cukup besar antara pribadi orang yang merokok dan yang tidak. Oleh karena itu tes-tes kepribadian kurang bermanfaat dalam memprediksi apakah seseorang akan menjadi perokok. Lebih bermanfaat adalah pengamatan dan studi observasi di lapangan. Anak sekolah yang merokok menganggap dirinya, seperti orang lain juga memandang dirinya, sebagai orang yang kurang sukses dalam pendidikan.

Citra ini kebanyakan benar. Siswa yang merokok sering tertinggal pelajaran. Mereka juga lebih mungkin untuk *drop-out* lebih dini daripada yang tidak merokok, dan lebih membangkang terhadap disiplin, lebih sering bolos dan bersikap bebas dalam hal seks. Mereka agaknya bernafsu sekali untuk cepat berhak seperti orang dewasa. Di perguruan tinggi, hal serupa juga teramati. Mereka biasanya memiliki prestasi akademik kurang, tanpa minat belajar dan kurang patuh pada otoritas. Asosiasi ini sudah secara konsisten ditemukan sejak permulaan abad ini. Dibandingkan dengan yang tidak merokok, mereka lebih impulsif, haus sensasi, gemar menempuh bahaya dan risiko dan berani melawan penguasa. Mereka minum teh dan kopi dan sering juga menggunakan obat termasuk alkohol. Mereka lebih mudah bercerai, beralih pekerjaan, mendapat kecelakaan lalu lintas, dan enggan mengenakan ikat pinggang

keselamatan dalam mobil. Banyak dari perilaku ini sesuai dengan sifat kepribadian *extrovert* dan antisosial yang sudah terbukti berhubungan dengan kebiasaan merokok.

3) Faktor Sosial

Beberapa penelitian telah mengungkap adanya pola yang konsisten dalam beberapa faktor sosial penting. Faktor ini terutama menjadi dominan dalam memengaruhi keputusan untuk memulai merokok dan hanya menjadi faktor sekunder dalam memelihara kelanjutan kebiasaan merokok. Kelas sosial, teladan dan izin orangtua serta kakak-kakak, jenis sekolah, dan usia meninggalkan sekolah semua menjadi faktor yang kuat, tetapi yang paling berpengaruh adalah jumlah teman-teman yang merokok. Diantara anak laki-laki yang menyatakan “tidak ada” temannya yang merokok, dibandingkan dengan jumlah 62 persen perokok dikalangan anak-anak yang menjawab “semua” pada jumlah teman yang merokok. Ilustrasi lain dari pengaruh sosial ini ditunjukkan oleh perubahan dalam pola merokok dikalangan wanita berusia diatas 40 tahun. Bukan saja jumlah mereka semakin banyak, tetapi mereka merokok lebih berat dan mulai merokok pada usia lebih muda. Masa kini, terutama pada wanita muda, pola merokok mereka sudah menyerupai pada laki-laki. Perubahan ini sejalan dengan perubahan peran wanita dan sikap masyarakat terhadap wanita yang merokok.

4) Faktor Kejiwaan(psikodinamik)

Dua teori yang paling masuk akal adalah bahwa merokok itu adalah suatu kegiatan kompensasi dari kehilangan kenikmatan oral yang dini atau adanya suatu rasa rendah diri yang taknyata. Freud, yang kebetulan juga pecandu rokok berat, menyebut bahwa sebagian anak-anak terdapat “peningkatan pembangkit kenikmatan di daerah bibir” yang bila berkelanjutan dalam perkembangannya akan membuat seseorang mau merokok. Ahli lainnya berpendapat bahwa merokok adalah semacam pemuasan kebutuhan oral yang tidak dipenuhi semasa bayi. Kegiatan ini biasanya dilakukan sebagai pengganti merokok pada mereka yang sedang mencoba berhenti merokok.

5) Faktor Sensorimotorik

Buat sebagian perokok, kegiatan merokok itu sendirilah yang membentuk kebiasaan tersebut, bukan efek psikososial atau farmakologiknya. Sosok sebungkus rokok, membukanya, mengambil dan memegang sebatang rokok, menyalakannya, mengisap, mengeluarkan sambil mengamati asap rokok, aroma, rasa dan juga bunyinya semua berperan dalam terciptanya kebiasaan ini. Dalam suatu penelitian ternyata lebih dari 11 persen menganggap aspek-aspek ini penting buat mereka.

6) Faktor Farmakologis

Nikotin mencapai otak dalam waktu singkat, mungkin pada menit pertama sejak dihisap. Cara kerja bahan ini sangat kompleks. Pada dosis

sama dengan yang didalam rokok, bahan ini dapat menimbulkan stimulasi dan rangsangan di satu sisi tetapi juga relaksasi disisi lainnya. Efek ini tergantung bukan saja pada dosis dan kondisi tubuh seseorang, tetapi juga pada suasana hati (*mood*) dan situasi. Oleh karena itu bila kita sedang marah atau takut, efeknya adalah menenangkan. Tetapi dalam keadaan lelah atau bosan, bahan itu akan merangsang dan memacu semangat. Dalam pengertian ini nikotin berfungsi untuk menjaga keseimbangan *mood* dalam situasi *stress*.

Berdasarkan beberapa uraian di atas, dapat disimpulkan faktor – faktor yang mempengaruhi perilaku merokok adalah dapat menunjukkan kejantanan dan kebanggaan diri. Krisis psikososial untuk mendapatkan kesenangan, kenyamanan, merasa lepas dari kegelisahan dan juga untuk mendapatkan rasa percaya diri.

5. Dampak Rokok

Bahaya merokok bagi kesehatan menurut Tandra (2003) dalam Poltekkes Depkes Jakarta I (2012) adalah dapat menimbulkan berbagai penyakit. Banyak penyakit telah terbukti menjad akibat buruk dari merkok, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Rokok memiliki 4000 zat kimia berbahaya untuk kesehatan, diantaranya adalah nikotin yang bersifat adiktif dan tar yang bersifat karsinogenik. Rokok memang hanya memiliki 8-20mg nikotin, yang setelah

dibakar 25 persennya akan masuk kedalam darah. Namun, jumlah kecilinihanya membutuhkan waktu 15detik untuk sampai keotak.

Dengan merokok mengurangi jumlah sel-sel berfilia (rambut getar), menambah sel lendir sehingga menghambat oksigen ke paru-paru sampai resiko delapan kali lebih besar terkena kanker dibandingkan mereka yang hidup sehat tanpa rokok (Zulkifli, 2008).

Beberapa penyakit yang ditimbulkan oleh kebiasaan menghisap rokok yang mungkin saja tidak terjadi dalam waktu singkat namun memberikan perokok potensi yang lebih besar. Beberapa diantaranya antara lain:

1) Impotensi

Merokok dapat menyebabkan penurunan seksual karena aliran darah ke penis berkurang sehingga tidak terjadi ereksi.

2) Osteoporosis

Karbon monoksida dalam asap rokok dapat mengurangi daya angkut oksigen darah perokok sebesar 15 persen, mengakibatkan kerapuhan tulang sehingga lebih mudah patah dan membutuhkan waktu 80 persen lebih lama untuk penyembuhan.

3) Pada Kehamilan

Merokok selama kehamilan menyebabkan pertumbuhan janin lambat dan dapat meningkatkan resiko Berat Badan Lahir Rendah (BBLR). Resiko

keguguran pada wanita perokok 2-3 kali lebih sering karena karbon monoksida dalam asap rokok dapat menurunkan kadar oksigen.

4) Jantungkoroner

Penyakit jantung adalah salah satu penyebab kematian utama di Indonesia. Sekitar 40 persen kematian disebabkan oleh gangguan sirkulasi darah, dimana 2,5 juta adalah penyakit jantung koroner. Perlu diketahui bahwa resiko kematian akibat penyakit jantung koroner berkurang hingga 50% pada tahun pertama sesudah rokok dihentikan. Akibat penggumpalan (trombosit) dan pengapuran dinding pembuluh darah (aterosklerosis), merokok jelas akan merusak pembuluh darah perifer. Penyakit pembuluh Darah Perifer (PPDP) yang melibatkan pembuluh darah arteri dan vena di tungkai bawah atau tangan sering ditemukan pada dewasa muda perokok berat, biasanya akan berakhir dengan amputasi (Poltekkes Depkes Jakarta I, 2012).

