

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Menjalani kehidupan sehari-hari, mustahil seseorang 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 timbullah stres. Stres bisa dialami oleh siapa saja, baik anak kecil, remaja, orang dewasa, maupun orang tua.

Stres terjadi berawal dari adanya hal, keadaan, atau peristiwa yang bisa mengancam kita, menyebabkan kerugian, kehilangan atau terlalu tingginya tuntutan yang harus kita hadapi. Dan kita belum menemukan solusi atas hal, keadaan dan peristiwa yang terjadi. Misalnya, masalah yang sering dihadapi oleh siswa yaitu banyaknya tugas yang harus diselesaikan dalam waktu yang sangat terbatas dan adanya konflik antar teman atau dengan pasangan. Akibatnya, individu jadi mudah sakit kepala dan mudah marah.<sup>1</sup> Permasalahan-permasalahan tersebut jika tidak terselesaikan atau jika tidak adanya bentuk solusi permasalahan akan menimbulkan beban, sehingga berdampak pada kondisi fisik maupun psikologis seseorang.

Masalah-masalah yang tidak terselesaikan bisa saja memicu timbulnya stres, dikarenakan merasa tertekan atau terbebani atas masalah-masalah yang dihadapi. Penilaian terhadap masalah yang terjadi juga berpengaruh terhadap

---

<sup>1</sup> Yusuf, *wawancara*, Probolinggo, 5 juni 2012.

timbulnya stres. Menurut Agus, Penilaian tersebut berpangkal pada tiga pemikiran. *Pertama*, penilaian tentang kerugian dan kehilangan. *Kedua*, pemikiran tentang ancaman. *Ketiga*, pemikiran tentang tantangan.<sup>2</sup> Hasil dari penilaian seseorang terhadap masalah yang dihadapi berpengaruh terhadap tinggi rendahnya stres yang dirasakan.

Menurut Santrock stres adalah respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (stresor), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*).<sup>3</sup> Diperkuat dengan pendapatnya Agus bahwa dalam peristiwa stres sekurang-kurangnya ada tiga hal yang saling berkait: hal, peristiwa, orang, keadaan yang menjadi sumber stres (*stressor*); orang yang mengalami stres (*the stressed*); dan hubungan antara orang yang mengalami stres dengan hal yang menjadi penyebab stres (*transaction*) beserta segala yang tersangkut olehnya.<sup>4</sup> Dari tiga unsur stres tersebut Agus mengartikan stres sebagai keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi orang yang mengalami stres dan hal yang dianggap mendatangkan stres membuat orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan, entah nyata atau tidak nyata, antara keadaan atau kondisi dan sistem sumber daya biologis, psikologis dan sosial yang ada padanya.<sup>5</sup>

Saat seseorang mengalami stres, akan ada perubahan-perubahan yang terjadi. Menurut O. Conner yang dikutip oleh Rafy Sapury menjelaskan bahwa ada perubahan-perubahan perilaku pada seseorang yang sedang mengalami

---

<sup>2</sup> Agus M Harjana *Stres Tanpa Distres Seni Mengolah Stres* (Yogyakarta: Kanisius, 1994), 18.

<sup>3</sup> John Santrock, *Adolescence Perkembangan Remaja edisi keenam* (Jakarta: Erlangga, 2003), 557.

<sup>4</sup> Agus, *Mengolah Stres*, 11.

<sup>5</sup> *Ibid.*, 14.

stres yaitu, kesulitan mengambil keputusan serta cenderung meminum minuman keras dan merokok berlebihan daripada biasanya. Perubahan lainnya adalah mengalami gangguan dalam alam perasaan (*afektif*), yaitu mudah tersinggung dan mudah marah serta reaksi dalam merespon permasalahan- permasalahan yang dihadapinya, padahal semula ia seorang yang peramah, penyabar dan menyenangkan<sup>6</sup>. Pendapat O Conner di atas sesuai dengan pendapat Agus yaitu stres berpengaruh terhadap pikiran, emosi dan perilaku.<sup>7</sup>

