

Perbedaan Perilaku Merokok Ditinjau dari Tingkat Stres pada Wanita Dewasa Awal di Yogyakarta

Differences Of Smoking Behavior Viewed From Level Of Stress in
Early Adult Women in Yogyakarta

Shintia Puspa Dewi, Salmah Lilik, Nugraha Arif Karyanta

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran
Universitas Sebelas Maret

ABSTRAK

Perilaku merokok pada wanita dewasa awal saat ini semakin meningkat. Perilaku merokok dilakukan wanita dewasa awal untuk memperoleh perasaan rileks sebagai pelarian dari stres. Stres yang dialami wanita dewasa awal disebabkan permasalahan dalam penyelesaian tugas-tugas perkembangan dengan pola kehidupan baru yang kompleks sebagai seorang dewasa. Permasalahan yang muncul dalam penyelesaian tugas perkembangan baru menimbulkan stres pada wanita dewasa awal. Stres mempunyai tingkatan yang berbeda dan hal tersebut berpengaruh terhadap perilaku merokok yang dilakukan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan perilaku merokok ditinjau dari tingkat stres pada wanita dewasa awal di Yogyakarta. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian adalah wanita dewasa awal usia (18-40 tahun) di Yogyakarta yang menjadi perokok aktif dengan jumlah 60 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive incidental sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan skala perilaku merokok dan skala tingkat stres. Analisis data menggunakan teknik analisis *One Way Anova*.

Hasil uji *One way Anova* untuk perilaku merokok ditinjau dari tingkat stres, diperoleh $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($5,616 > 2,769$) dengan probabilitas $p\text{-value} < 0,05$ ($0,002$). Hal ini berarti hipotesis diterima, terdapat perbedaan perilaku merokok yang signifikan ditinjau dari tingkat stres pada wanita dewasa awal. Hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya perbedaan rata-rata perilaku merokok ditinjau dari tingkat stres. Semakin rendah tingkat stres menunjukkan semakin rendah perilaku merokok, semakin tinggi tingkat stres menunjukkan semakin tinggi pula perilaku merokok pada wanita dewasa awal.

Kata kunci : perilaku merokok, tingkat stres, wanita dewasa awal

PENDAHULUAN

Perilaku merokok bukanlah hal baru lagi, bahkan jumlah perokok terus meningkat. World Health Organization (WHO) memberikan peringatan bahwa dalam dekade 2020-2030 tembakau akan membunuh 10 juta orang per tahun, 70% di antaranya terjadi di negara-negara berkembang. Melalui resolusi tahun 1983, World Health Organization

(WHO) menetapkan tanggal 31 Mei sebagai Hari Bebas Rokok Sedunia setiap tahun (Ahyar, 2011).

Rokok merupakan zat adiktif yang bila digunakan dapat mengakibatkan bahaya bagi kesehatan individu dan masyarakat (Aula, 2010). Merokok adalah suatu kebiasaan atau pola hidup tidak sehat, serta perilaku merokok dapat menyebabkan berbagai penyakit dan

memperberat penyakit yang telah diderita dan dapat menyebabkan kematian (Hardinge, dkk dalam Sari, 2003).

Sebagian besar penelitian tentang perilaku merokok lebih banyak mengambil sampel remaja, penelitian mengenai perilaku merokok pada masa dewasa awal kurang mendapatkan porsi yang sama sedangkan pada kenyataannya kuantitas perilaku merokok pada masa dewasa awal semakin meningkat (Bachman, dkk, dalam Wulandari 2008). Hal ini ditunjukkan dari data hasil Survei Sosial Ekonomi dan Riskesdas 2007 bahwa rata-rata prevalensi merokok di Indonesia pada masa dewasa awal (rentang usia 20-39 tahun) mengalami peningkatan dari 28,7% tahun 1995 meningkat menjadi 34,8% tahun 2007 (Kristanti, dkk, 2010).

Peningkatan perilaku merokok pada masa dewasa awal semakin memprihatinkan karena perilaku merokok juga meningkat pada perokok jenis kelamin wanita. Penelitian Riskesdas mengenai perilaku merokok menemukan bahwa jumlah perokok wanita dewasa meningkat cukup tinggi yaitu meningkat empat kali lipat dari 1,3% menjadi 5,2% selama kurun waktu enam tahun dari 2001-2007. Hasil Survei Sosial Ekonomi (Susenas) tahun 1995, 2001, 2004 dan Riskesdas 2007 menjelaskan prevalensi merokok berdasarkan umur dan jenis kelamin di Indonesia menunjukkan bahwa wanita dewasa awal dengan rentang usia 20-39 tahun 2001 sebesar 0,85% kemudian mengalami peningkatan cukup tinggi pada tahun 2004

menjadi 4,35%, (Kristanti, dkk, 2010).