5) Sistem Pernapasan

Kerugian jangka pendek sistem pernapasan akibat rokok adalah kemampuan rokok untuk membunuh selrambut getar (silia) disaluran pernapasan. Ini adalah awal dari bronkitis, iritasi, batuk. Sedangkan untuk jangka panjang berupa kanker paru, emphysema atau hilangnya elastisitas paru-paru, dan bronkitis kronis.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan dampak rokok dapat berakibat menimbulkan penyakit seperti: impotensi, osteoporosis, pada kehamilan, jantung koroner dan sistem pernapasan.

6. Perilaku Merokok dalam Perspektif Islam

Tubuh kita pada dasarnya adalah amanah dari Allah yang harus dijaga. Merokok hampir selalu menyebabkan gangguan pada orang lain. Asap rokok yang langsung dihisapnya berakibat negatif tidak saja pada dirinya sendiri, tetapi juga orang lain yang ada disekitarnya, karena kandungan dalam rokok termasuk zat adiktif yang menimbulkan ketagihan atau ketergantungan.

Setelah pemaparan kan bahaya rokok dan dampak negatifnya, penulis yakin bahwa tidak seorangpun bisa mengingkari bahwa rokok dapat menimbulkan bahaya bagi diri manusia dan sekitarnya. Namun anehnya walaupun banyak orang mengetahui bahayanya, mereka tetap berdalih bahwa merokok adalah tidak haram dengan alasan tidak ada satu ayat ataupun hadits yang secara tekstual mengharamkan untuk mengkonsumsi rokok.

Memang tidak ada dalil khusus mengenai hukum rokok, namun dalam Al-qur'an hanya diqiaskan saja (Muhammad,1998;14).Seperti pada surah Al-A'raf: 157, surat Ann-sa': 29 serta suratAl-Maaidah:4:

الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الْأُمِّيَّ الَّذِي يَجِدُونَهُ مَكْتُوبًا عِنْدَهُمْ فِي التَّوْرَةِ
وَالْإِنْجِيلِ يَأْمُرُهُم بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ
الْخَبَائِثَ وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالْأَغْلَالَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ ۗ فَالَّذِينَ آمَنُوا بِهِ وَعَزَّرُوهُ
وَنَصَرُوهُ وَاتَّبَعُوا النُّورَ الَّذِي أُنزِلَ مَعَهُ ۗ أُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿٥٧﴾

Artinya:

(yaitu) orang-orang yang mengikut rasul, Nabi yang Ummi yang (namanya) mereka dapat tertulis di dalam Taurat dan Injil yang ada di sisi mereka, yang menyuruh mereka mengerjakan yang ma'ruf dan melarang mereka dari mengerjakan yang mungkar dan menghalalkan bagi mereka segala yang baik dan mengharamkan bagi mereka segala yang buruk dan membuang dari mereka beban-beban dan belenggu-belenggu yang ada pada mereka. Maka orang-orang yang beriman kepadanya, memuliakannya, menolongnya dan mengikuti cahaya yang terang yang diturunkan kepadanya (Al Quran), mereka Itulah orang-orang yang beruntung.

Maksudnya: dalam syari'at yang dibawa oleh Muhammad itu tidak ada lagi beban-beban yang berat yang dipikulkan kepada Bani Israil.

Umpamanya: mensyari'atkan membunuh diri untuk sahnya taubat, mewajibkan kisas pada pembunuhan baik yang disengaja atau tidak tanpa membolehkan membayar diat, memotong anggota badan yang melakukan kesalahan, membuang atau menggantung kain yang kena najis.

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ تِجَارَةً عَن تَرَاضٍ مِّنْكُمْ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ﴿٢٠٤﴾

Artinya:

Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu saling memakan harta sesamamu dengan jalan yang batil, kecuali dengan jalan perniagaan yang Berlaku dengan suka sama-suka di antara kamu. dan janganlah kamu membunuh dirimu. Sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu.

Larangan membunuh diri sendiri mencakup juga larangan membunuh orang lain, sebab membunuh orang lain berarti membunuh diri sendiri, karena umat merupakan suatu kesatuan.

يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أُحِلَّ لَهُمْ ۖ قُلْ أُحِلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ ۚ وَمَا عَلَّمْتُم مِّنَ الْجَوَارِحِ مُكَلِّبِينَ تُعَلِّمُونَهُنَّ مِمَّا عَلَّمَكُمُ اللَّهُ ۖ فَكُلُوا مِمَّا أَمْسَكْنَ عَلَيْكُمْ وَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهِ ۖ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ سَرِيعُ الْحِسَابِ ﴿٢٠٥﴾

Artinya:

Mereka menanyakan kepadamu: "Apakah yang Dihalalkan bagi mereka?". Katakanlah: "Dihalalkan bagimu yang baik-baik dan (buruan yang ditangkap) oleh binatang buas yang telah kamu ajar dengan melatih nya untuk berburu; kamu mengajarnya menurut apa yang telah diajarkan Allah kepadamu. Maka makanlah dari apa yang ditangkapnya untukmu. Dan sebutlah nama Allah atas binatang buas itu (waktu melepaskannya). dan bertakwalah kepada Allah, Sesungguhnya Allah Amat cepat hisab-Nya.

Maksudnya: binatang buas itu dilatih menurut kepandaian yang diperolehnya dari pengalaman; pikiran manusia dan ilham dari Allah tentang melatih binatang buas dan cara berburu. Yaitu: buruan yang ditangkap binatang buas semata-mata untukmu dan tidak dimakan sedikitpun oleh binatang itu. Maksudnya: di waktu melepaskan binatang buas itu disebut nama Allah sebagai ganti binatang buruan itu sendiri menyebutkan waktu menerkam buruan.

Hukum rokok menurut imam empat (4) mazhab (Husaini,2006;160) diantaranya:

a) Pendapat penganut mazhab Imam Hanafi

Setiap perokok memahami dengan baik bahwa asap rokok sangat berbahaya dan tidak memiliki manfaat dan kebaikan sedikitpun. Dengan demikian, makna merokok bisa difatwakan haram.

b) Pendapat penganut mazhab Imam Syafi'i

Diharamkan menjual tembakau bagi mereka yang ingin meminumnya atau memberikannya sebagai minuman bagi orang lain. Tembakau adalah seburuk-buruknya tumbuhan karena dapat melumpuhkan diri dan finansial. Seorang yang memiliki harga diri dan wibawa tidak akan pernah menggunakannya.

c) Pendapat penganut mazhab Imam Hambali

Syaikh Abdullah bin Syaikh mengungkapkan, “dari perkataan Rasulullah para ahli ilmu difahami pengharaman tembakau yang banyak digunakan pada masa ini”.

d) Pendapat penganut mazhab Imam Maliki

Syaikh Ibrahim Al-Laqaany mengharamkannya secara terang-terangan.

Perlu difahami bahwa empat (4) pendapat diatas dikemukakan sebelum data ilmiah tentang bahaya rokok pada kesehatan tubuh manusia dan sekitarnya belum terungkap.

