

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. PERILAKU MEROKOK

1. Pengertian Perilaku Merokok

Perilaku merokok merupakan salah satu dari sekian banyak permasalahan yang dilakukan oleh remaja yang terjadi pada anak SMA dan SMP. Santrock (2003), menyebutkan bahwa remaja memiliki kecenderungan untuk mencari sensasi dan suasana yang disukai, suka mencoba-coba suatu hal yang baru karena memiliki rasa kaingin tahun yang besar serta memiliki anggapan bahwa mereka tidak mudah terkena penyakit serta hal-hal negatif lain terkait dengan perilaku beresiko salah satu diantaranya adalah merokok yang akan menambah rasa kepercayaan diri pada individu.

Merokok dengan sengaja dilakukan untuk memperoleh efek psikologis yang menyenangkan. (Komasari dan Helmi, 2000) faktor penghubung yakni niat, dan niat itu sendiri dipengaruhi banyak hal, baik dari dalam diri sendiri ataupun faktor dari luar. Sikap adalah suatu bentuk perilaku yang sudah dilakukan evaluasi atau reaksi perasaan yang sudah dialaminya, sikap seseorang terhadap suatu objek atau benda adalah perasaan mendukung atau memihak maupun perasaan tidak mendukung atau tidak memihak pada objek tersebut (Asezwar, 2015).

Perilaku manusia adalah aktivitas yang timbul karena adanya stimulus dan respon yang dapat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar dan respon serta dapat diamati secara langsung maupun tidak langsung (Sunaryo, 2004).

Azkiyati (2012) menyatakan bahwa, perilaku merokok sebagai identitas diri, yaitu memberikan kesan tidak kolot (modern), dewasa, jantan, gagah, dan berani. Identitas yang terbentuk menyusun prinsip kepribadian seseorang. Prinsipprinsip tersebut diperoleh melalui proses evaluasi secara menyeluruh oleh seseorang terhadap dirinya. Seseorang dapat mengevaluasi dirinya secara negatif maupun positif.

Dengan rokok seseorang dapat mengurangi ketegangan yang dirasakan, membantu konsentrasi untuk menghasilkan sebuah karya, upaya memperoleh dukungan sosial dan menjadi relaksasi yang menyenangkan (Nasution, 2007).

Kauma (2003) yang berasumsi bahwa salah satu alasan mengapa generasi muda dapat menjadi konsumen atau pecandu bahan narkoba termasuk rokok adalah karena mereka ingin mendapat penghargaan diri dipuji dikalangan teman-temannya

atas keberaniannya mengkonsumsi rokok agar ia tidak disebut sebagai pemuda kolot, kampung, dan ketinggalan zaman.

Perilaku merokok merupakan suatu aktivitas yang berupa membakar rokok, menghisap, serta menghembuskan asap yang dihasilkan dari aktivitas merokok tersebut yang ap membahayakan orang-orang disekitarnya. Perilaku merokok seseorang dapat dilihat dari aspek fungsi merokok dalam kehidupan atau aktivitas sehari-hari.

Perilaku merokok adalah perilaku yang dinilai sangat merugikan dilihat dari berbagai sudut pandang baik bagi kesehatan dan diri sendiri maupun orang lain yang ada dilingkungan disekitarnya (Aula, 2010).

Menurut Levy (dalam Nasution, 2007) perilaku merokok adalah sesuatu aktivitas yang dilakukan individu berupa membakar dan menghisapnya serta dapat menimbulkan asap yang dapat terhisap oleh orang-orang disekitarnya yang membahayakan.

Perilaku merokok adalah perilaku yang dinilai sangat merugikan dilihat dari berbagai sudut pandang baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Kandungan rokok membuat seseorang tidak mudah berhenti merokok karena dua alasan, yaitu faktor ketergantungan atau adiksi pada nikotin dan faktor psikologis yang merasakan adanya kehilangan suatu kegiatan tertentu jika berhenti merokok (Aula, 2010 dalam Yoyok, 2012).