Merokok dapat membahayakan kesehatan bagi seseorang yang menghisapnya. World Health Organization "Gender, Women, and The Tobacco Epidemic" (2010), menjelaskan pengaruh negatif dari merokok pada wanita bahwa wanita perokok berpotensi tinggi mengalami penyakit COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease), yang mana dapat menyebabkan bronkitis kronis dan emfisema, serta mengalami risiko tinggi menderita kanker mulut, kanker faring, kanker laring, kanker pankreas, kanker payudara, kanker rahim, kanker serviks, leukimia akut, mengurangi kesuburan wanita.

Dampak negatif dari perilaku merokok telah banyak diketahui oleh banyak orang. Pengetahuan mengenai bahaya zat-zat yang terkandung dalam sebatang rokok nampaknya tidak mampu mencegah seseorang untuk merokok. Pada bungkus rokok terdapat peringatan "merokok dapat menyebabkan kanker, serangan jantung, impotensi dan gangguan kehamilan dan janin", tetapi pada kenyataannya perilaku merokok terutama pada wanita terus meningkat setiap tahun. Hal ini dapat dirasakan dalam fenomena kehidupan sehari-hari di lingkungan rumah, kampus, kantor, cafe, restoran, angkutan umum maupun di jalan-jalan banyak dijumpai seorang wanita usia dewasa awal yang merokok.

Alasan yang melatarbelakangi perilaku merokok pada wanita muncul karena adanya beberapa faktor internal (faktor biologis dan

faktor psikologis) dan faktor eksternal (faktor lingkungan sosial, seperti terpengaruh oleh teman sebaya). Perilaku merokok secara aktif pada wanita cenderung dilatarbelakangi oleh faktor psikologis yaitu merokok dapat membuat tenang. Hal ini didukung dalam penelitian yang dilakukan Ekafani (2010), mengemukakan bahwa faktor yang memicu perilaku merokok pada wanita yaitu merokok dapat membuat rileks, percaya diri, dan menghilangkan kebosanan.

Fenomena yang tidak asing lagi sekarang ini banyak dijumpai perilaku merokok pada wanita. Dari hasil survei pada beberapa wanita dewasa awal yang merokok menunjukkan bahwa wanita tersebut memulai merokok karena penasaran ketika melihat orang lain yang merokok terlihat rileks, mereka mengaku ingin mendapatkan rasa rileks tersebut, para perokok wanita dewasa awal berpendapat merokok dapat menenangkan dari perasaan stres karena berbagai permasalahan yang dialami.

Stres merupakan bagian yang tidak terhindarkan dari kehidupan, stres dapat dialami oleh siapa saja dari usia anak-anak, remaja, dewasa, dan tidak memandang jenis kelamin, stres juga melanda pada pria maupun wanita. Stres dialami pada masa dewasa awal karena masa ini merupakan masa peralihan yang sulit dari remaja ke dewasa dalam melaksanakan pola kehidupan baru serta harus memikul tanggung jawab sesuai dengan tugas perkembangan sebagai seorang dewasa.

Menurut Hurlock (2006), masa dewasa awal

merupakan masa penyesuaian diri yang khusus dan sulit dari rentang hidup seseorang. Masa ini, seseorang sudah dewasa sehingga dianggap mandiri pada pola-pola kehidupan baru dan harapan sosial baru. Pada wanita dewasa awal sering kali mengalami kesulitan terhadap masalah-masalah dalam penyesuaian diri, karena kurangnya persiapan menghadapi masalah sebagai orang dewasa, menjalankan dua tugas perkembangan sekaligus, dan tidak memperoleh bantuan dalam menghadapi permasalahan.

Permasalahan masa dewasa awal pada wanita disebabkan ketidakmampuan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi serta ketidaksesuaian tugas perkembangan yang dilaksanakan yang kemudian menimbulkan ketegangan emosi dan akhirnya menjadi pemicu timbulnya stres.

Atkinson (2000) mengemukakan bahwa stres mengacu pada peristiwa yang dirasakan membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang. Stres menurut Hans Selye (dalam buku Hawari, 2001) menyatakan stres adalah respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Seseorang yang telah mengalami stres akan memicu gangguan pada satu atau lebih organ tubuh, sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik, maka ia mengalami distress. Stres dapat dibedakan menurut tingkatannya, tingkat stres yang dialami setiap individu berbeda-beda pada setiap individu. Tingkat stress sangat ringan,

terjadi apabila tidak terdapat gejala berat yang dialami. Seorang yang mengalami stres tingkat pertama masih dapat melakukan pekerjaan dan kegiatan sehari-hari. Sedangkan tingkat stres sangat tinggi terjadi jika semua gejala-gejala stres yang dialami berintensitas berat. Pada individu yang sedang mengalami stres mengakibatkan perubahan pola hidup secara tiba-tiba dan tanpa disadari sesuai dengan tingkat stres yang dialami oleh individu yang bersangkutan, perubahan perilaku individu tersebut melakukan perilaku negatif sebagai pelarian stres seperti merokok dan minum alkohol (Hawari, 2001).

