

Hubungan antara Kestabilan Emosi dengan Penyesuaian Diri pada Wanita Perokok Usia Dewasa Awal di Kecamatan Jebres Surakarta

Correlation between Emotional Stability with Self Adjustment on the Early Adult Smoking Women in Jebres District Surakarta

Dica Pramarti Apriliani, Salmah Lilik, Rin Widya Agustin

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran
Universitas Sebelas Maret

ABSTRAK

Para wanita dewasa awal mempunyai sekian banyak kebutuhan dan permasalahan dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan keadaannya. Wanita dewasa awal akan berusaha untuk menstabilkan keadaan dirinya agar dapat mengarah kepada penyesuaian diri. Salah satu upaya yang dipilih untuk dapat membantu mencapai keadaan diri dan emosi yang stabil adalah dengan merokok, sehingga terdapat kecenderungan peningkatan perilaku merokok pada wanita dewasa awal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kestabilan emosi dengan penyesuaian diri pada wanita perokok. Responden penelitian ini adalah wanita perokok yang ada di wilayah Kecamatan Jebres Surakarta dengan kriteria wanita perokok usia dewasa awal rentang usia 18-40 tahun yang merokok berselang-seling atau setiap hari sebanyak minimal 1-4 batang rokok atau lebih dalam sehari, telah merokok selama kurun waktu minimal 2 bulan. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive incidental sampling*. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan skala kestabilan emosi dan skala penyesuaian diri. Skala kestabilan emosi yang dipergunakan dalam penelitian ini terdiri dari 34 aitem valid dengan koefisien reliabilitas 0,879. Skala penyesuaian diri yang dipergunakan dalam penelitian ini terdiri dari 45 aitem valid dengan koefisien reliabilitas 0,916. Analisis data menggunakan teknik korelasi *product moment* Pearson.

Berdasarkan hasil analisis teknik korelasi *product moment* Pearson diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,503; $p = 0,000$ ($p < 0,05$) artinya ada hubungan positif yang signifikan antara kestabilan emosi dengan penyesuaian diri pada wanita perokok. Artinya, semakin tinggi kestabilan emosi responden, maka akan semakin tinggi penyesuaian diri pada wanita perokok. Peran kestabilan emosi terhadap penyesuaian diri pada wanita perokok sebesar 25,3%. Selain itu, dilakukan analisis tambahan mengenai perasaan yang didapatkan para wanita perokok setelah merokok menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu sebanyak 71,43% responden dalam penelitian ini merasakan dampak pada sisi psikologis berupa perasaan yang lebih tenang, rileks, dan lega setelah merokok.

Kata Kunci: Kestabilan Emosi, Penyesuaian Diri, Wanita Perokok

PENDAHULUAN

Perilaku merokok saat ini seperti sudah menjadi hal yang umum di masyarakat, tidak mengherankan bila kita kerap menemukan situasi penuh asap rokok tersebar di kawasan

publik. Organisasi Kesehatan Dunia, WHO, mencatat bahwa pada tahun 2008 di Indonesia terdapat 68 juta perokok aktif dengan konsumsi 225 miliar batang per tahun. Diperkirakan, sekarang ini ada sekitar 70 juta perokok aktif di Indonesia yang mengkonsumsi 250 miliar

batang rokok per tahun. (Usman, 2011). Berkaitan dengan meningkatnya perilaku merokok di Indonesia, fenomena yang ada saat ini adalah wanita merokok sebagai hal yang lumrah di lingkungan masyarakat.

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan, jumlah perokok aktif wanita melonjak tajam sejak 2007 hingga 2011. Pada 2007 tercatat jumlah perokok aktif wanita hanya berkisar 1-2 persen, tetapi tahun ini meningkat menjadi 6 persen dari total seluruh perokok di Indonesia (Ucu, 2011). Data terbaru Riskesdas 2007 dan 2010 menyebutkan persentase perokok wanita dewasa meningkat lebih dari dua kali lipat. Tahun 1995 tercatat sebanyak 1,7 persen wanita dewasa Indonesia merokok dan 2010 menjadi 4,2 persen (Putri, 2012).