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok adalah suatu kegiatan atau aktivitas membakar rokok dan kemudian menghisapnya dan menghembuskannya keluar dan dapat menimbulkan asap yang dapat terhisap oleh remaja disekitarnya. Dalam kaitannya dengan perilaku merokok, pada dasarnya hampir tidak ada orang tua yang menginginkan anaknya untuk jadi perokok, bahkan remaja tidak menuntut anggota masyarakat dan remaja untuk menjadi perokok namun demikian, dalam kaitan ini secara tidak sadar, ada beberapa agen yang merupakan model dan penguat bagi seorang perokok.

2. Tahapan Menjadi Perokok

Ada beberapa tahapan seseorang menjadi perokok menurut (Komasari dan Helmi, 2000).

- a. Tahap *Preparatory* Seseorang mendapatkan beberapa gambaran yang menyenangkan mengenai merokok dengan cara mendengar, melihat, atau dari hasil bacaan, sehingga menimbulkan niat untuk melakukan kegiatan merokok.
- b. Tahap *Initiation* Tahap perintisan merokok, yaitu tahap apakah seseorang akan meneruskan atau tidak terhadap perilaku merokok.
- c. Tahap *Becoming A Smoker* Apabila seseorang telah mengkonsumsi rokok

sebanyak empat batang perhari maka mempunyai kecenderungan menjadi perokok.

- d. Tahap *Maintaining Of Smoking* Pada tahap ini merokok sudah menjadialah satu bagian dari cara pengaturan diri (*self regulating*).

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

3. Aspek-aspek perilaku merokok

Ada beberapa aspek menurut Menurut Smet (1994) :

- a. Frekuensi merokok

Frekuensi berguna untuk mengetahui sejauh mana individu akan melakukan perilaku merokok seseorang dengan menghitung jumlah munculnya perilaku merokok. Berdasarkan frekwensi tersebut, dapat diketahui perilaku merokok seseorang yang sebenarnya. Frekwensi berhubungan dengan waktu yang digunakan untuk merokok, tempat merokok, dan keterjangkauan rokok.

- b. Lamanya berlangsung

Waktu yang diperlukan seseorang untuk melakukan kegiatan merokok. Lamanya merokok dapat diketahui berdasarkan waktu pertama kali merokok dan durasi lamanya merokok yang dilakukan.

- c. Intensitas merokok

Intensitas digunakan untuk mengukur seberapa dalam dan seberapa banyak seseorang menghisap rokok. Intensitas merupakan cara yang paling subjektif dalam mengukur perilaku merokok. Menurut Smet (1994), intensitas merokok dapat dilihat dari jumlah rokok yang dapat dihabiskan dalam sehari dan tergolong menjadi perokok ringan, sedang dan berat.

Menurut Aritonang (dalam Nasution, 2007), yaitu :

Fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari Fungsi merokok ditunjukkan dengan perasaan yang dialami seorang perokok, seperti perasaan yang positif maupun perasaan negatif.

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

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

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

a. Merokok di tempat-tempat umum / ruang publik

1) Kelompok homogen (sama-sama perokok)

Mereka menikmati kebiasaan merokok secara bergerombol. Umumnya mereka masih menghargai orang lain, karena itu mereka menempatkan diri di area merokok (smoking area).

2) Kelompok yang heterogen

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

b. Merokok di tempat-tempat yang bersifat pribadi

1) Kantor atau di kamar tidur pribadi.

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

2) Toilet.

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

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

Ada tiga indikator yang biasanya muncul pada perokok :

- a. Aktivitas Fisik, merupakan perilaku yang ditampakkan individu saat merokok. Perilaku ini berupa keadaan individu berada pada kondisi memegang rokok, menghisap rokok, dan menghembuskan asap rokok.
- b. Aktivitas Psikologis, merupakan aktivitas yang muncul bersamaan dengan aktivitas fisik. Aktivitas psikologis berupa asosiasi individu terhadap rokok yang dihisap dianggap mampu meningkatkan :

- 1) Daya konsentrasi
- 2) Memperlancar kemampuan pemecahan masalah,
- 3) Meredakan ketegangan
- 4) Meningkatkan kepercayaan diri
- 5) Penghalau kesepian.