Seperti yang dijelaskan di atas, bahwa seseorang yang stres karena banyaknya masalah yang menekannya, sehingga menimbulkan ketegangan dan kecemasan yang kemudian berubah menjadi stres. Menurut Sigmund Freud, saat kecemasan menguasai ego, maka ego akan berusaha mempertahankan diri yang disebut mekanisme pertahanan ego.<sup>8</sup> Salah satu mekanisme pertahanan ego adalah dengan melakukan *displacement* yaitu pemindahan dari satu obyek ke obyek lainnya agar dapat diperoleh obyek yang tepat untuk mereduksi tegangan, selama proses pemindahan tujuan insting tetap, hanya obyeknya yang berubah.<sup>9</sup>

Sedangkan menurut Hude *displacement* adalah cara mengalihkan atau menyalurkan ketegangan emosi kepada objek objek lain. Model ini meliputi :

---

<sup>6</sup> Rafy Sapuri, *Psikologi Islam Tuntutan Jiwa Manusia Modern* (Jakarta: Rajawali Pers, 2009), 426

<sup>7</sup> Agus M Harjana *Stres Tanpa Distres Seni Mengolah Stres* (Yogyakarta: Kanisius, 1994), 39.

<sup>8</sup> George Boeree, *General Psikology: Psikologi Kepribadian, Persepsi, Koginisi, Emosi, & Perilaku*, (ter) Helmi J. Fauzi (Jogjakarta:Primasophi, 2008), 413.

<sup>9</sup> *Ibid.*, 415.

1. Katarsis yaitu suatu istilah yang mengacu pada pelampiasan emosi atau membawanya keluar dari keadaan seseorang, dan dalam banyak hal bermanfaat mengurangi agresi, ketakutan, atau kecemasan. Istilah ‘*venting an emotions*’ memperlihatkan bahwa katarsis membantu menyalurkan emosi lewat ‘ventilasi’, bukan lewat pintu yang lazim (Hude, 2004;265). Seperti contoh, jika kita kesal kepada seseorang maka dilampiaskan dengan membanting gelas atau piring untuk menyalurkan dan menghilangkan rasa kesal kita kepada orang tersebut. Dalam agama islam menyalurkan emosi lewat ‘ventilasi tidak dianjurkan, dalam Al-Qur’an surat Asy-Syu’araa’ ayat 183 disebutkan:

وَلَا تَبْخُسُوا النَّاسَ أَشْيَاءَهُمْ وَلَا تَعْتَوْا فِي الْأَرْضِ مُفْسِدِينَ ﴿١٨٣﴾

“Dan janganlah kamu merugikan manusia pada hak-haknya dan janganlah kamu merajalela di muka bumi dengan membuat kerusakan.”<sup>10</sup>

2. rasionalisasi, atau disebut juga ‘Anggur Asam’ adalah sebuah istilah yang digunakan untuk menunjukkan proses pengalihan dari satu tujuan yang tidak tercapai, kepada bentuk lain yang diciptakan di dalam persepsi. Untuk menenangkan hati , alasan yang dipakai tampak masuk akal. Dalam teori ini yang dirasionalisasikan adalah alasan yang digunakan dalam pengalihan.<sup>11</sup>

Dari uraian katarsis yang dikemukakan oleh Hude, seseorang akan membutuhkan obyek lain untuk menyalurkan ketegangan yang ada pada

<sup>10</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahnya* (Bandung: CV Penerbit J-ART, 2007), 374

<sup>11</sup> Hude M. Darwis, *Emosi Penjelajahan Religio Psikologis Emosi Manusia di dalam al-Qur’an*, (Jakarta: Erlangga, 2004), 265-266.

dirinya. O. Conner juga menyebutkan bahwa stres akan mengakibatkan perubahan antara lain adalah kesulitan dalam mengambil keputusan. Dari penjelasan Hude juga, bahwa istilah *venting an emotion* adalah sebuah istilah untuk menyebutkan bahwa emosi tidak keluar melalui jalan yang sewajarnya. Perubahan perilaku yang disebutkan oleh O. Conner menunjukkan bahwa stres menuntut seseorang untuk mengambil jalan pintas dalam mengurangi ketegangan yang terjadi pada dirinya yang mana menurut Hude adalah katarsis.