Menurut Setiawan (2003;209) pandangan Islam tentang rokok sebagian aliran menganggap perokok sebagai suatu perilaku yang buruk. Tembakau (tabacco) atau rokok mulai terlihat dan digunakan oleh sebagian penduduk dunia pada abad ke sepuluh Hijriah. Berawal dari sinilah berbagai aliran berbicara dan menjelaskan hukumnya menurut Syar'i, hasilnya terdapat berbagai macam pendapat, sebagian aliran mengharamkannya, sebagian mengatakan wajib, sebagian memakruhkan, sebagian membolehkan, dan ada aliran modern yang mempunyai pendapat sendiri. Diantara pendapat para aliran tersebut antara lain:

- 1) Aliran yang mengatakan hukum rokok haram, diantaranya Syaikhul Islam Ahmad As Sanhuri, Syaikhul Al Malikiyah Ibrahim, Abdul Ghait Al Qasyasyi, sebagian pengikut Imam mazhab dan Najmuddin

bin Badruddin, dengan alasan bahwa rokok dianggap berbahaya dan berdampak negatif (dampak terhadap tubuh dan keuangan).

a. Dampak terhadap tubuh

Efek yang terkandung dalam rokok dapat membahayakan kesehatan tubuh si perokok maupun orang yang ada disekitarnya, seperti terjadinya penyakit jantung, paru-paru, kanker dan lain sebagainya. Dari sinilah maka hukum rokok adalah haram.

Firman Allah:

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ



Artinya:

Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik (QS. Al-Baqarah: 195).

b. Dampak terhadap keuangan

Artinya dengan membeli rokok kita telah menghambur-hamburkan uang dengan sia-sia (pemborosan), sama halnya dengan membakar uang.

Firman Allah:

إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالْدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهْلَ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنْ أَضْطَرَّ غَيْرَ
بِأَعْيُنِنَا فَبَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

Artinya:

Sesungguhnya pemboros-pemboros itu adalah saudara-saudara syaitan dan syaitan itu adalah sangat ingkar kepada Tuhannya (QS. Al-Israa': 27).

Orang yang belum sempurna akal nya ialah anak yatim yang belum balig atau orang dewasa yang tidak dapat mengatur harta bendanya.

وَأَتُوا الَّتِي سَمَىٰ أَمْوَالَهُمْ وَلَا تَتَبَدَّلُوا الْخَبِيثَ بِالطَّيِّبِ وَلَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَهُمْ إِلَىٰ أَمْوَالِكُمْ إِنَّهُ كَانَ حُوبًا كَبِيرًا ﴿٢٧﴾

Artinya:

Dan berikanlah kepada anak-anak yatim (yang sudah balig) harta mereka, jangan kamu menukar yang baik dengan yang buruk dan jangan kamu makan harta mereka bersama hartamu. Sesungguhnya tindakan-tindakan (menukar dan memakan) itu, adalah dosa yang besar (QS. An-Nisa': 2).

- 2) Hukum rokok dapat dikatakan wajib menurut sebagian ulama' pengikut imam mazhab diantaranya Ibnu Taimiyah, jika dalam keadaan darurat dimana seseorang benar-benar membutuhkan rokok untuk kemaslahatannya yang dikhawatirkan jika tidak mengkonsumsi maka menimbulkan mudharat seperti mengkonsumsi rokok untuk pengobatan (Abdullah, 1996; 42).
- 3) Aliran yang mengatakan hukum rokok menurut syar'i adalah makruh yaitu Syaikh Abu Sahal Muhammad bin Al Wa'idz Al

Hanafi, dengan alasan:

- a) Dapat mengganggu orang yang ada disekitarnya karena baunya yang kurangenak, dan hukum mengkonsumsinya adalah makruh, diqiyaskan dengan makan bawang merah dan bawang putih (Arifin, 1993; 323). Sesuai dengan hadits, Rasulullah bersabda: (HR Bukhari, Muslim, Nasa'i).
 - b) Rokok dapat membuat orang lalai dalam beribadah maupun kegiatan lainnya.
- 4) Aliran yang mengatakan hukum rokok menurut syar'i adalah mubah (boleh) yaitu Al 'Alamah Asyeikh Abdul Ghani Annablisi dan Syeikh Mustafa Assuyuti Arrahbani, dengan alasan yang menurut kaidah ushuliyah: "Asal dari segala sesuatu itu adalah mubah (boleh) sebelum ada dalil Syar'i yang sharih yang mengharamkannya", sebab telah jelas disebutkan di dalam Al-Qur'an, salah satunya adalah:

إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنزِيرِ وَمَا أُهْلَ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنْ أَضْطُرَّ غَيْرَ
بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿١٦٨﴾

Artinya:

Sesungguhnya Allah hanya mengharamkan bagimu bangkai, darah, daging babi, dan binatang yang (ketika disembelih) disebut (nama) selain Allah. Tetapi Barangsiapa dalam Keadaan terpaksa (memakannya) sedang Dia tidak menginginkannya dan tidak (pula) melampaui batas,

maka tidak ada dosa baginya. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang (QS. Al-Baqarah: 173).

Haram juga menurut ayat ini daging yang berasal dari sembelihan yang menyebut nama Allah tetapi disebut pula nama selain Allah.

5) Pendapat aliran modern

Syeikh Hasanain Makhluf (mantan Mufti Mesir), mengatakan bahwa asal dari hukum merokok adalah mubah kemudian menjadi haram dan makruh karena beberapa hal, diantaranya adalah adanya dampak negatif yang ditimbulkan oleh rokok baik mudharatnya sedikit atau banyak terhadap diri dan harta dan membawa kerusakan. Jika hal tersebut di atas terjadi oleh si perokok maka hukum merokok adalah makruh bahkan haram dan apabila tidak ada salah satu diantara mudharat tersebut di atas maka hukum merokok adalah halal. Assyeikh Mahmud Syaltut (SyaikhulAzhar) dalam fatwanya mengatakan: meskipun tembakau tidak memabukkan dan tidak merusak akal namun mempunyai dampak yang sangat negatif yang dirasakan oleh perokok terhadap kesehatannya dan juga dirasakan oleh perokok pasif.

Uraian singkat di atas cukuplah kiranya membuktikan bahwa merokok tidak saja memberikan mudharat bagi pelakunya, tetapi juga bagi orang lain yang ada disekitarnya. Walaupun rokok ada manfaatnya namun

lebih banyak mudharatnya, sedangkan membelanjakan harta untuk rokok termasuk dalam kategori pemborosan. Dengan demikian segala sesuatunya dilihat dari perspektif kesejahteraan umat manusia, apa yang merugikan dihilangkan dan apa yang bermanfaat dikonfirmasi. Dari berbagai alasan tersebut di atas, maka Islam hanya menganjurkan yang baik-baik saja menurut yang diperintahkan oleh Allah.

B. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah suatu sifat dimana seseorang merasa yakin terhadap dirinya sendiri. Keyakinan itu meliputi yakin terhadap kemampuannya, yakin terhadap pribadinya, dan yakin terhadap keyakinan hidupnya. Pada dasarnya batasan ini menekankan pada kemampuan individu menilai dan memahami apa-apa yang ada pada dirinya tanpa rasa ragu-ragu dan bimbang. Hasan (dalam Iswidharmanjaya, 2004; 13), mengatakan bahwa kepercayaan diri adalah percaya akan kemampuan yang ada pada dirinya sendiri dan menyadari kemampuan yang dimiliki, serta dapat memanfaatkannya secara tepat.

Percaya diri adalah yakin pada kemampuan-kemampuan sendiri, yakin pada tujuan hidupnya, dan percaya bahwa dengan akal budi orang akan mampu melaksanakan apa yang mereka inginkan. Orang yang percaya diri mempunyai harapan-harapan yang realistis, dan mampu

menerima diri serta tetap positif meskipun sebagian dari harapan-harapan itu tidak terpenuhi (Davies, 2004; 1-2).

Pendapat di atas diperkuat dengan definisi kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Barbara (2005; 5-10), yaitu sesuatu yang harus mampu menyalurkan segala yang kita ketahui dan segala yang kita kerjakan. Dalam pengertian ini rasa percaya diri karena kemampuan dalam melakukan atau mengerjakan sesuatu. Sehingga rasa percaya diri baru muncul setelah seseorang melakukan suatu pekerjaan secara mahir dan melakukannya dengan cara yang memuaskan hatinya. Oleh sebab itu, menurut Barbara (2005; 10) rasa percaya diri bersumber dari hati nurani, bukan dibuat-buat. Rasa percaya diri berasal dari tekad dari diri sendiri untuk melakukan segala yang diinginkan dan dibutuhkan dalam hidup seseorang yang terbina dari keyakinan diri sendiri.