Merokok pada wanita di Indonesia bukanlah suatu hal yang tabu lagi saat ini, seperti yang dikemukakan oleh Ariensi (2007) dalam penelitiannya tentang perilaku merokok di kalangan remaja putri di Yogyakarta, perilaku ini sudah banyak dilakukan dengan alasan yang bervariasi, antara lain: iseng, tekanan pengaruh sosial, dan stres. Bentuk pengalihan stres melalui perilaku merokok pada remaja putri ini kemudian menjadi potensi berkelanjutan yang dapat memicu perilaku merokok pada wanita dewasa awal.

Penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2012) yang menunjukkan bahwa wanita pada usia dewasa awal cenderung merokok untuk menurunkan ketegangan. Banyaknya tekanan permasalahan membuat wanita dewasa awal

dihadapkan oleh situasi yang bisa saja menimbulkan ketegangan, konflik, frustrasi maupun kecemasan. Situasi yang menekan ini yang kemudian mendorong wanita dewasa awal mencari suatu pengalihan untuk mengurangi intensitas ketegangan. Merokok menjadi salah satu cara pengalihan kurang tepat yang dipilih wanita dewasa awal dalam menghadapi banyaknya tuntutan permasalahan.

Menurut Hurlock (2000), masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai umur 40 tahun, yang merupakan masa penyesuaian diri terhadap pola kehidupan serta pengharapan sosial yang baru sesuai dengan peran sebagai orang dewasa, baik secara fisik, intelektual maupun peran sosial. Pada masa ini banyak peran baru yang harus dijalankan untuk membuktikan dirinya sebagai seorang pribadi dewasa yang mandiri, sehingga wanita dewasa awal dihadapkan pada tanggung jawab yang lebih besar dan tuntutan-tuntutan baru yang memungkinkan timbulnya ketegangan.

Ketegangan yang timbul akibat tuntutan-tuntutan pribadi maupun sosial pada masa dewasa awal yang kemudian membuat perilaku merokok pada wanita dewasa semakin banyak ditemukan, padahal dampak buruk dari merokok amat berbahaya, diantaranya: resiko kanker rahim, penurunan kesuburan, keguguran, gangguan pertumbuhan janin, masalah kulit, masalah tulang, dan menopause dini. Terlepas dari efek negatif yang dapat ditimbulkan akibat merokok, para wanita perokok dewasa awal merasa lebih rileks, tidak cepat emosi dan penurunan stres setelah merokok, sehingga

perasaan-perasaan yang timbul sebagai efek positif tersebut menutupi efek perilaku merokok yang bersifat negatif (Brahmana, 2009).

Perasaan nyaman dan rileks yang dihasilkan setelah merokok menjadi salah satu pendukung para wanita dewasa awal untuk lebih menenangkan diri dan menghilangkan kecemasan akibat konflik dan frustrasi dengan cara merokok. Hal ini dilakukan sebagai upaya untuk mengubah keadaan dirinya seperti: tegang dan cemas yang merupakan ketidaknyamanan ketika berhadapan dengan masalah, kepada keadaan yang lebih stabil. Dengan demikian, wanita dewasa awal menjadikan perilaku merokok sebagai upaya untuk dapat keluar dari *disequilibrium* akibat berhadapan dengan permasalahan dewasa awal untuk mencapai kestabilan emosi.

Menurut Schneiders (1964), kestabilan emosi merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu dalam mengontrol emosinya dengan cara menampilkan reaksi yang tepat atas rangsang yang diterima, sehingga individu mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dialami maupun berhubungan dengan orang lain. Kestabilan emosi menunjukkan emosi yang tetap, tidak mengalami perubahan, atau tidak cepat terganggu meskipun dalam keadaan menghadapi masalah (Walgito, 1991). Kestabilan emosi mengacu pada keadaan ketika seseorang dapat menampilkan reaksi yang tidak berlebihan atas rangsangan yang diterima, terutama dalam menghadapi masalah-masalah yang ada dalam hidup ini. Hal ini dapat dilihat dari

keseimbangan pengalaman antara emosi yang menyenangkan dengan emosi yang tidak menyenangkan ketika menerima rangsang.