- c. Intensitas merokok cukup tinggi, yaitu seberapa sering atau seberapa banyak rokok yang dihisap dalam sehari.

Tiga aktivitas tersebut cenderung muncul secara bersamaan walaupun hanya satu atau dua aktivitas psikologis yang menyertainya. Berdasarkan uraian di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek-aspek dari perilaku merokok yaitu fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari memiliki ciri-ciri diantaranya, intensitas merokok, frekuensi dan lamanya waktu merokok.

4. Faktor Yang Mempengaruhi Peilaku Merokok

Kebiasaan merokok pada remaja dipengaruhi oleh lingkungan sekitar orang tua yang merokok, teman sebaya, kepribadian dan media informasi yang mendemonstrasikan rokok. Menurut Berry dalam Oktavia (2010), teman sebaya mempunyai peran yang sangat berarti bagi remaja karena remaja lebih sering menghabiskan waktunya bersama teman-teman sebaya serta memiliki rasa ingin tau yang tinggi.

Kandungan rokok membuat seseorang tidak mudah berhenti merokok karena dua alasan, yaitu faktor ketergantungan atau adiksi pada nikotin dan faktor psikologis yang merasakan adanya kehilangan suatu kegiatan tertentu jika berhenti merokok (Aula, 2010 dalam Yoyok, 2012). faktor yang mempengaruhi perilaku merokok ini diantaranya adalah karena pengaruh orang tua, pengaruh teman, faktor kepribadian dan lingkungan. Juniarti (1991) dalam Mu'tadin (2002) dalam Poltekkes Depkes Jakarta 1 (2012), faktor yang mempengaruhi kebiasaan merokok adalah sebagai berikut :

a. Pengaruh Orang Tua

Salah satu temuan remaja perokok adalah bahwa anak-anak muda yang berasal dari rumah tangga yang tidak bahagia, dimana orang tua tidak begitu memperhatikan anak-anaknya dan memberikan hukuman yang keras.

b. Pengaruh teman

Semakin banyak remaja yang merokok maka semakin besar kemungkinan teman-temannya adalah perokok dan demikian sebaliknya. Dari fakta tersebut ada dua kemungkinan yang terjadi. Pertama, remaja tadi terpengaruh oleh teman-temannya, atau bahkan teman-teman remaja tersebut dipengaruhi oleh remaja tersebut.

c. Faktor kepribadian

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

d. Pengaruh iklan

Melihat iklan dimedia massa dan elektronik yang menampilkan gambaran bahwa perokok adalah lambang kejantanan atau glamour. Membuat remaja sering kali terpicu untuk meniru perilaku seperti yang ada di dalam iklan tersebut.

Ada beberapa tempat merokok dan tipe perokok berdasarkan tempat ada dua (Mu'tadin, 2002 dalam poltekes Depkes Jakarta I, 2012) yaitu:

- a. Merokok ditempat umum
- b. Merokok ditempat tempat yang bersifat pribadi.

Ada tiga indikator yang biasanya muncul pada perokok:

- a. Aktivitas fisik
- b. Aktifitas psikologis
- c. Intesitas merokok cukup tinggi.

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

a. Faktor Genetik

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

b. Faktor Kepribadian (personality)

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

Remaja yang merokok sering tertinggal pelajaran. Mereka juga lebih mungkin untuk drop-out lebih dini dari pada yang tidak merokok, dan lebih membangkang terhadap disiplin, lebih sering bolos dan bersikap bebas dalam hal seks. Mereka agaknya bernafsu sekali untuk cepat berhak seperti orang dewasa. Di perguruan tinggi, hal serupa juga teramati.