Menurut seorang psikolog Miskell (1939: 25) mendefinisikan kepercayaan diri, menurutnya kepercayaan diri adalah penilaian yang relatif tetap tentang diri sendiri, mengenai kemampuan, bakat, kepemimpinan, inisiatif dan sifat-sifat lain, serta kondisi-kondisi yang mewarnai perasaan manusia.

Hartley (2000; 167) dalam bukunya Menumbuhkan Rasa Percaya Diri pada Anak, The Concise Oxford Dictionary mendefinisikan *Confidence* (kepercayaan diri) sebagai benar-benar yakin; penghargaan yang pasti, dan keberanian. Seseorang tidak akan dapat mengembangkan

kepercayaan dirinya jika ia tidak mempercayai dirinya atau tidak memiliki harapan teguh bahwa sikap orang lain dapat dipercaya dan dapat diprediksi.

Kepercayaan diri secara sederhana dapat dikatakan sebagai suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk dapat mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya (Hakim, 2002; 6).

Lain halnya dengan Maslow (1971; 13) menurutnya bahwa kepercayaan diri merupakan modal dasar untuk pengembangan dalam aktualisasi diri (eksplorasi segala kemampuan dalam diri). Dengan percaya diri seseorang akan mampu mengenal dan memahami diri sendiri. Sementara itu, kurang percaya diri dapat menghambat pengembangan potensi diri. Jadi, orang yang kurang percaya diri akan menjadi seorang yang pesimis dalam menghadapi tantangan, takut dan ragu-ragu untuk menyampaikan gagasan, bimbang dalam menentukan pilihan dan sering membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain.

Kepercayaan diri adalah paspornya menuju kehidupan yang lebih bahagia dan lengkap, yang memastikan bahwa anak bisa belajar, bermain, santai dan berkomunikasi dengan lebih baik (Hartley, 2000; 217). Adler (dalam Lauster, 2005; 14) mengatakan bahwa kebutuhan diri remaja yang paling penting adalah kebutuhan akan kepercayaan diri dan rasa superioritas.

Kepercayaan diri tidak hanya berasal dari didikan orang tua saja atau bawaan dari lahir, tetapi kepercayaan diri didapat dengan latihan. Menurut Marilyn (dalam Anthony, 2005; 18) mengatakan bahwa kita dapat mengajari diri kita sendiri untuk percaya pada diri sendiri, dengan prinsip dasar yaitu: aksi, ketimbang reaksi.

Jadi dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah percaya pada dirinya sendiri, percaya akan kemampuan yang dimilikinya, tanpa membanding-bandingkan dengan orang lain dan selalu berusaha untuk menjadi yang lebih baik. Kepercayaan diri tidak diperoleh secara instant, melainkan melalui proses yang berlangsung sejak usia dini, dalam kehidupan bersama orangtua dan orang lain. Meskipun banyak faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, namun faktor pola asuh dan interaksi di usia dini merupakan faktor yang amat mendasar bagi pembentukan rasa percaya diri. Sikap orangtua akan diterima oleh anak sesuai dengan persepsinya pada saat itu. Orangtua yang menunjukkan kasih, perhatian, penerimaan, cinta dan kasih sayang serta kelekatan emosional yang tulus dengan anak, akan membangkitkan rasa percaya diri pada anak tersebut. Anak akan merasa bahwa dirinya berharga dan bernilai di mata orangtuanya. Meskipun ia melakukan kesalahan, dari sikap orangtua anak melihat bahwa dirinya tetaplah dihargai dan dikasihi. Anak dicintai dan dihargai bukan tergantung pada prestasi atau perbuatan baiknya, namun karena eksistensinya.

2. Ciri – Ciri Kepercayaan Diri

Menurut Rini (2002) ada beberapa ciri atau karakteristik individu yang memiliki rasa percaya diri secara proporsional, diantaranya adalah:

- a. Percaya akan kompetensi atau kemampuan diri, hingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan, atau pun rasa hormat orang lain.
- b. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- c. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain atau berani menjadi diri sendiri.
- d. Punya pengendalian diri yang baik.
- e. Memiliki internal *locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, tergantung dari usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak tergantung atau mengharapkan bantuan orang lain).
- f. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi di luar dirinya.
- g. Memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu tidak terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

Lain halnya dengan Hakim (2002; 5-6) mengatakan bahwa ciri-ciri orang yang memiliki rasa kepercayaan diri adalah:

- a. Selalu bersikap tenang dalam mengerjakan sesuatu.
- b. Memiliki potensi dan kemampuan yang memadai.
- c. Mampu menetralsir ketegangan yang muncul dalam berbagai situasi.
- d. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi dalam berbagai situasi.
- e. Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya.
- f. Memiliki kecerdasan yang cukup.
- g. Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup.
- h. Memiliki keahlian atau ketrampilan lain yang menunjang penampilannya karena pada dasarnya manusia adalah makhluk yang mulia.
- i. Memiliki kemampuan bersosialisasi.
- j. Memiliki latar belakang keluarga yang baik.
- k. Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan dalam menghadapi cobaan hidup.
- l. Selalu bereaksi positif didalam menghadapi berbagai masalah

Orang yang memiliki kepercayaan diri yang cukup tinggi biasanya memiliki ciri-ciri yang bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah ia buat dan mampu mengoreksi kesalahan. Sedangkan orang yang kurang

percaya diri cenderung tidak menarik, kurang menunjukkan kemampuan, dan jarang menduduki jabatan kepemimpinan serta selalu merasa kurang puas dengan apa yang ada pada dirinya. Dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, biasanya orang yang memiliki kepercayaan diri akan lebih mudah berbaur dan beradaptasi di banding dengan orang yang tidak memiliki kepercayaan diri. Karena orang yang percaya diri memiliki pegangan yang kuat, mampu mengembangkan motivasi, ia juga sanggup belajar dan bekerja keras untuk kemajuan, serta penuh keyakinan terhadap peran yang dijalannya (Iswidharmanjaya, 2004; 25-26).

Brenneche dan Amich (dalam Kumara, 1988) berpendapat bahwa individu yang mempunyai rasa percaya diri berani mencoba atau melakukan hal-hal yang baru. Tentu saja hal-hal baru yang dilakukan dimaksudkan untuk lebih meningkatkan kepercayaan diri dibandingkan dengan kondisi sebelumnya.

Menurut Maslow (1970) individu yang percaya diri adalah individu yang memiliki "Kemerdekaan psikologis" artinya mereka bebas mengarahkan pikiran dan mencurahkan tenaga berdasar keyakinan akan kemampuan diri untuk melakukan hal-hal yang produktif. Oleh karena itu mereka menyukai pengalaman baru, suka menghadapi tantangan, pekerja yang efektif dan bertanggung jawab sehingga tugas yang dibebankan dapat selesai dengan baik.

Sedangkan menurut Syaifullah (2010: 9) percaya diri merupakan sikap positif yang dimiliki seorang individu yang membiasakan dan memupukkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain, lingkungan serta situasi yang dihadapinya untuk meraih apa yang diinginkan. Pribadi seseorang yang memiliki sikap percaya diri diantaranya memiliki ciri-ciri :

- 1) Percaya dengan kemampuan diri sendiri
- 2) Mengutamakan usaha sendiri tidak tergantung dengan orang lain.
- 3) Tidak mudah mengalami rasa putus asa

Pribadi yang percaya diri akan selalu antusias dalam melakukan suatu tindakan memiliki tekad, tekun dan pantang menyerah.

- 4) Berani menyampaikan pendapat

Berpendapat merupakan suatu hak yang dimiliki oleh setiap orang, tetapi tidak semua orang memiliki keberanian untuk menyampaikn pendapat, rasa takut dan khawatir untuk berbicara merupakan salah satu ciri-ciri sikap tidak percaya dengan kemampuannya. Seorang yang memiliki sikap percaya diri diantaranya adalah berani untuk menyampaikan pendapat yang dimlikinya didepan orang banyak.

