

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Dalam dunia pendidikan di Indonesia saat ini mengalami banyak pencapaian (Napitupulu, 2022). Akan tetapi, diluar pencapaian tersebut masih banyak penyimpangan perilaku remaja di sekolah. Tindakan berisi pelanggaran yang diperbuat oleh usia remaja akarnya berasal dari rumah dimana remaja itu tinggal (Hutahaean et al., 2020). Menurut Suwendri dan Sukiani (2020), merokok merupakan salah satu penyimpangan perilaku yang kian populer di kalangan remaja. Proses terjadinya penyimpangan perilaku tersebut merupakan perwakilan dari pola pengasuhan orangtua yang tidak baik (Hutahaean et al., 2020).

Sumber berita adanya perilaku remaja yang merokok dapat diketahui melalui laporan yang diterima Dewan Perwakilan Rakyat Republik Indonesia bahwa kini terdapat peningkatan jumlah pecandu rokok yang masih berusia anak setiap tahunnya. Hal tersebut merupakan bahaya serius bangsa ini dimana penanganannya membutuhkan campur tangan secara mendalam dan masif (Ayu & Aha, 2023). Sejalan dengan hal itu Ketua Komite Nasional Pengendalian Tembakau pun melalui situs kompas.com telah menyatakan bahwa kurang lebih 20 persen siswa Sekolah Menengah Pertama sudah merokok (Afifah, 2023).

Berdasarkan hasil riset yang dilakukan beberapa organisasi baik dari luar negeri maupun dalam negeri menunjukkan adanya tren peningkatan jumlah anak-anak yang merokok dari tahun ke tahun dan usianya semakin muda dari tahun-tahun sebelumnya. Meskipun tercetak aturan di kemasan rokok hanya untuk 18 tahun keatas, produk ini sudah digunakan lebih dari 40 persen remaja umur 13-15 tahun, dari keseluruhan anak indonesia dengan rentang umur 10-18 tahun, sekitar satu dari sepuluhnya merupakan perokok. Angkanya yang terus meningkat

memposisikan remaja Indonesia berada di salah satu tingkat tertinggi secara global (Syakriah, 2022).

Sebuah laporan dari organisasi dunia UNICEF - United Nations Children's Fund (2021) yang berjudul Profil Remaja 2021 menyebutkan jumlah anak – anak berusia 13 hingga 15 tahun yang merokok, mengalami peningkatan dari 18,3 persen di 2014 menjadi 18,8 persen di 2019. Dengan rincian jumlah perokok anak perempuan sebanyak 2,5 persen di 2014, meningkat menjadi 2,9 persen di 2019, sedangkan jumlah anak laki-laki yang merokok sebanyak 33,9 persen di 2014 meningkat menjadi 35,5 persen di 2019. Oleh karenanya WHO (2020) menyatakan penduduk Indonesia sendiri tercatat telah tewas akibat perilaku merokok atau penyakit lain yang ada hubungannya dengan pemakaian tembakau yang jumlahnya tak main-main, angkanya dekat dengan 225.700 orang tiap tahunnya.

Sementara itu menurut hasil riset kesehatan dasar 2018 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengungkapkan angka perokok di Indonesia dimulai dengan rentang umur 10-18 tahun (Badan Peneliti dan Pengembangan Kesehatan, 2018). Penelitian lebih mutakhir oleh Atlas Tembakau Indonesia tahun 2020 menyatakan bahwa anak Indonesia di rentang umur 5-9 tahun sudah merokok (Arjoso, 2020). Data terbaru dari Survey Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menyatakan angka perokok aktif Indonesia dapat setara 70 juta orang (Rokom, 2024). Dimana umur mereka waktu pertama kali merokok 4-9 tahun sebanyak 1,5 %, 10-14 tahun berjumlah 18,4%, 15-19 tahun sebanding 56,5% (Puspasari, 2023). Ini mengartikan bahwasanya sejak duduk di Sekolah Dasar untuk pertama kalinya mereka sudah merokok.