Wanita dewasa awal dengan sekian banyak permasalahan dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan keadaannya. Wanita dewasa akan berusaha untuk menstabilkan keadaan dirinya agar dapat mengarah kepada penyesuaian diri. Salah satu upaya yang dipilih untuk dapat membantu mencapai keadaan diri dan emosi yang stabil adalah dengan merokok, padahal wanita dewasa yang stabil emosinya akan mampu mengatasi dan menerima gejala naik turunnya emosi serta dapat mengarahkan emosi yang tidak menyenangkan ke dalam suatu bentuk pemahaman yang lebih positif.

Kondisi emosi yang stabil akan mengarahkan pada penyesuaian diri, dimana penyesuaian diri merupakan harapan sekaligus tuntutan yang harus dilakukan terkait persoalan pada wanita dewasa awal. Persoalan yang dihadapi di antaranya adalah menerima dan menyesuaikan diri dengan perubahan pada aspek fisik, mencapai dan mempertahankan prestasi karier, memantapkan peran-perannya sebagai orang dewasa. Dalam hal ini kestabilan emosi yang maksimal akan mengarahkan pada keberhasilan penyesuaian diri.

Menurut Musthafa Fahmi (dalam Sobur, 2003), penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamik terus-menerus yang bertujuan untuk mengubah kelakuan guna mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara diri dengan lingkungan. Respon-respon penyesuaian diri

dapat diorganisasikan sebagai suatu upaya individu untuk mereduksi atau menjauhi ketegangan dan untuk memelihara kondisi-kondisi keseimbangan suatu proses ke arah hubungan yang harmonis antara tuntutan internal dan tuntutan eksternal (Schneiders, 1964). Proses ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya stabilitas emosi yang berperan sebagai faktor dalam diri individu (Eysenck dan Wilson dalam Gustria, 2006). Oleh karena itu, kestabilan emosi wanita dewasa awal akan turut menentukan keberhasilan penyesuaian dirinya.

Paparan di atas menggambarkan bahwa stabilitas emosi diperlukan oleh wanita dewasa agar dapat lebih mampu menyesuaikan diri dengan frustrasi, konflik, serta ketegangan akibat banyaknya permasalahan pada dewasa awal. Para wanita dewasa berusaha mencapai stabilitas emosi ini salah satunya dengan perilaku merokok yang dapat menurunkan ketegangan serta menghasilkan perasaan nyaman dan rileks dalam rangka mencapai kondisi yang lebih seimbang. Penelitian ini ingin membuktikan pada wanita perokok mengenai kondisi kestabilan emosinya yang berkaitan dengan merokok sebagai pengalihan sesaat kepada suasana rileks dan pengurangan ketegangan emosi akibat kandungan nikotin di dalamnya.

Oleh karena itu, perilaku merokok pada wanita dewasa awal menjadi sangat penting untuk diteliti, apakah benar merokok menjadi upaya yang tepat untuk mencapai kestabilan emosi yang akan mengarahkan individu kepada

keberhasilan penyesuaian diri, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Kestabilan Emosi dengan Penyesuaian Diri pada Wanita Perokok Usia Dewasa Awal di Kecamatan Jebres Surakarta”.

DASAR TEORI

A. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah suatu respon mental atau tingkah laku individu untuk mengatasi kebutuhan, ketegangan, frustrasi dan konflik yang ada dalam dirinya, serta berfungsi untuk menjaga keserasian antara tuntutan yang ada dalam diri dan lingkungan hidupnya (Schneiders, 1964). Davidoff (1991) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai proses usaha untuk mempertemukan tuntutan diri sendiri dengan lingkungan serta penyesuaian diri dengan diri sendiri. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah proses interaksi yang melibatkan respon mental dan tingkah laku individu untuk memperoleh suatu keseimbangan dalam menghadapi kebutuhan, tuntutan, frustrasi, dan konflik dari dalam diri maupun lingkungan dengan cara mengubah perilaku sesuai dengan lingkungan atau mempengaruhi lingkungan untuk mengikuti keinginannya sehingga tercipta hubungan keadaan yang serasi dan menyenangkan antara diri sendiri dengan lingkungan.