- 5) Mudah berkomunikasi dan membantu orang lain

Manusia adalah makhluk sosial, akan selalu bersosialisai dan berinteraksi. Interaksi merupakan suatu hal yang tak dapat dipisahkan oleh manusia, manusia dilahirkan dan hidup tidak dapat

dipisahkan satu sama lain, seseorang membutuhkan seseorang lainnya, karena tanpa adanya kerjasama dan bantuan orang lain seorang individu tidak bisa menopang hidupnya untuk memenuhi kebutuhan.

6) Tanggung jawab dengan tugas-tugasnya

Pribadi yang percaya diri akan selalu memiliki tanggung jawab pada dirinya sendiri yaitu selalu mengerjakan apa yang menjadi tugas dalam menjalankan suatu tindakan, dikerjakan dengan tekun dan rajin.

7) Memiliki cita-cita untuk meraih prestasi

Sifat percaya diri hanya dimiliki oleh orang yang bersemangat berjuang dan memiliki kemaun keras, berusaha dan merealisasikan mimpi-mimpinya untuk menjadi kenyataan.

Individu yang kurang percaya diri akan takut untuk melakukan komunikasi. Mereka cenderung menghindari situasi komunikasi dan cenderung menutup diri karena takut disalahkan dan diejek orang lain. Selain itu, individu yang takut untuk melakukan komunikasi cenderung dianggap tidak menarik oleh orang lain, kurang kredibel, dan sangat jarang menduduki jabatan pemimpin. Di sekolah, mereka cenderung malas, karena itu cenderung gagai secara akademis (Rakhmat, 1985).

Menurut Adler (dalam Ghufon, 2011) individu yang kurang percaya diri menunjukkan adanya perasaan *inferior*. Perasaan ini antara lain

ditunjukkan dengan rasa malu, kebingungan, kebutuhan untuk pamer meningkat, dan keinginan-keinginan yang kuat untuk dipuji.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa individu yang mempunyai kepercayaan diri memiliki ciri-ciri sebagai berikut: rasa aman, ambisi normal, yakin pada kemampuan diri, mandiri, tidak mementingkan diri dan toleran, serta optimis. Orang yang konformis adalah orang yang tidak mempunyai pendirian dan kecenderungan mencari pengakuan serta penerimaan dari kelompoknya. Percaya diri membuat seseorang merasa nyaman dengan dirinya sendiri meskipun dirinya tidak terlalu pandai dan rajin atau tidak sehebat orang lain. Seseorang yang dapat menerima diri apa adanya tidak akan mudah dipengaruhi oleh yang lain. Anak yang percaya diri merupakan hasil dari didikan orang tua yang selalu menanamkan rasa percaya diri pada anaknya.

3. Aspek – Aspek Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (dalam Ghufro, 2011) anak yang memiliki rasa percaya diri positif adalah:

- a. Keyakinan akan kemampuan diri yaitu sikap positif anak tentang dirinya bahwa anak mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.

- b. Optimis yaitu sikap positif anak yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuannya.
- c. Obyektif yaitu anak yang percaya diri memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.
- d. Bertanggung jawab yaitu kesediaan anak untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- e. Rasional yaitu analisa terhadap sesuatu masalah, sesuatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Menurut Kumara (dalam Isaningrum, 2007) individu yang memiliki rasa percaya diri merasa yakin akan kemampuan dirinya, sehingga bisa menyelesaikan masalahnya karena tahu apa yang dibutuhkan dalam hidupnya, serta mempunyai sikap positif yang didasari keyakinan akan kemampuannya. Individu tersebut bertanggung jawab akan keputusannya yang telah diambil serta mampu menatap fakta dan realita secara obyektif yang didasari keterampilan.

Dari uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki rasa percaya diri yaitu diantaranya memiliki rasa keyakinan akan kemampuan diri, optimis, obyektif, bertanggung jawab serta memiliki pemikiran rasional.

4. Pembentukan Kepercayaan Diri

Pembentukan rasa percaya diri bermula dari proses pengamatan seseorang terhadap dirinya sendiri. Berdasarkan pengamatan tersebut sampailah seseorang pada gambaran dan penilaian terhadap dirinya sendiri. Hal tersebut disebut konsep diri (*self concept*). Jadi, konsep diri adalah pandangan dan perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri baik itu bersifat psikologis, sosial, maupun fisik (Rakhmat, 1985).

Waterman (dalam Kumara, 1988) mengatakan bahwa kepercayaan diri bukan sifat bawaan yang telah ada semenjak manusia dilahirkan, melainkan merupakan bagian dari kepribadian yang terbentuk dari hasil interaksi dan perkembangan melalui proses belajar individual maupun sosial. Proses terbentuknya percaya diri menurut Hakim (2002; 6) secara garis besar adalah sebagai berikut:

- a. Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.
- b. Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.
- c. Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit untuk menyesuaikan diri.

- d. Pengalaman di dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

Penilaian diri dan penerimaan diri yang berkembang baik akan menumbuhkan harga diri, yaitu aktivitas individu ketika mengamati diri dalam hubungannya dengan orang lain (Bouner dalam Kumara, 1988). Perkembangan harga diri dan konsep diri yang sehat akan menumbuhkan kepercayaan diri.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan pembentukan kepercayaan diri adalah proses pengamatan individu terhadap dirinya sendiri yang bersifat psikologis, sosial maupun fisik, penilaian diri dan penerimaan diri yang berkembang baik akan menumbuhkan kepercayaan diri.

5. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Menurut Rogers (dalam Iswidarmanjaya, 2004; 61) kepercayaan diri timbul bukan karena faktor keturunan atau bawaan melainkan karena proses memahami diri sendiri, menerima adanya kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya. Proses memahami diri sendiri diawali sejak usia dini. Tentunya pola asuh orang tua sangat berperan besar. Pola asuh yang diberikan meliputi kasih sayang, perhatian, penerimaan, serta yang paling penting adalah kelekatan emosi dengan orang tua secara tulus. Jadi, guru yang paling utama dalam pembentukan rasa percaya diri adalah orang tua.

Menurut Middle Brook (dalam Fatimah: 24) ada empat faktor yang memengaruhi kepercayaan diri seseorang, yaitu:

a. Pola Asuh

Pola asuh sangat berpengaruh dalam pembentukan suatu kepribadian. Karena pada pola asuh terdiri dari tiga macam yaitu otoriter, demokratis dan permisif.

b. Jenis Kelamin.

Perlakuan orang tua terhadap anak laki-laki dan perempuan berbeda. Pada umumnya anak laki-laki lebih dari anak perempuan, peran perempuan secara sosial dikondisikan sekitar rumah tangga, suami, dan anak. Perempuan banyak dibatasi dengan banyak hal sedangkan laki-laki banyak mendapat kebebasan dan kemudahan. Perbedaan ini mengakibatkan adanya perbedaan nilai dan penilaian terhadap diri sendiri mempunyai pengaruh besar pada kepercayaan diri seseorang.

c. Penampilan Fisik

Penampilan fisik juga mempunyai porsi yang khusus dalam mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Seseorang yang mempunyai penampilan fisik yang kurang menarik cenderung akan menarik diri dari komunitas sosial umum, ia lebih senang bergaul dengan individu yang sama dengannya dari segi fisik. Pembatasan

diri dalam pergaulan merupakan indikasi bahwa individu tersebut memiliki kepercayaan diri yang kurang baik.

Menurut Hakim (2002; 6) faktor-faktor yang mempengaruhi percaya diri seseorang muncul pada:

1) Lingkungan keluarga

Keadaan keluarga merupakan lingkungan hidup yang pertama dan utama, dalam kehidupan setiap orang sangat mempengaruhi pembentukan percaya diri pada seseorang. Rasa percaya dirimerupakan suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang ada pada dirinya dan diwujudkan dalam tingkah laku sehari-hari.