Perilaku merokok yaitu aktivitas berulang yang umumnya terjadi akibat ketagihan yang menyebabkan kecanduan tembakau (Astuti, 2018). Proses ketagihan, kecanduan hingga ketergantungan oleh tembakau menurut Ghodse (2002) disebabkan oleh kandungan tar dan nikotin dalam rokok, dengan ciri perilaku mewajibkan secara terus menerus atau berkala

untuk memperoleh efek psikis dan terkadang untuk menjauhkan ketidaknyamanan.

Menurut Dewi & Muzzamil (2024), semakin muda umur seseorang berperilaku merokok, maka semakin sukar untuk mengendalikan kebiasaan tersebut. Jika dilihat dari sisi psikologis, telah tercatat bahwa perilaku merokok yang dilakukan berulang kali dapat mengakibatkan ketagihan yang akhirnya menjadi ketergantungan. Apabila hal tersebut dialami oleh remaja, maka tidak baik bagi kesehatan fisik maupun psikologis remaja. Risanti et al. (2018) dalam penelitiannya menyatakan bahwa satu buah rokok mengandung zat yang bersifat memicu ketidaknormalan DNA hingga menumbuhkan kanker dan kekurangan oksigen dalam jaringan tubuh. Berbagai zat kimia didalamnya tentu berdampak buruk bagi kesehatan. Anak dan remaja yang terpapar oleh rokok dapat mengakibatkan timbulnya berbagai gangguan, seperti merubah perilaku anak menjadi buruk, agresif dan suka melawan, serta dapat menghambat pertumbuhan dan kecerdasannya (Promkes, 2022).

Kriteria perokok sendiri berdasarkan jumlah rokok yang di konsumsi, menurut Karim et al. (2022) terdiri dari 4 golongan yaitu perokok ringan dimana biasanya menghisap rokok sekitar 1 - 10 batang, kemudian dikatakan perokok sedang apabila menghisap rokok 11 - 20 batang, dan perokok berat apabila telah menghabiskan rokok lebih dari 20 batang perharinya. Seorang anak dapat dikatakan sebagai seorang perokok apabila rentang satu bulan kebelakang pernah merokok baik itu kadang-kadang ataupun setiap hari (Subuh, 2018).

Seseorang dapat dikatakan sebagai perokok aktif apabila dengan teratur melakukan aktivitas merokok setiap hari walaupun hanya satu batang atau sebagian saja. Sedangkan seseorang atau sekelompok orang yang menghirup asap rokok milik orang lain ialah perokok pasif (Subagya, 2023). Dengan demikian, Anak dan remaja yang terpapar oleh asap rokok milik orang lain juga dapat disebut sebagai perokok, namun masuk dalam kategori perokok pasif.

Menurut WHO, n.d. dan UNICEF (2021), periode remaja adalah kehidupan yang berada di antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, yaitu berumur 10 hingga 19 tahun. Sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 Tentang Upaya Kesehatan Anak, dimana telah ditetapkan kategori remaja berada di usia 10 sampai 18 tahun (Mboi, 2014).

Santrock (2011) berpendapat bahwa terdapat dua transisi terpenting pada fase remaja, yaitu Fase Awal, merupakan transisi dari kanak-kanak menuju remaja dan Fase Akhir merupakan transisi dari remaja ke dewasa (Ramanda et al., 2019). Fase perubahan yang dialami oleh remaja, perubahan fisik mendahului proses pematangan psikologis. Perubahan pada masa ini meliputi perubahan biologis yang berupa perkembangan fungsi seksual, perubahan kognitif yaitu proses berfikir abstrak dan perubahan sosial-emosional dalam bentuk kemandirian (Etrawati, 2014).

Masa remaja merupakan masa dimana seseorang mencari jati dirinya. Dalam proses pencarian jati diri tersebut remaja cenderung menyesuaikan diri dengan kebiasaan lingkungan dimana ia berada. Apabila ia berada di lingkungan yang memiliki kebiasaan tertentu, maka remaja memiliki kecenderungan untuk menyesuaikan diri agar dapat diterima oleh lingkungannya (Ama et al., 2020). Jikalau ia tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, maka ia akan mencari tempat baru yang cocok atau sesuai dengan dirinya. Menurut Bangun et al. (2021) penyesuaian diri merupakan kesuksesan setiap individu untuk beradaptasi dengan lingkungan yang baru