Asosiasi ini sudah secara konsisten ditemukan sejak permulaan abad ini. Dibandingkan dengan yang tidak merokok, mereka lebih impulsif, haus sensasi, gemar menempuh bahaya dan risiko dan berani melawan penguasa. Mereka minum teh dan kopi dan sering juga menggunakan obat termasuk alkohol. Berbagai dampak negative dari perilaku merokok merupakan suatu hal yang merugikan diantaranya mendapat kecelakaan lalu lintas, dan enggan mengenakan ikat pinggang keselamatan dalam mobil. Banyak dari perilaku ini sesuai dengan sifat kepribadian extrovert dan anti sosial yang sudah terbukti berhubungan dengan kebiasaan merokok.

c. Faktor Sosial

Beberapa penelitian telah mengungkap adanya pola yang konsisten dalam beberapa faktor sosial penting. Faktor ini terutama menjadi dominan dalam memengaruhi keputusan untuk memulai merokok dan hanya menjadi faktor sekunder dalam memelihara kelanjutan kebiasaan merokok. Kelas sosial, teladan dan izin orang tua serta kakak-kakak, jenis sekolah, dan usia meninggalkan sekolah semua menjadi faktor yang kuat, tetapi yang paling berpengaruh adalah jumlah teman-teman yang merokok. Masa kini, terutama pada kalangan pemuda dan remaja merokok merupakan suatu hal yang biasa.

d. Faktor Kejiwaan (psikodinamik)

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

e. Faktor Sensorimotorik

Buat sebagian perokok, kegiatan merokok itu sendiri lah yang membentuk kebiasaan tersebut, bukan efek psikososial atau farmakologiknya. Sosok sebungkus rokok, membukanya, mengambil dan memegang sebatang rokok, menyalakannya, mengisap, mengeluarkan sambil mengamati asap rokok, aroma, rasa dan juga bunyinya semua berperan dalam terciptanya kebiasaan ini.

f. Faktor Farmakologis

Nikotin mencapai otak dalam waktu singkat, mungkin pada menit pertama sejak dihisap. Cara kerja bahan ini sangat kompleks. Pada dosis sama dengan yang didalam rokok, bahan ini dapat menimbulkan stimulasi dan rangsangan di satu sisi tetapi juga relaksasi disisi lainnya. Efek ini tergantung bukan saja pada dosis dan kondisi tubuh seseorang, tetapi juga pada suasana hati (mood) dan situasi. Oleh

karena itu bila kita sedang marah atau takut, efeknya adalah menenangkan. Tetapi dalam keadaan lelah atau bosan, bahan itu akan merangsang dan memacu semangat. Dalam pengertian ini nikotin berfungsi untuk menjaga keseimbangan mood dalam situasi stress.

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

5. Dampak Perilaku Merokok

Selain menyebabkan berbagai penyakit yang berbahaya, rokok juga telah menjadi salah satu penyebab kematian terbesar di dunia. Adapun penyebab kematian utama para perokok tersebut adalah kanker, penyakit jantung, paru-paru, dan stroke, semua ini didapatkan akibat kebiasaan merokok yang dilakukan sejak lama yang memiliki efek dalam jangka lama (Sari, 2007).

Perilaku merokok adalah perilaku yang dinilai sangat merugikan dilihat dari berbagai sudut pandang baik bagi diri sendiri maupun orang lain disekitarnya (Aula, 2010). Kandungan rokok membuat seseorang tidak mudah berhenti merokok karena dua alasan, yaitu faktor ketergantungan atau adiksi pada nikotin dan faktor psikologis yang merasakan adanya kehilangan suatu kegiatan tertentu jika berhenti merokok (Aula, 2010). Ada 3 fase yang penting dalam kecanduan tembakau diantaranya yaitu: mencoba, kadang-kadang menggunakan dan menggunakan setiap hari (Subanada, 2004).

Merokok merupakan masalah kesehatan bagi remaja yang dapat mengakibatkan beberapa penyakit antara lain penyakit kardiovaskular, penyakit serebrovaskuler, gangguan pernapasan, gangguan pencernaan, impotensi, berbagai jenis kanker, dan gangguan lainnya yang mempengaruhi kesehatan diri sendiri dan lingkungan sekitarnya (Zaki Afif, 2009). Dampak Perilaku Merokok Bagi diri sendiri :

- a. Merokok lebih banyak mendatangkan kerugian dibandingkan keuntungan bagi tubuh.
- b. Menimbulkan sugesti kepada diri kita, bahwa jika kita tidak merokok mulut tidak enak dan asam.