Jadi, rasa percaya diri baru bisa tumbuh dan berkembang baik sejak kecil jika individu tersebut berada dalam lingkungan keluarga yang baik. Pendidikan keluarga merupakan pendidikan yang pertama dan utama untuk menentukan baik buruknya kepribadian seseorang. Pola pendidikan keluarga yang bisa diterapkan dalam membangun kepercayaan diri pada seorang anak adalah sebagai berikut:

- a) Menerapkan pola pendidikan yang demokratis
- b) Melatih anak untuk berani berbicara tentang banyak hal
- c) Menumbuhkan sikap mandiri pada anak
- d) Memperluas lingkungan pergaulan ana
- e) Jangan terlalu sering memberikan kemudahan pada anak

- f) Tumbuhkan sikap bertanggungjawab pada anak
- g) Setiap permintaan anak jangan terlalu dituruti
- h) Berikan anak penghargaan jika berbuat baik
- i) Beri hukuman jika berbuat salah
- j) Kembangkan kelebihan-kelebihan yang dimiliki anak
- k) Anjurkan anak agar mengikuti kegiatan kelompok dilingkungan rumah
- l) Kembangkan hobi yang positif
- m) Berikan pendidikan agama sejak dini

2) Pendidikan formal

Sekolah dan perguruan tinggi dapat dikatakan sebagai lingkungan yang paling berperan untuk dapat mengembangkan rasa percaya diri anak setelah lingkungan keluarga. Ditinjau dari segi sosialisasi mungkin dapat dikatakan bahwa sekolah memegang peranan lebih penting jika dibandingkan dengan lingkungan keluarga, yang jumlah individunya lebih terbatas.

Jadi, rasa percaya diri siswa disekolah dapat dibangun melalui berbagai macam bentuk kegiatan sebagai berikut:

- a) Memupuk keberanian untuk bertanya.
- b) Peran guru atau dosen yang aktif bertanya pada mahasiswa atau siswa.
- c) Melatih diskusi dan berdebat.

- d) Mengerjakan soal di depan kelas.
 - e) Bersaing dalam mencapai prestasi belajar.
 - f) Aktif dalam kegiatan pertandingan keluarga.
 - g) Belajar berpidato.
 - h) Mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.
 - i) Penerapan disiplin yang konsisten.
 - j) Memperluas pergaulan yang sehat.
- 3) Pendidikan non formal

Salah satu modal utama untuk dapat menjadi seseorang dengan kepribadian yang penuh rasa percaya diri adalah memiliki kelebihan tertentu yang berarti bagi diri sendiri dan orang lain. Rasa percaya diri akan lebih mantap jika seseorang memiliki suatu kelebihan yang membuat orang lain merasa kagum. Kemampuan atau ketrampilan dalam bidang tertentu dapat didapatkan melalui pendidikan non formal misalnya: mengikuti kursus bahas asing, mengikuti kursus jurnalistik, mengikuti kursus bermain alat musik, mengikuti kursus seni vokal, mengikuti ketrampilan untuk memasuki dunia kerja, mengikuti pendidikan keagamaan, dan lain-lain.

4) Lingkungan kerja

Bagi orang-orang yang sudah bekerja di sebuah kantor, perusahaan, atau tempat lainnya, lingkungan tersebut menjadi

lingkungan hidup kedua setelah rumah. Dengan sendirinya, akan sangat berpengaruh terhadap kondisi mental secara keseluruhan.

Suasana kerja, berat ringannya pekerjaan, tingkat kesejahteraan karyawan, persaingan kerja, hubungan antara karyawan dengan pemimpin, serta berbagai masalah lain yang berkaitan dengan pekerjaan semua akan berpengaruh terhadap kondisi mental karyawan dan dengan rasa percaya diri mereka.

Dari beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa banyak sekali faktor-faktor yang dapat mempengaruhi rasa percaya diri pada anak. Timbulnya rasa percaya diri berawal dari pola asuh orang tua, orang tua yang baik akan memperhatikan pertumbuhan jiwa dalam diri anaknya agar menjadi pribadi yang mampu menilai bahwa dirinya berharga dan memiliki harapan yang nyata pada dirinya sendiri. Pendidikan di sekolah juga dapat dikatakan sebagai lingkungan yang paling berperan untuk dapat mengembangkan rasa percaya diri anak, peran guru yang mendidik siswanya untuk dapat mengeluarkan pendapatnya sendiri. Hal itu dapat melatih keberanian pada diri anak.

6. Kepercayaan Diri dalam Perspektif Islam

Untuk mendapatkan suatu kepercayaan kepada diri sendiri, seseorang harus melalui sebuah proses terlebih dahulu yaitu dengan mempercayai adanya Allah SWT. Dialah maha segala-galanya yang

menguasai alam seluruh jagad raya. Hanya padanyalah manusia diharuskan untuk berserah diri. Adapun proses untuk mempercayai Tuhan adalah iman. Iman adalah kepercayaan yang dimiliki secara dominan oleh setiap orang yang dipimpin oleh Wahyuullahi. Dibawah ini terdapat ayat yang menunjukkan definisi konsep iman.

Firman Allah dalam Qs. Yusuf: 100 :

وَرَفَعَ أَبَوَيْهِ عَلَى الْعَرْشِ وَخَرُّوا لَهُ سُجَّدًا ۖ وَقَالَ يَا بَنِي هَذَا تَأْوِيلُ رُؤْيَايَ مِنْ قَبْلُ قَدْ جَعَلَهَا رَبِّي حَقًّا ۖ وَقَدْ أَحْسَنَ بِي إِذْ أَخْرَجَنِي مِنَ السِّجْنِ وَجَاءَ بِكُمْ مِنَ الْبَدْوِ مِنْ بَعْدِ أَنْ نَزَغَ الشَّيْطَانُ بَيْنِي وَبَيْنَ إِخْوَتِي ۚ إِنَّ رَبِّي لَطِيفٌ لِمَا يَشَاءُ ۗ إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ ﴿١٠٠﴾

Artinya :

Dan ia menaikkan kedua ibu-bapanya ke atas singgasana. dan mereka (semuanya) merebahkan diri seraya sujud kepada Yusuf. dan Berkata Yusuf: "Wahai ayahku inilah ta'bir mimpiku yang dahulu itu. Sesungguhnya Tuhanku Telah menjadikannya suatu kenyataan. dan Sesungguhnya Tuhanku Telah berbuat baik kepadaku, ketika dia membebaskan Aku dari rumah penjara dan ketika membawa kamu dari dusun padang pasir, setelah syetan merusakkan (hubungan) antaraku dan saudara-saudaraku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Lembut terhadapapa yang dia kehendaki. Sesungguhnya dialah yang Maha mengetahui lagi Maha Bijaksana (QS. Yusuf: 100).

Manusia diciptakan oleh Allah menjadi makhluk yang paling sempurna, karena manusia diberi akal, yang mana makhluk Allah lainnya tidak diberi. Kepercayaan diri merupakan bentuk dari konsep diri yang positif. Mensyukuri nikmat Allah yang telah menciptakan manusia dalam

bentuk yang sebegus-bagusnya merupakan salah satu wujud dari rasa percaya diri. Seperti yang terkandung dalam Al-Qur'an surat At-Tin: 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾

Artinya:

Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya (QS. At-Tin: 4).

Jadi, bahwasanya Allah menciptakan manusia dengan bentuk yang sempurna dibanding dengan makhluk Allah yang lainnya. Maka sebagai manusia kita patut bersyukur atas segala nikmat yang telah diberikan-Nya kepada kita. Allah menciptakan manusia dalam keadaan bersih (fitrah) dengan membawa beberapa potensi, hingga lingkungannya kelak yang akan membentuknya menjadi baik atau buruk baik lingkungan masyarakat maupun orang tua. Allah tidak membedakan antara manusia yang satu dengan manusia yang lainnya, kecuali ketaqwaan kepada Allah SWT. Jadi, tidak ada manusia yang lebih sempurna atau lebih bagus dari manusia lain, kecuali derajat ketaqwaan mereka kepada Allah.