Pada masa ini, tidak semua remaja dapat mengatur waktunya dengan baik dan hal tersebut berkaitan dengan pengendalian diri. Dikutip dari Bangun & Sovranita, (2022) dalam jurnalnya, mengatur waktu ialah perilaku mengelola waktu yang berdaya guna dengan memisahkan antara kebutuhan dan keinginan, selanjutnya memutuskan untuk mendahulukan kebutuhan untuk dirinya. Artinya remaja yang tidak dapat mengendalikan

diri cenderung untuk mengikuti kebiasaan teman sebayanya. Salah satu kebiasaan remaja saat ini adalah nongkrong dengan teman-teman sebayanya. Dan apabila tongkrongannya berperilaku merokok, maka remaja dengan pengendalian diri yang rendah akan cenderung untuk mengikuti kebiasaan tersebut agar dapat diterima di lingkungan sosialnya.

Menurut penelitian yang dilakukan Bada Aina et al., (2021), Penyebab utama dan pemicu seseorang dapat berperilaku merokok adalah pengaruh keluarga. Hal tersebut dapat terjadi karena pengasuh keluarga selalu menyuguhkan rokok dengan bermacam rupa yang menarik. Biasanya rokok disuguhkan sebagai simbol kegagahan lewat ilustrasi yang memikat dengan moto memesona. Tanpa disadari, remaja menjadi sasaran reklame rokok. Apalagi perasaan perlu mengetahui segalanya berada pada masa remaja (Aina et al., 2020). Hal ini turut menjadi salah satu penyebab remaja merokok karena rasa ingin mengalami untuk mengetahui bagaimana berperilaku merokok.

Komasari & Helmi (2000) dalam penelitiannya berpendapat bahwa perilaku merokok merupakan hasil pembelajaran dari pengetahuan masa lalu yang dimulai dari masa kanak-kanak berupa transfer keteladanan secara tegak lurus dari generasi terdahulu yang kemudian menjadi ekspresi dari kejiwaan saat remaja. Sedangkan pembelajaran secara mendatar didapatkan melalui kawan seangkatan. Tetapi, peran signifikan didapatkan melalui kenikmatan selepas merokok hal tersebut artinya rokok memiliki peranan positif. Pada perokok, pengaruh sentimental sangat kuat apabila dibanding peranan rasional.

Sedangkan menurut Rachmat et al. (2013), Perilaku merokok merupakan fungsi dari lingkungan dan individu, yang berarti selain disebabkan oleh faktor internal diri, perilaku merokok juga diakibatkan oleh faktor Eksternal. Pada faktor Internal diri, adanya krisis aspek psiko-sosial pada masa perkembangan saat remaja sedang mencari jati diri, dimana masa tersebut sering dianalogikan sebagai masa badai dan topan karena adanya ketidakcocokan antara psikis dan sosial. Merokok

merupakan perilaku yang dipelajari oleh remaja sebagai kompensasi, artinya ada kelompok yang memiliki kepentingan saat sosialisasi.

Perilaku merokok diatas lima tahun umumnya berimbas pada kesehatan yang bisa mengundang penyakit karena hampir semua organ dapat dirusak oleh rokok. Tar merupakan salah satu dari 4.000 unsur kimia petaka dalam asap rokok yang memicu berkembangnya sel kanker dalam tubuh. Selanjutnya ada karbon monoksida yang dapat mengurangi pasokan oksigen dalam tubuh, akibatnya beresiko terhadap jantung (Fajar, 2011).

Perilaku merokok juga merupakan tahapan pertama bagi kebiasaan buruk lainnya (Rachmat et al., 2013). Dikutip dari detik health, penelitian termutakhir National Center on Addiction and Substance Abuse (CASA) menetapkan 90 persen pematik dimulai ketergantungan narkoba sebelum berumur 18 tahun. Namun setelah mereka berperilaku merokok, dengan perbandingan 1 dari 4 mulai mencicipi narkoba. Bersumber dari penelitian tersebut, perilaku merokok dapat dijadikan parameter untuk menggambarkan penyalahgunaan narkoba di masa mendatang (Up/ir, 2011). Oleh karena hal tersebut sosialisasi akan pentingnya pengendalian diri pada remaja dari pihak yang berwenang sangat diperlukan.