Menurut Schneiders (1964) aspek-aspek penyesuaian diri yang baik terbagi menjadi diantaranya: kontrol yang kuat terhadap emosi

berlebihan, mekanisme pertahanan diri yang minimal, frustrasi personal yang minimal, pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri, kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu, serta sikap realistis dan objektif.

B. Kestabilan Emosi

Hurlock (2000) mengemukakan bahwa kestabilan emosi adalah keadaan yang tidak berubah-ubah dari satu emosi atau suasana hati ke suasana hati lain seperti dalam periode sebelumnya. Hal ini didukung oleh Chaplin (1995) yang menerangkan bahwa yang dimaksud dengan kestabilan emosi adalah karakteristik yang mempunyai kontrol emosi yang baik. Berdasarkan berbagai uraian para ahli mengenai definisi kestabilan emosi di atas, dapat diketahui bahwa kestabilan emosi adalah keadaan emosi yang tidak berubah-ubah suasana hatinya maupun menunjukkan gangguan depresi dan kecemasan bila mendapatkan rangsangan secara emosional dari luar yang dicapai melalui kemampuan individu dalam mengendalikan diri dari berbagai situasi dengan cara menahan keterlambatan pemuasan kebutuhan, mentolerir secara wajar jumlah frustrasi dan merevisi harapan sesuai dengan tuntutan situasi.

Menurut Schneiders (1964) dan Sharma (2006), aspek kestabilan emosi meliputi kemantapan dan ketetapan emosi, keseimbangan emosi, adekuasi emosi, kematangan emosi, serta kontrol emosi.

C. Wanita Perokok

Perilaku merokok merupakan suatu bentuk reaksi dari individu terhadap stimulus yang berasal dari luar dirinya (lingkungan) dan dari dalam dirinya sendiri dengan cara menghisap rokok (Indirawati dan Nashori, 2007). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa perokok adalah seseorang yang dengan sengaja maupun tidak melakukan kegiatan membakar tembakau (rokok) yang kemudian dihisap asapnya sebagai bentuk reaksi terhadap stimulus yang berasal dari dirinya sendiri (internal) maupun dari luar dirinya (eksternal). Para wanita yang berusaha menurunkan ketegangan dalam dirinya akibat tuntutan persoalan dan kebutuhan pada masa dewasa awal dengan cara menghisap rokok dapat pula disebut sebagai wanita perokok. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan timbulnya perilaku merokok yang terbagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Dalam kategori faktor internal terdapat faktor pribadi dan faktor fisiologis. Faktor pribadi meliputi *self esteem*, *self image*, dan pengetahuan, sedangkan faktor fisiologis yang mempengaruhi wanita perokok untuk terus merokok adalah ketergantungan (adiksi) dan masalah berat badan (WHO, 1992). Faktor-faktor internal ini didukung pula oleh faktor eksternal yang meliputi lingkungan fisik dan lingkungan sosial.

METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita perokok di wilayah Kecamatan Jebres Surakarta yang belum diketahui jumlahnya secara pasti, sehingga peneliti tidak dapat

menentukan jumlah populasi penelitian. Jumlah sampel yang harus dipenuhi adalah minimal 56 orang responden dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive incidental sampling*. Kriteria wanita perokok yang menjadi responden pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Wanita perokok yang sudah mengkonsumsi rokok sebanyak minimal 1-4 batang rokok atau lebih dalam sehari.
- b. Merokok berselang-seling atau setiap hari.
- c. Telah merokok selama kurun waktu minimal 2 bulan.
- d. Usia dewasa awal rentang usia 18-40 tahun.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan dua alat ukur psikologi, yaitu skala kestabilan emosi dan skala penyesuaian diri. Kedua alat ukur tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Skala Kestabilan Emosi

Kestabilan emosi dalam penelitian ini akan diukur dengan menggunakan skala kestabilan emosi yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek kestabilan emosi yang disimpulkan berdasarkan pendapat Schneiders (1964) dan Sharma (2006) yang meliputi kemantapan dan ketetapan emosi, keseimbangan emosi, adekuasi emosi, kematangan emosi, serta kontrol emosi.

2. Skala Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri dalam penelitian ini akan diukur dengan menggunakan skala penyesuaian diri yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek

penyesuaian diri yang diungkapkan oleh Schneiders (1964) yaitu kontrol yang kuat terhadap emosi berlebihan, mekanisme pertahanan diri yang minimal, frustrasi personal yang minimal, pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri, kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu, serta sikap realistis dan objektif.