Merokok merupakan cara yang dipilih oleh individu untuk mengobati gejala stres yang dialami. Penelitian yang dilakukan Parrot (1999) menyatakan bahwa rokok membantu meringankan perasaan stres dan ada perubahan emosi yang dialami individu selama merokok, merokok dapat membuat orang yang stres menjadi tidak mengalami stres lagi. Hal itulah yang menyebabkan orang yang mengalami stres cenderung mencari pelarian merokok dan akan kembali merokok untuk menjaga perasaan negatif yang dialami dengan rokok yang dihisapnya.

Penelitian lain dari Komalasari dan Helmi (2000) mengemukakan bahwa seorang perokok erat kaitannya dengan kondisi emosi. Kondisi emosi yang dialami perokok akan mempengaruhi konsumsi merokok individu tersebut. Hasil penelitian Komalasari dan Helmi (2000) menunjukkan kondisi konsumsi rokok terbanyak yaitu ketika subyek dalam

tekanan (stres) yang digunakan sebagai upaya pengatasan masalah yang bersifat emosional dan rokok dipandang sebagai penyeimbang dalam kondisi stres.

Ivana Croghan, di Mayo Clinic mengemukakan bahwa pemicu merokok pada seorang wanita karena stres yang dialami, seorang wanita akan terus mengambil sebatang rokok jika dihindangi perasaan stres (Croghan, 2012).

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok sudah banyak dilakukan oleh kaum wanita dewasa awal. Alasan mereka merokok karena menganggap rokok mampu mengurangi stres. Wanita dewasa awal yang mengalami stres akan merokok sebagai pelarian untuk menenangkan ketegangan karena stres yang dialami. Oleh karena hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan Perilaku Merokok Ditinjau dari Tingkat Stres pada Wanita Dewasa Awal”.

DASAR TEORI

1. Perilaku Merokok

Perilaku merokok merupakan suatu aktivitas membakar tembakau yang kemudian dihisap asapnya, baik menggunakan rokok maupun menggunakan pipa (Sitepoe, 2000). Menurut Nasution (2007) perilaku merokok merupakan suatu aktivitas membakar rokok yang kemudian dihisap menghasilkan asap, dan menghembuskan asap sehingga terhirup oleh

orang disekitarnya, berbahaya bagi kesehatan karena dapat menimbulkan berbagai penyakit, bahkan menyebabkan kematian bagi perokok (perokok aktif) dan perokok pasif (Wismanto dan Sarwo, 2007).

Berdasarkan uraian diatas disimpulkan bahwa perilaku merokok adalah suatu aktivitas yang dilakukan individu dengan cara membakar tembakau baik menggunakan rokok atau pipa yang dihisap dan menghasilkan asap yang kemudian dihembuskan, asap yang terhirup dapat menyebabkan dampak buruk bagi kesehatan perokok aktif maupun perokok pasif.

Menurut Wismanto dan Sarwo (2007) membagi tipe perokok yaitu:

- a. Perokok sangat berat, mengkonsumsi rokok lebih dari 31 batang perhari.
- b. Perokok berat, merokok sekitar 21-30 batang perhari.
- c. Perokok sedang, menghabiskan rokok 11-21 batang perhari.
- d. Perokok ringan, menghabiskan rokok sekitar 10 batang perhari.

Aspek-aspek perilaku merokok menurut Leventhal dan Cleary (1980) sebagai berikut :

1. Fungsi merokok

Fungsi merokok ditunjukkan dengan perasaan yang dialami perokok, perasaan positif maupun perasaan negatif. Seseorang menjadikan merokok sebagai penghibur dan memiliki fungsi yang penting bagi kehidupannya.

2. Intensitas merokok

Seseorang yang merokok dengan jumlah batang rokok yang banyak dalam waktu satu hari menunjukkan perilaku merokoknya sangat tinggi.

3. Tempat merokok

Individu yang merokok di tempat dimana saja, bahkan merokok di no smoking area menunjukkan perilaku merokok individu tersebut sangat tinggi.

4. Waktu merokok.

Seseorang merokok dengan perilaku merokok sangat tinggi ketika merokok di segala waktu (pagi, siang, sore, malam) dan dipengaruhi oleh keadaan yang dialami pada saat itu. Misalnya ketika sedang berkumpul dengan teman, cuaca dingin, setelah dimarahi orang tua.

2. Stres

Menurut Sarafino (2008), stres merupakan kondisi sebagai akibat interaksi individu dengan lingkungan yang menimbulkan ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis, dan sosial dari individu.

Stres menjadi tinggi ataupun rendah bergantung pada umur seseorang. Efek negatif dari stres yang diterima individu mempunyai hubungan yang kuat dengan usia dewasa (Mroczek dan Almeida, 2004).