Merokok sudah menjadi budaya. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok adalah faktor kepribadian, faktor pergaulan atau lingkungan, faktor orang tua, dan faktor iklan. Pada faktor kepribadian yang mempengaruhi perilaku merokok meliputi rasa ingin tahu, ingin melepaskan diri dari beban diri atau stress. Mengonsumsi rokok pada waktu stress merupakan upaya penyeimbang masalah-masalah yang bersifat emosional atau kompensatoris kecemasan yang dialihkan terhadap perilaku merokok. Remaja adalah masa-masa yang kritis dan rentan sekali untuk mengalami masalah serta berperilaku risiko tinggi, salah satunya merokok.

Menurut Finkelstein, dkk (2006) merokok dapat membuat individu merasa rileks dan tenang.<sup>12</sup> Contoh dari pendapat tersebut bisa dilihat dalam dialog sebagai berikut:

A: “*lapo mas kok tumben ngerokok terus?*” (kenapa mas kok tumben merokok)

---

<sup>12</sup> Abdur Rohman. (2010). “Hubungan antara tingkat stres dan status sosial Ekonomi orang tua dengan perilaku merokok Pada remaja” On-line: [<http://psikologi.or.id/.../artikel-hubungan-tingkat-stress-dan-perilaku-merokok-remaja.pdf>]. Akses: 03 April 2011, 3.

- B: “ *iyu, budrek pikiranku, ngelu, tugas gak mari-mari.*” (iya, pusing, tugas gak selesai-selesai).
- A: “ *mange lek ngerokok iso nggarai gak budrek tah?*” (memangnya merokok bisa membuat gak pusing).
- B: “ *yo... cek gak budrek-budrek temen, rasane utek luwih santai ngunu*”. (ya..biar tidak terlalu pusing, rasanya otak lebih santai).<sup>13</sup>

Selain dari fenomena di atas, peneliti telah melakukan wawancara terhadap tiga siswa yang hasilnya, bahwa saat mereka memiliki masalah, mereka cenderung merokok lebih banyak dari biasanya. Awalnya mereka merokok memang disebabkan karena lingkungan, sehingga lama kelamaan menyebabkan kecanduan. Akan tetapi saat mereka mereka merasa pusing karena sedang punya masalah, mereka akan terdorong untuk merokok lebih banyak dari biasanya. Menurut mereka, dengan merokok akan membuat pikiran terasa lebih santai dan tenang.<sup>14</sup>

Dari contoh fenomena di atas, dapat dikatakan bahwa merokok termasuk dari *displacement* katarsis, karena seseorang melampiaskan emosi akibat stres terhadap benda di luar dirinya. Dalam hal ini dapat kita artikan bahwa seseorang merokok karena dipengaruhi perasaan negatif.

Rokok mengandung nikotin yang membuat pecandu rokok sulit untuk menghentikan perilaku merokoknya sekalipun ada keinginan yang kuat untuk berhenti merokok. Menurut Brandon, individu yang sedang dalam keadaan tertekan mempunyai kemungkinan dua kali lebih besar untuk merokok dibandingkan individu lainnya. Seorang mantan perokok seringkali

---

<sup>13</sup> Yazid, wawancara, Malang, 5 april 2011.

<sup>14</sup> Mizan, wawancara, probolinggo , 5 juni 2012.

memutuskan untuk mulai merokok lagi ketika mengalami stres.<sup>15</sup> Hal ini berarti intensitas merokok individu akan meningkat saat individu mengalami tekanan. Intensitas adalah aspek kualitatif perasaan dimana didalamnya terlibat minat, perhatian serta frekuensi atau banyak sedikitnya kesadaran yang menyertai sesuatu aktifitas atau pengalaman batin seseorang.<sup>16</sup> Sedangkan merokok adalah kegiatan menghisap asap tembakau yang telah menjadi cerutu kemudian disulut api. Tembakau berasal dari tanaman *nicotiana tabacum*.<sup>17</sup> Jadi bisa disimpulkan bahwa intensitas perilaku merokok adalah minat serta frekuensi seseorang dalam merokok.