Bahaya merokok bagi kesehatan menurut Tandra (2003) dalam Poltekkes Depkes Jakarta I (2012) adalah dapat menimbulkan berbagai penyakit. Banyak penyakit telah terbukti menjad akibat buruk dari merokok, baik secara langsung maupun tidak langsung. Rokok memiliki 4000 zat kimia berbahaya untuk kesehatan, diantaranya adalah nikotin yang bersifat adiktif dan tar yang bersifat karsinogenik.

Rokok memang hanya memiliki 8-20 mg nikotin, yang setelah dibakar 25 persennya akan masuk ke dalam darah. Namun, jumlah kecil ini hanya membutuhkan waktu 15 detik untuk sampai ke otak. Dengan merokok mengurangi jumlah sel-sel berfilia (rambut getar), menambah sel lendir sehingga menghambat oksigen ke paru-paru sampai risiko delapan kali lebih besar terkena kanker dibandingkan mereka yang hidup sehat tanpa rokok (Zulkifli, 2008).

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

a. Impotensi

Seorang perokok dapat menyebabkan penurunan gairah seksual karena faktor aliran darah penis berkurang sehingga tidak bias ereksi

b. Osteoporosis

Osteoporosis merupakan suatu karbon oksida yang terkandung di dalam asap rokok yang dapat mengurangi oksigen di dalam darah perokok 15% sehingga mengakibatkan faktor kelumpuhan yang mengakibatkan tulang mudah kropos sehingga membutuhkan beberapa tahapan untuk tahap penyembuhannya

c. Pada Kehamilan

Merokok selama kehamilan menyebabkan pertumbuhan janin lambat dan dapat meningkatkan risiko Berat Badan Lahir Rendah (BBLR). Risiko keguguran pada wanita perokok 2-3 kali lebih sering karena karbon monoksida dalam asap rokok dapat menurunkan kadar oksigen.

d. Jantung koroner

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

e. Sistem Pernapasan

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

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

B. Kepercayaan Diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Peran orang tua menjadi sangat penting dalam membentuk beberapa sikap dan perilaku yaitu suatu pembelajaran atau pengawasan orang tua terhadap dasar yang akan menentukan perkembangan kepribadian remaja dimasa depan. Terkadang dijumpai orang tua yang menaruh harapan terlalu besar terhadap anaknya, tanpa disesuaikan dengan kemampuan anak itu sendiri. Akibatnya, anak dipaksa memenuhi harapan orang tua yang tidak sesuai dengan potensi yang dimiliki anak, sehingga anak sering menerima kritikan, mengalami rasa takut, dan merasakan kekecewaan. Perilaku merokok pada remaja salah satunya memiliki kejantanan dan memberikan rasa percaya diri, disamping kenikmatan rokok juga dapat menghambat proses remaja didalam mengambil keputusan dan masih dirasa belum bias memutuskan mana hal positif dan hal negatif, hal ini dapat menyebabkan anak kehilangan rasa percaya diri (Adywibowo, 2010).

Pada dasarnya batasan ini menekankan pada kemampuan individu memahami yang bertujuan untuk menilai dan memahami apa yang ada pada dirinya tanpa rasa ragu-ragu maupun bimbang (Brigham, 1991). Perilaku merokok juga dipengaruhi oleh kepercayaan, apabila seseorang dalam hal ini remaja tidak percaya bahwa merokok bahaya bagi kesehatan, maka kemungkinan remaja untuk berperilaku merokok adalah besar (Notoatmojo, 2003).

Rogers (dalam Iswidarmanjaya, 2004) menjelaskan kepercayaan diri timbul bukan karena faktor keturunan atau bawaan melainkan karena proses memahami diri sendiri, menerima adanya kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya diawali sejak usia dini.