HASIL- HASIL

Perhitungan dalam analisis ini dilakukan dengan bantuan komputer program *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 16.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Berdasarkan perhitungan diketahui bahwa signifikansi untuk data kestabilan emosi sebesar 0,689 dan untuk data penyesuaian diri sebesar 0,789. Signifikansi untuk seluruh variabel lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data pada variabel kestabilan emosi dan penyesuaian diri berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas Hubungan

Hasil uji linearitas menunjukkan hubungan antara variabel kestabilan emosi dengan penyesuaian diri menghasilkan nilai signifikansi pada *linearity* sebesar 0,000. Signifikansi kurang dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel kestabilan emosi dengan penyesuaian diri dinyatakan linear.

2. Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis diperoleh $p = 0.503$ ($p > 0,05$). Menurut interval korelasi yang dikemukakan Sugiyono (2010), nilai koefisien korelasi 0.503 berada pada tingkat sedang, yaitu pada rentang 0.40-0.599. Nilai signifikansi dalam penelitian ini adalah 0.000, yang besarnya lebih kecil daripada 0.05. Hal ini berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kestabilan emosi dengan penyesuaian diri pada wanita perokok di wilayah kecamatan Jebres Surakarta.

3. Kontribusi Kestabilan Emosi terhadap Penyesuaian Diri

Berdasarkan hasil perhitungan dengan SPSS, dapat dilihat bahwa R^2 adalah 0,253, sehingga dikatakan bahwa sumbangan efektif kestabilan emosi terhadap penyesuaian diri pada wanita perokok usia dewasa awal adalah sebesar 25,3%.

4. Analisis Deskriptif

Hasil kategorisasi responden pada variabel kestabilan emosi menunjukkan tidak ada responden yang memiliki tingkat kestabilan emosi rendah, sebanyak 34 orang atau sebesar 61% responden memiliki tingkat kestabilan emosi sedang, dan 22 orang atau 39% responden memiliki tingkat kestabilan emosi tinggi.

Hasil penghitungan kategorisasi responden pada variabel penyesuaian diri menunjukkan tidak ada responden yang memiliki tingkat penyesuaian diri rendah, 22 orang atau 40% responden memiliki tingkat penyesuaian diri

sedang, dan 34 orang atau 60% responden memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi.

5. Analisis Tambahan

Hasil analisis tambahan menunjukkan dari total keseluruhan responden wanita perokok yang berjumlah 56 orang, 20 orang atau 35,72% responden merupakan tipe perokok ringan, 32 orang atau 57,14% responden perokok sedang, dan 4 orang atau 7,14% adalah perokok berat.

Sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa dengan persentase 39,28% sebanyak 22 orang, kemudian pegawai sebanyak 16 orang atau sebesar 28,57%, wiraswasta sebanyak 8 orang atau sebesar 14,28%, dan ibu rumah tangga sebanyak 10 orang atau sebesar 17,85%. Jika dikaitkan dengan jenis pekerjaan responden, maka dapat disimpulkan bahwa kategori perokok ringan didominasi oleh mahasiswa yaitu sebanyak 13 responden, kategori perokok sedang didominasi oleh pegawai yaitu sebanyak 12 responden, dan kategori perokok berat yang terdiri dari mahasiswa, pegawai, wiraswasta, ibu rumah tangga yang masing-masing berjumlah 1 orang responden.

Selain klasifikasi responden berdasarkan pekerjaan dan tipe perokok ringan, sedang, maupun berat, dapat diketahui pula perasaan yang didapatkan oleh responden setelah merokok, yaitu sebanyak 11 orang atau 19,64% responden merasa biasa saja setelah merokok, sebanyak 40 orang atau 71,43% responden mendapatkan perasaan lebih tenang, rileks dan lega setelah merokok, serta

5 orang atau 8,92% responden mendapatkan perasaan lain-lain seperti enak, senang, dan pusing. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini merasakan dampak pada sisi psikologis berupa perasaan yang lebih tenang, rileks, dan lega setelah merokok.