Stres yang dialami individu akan mempengaruhi kinerja, stres yang meningkat akan mengurangi produktifitas dalam

pekerjaan individu, serta memberikan ketidakpuasan psikologis yang dialami individu yang akan mempengaruhi kehidupan pribadi orang tersebut (Halkos dan Bousinakis, 2010).

Berdasarkan uraian diatas dapat diambil kesimpulan, stres adalah kondisi sebagai akibat interaksi individu dengan lingkungan yang membahayakan kesejahteraan baik fisik dan psikologis individu yang berasal dari situasi bersumber pada sistem biologis, psikologis, dan sosial dari individu. Stres ada yang menguntungkan dan merugikan, stres yang menguntungkan akan membuat seseorang merasakan kepuasan psikologis dan kebahagiaan hidup, tetapi stres yang merugikan akan membuat seseorang mengalami tekanan dan ketidakpuasan psikologis serta akan memberikan perilaku negatif yang akan mempengaruhi kehidupan pribadi individu.

Kohn P.M dan Macdonald J. E (1992) menjelaskan tentang aspek-aspek stres sebagai akibat permasalahan-permasalahan yang dialami individu yang memicu stres pada individu, sebagai berikut :

a. Kesulitan sosial dan budaya

Hubungan interpersonal yang dialami individu seperti kesulitan dalam persahabatan, keluarga, dan kasih sayang serta hubungan individu dan lingkungan.

b. Pekerjaan

Pekerjaan memicu seseorang mengalami stres. Hal ini dialami individu ketika

individu tidak puas dengan pekerjaannya, tidak menyukai pekerjaannya, mengalami konflik dengan atasan ditempat kerja, dan penilaian pekerjaan yang menurun.

c. Tekanan waktu

Individu dapat mengalami stres karena waktu yang dimiliki tidak sesuai dengan aktivitas yang dilakukan. Hal ini memicu individu tertekan oleh waktu, terlalu banyak hal yang dilakukan sekaligus dalam satu waktu, tidak cukup waktu untuk memenuhi kewajiban.

d. Keuangan

Permasalahan keuangan yang dialami setiap individu dapat memicu timbulnya stres, misal ketika individu mengalami kesulitan keuangan, beban keuangan, konflik keuangan dengan keluarga dan teman.

e. Penerimaan sosial

Penerimaan sosial yang dialami individu dalam hubungan individu dengan sosial dalam memicu stres pada individu. Hal ini terjadi karena adanya penolakan sosial yang dialami individu, isolasi sosial, ketidakpuasan dengan diri sendiri, dan tidak dihiraukan oleh lingkungan sekitar.

f. Korban sosial

Korban sosial merupakan salah satu aspek yang memicu stres pada individu. Hal ini

berhubungan dengan individu yang mengalami penganiayaan sosial seperti penipuan, dimanfaatkan orang lain.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek sebagai akibat permasalahan-permasalahan yang dialami individu yang memicu stres pada individu seperti kesulitan sosial dan budaya, pekerjaan, tekanan waktu, keuangan, penerimaan sosial, dan korban sosial.

3. Dewasa Awal

Masa dewasa awal menurut Hurlock (2006), (umur 18-40 tahun), pada masa ini perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif.

Santrock (2002) mengatakan masa dewasa awal adalah masa untuk bekerja dan menjalin hubungan dengan lawan jenis, terkadang menyisakan sedikit waktu untuk hal lainnya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa masa dewasa awal ialah mereka yang berusia 18-40 tahun yang merupakan masa seseorang mengalami perubahan fisik dan psikologis, memulai untuk tidak bergantung secara ekonomis, sosiologis dan psikologis pada orangtuanya, dan masa beralihnya pandangan egosentris menjadi sikap yang empati. Pada masa ini, penentuan relasi sangat memegang peranan penting yakni menjalin hubungan dengan lawan jenis, sementara itu merupakan masa dewasa awal merupakan masa perjuangan untuk menjadi mandiri.

METODE PENELITIAN

Populasi yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah seluruh perokok wanita di Yogyakarta. Sampel dalam penelitian ini diambil yang memenuhi kriteria subjek yang telah ditetapkan dengan karakteristik sebagai berikut yaitu :

- a. wanita perokok yang sudah mengkonsumsi rokok sebanyak empat batang dalam sehari.
- b. telah merokok minimal 1 tahun.
- c. usia dewasa awal rentang usia (18-40) tahun.

Jumlah sampel pada penelitian ini 60 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive incidental sampling yaitu bentuk sampling dengan pemilihan kelompok subjek didasarkan pada ciri-ciri tertentu yang dipandang memiliki keterkaitan dengan ciri-ciri dari populasi yang sudah diketahui sebelumnya dan subjek yang dijadikan sebagai anggota sampel adalah subjek yang kebetulan dijumpai di tempat tertentu (Hadi, 2004). Pemilihan subjek dipilih oleh peneliti yang kebetulan dijumpai di tempat-tempat seperti cafe, warung, restoran, kos, dan tempat-tempat lain yang ditemukan subjek berdasarkan karakteristik sampel. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 18 Oktober sampai dengan 5 Desember 2012.