Manusia terlahir ke dunia telah menyandang gelar sebagai pemimpin (pemenang), berjuta-juta calon manusia yang terkandung dalam sperma laki-laki ketika proses pembuahan, dan hanya satu atau dua yang hanya benar-benar menjadi manusia (bayi) dengan menyisihkan jutaan saingan.

Dan diturunkannya manausia kebumi ini untuk menjadi pemimpin.

Sebagaimana firman Allah:

ءَوَيْسْفِكُ فِيهَا يُفْسِدُ مَنْ فِيهَا أَتَجْعَلُ قَالُوا خَلِيفَةً الْأَرْضِ فِي جَاعِلٌ إِنِّي لَمَلَكَةٌ رَبُّكَ قَالَ وَإِذْ
تَعْلَمُونَ لَا مَا أَعْلَمُ إِنِّي قَال لَكَ وَتُقَدِّسُ بِحَمْدِكَ نُسَبِّحُ وَنُحْنُ الدِّمَا

Artinya:

Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada Para Malaikat: "Sesungguhnya aku hendak menjadikan seorang khalifah di muka bumi." mereka berkata: "Mengapa Engkau hendak menjadikan (khalifah) di bumi itu orang yang akan membuat kerusakan padanya dan menumpahkan darah, Padahal Kami Senantiasa bertasbih dengan memuji Engkau dan mensucikan Engkau?" Tuhan berfirman: "Sesungguhnya aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui."

Dari firman Allah tersebut muncul persepsi diri pada manusia yang diharapkan memunculkan rasa percaya diri pada setiap individu didukung dengan segala kelebihan dan kekurangan yang dimiliki oleh manusia serta keyakinan akan penciptaan Allah bahwa manusia diciptakan dengan segala kelebihan dan kekurangan.

Al-qur'an tidak membangun kualitas manusia tipe pemurung, dan terbelakang. Namun bermaksud menjadikan manusia sebagai kholifah yang berdaya guna dan mampu menaklukkan dunia dengan iman sebagai analisa nilai. Untuk mengupayakan bina nafs diperlukan adanya kearifan penalaran yang dikaitkan dengan hadirnya keimanan, kejujuran, keikhlasan dan sebagainya.

Menurut Hamka (1982; 246) bahwa unsur yang mampu memberikan sikap percaya diri kepada manusia adalah:

a. Tauhid

Merupakan bentuk dasar dari iman, yang mana tauhid mengakui bahwa Tuhan Esa didalam kekuasaan-Nya. Segala kekuasaan yang ada didalam alam ini hanyalah pinjaman belaka dari Tuhan. Apabila ada keyakinan selain Tuhan tempatnya takut, maka rusaklah tauhidnya dan binasalah imannya.

b. Takdir

Yaitu mengakui baik dan buruk, sakit dan senang tidaklah akan terjadi kalau tidak dengan izin Allah. Dengan takdir manusia yakin bahwa Tuhan senantiasa akan memberi petunjuk kebenaran.

Jadi, jelaslah bahwa orang Islam sepatutnya percaya pada diri sendiri, kerana kekuatan yang ada pada diri manusia digantungkan kepada kekuatan Allah SWT.

Individu yang kurang percaya diri biasanya memiliki rasa takut, perasaan tidak berani, cemas yang berlebihan dan sebagainya dalam menghadapi berbagai permasalahan. Untuk menghilangkan rasa takut diperlukan suatu keyakinan. Dengan iman dan keyakinan yang kuat maka rasa takut akan sirna sehingga dapat menghadapi kenyataan dan mengambil langkah – langkah yang penuh percaya diri.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mendapatkan suatu kepercayaan kepada diri sendiri, seseorang harus melalui sebuah proses terlebih dahulu yaitu dengan mempercayai adanya Allah SWT. Dialah maha segala-galanya yang menguasai alam seluruh jagad raya. Setelah kita mempercayai adanya Tuhan maka munculah rasa kepercayaan pada diri kita. Kepercayaan diri merupakan adanya sikap individu yang yakin akan kemampuannya sendiri untuk bertindak laku sesuai dengan yang diharapkannya dan tidak mudah terpengaruh oleh orang lain. Orang yang percaya diri adalah orang yang selalu mensyukuri segala nikmat yang diberikan oleh Allah dengan segala kekurangan dan kelebihanannya. Orang yang percaya diri tidak mudah patah semangat dalam meraih cita-citanya. Ia akan cenderung tetap berusaha sekuat tenaga sampai usahanya membuahkan hasil.

C. Pengaruh Perilaku Merokok Terhadap Kepercayaan Diri

Rokok adalah hasil olahan tembakau terbungkus, termasuk cerutu atau bentuk lainnya yang dihasilkan dari tanaman *Nicotiana Tabacum*, *Nicotiana Rostica* dan spesies lainnya atau sintesisnya yang mengandung nikotin dan tar dengan atau tanpa tambahan (Pemerintah RI, 2003 dalam Sukendro, 2007). Rokok berisi daun – daun tembakau yang telah dicacah, ditambah sedikit racikan seperti ngkeh, saus rokok, serta racikan lainnya. Untuk menikmati sebatang rokok perlu dilakukan pembakaran pada salah

satu ujungnya agar asapnya dapat dihirup lewat mulut pada ujung yang lain (Triswanto, 2007).

Rokok mengandung zat psikoaktif yaitu nikotin yang memberikan perasaan nikmat, rasa nyaman, fit dan meningkatkan produktivitas. Perokok akan menjadi ketagihan karena nikotin bersifat adikif. Bila kebiasaan merokok dihentikan dalam waktu tertentu, perokok akan mengalami *withdrawal effect* atau sakau, sebab rokok adalah narkoba (Partodiharjo, 2007).

Merokok merupakan salah satu bentuk perilaku manusia yang telah dilakukan sejak zaman romawi. Pada saat itu orang menggunakan ramuan yang mengeluarkan asap dan menimbulkan kenikmatan dengan jalan dihisap melalui hidung dan mulut. Tidak hanya itu, banyak ahli yang sudah mengemukakan teori tentang perilaku merokok. Saat ini merokok merupakan kebiasaan yang umum dilakukan oleh semua orang termasuk perempuan. Perokok biasanya berasal dari berbagai kalangan dan umur, hal ini disebabkan karena rokok dapat dengan mudah diperoleh dimana saja, sedangkan definisi rokok adalah gulungan tembakau yang dibalut daun nipah atau kertas (Poerwadaminta, 2005).

Perilaku merokok merupakan masalah kesehatan karena dapat menimbulkan berbagai penyakit bahkan kematian. Remaja perokok pada umumnya berpendapat merokok merupakan hal yang umum, di kalangan remaja, meskipun merokok itu adalah kebiasaan buruk, namun merokok

terlihat gaul, meningkatkan kejantanan, terasa nyaman dan mengurangi stress. Remaja perokok mengatakan tidak merokok sama dengan tidak jantan, dan mereka tahu bahwa lebih mudah mencegah daripada berhenti merokok. Hal ini disebabkan karena adanya kandungan rokok yaitu pada tembakau yang bersifat adiktif (kecanduan).

Perilaku merokok di kalangan remaja biasanya dipengaruhi oleh perasaan positif, dengan merokok seseorang merasakan penambahan rasa yang positif. Perasaan yang positif pada merokok itu biasanya untuk menambah atau meningkatkan kenikmatan dan dilakukan sekedarnya untuk menyenangkan perasaan. Perilaku merokok juga dapat dipengaruhi oleh perasaan negatif. Banyak orang yang merokok untuk mengurangi perasaan negatif, misalnya bila ia marah, cemas, gelisah, rokok dianggap sebagai penyelamat. Mereka menggunakan rokok bila perasaan tidak enak terjadi, sehingga terhindar dari perasaan yang lebih tidak enak.