Perilaku merokok pada remaja ada kaitannya dengan pengendalian diri (Setiawan et al., 2020). Dalam hal ini, Seseorang dapat mengontrol perilaku dengan cara mengendalikan diri sebelum perilaku dimunculkan. Menurut Santrock dalam Juarni & Karjuniwati (2016), kecakapan mengendalikan diri saat remaja masih dalam proses pembentukan, hal tersebut terlihat pada saat remaja mengalami kegagalan dalam mengendalikan diri untuk berperilaku. Dari pendapat tersebut menunjukkan bahwa remaja dapat dengan mudah terpengaruh, baik pengaruh baik dari sisi internal seperti rasa ingin tahu yang tinggi maupun dari sisi eksternal seperti keteladanan orang tua dan pengaruh influencer.

Pendapat Santrock (2019), bahwa seseorang dengan pengendalian diri yang baik akan mampu menata perilaku secara mandiri tanpa bergantung pada orang lain. Dalam pengendalian diri terdapat penataan

pribadi dan mengontrol kognitif terhadap pikiran, perasaan dan perilaku untuk mencapai tujuan. Dan apabila pengendalian diri sudah terlatih, maka kemampuan tersebut akan bermanfaat untuk menghadapi situasi apapun dimana ia berada (Fachrurrozi & Ibrahim, 2018).

Pengendalian diri hanya dimiliki oleh seseorang yang dapat mengatur diri untuk dapat menetapkan prioritas yang telah dibuat sehingga tindakan mereka menjadi positif dengan mempertimbangkan dampak jangka panjang (Ursia et al., 2013). Sedangkan, seseorang dengan pengendalian diri yang rendah merujuk kepada ketidakcakapan menahan diri untuk mendapatkan keinginan instan tanpa memikirkan dampak jangka panjang. Sebaliknya seseorang dengan pengendalian diri yang tinggi akan berorientasi kepada tujuan jangka panjang sehingga lebih cakap dalam hal menahan diri guna mencegah dampak merugikan (Ray, 2011).

Pengendalian diri ialah kecakapan seseorang untuk menentukan sikapnya berdasarkan tatanan tertentu seperti moral, nilai dan norma di masyarakat agar menjurus pada tingkah laku positif. Singkatnya pengendalian diri dapat diartikan sebagai energi kendali atas diri, oleh dirinya sendiri (Zulfah, 2021). Remaja dengan pengendalian diri yang baik akan menjauhi pengaruh rokok dengan menyibukkan diri dengan aktivitas bermanfaat, berfokus kepada harapan di masa depan dan peduli terhadap kesehatan. Sedangkan orangtua juga memiliki peran monitoring terhadap pertemanan anaknya (Debora et al., 2023).

Remaja yang tidak dapat mengendalikan diri berpeluang tinggi untuk mengadopsi perilaku merokok yang didapatkan dari lingkungan dimana ia berada termasuk perilaku orangtua. Namun, remaja dengan pengendalian diri diatas rata-rata akan mampu untuk tidak ikut-ikutan perilaku merokok. Remaja dengan pengendalian diri yang cakap, umumnya akan memperbanyak aktivitas bermanfaat (Debora et al., 2023).

Eksistensi dan keberlangsungan suatu bangsa dimasa depan berada di pundak remaja generasi yang sekarang, oleh karenanya, remaja yang

unggul dibutuhkan untuk regenerasi melanjutkan pembangunan bangsa di segala lini. Perilaku merokok pada remaja dapat berdampak buruk terhadap dirinya dan orang lain yang berada disekitarnya. Dilansir dari portal berita CNNIndonesia.com, generasi penerus bangsa dibawah umur yang telah terpapar asap rokok sejak tahun 2015, akan mengalami kondisi fisik yang lemah di tahun 2035. Hal tersebut akan menjadi beban karena tidak dapat berkontribusi maksimal terhadap negara (Safira & Mukti, 2016).