Metode pengumpulan data menggunakan dua alat ukur psikologi yaitu:

1. Skala Perilaku Merokok

Skala Perilaku Merokok yang disusun oleh peneliti dengan memodifikasi skala yang disusun oleh Suryarismi (2009), mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Leventhal dan Cleary (1980) yaitu perilaku merokok berdasarkan aspek fungsi merokok, tempat merokok, intensitas merokok, dan waktu merokok. Jumlah aitem skala terdiri dari 60 butir aitem, yang terbagi menjadi 35 aitem favourable dan 25 aitem unfavourable.

2. Skala Tingkat Stres

Skala tingkat stres yang menggunakan skala Kohn P.M dan Macdonald J.E (1992) berupa Daily Hassles and Stress Scale (DHSS) yang terdiri dari 51 aitem berdasarkan aspek-aspek permasalahan kehidupan sehari-hari yang memicu stres yaitu kesulitan sosial budaya, pekerjaan, tekanan waktu, keuangan, penerimaan sosial, dan korban sosial.

HASIL- HASIL

Penghitungan dalam analisis penelitian ini dilakukan dengan bantuan komputer program Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 16.0.

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif diperoleh hasil kategorisasi pada skala perilaku merokok dapat diketahui bahwa responden secara umum memiliki tingkat perilaku merokok sedang cenderung ke tinggi dengan rerata empirik 117,80; serta pada skala tingkat stres secara umum responden berada pada tingkatan sedang dengan rerata empirik 100,03.

2. Uji Asumsi Dasar

a. Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan uji normalitas data dan varians menggunakan uji One Sample Kolmogorov-Smirnov dengan taraf signifikansi $p > 0,05$ (Priyatno, 2010). Hasil uji normalitas One Kolmogorov-Smirnov pada variabel perilaku merokok dan tingkat stres menunjukkan taraf signifikansi 0,200 ($0,200 > 0,05$). Hasil dari uji Shapiro-Wilk menunjukkan signifikansi sebesar 0,988 untuk variabel perilaku merokok dan 0,394 untuk variabel tingkat stres. Berdasarkan hasil uji normalitas kedua variabel tersebut maka dapat disimpulkan data tersebut memenuhi syarat berdistribusi normal.

b. Uji homogenitas

Uji homogenitas merupakan syarat penggunaan analisis independent sample t-test dan ANOVA (Santoso, 2006). Signifikansi dilihat melalui nilai levenne statistic. Hasil uji homogenitas dengan uji levene's test menunjukkan F test sebesar 1,710. Hasil Levene's test sebesar 0,175, maka ($0,175 > 0,05$). Hasil signifikansi yang diperoleh maka menunjukkan asumsi Anova terpenuhi karena memiliki variansi sama.

3. Uji Hipotesis

Uji Hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis anova satu jalur atau One Way Anova untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan rata-rata untuk lebih dari dua kelompok sampel yang tidak berhubungan. Hasil uji one way anova diperoleh F hitung sebesar 5,616. Nilai F tabel dapat dilihat pada tabel F dengan df1

=3, dan $df_2=56$. Hasil F tabel sebesar 2,769, maka F hitung $> F$ tabel sebesar $5,616 > 2,769$ dengan taraf signifikansi sebesar $0,002 < 0,05$, maka H_a diterima dan H_o ditolak. Hasil uji One Way Anova menunjukkan terdapat perbedaan perilaku merokok pada wanita dewasa awal ditinjau dari tingkat stres.

4. Uji Post Hoc test.

Hasil uji Post Hoc test terdapat perbedaan perilaku merokok pada wanita dewasa awal pada masing-masing tingkat stres. Pengaruh yang signifikan dengan nilai ($p < 0,05$) terdapat pada perbedaan perilaku merokok dengan tingkat stres sangat rendah ke tingkat stres rendah, sedang, dan tinggi. Pengaruh tidak signifikan ($p > 0,05$) terhadap perbedaan perilaku merokok terdapat pada tingkat stres rendah, sedang dan tinggi. Tingkat stres yang terbaik untuk menurunkan perilaku merokok yaitu tingkat stres sangat rendah, karena diketahui bila tingkat stres sangat rendah perilaku merokok akan sangat rendah pula.

5. Uji Homogeneous Subsets

Hasil Uji Homogeneous Subsets diperoleh nilai rata-rata (means) perilaku merokok untuk nilai signifikan sebesar 1,000 yang terletak pada subset 1 menunjukkan rata-rata perilaku merokok kategori tingkat stres sangat rendah dengan angka rerata (87,33) berbeda dengan tingkat stres rendah, sedang, dan tinggi. Sedangkan kategori tingkat stres rendah, sedang, dan tinggi berada pada subset 2 memiliki nilai signifikansi sama sebesar 0,789 maka menunjukkan bahwa rata-rata perilaku

merokok tingkat stres rendah, sedang, dan tinggi tidak berbeda secara statistik.

PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dari uji hipotesis menunjukkan terdapat perbedaan perilaku merokok yang signifikan dengan tingkat stres. Hal ini ditunjukkan menggunakan analisis hipotesis diperoleh F hitung sebesar 5,616 dan F tabel sebesar 2,769 ($5,616 > 2,769$) dengan signifikansi p -value 0,002 ($0,002 < 0,05$). Berdasarkan hasil analisis tersebut maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu ada perbedaan perilaku merokok ditinjau dari tingkat stres pada wanita dewasa awal.

Secara umum hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres maka perilaku merokok yang dilakukan wanita dewasa awal semakin tinggi. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ivana Croghan dalam penelitiannya di "Mayo Clinic" mengemukakan pemicu merokok pada seorang wanita karena stres yang dialami, seorang wanita akan terus mengambil sebatang rokok jika dihindangi perasaan stres (Croghan, 2012). Pada penelitian ini terlihat adanya perbedaan perilaku merokok ditinjau dari tingkat stres serta dapat dijelaskan bahwa tingkat stres yang tinggi menyebabkan perilaku merokok yang tinggi pada seseorang.

Hasil penelitian lainnya yang mendukung yaitu penelitian yang dilakukan oleh Komalasari dan

Helmi (2000) menyatakan ketika subjek dalam kondisi stres maka perilaku yang paling banyak muncul adalah perilaku merokok. Konsumsi merokok yang paling tinggi adalah ketika subjek mengalami stres, hal ini dikarenakan stres merupakan upaya-upaya pengatasan masalah yang bersifat emosional yang dialihkan kepada aktivitas merokok.

Analisis dalam penelitian ini, sejalan dengan penelitian Todd (2004) bahwa seseorang dewasa akan merokok lebih banyak jika dihadapkan pada peristiwa sehari-hari yang menimbulkan stres karena dalam pengaturan naturalistik, peristiwa negatif yang menimbulkan stres berhubungan dengan merokok dan mendesak seseorang untuk lebih banyak merokok. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami seseorang maka akan memicu semakin tinggi perilaku merokok orang tersebut.

Hasil penelitian ini juga mendukung pernyataan Parrot (1999) bahwa rokok membantu meringankan perasaan stres dan ada perubahan emosi yang dialami individu selama merokok, merokok dapat membuat orang yang stres menjadi tidak mengalami stres lagi. Hal ini menyebabkan orang yang mengalami stres cenderung mencari pelarian dengan merokok dan akan kembali merokok untuk menjaga perasaan negatif yang dialami dengan rokok yang dihisapnya.

Berdasarkan data yang diperoleh peneliti dari penelitian yang dilakukan, diketahui bahwa alasan paling banyak wanita dewasa awal merokok karena untuk menenangkan diri dari

stres yang dialami. Sebanyak 26 dari 60 responden menyebutkan alasan merokok karena stres dan beberapa responden lain menyebutkan alasan mereka merokok karena adanya pengaruh lingkungan, rasa ingin tahu yang menyebabkan kebiasaan, coba-coba, dan ada uang lebih.

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa skor tingkat stres berada pada kategori sedang dengan presentase sebesar 45%, rerata empirik 100,03 dan rerata hipotetik 22. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat stres pada wanita dewasa awal di Yogyakarta secara umum termasuk kategori sedang.

Hasil kategori menunjukkan bahwa skor perilaku merokok wanita dewasa awal di Yogyakarta berada pada kategori sedang cenderung ke tinggi dengan presentase 45%, rerata empirik 117,80 dan rerata hipotetik 21. Kategori perilaku merokok cenderung sedang ke tinggi karena diketahui dari hasil analisis bahwa perilaku merokok kategori sedang sama dengan kategori tinggi sebesar 27 responden. Hal ini menunjukkan secara umum perilaku merokok wanita dewasa awal berada pada kategori tingkat sedang cenderung ke tinggi, sehingga diketahui bahwa telah banyak wanita dewasa awal di Yogyakarta yang menjadi perokok dengan perilaku merokok sedang cenderung ke tinggi.

Berdasarkan hasil dari statistik deskriptif perilaku merokok ditinjau dari tingkat stres dapat diketahui bahwa wanita dewasa awal yang memiliki tingkat stres sangat rendah mempunyai angka rerata perilaku merokok

yang lebih rendah (87,33) dibandingkan angka rerata perilaku merokok pada tingkat stres rendah yaitu 118,50 ($87,33 < 118,50$). Wanita dewasa awal dengan tingkat stres rendah mempunyai angka rerata perilaku merokok lebih rendah dibanding angka rerata perilaku merokok pada tingkat stres sedang dengan sebesar 119,33 ($118,50 < 119,33$). Wanita dewasa awal dengan tingkat stres sedang mempunyai angka rerata perilaku merokok lebih rendah dibanding dengan angka rerata perilaku merokok pada tingkat stres tinggi yaitu 125,75 ($119,33 < 125,75$). Hasil data tersebut menunjukkan bahwa pada wanita dewasa awal dengan tingkat stres sangat rendah menunjukkan perilaku merokok paling rendah dan tingkat stres tinggi menunjukkan perilaku merokok paling tinggi, semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi perilaku merokok yang dilakukan oleh wanita dewasa awal.