Didapatkan juga analisis tambahan mengenai hubungan antara skor kestabilan emosi responden dengan tipe perokok dan jangka waktu responden menjadi perokok. Melalui data skor kestabilan emosi responden dengan skor penyesuaian diri yang tinggi, dapat dilihat bahwa jumlah responden yang sudah merokok dalam jangka waktu < 5 tahun sama dengan jumlah responden yang merokok dalam jangka waktu yang lebih lama yaitu ≥ 5 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa jangka waktu atau lamanya responden menjadi seorang perokok tidak memiliki pengaruh terhadap kestabilan emosi responden. Skor kestabilan emosi dan penyesuaian diri responden hanya dipengaruhi oleh tipe perokok responden namun tidak diikuti dengan seberapa lama responden menjadi perokok.

PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan, membuktikan adanya hubungan positif yang signifikan antara kestabilan emosi dengan penyesuaian diri pada wanita perokok di wilayah Kecamatan Jebres Surakarta, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,503. Hal ini berarti hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Hubungan positif di antara kedua variabel dalam penelitian ini menunjukkan hubungan yang searah, yang berarti semakin tinggi kestabilan emosi, maka penyesuaian diri pada wanita perokok di wilayah Kecamatan Jebres Surakarta semakin tinggi, begitu juga sebaliknya.

Besarnya koefisien korelasi antara kestabilan emosi dengan penyesuaian diri pada wanita perokok di wilayah kecamatan Jebres Surakarta adalah 0,503, yang berarti bahwa keeratan hubungan antara kedua variabel adalah sedang (Sugiyono, 2010). Kestabilan emosi wanita perokok di wilayah Kecamatan Jebres Surakarta secara umum tergolong sedang. Hal ini terlihat dari skor kestabilan emosi wanita perokok dalam penelitian ini, dimana 61% responden memiliki kestabilan emosi sedang, dan 31% sisanya termasuk tinggi. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor pribadi dan faktor lingkungan.

Menurut Hurlock (1995), Morgan dan King (1986); faktor pribadi meliputi hal-hal yang berkaitan secara langsung dengan individu itu sendiri seperti: kondisi diri secara fisik, pembawaan, suasana hati dan pengalaman yang dimiliki individu untuk memberikan respon emosi terhadap lingkungan. Bastaman (2001) juga mengemukakan bahwa faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi adalah individu itu sendiri, hal ini meliputi kemampuan yang dimiliki, ketrampilan, sikap, sifat, dan keinginan yang dapat menumbuhkan hal-hal yang positif serta mengurangi dan menghambat hal-hal yang negatif. Selain itu, terdapat pula faktor

lingkungan yang meliputi lingkungan keluarga serta lingkungan sosial tempat individu berada.

Dari hasil penelitian, didapatkan pula informasi tambahan mengenai perasaan yang didapatkan oleh para responden setelah merokok. Sebanyak 11 orang atau 19,64% responden merasa biasa saja setelah merokok, sebanyak 40 orang atau 71,43% responden mendapatkan perasaan lebih tenang, rileks dan lega setelah merokok, serta 5 orang atau 8,92% responden mendapatkan perasaan lain-lain seperti enak, senang, dan pusing. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini merasakan dampak pada sisi psikologis berupa perasaan yang lebih tenang, rileks, dan lega setelah merokok. Sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh Brahmana (2009) bahwa para wanita perokok dewasa awal merasa lebih rileks, tidak cepat emosi dan penurunan stres setelah merokok, sehingga perasaan-perasaan yang timbul sebagai efek positif tersebut menutupi efek perilaku merokok yang bersifat negatif.

Berkaitan dengan kestabilan emosi, didapatkan juga analisis tambahan mengenai hubungan antara skor kestabilan emosi responden dengan tipe perokok dan jangka waktu responden menjadi perokok yang menunjukkan bahwa jangka waktu atau lamanya responden menjadi seorang perokok tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kestabilan emosi responden. Skor kestabilan emosi dan penyesuaian diri responden hanya dipengaruhi oleh tipe perokok responden namun tidak diikuti dengan seberapa lama responden menjadi perokok. Hal ini dimungkinkan karena perbedaan kadar nikotin

yang sudah menjadi takaran ketergantungan antara perokok ringan, sedang, maupun berat sehingga lamanya waktu responden menjadi perokok tidak begitu berpengaruh.