SMP “X” merupakan 1 dari 95 sekolah negeri di Jakarta Timur (BPS, 2023), memiliki peserta didik laki-laki sebanyak 459 siswa, dan perempuan sebanyak 433 siswi di tahun pelajaran 2023/2024. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam untuk mengetahui pengaruh pengendalian diri terhadap perilaku merokok pada siswa SMP Negeri “X” Jakarta. Dimana sebelumnya penulis telah melakukan wawancara ke pengelola sekolah, kemudian melakukan mini survey dengan mengambil 124 sampel dan ditemukan 7 orang siswa berperilaku merokok yang artinya sekitar 5,6% kasus merokok. Oleh sebab itu peneliti yakin dengan data ini yang kemudian melanjutkan penelitian di SMP Negeri X Jakarta.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi parameter guna membendung perilaku merokok pada remaja di SMP Negeri “X” Jakarta.

## **1.2. Rumusan Masalah penelitian**

Berdasarkan penelitian terhadap 144 responden mahasiswa kota Bandung yang dilakukan oleh Paramitha (2022) dengan judul : “Pengaruh Self-Control terhadap Perilaku Merokok Mahasiswa selama Pandemi COVID-19”, membuktikan adanya pengaruh negatif dan signifikan antara variabel pengendalian diri terhadap perilaku merokok.

Berdasarkan penelitian terhadap 102 remaja putri di kota Samarinda yang dilakukan oleh (Jade & Rifayanti, 2022) yang berjudul “Kontrol Diri dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap Perilaku Merokok

Remaja Putri”, menunjukkan hasil terdapat pengaruh antara kontrol diri terhadap perilaku merokok.

Berdasarkan Penelitian terhadap 59 sample siswa SMK kelas XI TKR (otomotif) yang dilakukan oleh (Maryam & Irna, 2021), yang berjudul “Determinasi Self Control Terhadap Perilaku Merokok Siswa SMK”, menghasilkan bahwa adanya pengaruh yang positif dan signifikan antara pengendalian diri terhadap perilaku merokok.

Berdasarkan penelitian terhadap 75 responden mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang dilakukan oleh Rukmy, (2018), dengan judul “Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Merokok Pada Mahasiswa”, memperoleh hasil adanya pengaruh antara pengendalian diri terhadap perilaku merokok.

Berdasarkan penelitian terhadap 381 siswa di enam SMA se-Palembang di semester genap tahun ajaran 2018/2019 yang dilakukan Hidayah & Izzaty (2019) yang berjudul “Influence of Peers’ Conformity and Sensation Seeking towards Smoking Behavior on Adolescents”, menghasilkan dua faktor yang berpengaruh besar terhadap perilaku merokok remaja adalah konformitas teman sebaya dan kecenderungan mencari sensasi.

Berdasarkan uraian dari beberapa penelitian diatas, menyatakan bahwa perilaku merokok remaja dengan tingkat pendidikan yang berbeda, baik berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan tergantung seberapa kuat remaja memiliki pengendalian diri terhadap pengaruh rokok.

Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang menjadi pembeda dari penelitian terdahulu yang telah disebutkan diatas. Penulis tertarik untuk melakukan penelitian :

1. Apakah terdapat keterkaitan antara variabel pengendalian diri terhadap perilaku merokok pada siswa laki – laki Sekolah Menengah Pertama ?

2. Bagaimana pengendalian diri mempengaruhi perilaku merokok pada siswa laki – laki Sekolah Menengah Pertama ?

### **1.3. Tujuan penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah penelitian diatas, tujuan diadakan penelitian ini adalah :

1. Hendak mengetahui arah hubungan antar variabel.
2. Guna mengetahui dan mengukur seberapa besar pengaruh pengendalian diri terhadap perilaku merokok pada remaja.

### **1.4. Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

Diharapkan penelitian ini dapat memperkaya kajian Psikologi Pendidikan dan Psikologi Sosial, khususnya mengenai Pengaruh Pengendalian Diri Terhadap Perilaku Merokok pada siswa atau remaja awal.

#### **1.4.2. Manfaat Praktis**

Diharapkan isi penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi bagi warga peserta didik, orangtua murid, pengelola sekolah khususnya guru bimbingan konseling dan peneliti selanjutnya.