Penelitian ini tidak terlepas dari adanya keterbatasan-keterbatasan selama proses jalannya penelitian, antara lain penelitian ini hanya dapat digeneralisasikan pada populasi penelitian saja yang terbatas hanya wanita dewasa awal di daerah Yogyakarta, sedangkan penerapan penelitian untuk populasi yang lebih luas dengan karakteristik yang berbeda perlu dilakukan sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut. Subjek dengan tingkat stres sangat tinggi tidak ditemukan dan subjek yang memiliki tingkat stres sangat rendah dan tingkat stres tinggi hanya berjumlah 3 dan 4, hal ini menjadi nilai ekstrim dalam perhitungan statistik. Kemudian juga lemahnya

kontrol peneliti terhadap responden ketika mengisi skala, yaitu agar responden tidak memanipulasi data dalam pengisian skala dikarenakan privasi subjek.

Kelebihan dari penelitian ini adalah penelitian ini mampu membuktikan hipotesis yang ditarik yaitu menunjukkan adanya perbedaan perilaku merokok ditinjau dari tingkat stres, sehingga dapat mengetahui secara jelas tentang perbedaan perilaku merokok ditinjau dari tingkat stres pada wanita dewasa awal.

Penelitian selanjutnya sangat diperlukan dan diharapkan dapat lebih memperhatikan variabel-variabel lain yang terkait dengan perilaku merokok, lebih memperdalam landasan teori, penetapan sampel yang lebih tepat, dan dapat memberikan alternatif-alternatif serta inovasi-inovasi baru untuk hasil yang lebih baik dengan pembaharuan dan peningkatan mulai dari persiapan orientasi, sasaran, prosedur, metode, teknik, penggunaan alat ukur serta ruang lingkup penelitian yang lebih luas.

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan perilaku merokok ditinjau dari tingkat stres pada wanita

dewasa awal di Yogyakarta. Hal ini dibuktikan dari hasil analisis menggunakan one way onova sebesar $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($5,616 > 2,769$) dengan $p\text{-value} < 0,05$ sebesar $0,002 < 0,05$.

2. Hasil dari analisis statistik deskriptif perilaku merokok ditinjau dari tingkat stres pada wanita dewasa awal menunjukkan bahwa wanita dewasa awal yang memiliki tingkat stres sangat rendah mempunyai angka rerata perilaku merokok lebih rendah dibanding yang memiliki tingkat stres rendah. Wanita dewasa awal yang memiliki tingkat stres rendah mempunyai angka rerata perilaku merokok lebih rendah dibanding yang memiliki tingkat stres sedang. Pada wanita dewasa awal yang memiliki tingkat stres sedang mempunyai angka rerata perilaku merokok lebih rendah dibanding yang memiliki tingkat stres tinggi. Wanita dewasa awal yang memiliki tingkat stres sangat rendah menunjukkan perilaku merokok paling rendah dan yang memiliki tingkat stres tinggi menunjukkan perilaku merokok paling tinggi, maka semakin tinggi tingkat stres akan semakin tinggi perilaku merokok pada wanita dewasa awal dan semakin rendah tingkat stres akan semakin rendah pula perilaku merokok pada wanita usia dewasa awal.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi wanita dewasa awal

Bagi wanita dewasa awal apabila mengalami permasalahan yang menyebabkan stres, diharapkan dapat segera mengambil tindakan dalam upaya mengurangi ketegangan stres, selain dengan merokok yang dapat merugikan kesehatan. Wanita dewasa awal dapat melakukan relaksasi, refreshing, serta melakukan hal-hal positif yang disenangi, dalam upaya mengurangi ketegangan stres dan meminimalisir perilaku merokok.

2. Bagi keluarga

Peranan lingkungan keluarga sangat penting, keluarga disarankan untuk memahami tentang perkembangan pada wanita dewasa awal dalam penyelesaian tugas-tugas perkembangan masa dewasa awal.

Apabila keluarga mengetahui salah satu anggota keluarganya mengalami permasalahan yang memicu stres, diharapkan keluarga dapat membantu dengan cara berdiskusi dalam upaya penyelesaian permasalahan, sehingga dapat mengurangi ketegangan stres yang dialami wanita dewasa awal.