Pada penelitian ini, responden yang didapat didominasi oleh wanita perokok sedang dan ringan, yaitu sebanyak 32 orang atau 57,14% untuk perokok sedang dan 20 orang atau 35,72% untuk perokok ringan. Kategori perokok ringan didominasi oleh mahasiswa yaitu sebanyak 13 responden dan kategori perokok sedang didominasi oleh pegawai yaitu sebanyak 12 responden. Para wanita perokok sedang dan ringan biasanya merokok sebagai bentuk dari gaya hidup, ketergantungan, pengaruh lingkungan dan hal lain yang dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Dalam kategori faktor internal terdapat faktor pribadi dan faktor fisiologis. Faktor pribadi meliputi *self esteem*, *self image*, dan pengetahuan, sedangkan faktor fisiologis yang mempengaruhi wanita perokok untuk terus merokok adalah ketergantungan (adiksi) dan masalah berat badan (WHO, 1992). Faktor-faktor internal ini didukung pula oleh faktor eksternal yang meliputi lingkungan fisik dan lingkungan sosial.

Dengan demikian, wanita dewasa awal menjadikan perilaku merokok sebagai upaya untuk dapat keluar dari ketidakseimbangan akibat berhadapan dengan permasalahan dewasa awal untuk mencapai kestabilan emosi. Kondisi emosi yang stabil akan mengarahkan pada penyesuaian diri, dimana penyesuaian diri merupakan harapan sekaligus tuntutan yang harus dilakukan terkait persoalan pada wanita

dewasa awal. Kondisi emosi yang stabil inilah yang akan mengarahkan individu pada penyesuaian diri, sehingga terlihat peran kestabilan emosi dalam keberhasilan penyesuaian diri.

Uraian di atas menunjukkan adanya beberapa hal yang turut mempengaruhi penyesuaian diri seseorang, khususnya wanita perokok usia dewasa awal, antara lain kondisi fisik; perkembangan kematangan intelektual, sosial, moral dan emosional; penentu psikologis; kondisi lingkungan; dan penentu kultural. Dalam hal ini, kestabilan emosi masuk ke dalam faktor penentu psikologis dalam mempengaruhi penyesuaian diri pada wanita perokok.

Kelebihan penelitian ini adalah belum adanya penelitian yang meneliti tentang hubungan antara kestabilan emosi dengan penyesuaian diri pada wanita perokok usia dewasa awal sebelumnya. Jumlah responden yang digunakan dalam penelitian ini juga tergolong sedikit karena peneliti mengambil standar minimal dalam menentukan sampel penelitian. Ruang lingkup penelitian yang cukup sempit menyebabkan hasil dari penelitian ini hanya dapat digeneralisasikan pada kelompok responden yang memiliki karakteristik serupa dengan populasi penelitian.

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan positif yang signifikan antara kestabilan emosi dengan penyesuaian diri

pada wanita perokok usia dewasa awal, dimana semakin tinggi kestabilan emosi responden, maka akan semakin tinggi pula penyesuaian dirinya. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,503 sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

2. Sumbangan efektif yang diberikan kestabilan emosi terhadap penyesuaian diri pada wanita perokok usia dewasa awal adalah sebesar 25,3%, sementara 74,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Saran

1. Bagi wanita dewasa awal

Bagi wanita dewasa awal apabila mengalami banyaknya persoalan akibat situasi yang dihadapi, diharapkan segera mengambil tindakan dalam upaya menurunkan ketegangan dan kecemasan seperti dengan melakukan relaksasi, *refreshing*, serta melakukan kegiatan-kegiatan positif yang disenangi, sehingga dapat meyakinkan para wanita dewasa awal untuk menghindari rokok karena bukan merupakan strategi yang efektif, bahkan berbahaya dan dapat merugikan kesehatan.