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Abdur Rohman tahun 2010 yaitu,

*Hubungan antara Tingkat Stres dan Status Sosial Ekonomi Orang Tua dengan Perilaku Merokok pada Remaja* terhadap siswa SMK Muhammadiyah 1 Kepanjen Kabupaten Malang kelas 1 menunjukkan, hasil koefisien korelasi antara tingkat stres dan tingkat perilaku merokok sebesar  $r_{xy} = 0,639$  dengan  $R^2 = 0,408$ . Hal ini berarti ada hubungan positif antara tingkat stres dan tingkat perilaku merokok.<sup>18</sup>

Menurut Desmita, siswa kelas 1 SMK dalam perspektif psikologi perkembangan termasuk kategori usia remaja tengah yaitu antara 15-18 tahun. Dari segi perkembangan kognitif Piaget, masa remaja termasuk fase operasional formal, yang ditandai oleh peningkatan kemampuan untuk

---

<sup>15</sup> Abdur Rohman. (2010). "Hubungan antara tingkat stres dan status sosial Ekonomi orang tua dengan perilaku merokok Pada remaja" On-line: [<http://psikologi.or.id/.../artikel-hubungan-tingkat-stres-dan-perilaku-merokok-remaja.pdf>]. Akses: 03 April 2011, 3-4.

<sup>16</sup> Suryabrata, 1992. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : CV. Rajawali.

<sup>17</sup> Laili nur sa'adah, "Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Perilaku Merokok" (*skripsi*, fakultas psikologi UIN MALIKI Malang, 2007), 11

<sup>18</sup> Abdur Rohman. (2010). "Hubungan antara tingkat stres dan status sosial Ekonomi orang tua dengan perilaku merokok, 8.

berpikir dengan menggunakan hipotesis membuat mereka mampu berpikir bebas tak terbatas.<sup>19</sup> Fase operasional formal ini menurut Piaget berlangsung dari masa remaja hingga dewasa.<sup>20</sup> Pada masa remaja ini individu mengalami ketegangan emosi yang meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar.<sup>21</sup>

Dari paparan pendapat O Conner tentang perubahan perilaku pada individu yang sedang mengalami stres, pemilihan model *displacement* menurut Hude, teori intensitas menurut Suryabrata, serta teori perkembangan kognitif yang mencapai taraf *operasional formal* dan ketegangan emosi pada remaja maka peneliti ingin meneliti tentang hubungan tingkat stres dengan intensitas perilaku merokok pada remaja.

Dari uraian teori serta hasil dari wawancara terhadap beberapa siswa yang telah dijelaskan di atas, maka peneliti mengajukan rumusan hipotesa bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan intensitas perilaku merokok pada siswa kelas XII SMA Walisongo Probolinggo.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan permasalahan pada latar belakang masalah, maka masalah utama yang menjadi kajian dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat stres siswa kelas XII SMA Walisongo Probolinggo?

---

<sup>19</sup>John Santrock, *Adolescence Perkembangan Remaja edisi keenam* (Jakarta: Erlangga, 2003), 109.

<sup>20</sup> *Ibid.*, 114.

<sup>21</sup> Elizabeth Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Erlangga), 212.

2. Bagaimana intensitas perilaku merokok siswa kelas XII SMA Walisongo Probolinggo?
3. Bagaimana hubungan antara tingkat stres terhadap intensitas perilaku merokok pada siswa kelas XII SMA Walisongo Probolinggo?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat stres siswa kelas XII SMA Walisongo Probolinggo
2. Untuk mengetahui intensitas perilaku merokok siswa kelas XII SMA Walisongo Probolinggo.
3. Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan intensitas perilaku merokok siswa kelas XII SMA Walisongo Probolinggo.

### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini antara lain adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis sebagai sarana untuk menambah dan mengembangkan khazanah pengetahuan di bidang psikologi klinis.
2. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kesadaran terhadap para perokok untuk menyadari bahaya rokok yang notabeneanya memang berbahaya bagi kesehatan.