Rokok adalah barang yang mengandung nikotin dan zat-zat lainnya yang mengakibatkan ketergantungan bagi orang yang memakainya. Nikotin yang terdapat dalam rokok dapat menyebabkan ketagihan bagi pemakainya karena adanya unsur kimia yang dapat menimbulkan perasaan kesenangan. Tembakau atau rokok termasuk zat adiktif karena menimbulkan ketagihan dan ketergantungan, sama halnya dengan naza (narkotika, alkohol, dan zat adiktif).

Pola hubungan dalam keluarga yang penuh dukungan disertai norma dan sanksi yang jelas merupakan faktor yang dapat mencegah remaja untuk berteman dengan sebaya yang berperilaku merokok. Namun sebaliknya, remaja yang mengenakan hukuman fisik dan verbal dengan cara mengkritik berlebihan serta adanya kekerasan di keluarga menjadi faktor negatif bagi remaja untuk berteman dengan teman sebayanya.

Bagi sebagian remaja perokok, merokok membangkitkan kepercayaan, ketenangan, rasa memimpin, meningkatkan kewibawaan dan lain-lain. Merokok adalah simbol persahabatan dan keakraban, merokok juga sebagai kunci pencarian ide-ide cemerlang, pembuat inspirasi, dapat menenangkan pikiran, mengurangi rasa gelisah, mengurangi stress dan lain sebagainya. Merokok akan merasa lebih dewasa dan dapat menimbulkan ide-ide atau inspirasi. Faktor-faktor psikologis dan fisiologis inilah yang banyak mempengaruhi kebiasaan merokok dikalangan remaja.

Banyak alasan yang memicu remaja merokok, karena ikut-ikutan teman, semata-mata karena ingin saja (*iseng*), agar lebih tenang apalagi waktu berpacaran, ada yang merasa karena gagah, merasa bebas, dan supaya kelihatan seperti orang dewasa. Sebelum seseorang bisa disebut sebagai pria dewasa, maka dia harus merokok. Merokok akhirnya menjadi jalan yang harus dilewati sebelum seseorang diterima sebagai orang dewasa. Dalam keseharian, budaya seperti itu muncul dalam bentuk penyebutan banci buat anak-anak muda yang tidak merokok. Selain sebagai jalan menuju

dewasa, merokok buat pria menjadi ciri seorang lelaki sungguhan dan akhirnya menjadi sarana pergaulan bagi para remaja (Nainggolan, 2001; 17).

Kebiasaan merokok pada sebagian orang, umumnya dipicu oleh citra dalam diri tiap individu dan juga pergaulan dalam lingkungan masyarakatnya. Remaja merokok pada umumnya karena sekedar ikut-ikutan orang yang lebih dewasa darinya atau sekedar ingin mengikuti trend. Keluarga memiliki peranan yang sangat besar dalam membentuk perilaku merokok yang ada pada diri tiap anggotanya. Selain itu, peranan media informasi dalam mengiklankan rokok yang mempromosikan pemeran utama yang dikagumi oleh penonton ditampilkan sebagai sosok perokok aktif, hal ini juga dapat membentuk kebiasaan merokok dalam diri penonton, khususnya para anak muda (Husaini, 2006; 28).

Rokok menjadi gaya hidup dan citra diri seseorang yang sehat. Remaja adalah target utama dalam usaha memperluas pasar bagi produknya, karena remaja yang merokok akan terbawa terus sampai dewasa dan menjadikannya sebagai image. Rokok dapat membuat orang yang menghisapnya merasa tenang dan percaya diri, begitulah pengakuan dari sebagian perokok (Mangoenprasodjo, 2005: 47-55).

Remaja mulai merokok dikatakan oleh Erikson (dalam Komalasari;2002) berkaitan dengan adanya krisis aspek psikososial yang dialami pada masa perkembangannya yaitu masa ketika mereka sedang

mencari jati dirinya. Dalam masa remaja ini, sering dilukiskan sebagai masa badai dan topan karena ketidaksesuaian antara perkembangan psikis dan sosial.

Menurut Fatia (2005) banyak alasan orang merokok, ada yang karena gengsi, gaya hidup, iseng, atau hanya ingin terlihat macho (*keren*) dan gaul. Efek yang dirasakan kebanyakan para perokok itu adalah efek sugesti yang bersifat psikologis. Efek secara psikologis memang dapat langsung dirasakan. Perasaan terlihat lebih macho (*keren*), lebih percaya diri, lebih tenang, dan efek-efek menyenangkan lainnya. Namun selain efek tersebut ada efek lain yang pelan-pelan menyusup di balik tubuh, yaitu suatu penyakit yang ditimbulkan oleh rokok, salah satunya adalah serangan jantung, batuk, dan kanker.

Adit (2002; 2-3) menambahkan rokok ditampilkan makin sering dan luas ke masyarakat sebagai symbol kejantanan. Akibatnya jelas, merokok menjadi gaya tersendiri bagi banyak orang. Bagi remaja rokok adalah suatu tahap seorang anak menuju dewasa. Bagi anak-anak muda jika tidak merokok dikatakan banci oleh sebagian anak muda lainnya.

Gengsi, kelihatan macho (*keren*), atau ingin dianggap dewasa, merupakan serangkaian alasan remaja merokok, sebagaimana dikemukakan Mangunegoro (dalam Mangunprasodjo, 2005; 39): merokok dapat mendatangkan berbagai kenikmatan. Banyak perokok yang mengaku tidak bisa berhenti merokok karena merokok dapat menenangkan pikiran. Padahal

semakin banyak rokok yang terisap, perokok akan mengalami berbagai penyakit, ujarinya.

Benda kecil berbahan utama tembakau ini dapat menyenangkan bagi sebagian orang yang merokok, tetapi menyebarkan bagi orang yang tidak merokok. Menurut pengakuan sebagian para perokok, rokok dapat membuat orang yang menghisapnya merasakan ketenangan dan percaya diri. Namun sebaliknya bagi mereka yang bukan perokok terpaksa ikut menghisap asapnya (Mangunprasodjo, 2005; 55).

Tubuh kita pada dasarnya adalah amanah dari Allah yang harus dijaga. Merokok dapat menyebabkan orang lain terganggu. Asap rokok yang langsung dihisapnya berakibat negatif tidak saja pada dirinya sendiri, tetapi juga orang lain yang ada disekitarnya, karena kandungan dalam rokok termasuk zat adiktif yang menimbulkan ketagihan atau ketergantungan. Berbuat sesuatu yang dapat menimbulkan bahaya (*mudharat*) bagi diri sendiri apalagi orang lain, adalah hal yang tidak disenangi menurut syariat. Sebagaimana firman Allah SWT:

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنَّمَا الْحَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَمُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ
فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٩٠﴾

Artinya:

Hai orang-orang yang beriman, sesungguhnya (meminum) khamar, berjudi, (berkorban untuk) berhala, mengundi nasib dengan panah, adalah termasuk perbuatan syaitan. Maka jauhilah perbuatan-perbuatan itu agar kamu mendapat keberuntungan (QS. Al-Maa-idah: 90).

Cukuplah kiranya membuktikan bahwa kebiasaan merokok merupakan suatu perbuatan yang dapat membahayakan diri sendiri maupun orang yang ada disekitarnya karena adanya kandungan yang berbahaya dari rokok tersebut. Walaupun rokok ada manfaatnya namun lebih banyak mudharatnya. Merokok merupakan salah satu perbuatan yang mengarah pada pekerjaan membinasakan, karena rokok menurut ilmu kedokteran dapat mengakibatkan penyakit kanker. Dari berbagai alasan tersebut di atas, maka Islam hanya menganjurkan yang baik-baik saja menurut yang diperintahkan oleh Allah.

D. Hipotesis

Berdasarkan hasil analisis diatas yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh positif antara perilaku merokok terhadap kepercayaan diri pada mahasiswa yang mengikuti Organisasi Intra Kampus UIN MALIKI Malang. Semakin tinggi perilaku merokok maka semakin tinggi rasa kepercayaan diri seseorang. Sebaliknya semakin rendah perilaku merokok maka semakin rendah pula kepercayaan dirinya.