2. Bagi wanita perokok

Para wanita perokok ringan dan sedang yang perilaku merokoknya dilatarbelakangi oleh pengaruh lingkungan dan gaya hidup dapat lebih mengeksplor diri dan mengaktualisasikan potensi yang dimiliki tanpa melalui perilaku merokok. Para wanita perokok berat juga dapat mengalihkan diri

kepada kegiatan-kegiatan positif yang disenangi dalam upaya mengurangi ketegangan dan kecemasan untuk meminimalisir perilaku merokok. Apabila alternatif kegiatan tersebut tidak berhasil, para wanita perokok berat dapat mengunjungi klinik penanganan kecanduan untuk mengkonsultasikannya kepada tenaga ahli/terapis.

3. Bagi pihak terkait

Bagi pihak terkait khususnya keluarga yaitu meningkatkan kesadaran bagi keluarga yang memiliki anggota keluarga perokok untuk tidak membiasakan merokok di dalam rumah dengan cara menggalang kesepakatan keluarga untuk menciptakan rumah tanpa asap rokok dan menegur anggota rumah tangga yang merokok di dalam rumah, serta peningkatan kesadaran perokok untuk berhenti merokok sama sekali dan bukan hanya untuk mengurangi merokok.

4. Bagi peneliti lain

Bagi peneliti lain yang berminat untuk mengadakan penelitian dengan topik yang sama, disarankan untuk membandingkan pengaruh variabel pada jenis wanita perokok dengan wanita non-perokok. Dapat pula membandingkan pengaruh variabel antara jenis wanita perokok yang ringan, sedang, maupun berat. Selain itu, tinjauan teoritis yang belum terdapat dalam penelitian ini agar lebih disempurnakan, serta sampel populasi diperbanyak sehingga dapat digeneralisasikan pada lingkup yang lebih luas lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariesi, Wida. (2007). "Perilaku Merokok pada Perempuan". wrm-indonesia.org. diakses 23 Mei 2007.
- Bastaman, Hanna Djumhana. (2001). *Integrasi Psikologi dengan Islam: Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar & Yayasan Insan Kamil.
- Brahmana, Karina M. (2009). Gambaran Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Wanita Dewasa Muda Dalam Mengambil Keputusan Mengonsumsi Rokok
- Davidoff, Linda L. (1991). *Psikologi Suatu Pengantar Jilid 2*. Alih Bahasa: Mari Jumiati. Jakarta: Erlangga.
- Chaplin. (1995). *Kamus Psikologi* (terjemahan Kartono, K). Jakarta: Rajawali.
- Dewi, Shintia Puspa. (2012). Perbedaan Perilaku Merokok Ditinjau dari Tingkat Stres pada Wanita Dewasa Awal di Yogyakarta. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Surakarta: Fakultas Kedokteran UNS.
- Gustria, Sri Hasti. (2006). Hubungan Antara Pola Komunikasi Orang Tua-Anak dengan Stabilitas Emosi Remaja. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Bandung: PPB FIP UPI.
- Hurlock, Elizabeth B. (2000). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, Terjemahan Edisi Kelima*, Jakarta: Erlangga.
- Indirawati, E. & Nashori, F. (2007). Peranan Perilaku Merokok dalam Meningkatkan Suasana Hati Negatif (*Negative Mood*)

States) Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, Vol. 2, No.2, 13-24.

Putri, Gustia Martha. (2012). "Astaga, Jumlah Perokok Indonesia Meroket". *Okezone*. 25 Mei 2012.

Schneiders, Alexander A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt Rinehart and Winston.

Sharma, S. (2006). Emotional Stability of Visually Disabled in Relationship to Their Study Habits. *Journals of the Indian Academy of Applied Psychology*. Vol. 32. No.1, p. 30-32.

Sobur, Alex. (2003). *PSIKOLOGI UMUM Dalam Lintasan Sejarah*. Bandung: Penerbit Pustaka Setia.

Sugiyono. (2010). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Penerbit Alfabeta.

Ucu, Karta Raharja. (2011). "Jumlah Perokok Perempuan di Indonesia Melonjak Tajam". *Jaringnews.com*. diakses 15 November 2011.

Usman, Asyari. (2011). "Ancaman di balik Asap Rokok". *BBC Indonesia*. 1 Juli 2011.

Walgito, Bimo. (1991). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi. Universitas Gajah Mada.

World Health Organization. (1992). *Women and Tobacco*. Geneva.