3. Bagi peneliti lain

Bagi peneliti lain yang berminat untuk mengadakan penelitian dengan topik yang sama, disarankan untuk lebih mendetail dalam melihat pengaruh dari tingkat stres dan perilaku merokok, serta lebih menyempurnakan tinjauan teoritis yang belum terdapat dalam penelitian ini. Selain itu sampel populasi diperbanyak, sehingga

generalisasi dapat dikenakan pada lingkup yang lebih luas lagi serta sebagai acuan peneliti lain untuk penelitian selanjutnya dalam upaya intervensi dan penanggulangan untuk meminimalisir ketegangan akibat stres yang dapat memicu perilaku merokok.

Erlangga. Hal 246-252.

Kohn, P.M., dan Macdonald, J.E. (1992). The Survey of Recent Life Experiences: A Decontaminated Hassles Scale for Adults. *Journal of Behavioral Medicine* 15:221-236.

Komalasari, D. dan Helmi, A.F. (2000). Faktor-faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, No.1.

Kristanti, M., Pradono, J., Hapsari, D., Sari Puti, dan Trihono. (2010). Rokok dan Prevalensi Merokok. www.scrib.com/archive/plans?doc=79733502/Ban-1-Rokok-dan-prevalensi-merokok.

Leventhal, H. dan Cleary. (1980). The Smoking Problem: A Review of the Research and Theory in Behavioral Risk Modification. *Psychological Bulletin*, 88, 2, 370-405.

Mroczek, D. K. dan Almeida, D. M. (2004). The Effect of Daily Stress Personality and Age on Daily Negative Affect. Pennsylvania: Pennsylvania State University. *Journal of Personality and Psychology*, 72(2), 355-378.

Nasution, I. K. (2007). Perilaku Merokok Pada Remaja. Medan: Universitas Sumatera Utara.

Parrott, Andy C. (1999). Does cigarette smoking cause stress?. America: American Psychologist Association, Vol 54(10), October 1999.

Priyatno, Duwi. (2010). Paham Analisa Statistik Data dengan SPSS. Yogyakarta: Media Kom.

Santoso, S. (2006). Menggunakan SPSS untuk Statistik Parametrik. Jakarta; P.T. Elex Media Kompetindo.

Santrock, J. (2002). Adolescence. Washington, DC: Mc Graw-Hill.

Sarafino, Edward P. (2008). Health Psychology : Biopsychosocial Interactions 6th Edition. New York : John Wiley & Soni Inc.

Sari, O.T.A., Ramdhani, N., dan Eliza, M. (2003). Empati dan Perilaku Merokok di Tempat Umum. *Jurnal Psikologi*. www.neila.staff.ugm.ac.id.

Sitepoe, M. (2000). Kekhususan Rokok Indonesia. Jakarta: Grasindo.

Suryarasm, Atika. (2009). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Perilaku Merokok pada Wanita. Yogyakarta: Universitas Islam

DAFTAR PUSTAKA

Ahyar. (2011). Bahaya Merokok Bagi Kesehatan. (diakses tanggal 20 Juli 2011). (<http://www.ahyarwahyudi.wordpress.com/2009/02/22/bahaya-merokok-bagi-kesehatan/>).

Atkinson, Rita L., Atkinson, Richard C., Smith, Edward E., dan Bem, daryl J., (2000). Introduction to Psychology (11th Edition jilid 2). Harcourt College Publisher: Interaksara.

Aula, L. E. (2010). Stop Merokok! (Sekarang Atau Tidak Sama Sekali). Yogyakarta: Garailmu.

Croghan, Ivana. (2012). Insight From Two Decades of Tobacco Research. America: Mayo Clinic. www.globalbriges.org/member-spotlight/Insight-From-Two-Decades-of-Tobacco-Research. (accessed 16 January 2012).

Ekafani, J. R. (2010). Studi Fenomenologi Perilaku Merokok Pada Mahasiswi di Kota Semarang. *Jurnal Psikologi*. Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang. [http:// digilib.unimus.ac.id/jtptunimus-gdl-julindarri-5530.pdf](http://digilib.unimus.ac.id/jtptunimus-gdl-julindarri-5530.pdf).

Hadi, S. (2004). Statistik Jilid II. Yogyakarta: Andi Offset.

Halkos dan Bousinakis. (2010). The Effect of Stress and Satisfaction on Productivity. *International Journal of Productivity and Performance Management*, Vol.59.1ss: 5. Pp. 415-431.

Hawari, Dadang. (2001). Stres, Cemas, dan Depresi. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Hurlock, E. B. (2006). Psikologi Perkembangan : Suatu pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Edisi Keenam. Jakarta: Penerbit

Indonesia.

Todd, M. (2004). Daily Processes in Stres and Smoking: Effect of negatif events, nicotine dependece and gender. *Psychology of Addictive Behaviours*. Vol.18, No.1, 31-39.

WHO (World Health Organization). (2010). WHO Gender,Women, and The Tobacco Epidemic. http://www.who.int/tobaco/publicitins/gender/women_tob_epidemic/en/index.html.

Wulandari, D. (2008). Peranan Afeksi Negatif Terhadap Perilaku Merokok Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi*. Vol.21, No.1.