Menurut Anthony dalam Gufron (2010) berpendapat bahwasanya kepercayaan diri ialah sikap pada individu yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan.

Sedangkan kepercayaan diri menurut Goleman (Pool dan Sewel, 2007) mengatakan orang dengan kepercayaan diri menjadi lebih pasti dan terasa kehadirannya. Digunakannya kepercayaan diri ialah karena kepercayaan diri lebih

bersifat yang mudah dilihat secara spesifik dalam suatu situasi jika dibandingkan faktor lainnya yaitu efikasi dan harga diri. Norman dan Hylan (Pool dan Sewel, 2007) menyatakan poin utama dari kepercayaan diri ialah terlihat sebagai perilaku yang stabil dan ternyata efikasi diri juga tercerminkan atau terefleksikan melalui kepercayaan diri.

Menurut Danti (2013) mengemukakan bahwa rasa percaya diri adalah salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Kepercayaan diri merupakan fungsi langsung dari interpretasi seseorang terhadap keterampilan atau kemampuan yang dimilikinya.

Menurut Dariyo (2007) berpendapat bahwa kepercayaan ialah kemampuan individu untuk memahami dan meyakini seluruh potensi agar dapat digunakan dalam menghadapi penyesuaian diri dengan lingkungan hidup". Seseorang yang percaya diri mempunyai inisiatif, kreatif, dan optimis terhadap masa depan, mampu menyadari kelemahan dan kelebihan diri sendiri, berpikir positif, menganggap semua permasalahan pasti ada jalan keluarnya. Seseorang yang tidak percaya diri ditandai dengan sikap-sikap yang cenderung melemahkan semangat hidupnya, seperti minder, pesimis, pasif, dan apatis.

Menurut Rahman (2012) kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan untuk memperoleh hasil seperti yang diharapkan dan hal yang ingin dicapainya.

2. Komponen Kepercayaan Diri

Achmad (2017) mengemukakan bahwa komponen remaja atau individu yang memiliki rasa percaya diri dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan kemampuan seseorang untuk meyakini segenap potensi yang dimilikinya untuk bisa diaplikasikan sesuai dengan harapan dan keinginan yang dimilikinya. Adanya kepercayaan dalam diri seorang anak akan membuatnya lebih yakin terhadap bakat dan minat yang dimiliki.

Achmad (2017) mengemukakan bahwa komponen orang atau individu yang memiliki rasa percaya diri di antaranya adalah sebagai berikut:

- a. Memiliki sikap mandiri dalam bertindak
- b. Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri
- c. Memiliki sikap keberanian dalam mengemukakan pendapat.

Hal ini terlihat lewat kurangnya motivasi untuk berkompetisi, tidak ada keberanian menyampaikan pendapat didepan umum dan ragu-ragu untuk menjawab pertanyaan (Nathania, 2015). Seseorang yang mempunyai percaya diri akan memiliki pandangan yang positif tentang dirinya dan juga individu tersebut dapat bersikap sesuai dengan yang diinginkan lingkungannya.

3. Aspek Kepercayaan Diri

Aspek-aspek perilaku yang mencerminkan percaya diri menurut Lie (2003) adalah :

- a. Yakin kepada dirinya sendiri
- b. Tidak bergantung pada orang lain
- c. Tidak ragu-ragu
- d. Merasadiri berharga
- e. Tidak menyombongkan diri
- f. Memiliki keberanian untuk bertindak

Rasa percaya diri bukan merupakan sifat yang diturunkan melainkan diperoleh dari pergaulan hidup, serta dapat diajarkan dan ditanamkan melalui pendidikan. Sehingga upaya-upaya tertentu dapat dilakukan guna membentuk dan meningkatkan rasa percaya diri, dengan demikian kepercayaan diri terbentuk dan berkembang melalui proses belajar dalam interaksi remaja dengan lingkungannya.

4. Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri

Pada umumnya orang tua memiliki kekhawatiran yang tinggi jika aktivitas yang dilakukan oleh remaja dapat membahayakan keselamatan dalam bergaul dengan teman sebayanya, sehingga orang tua enggan mengambil resiko yang dapat membahayakan keselamatan anaknya. Selain itu pola asuh dan cara pengembangan kepercayaan diri pada remaja masih kurang, di rumah orang tua cenderung mengabaikan aspirasi atau pendapat remaja, sehingga anak menjadi kurang percaya diri dengan pendapatnya. Rasa percaya diri dapat diwujudkan melalui sikap berani dan yakin dalam melakukan sesuatu.

Gufron (dalam Desi, 2013) menyatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang yaitu konsep diri, harga diri, pengalaman dan Pendidikan Hakim (2005:8) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri ada beberapa aspek, yaitu:

- a. Lingkungan keluarga
- b. Pendidikan formal seperti guru
- c. Lingkungan sekolah
- d. Pendidikan non formal seperti lingkungan tempat tinggal dan
- e. Masyarakat dan teman sebaya

Sriyono (2017) kepercayaan diri tidak tumbuh dengan sendirinya tetapi dapat dipengaruhi berbagai faktor diantaranya dukungan orang tua, lingkungan maupun guru di sekolah. Sesuai teori yang dikemukakan oleh Baumrind (dalam Novita, 2019) tumbuhnya kepercayaan diri seseorang dapat dipengaruhi oleh pola asuh orang tua. Apabila pola asuh yang diterapkan semakin baik, maka tingkat

kepercayaan diri akan semakin tinggi, begitu sebaliknya jika pola asuh diterapkan jelek, maka kepercayaan diri seseorang.

Faktor keinginan untuk memperbaiki diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi timbulnya rasa percaya diri menurut anggela (2003), faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah

- a. Kemampuan pribadi
- b. Keberhasilan seseorang
- c. Keinginan
- d. Tekat yang kuat

Dari beberapa faktor yang disebutkan sudah dapat dilihat dari kemauan para remaja atau subyek harus bias menempatkan dirinya sendiri. Kepercayaan diri adalah sikap atau keyakinan yang terdapat dalam diri sendiri, ada beberapa faktor bagi individu yang ingin merasa percaya diri salah satunya adalah dengan merokok seorang yang merokok akan memiliki persepsi bahwa merokok dapat menambah kepercayaan diri karena merupakan upaya memperoleh dukungan sosial, menjadi relaksasi yang menyenangkan dan penampilan fisik sebagai suatu untuk merasa terlihat keren dan merasa terlihat lebih matang. Indikasi remaja memiliki kepercayaan diri yaitu remaja memiliki keyakinan akan kemampuan diri, optimis, obyektif, bertanggung jawab, dan rasional.

Menurut Lauster (dalam Ghufroon & Risnawati, 2010). faktor-faktor yang dapat memengaruhi kepercayaan diri seseorang yaitu

- a. konsep diri
- b. harga diri
- c. pengalaman
- d. pendidikan

5. Pengertian Remaja

Remaja merupakan suatu tahapan perkembangan menjadi dewasa dengan perkembangan umurnya. Kebiasaan merokok pada remaja dipengaruhi oleh orang tua yang merokok, teman sebaya, kepribadian dan media informasi yang mengiklankan rokok. Menurut Berry dalam Oktavia (2010), teman sebaya mempunyai peran yang sangat berarti bagi remaja karena remaja lebih sering menghabiskan waktunya bersama teman-teman sebaya. Rata-rata umur mulai merokok secara nasional adalah 17 tahun dengan persentase penduduk yang mulai merokok tiap hari terbanyak pada umur 15-19 tahun. Menurut pendidikan, perokok yang mulai merokok pada 15-19 tahun cenderung banyak pada pendidikan tinggi sedangkan yang mulai merokok pada umur 5-9 tahun pada pendidikan rendah. Menurut pekerjaan, perokok yang mulai merokok pada umur 15- 19 tahun maupun

5-9 tahun, paling banyak pada remaja dan cenderung meningkat dengan meningkatnya status ekonomi (Risksedas, 2010).

6. Batasan Remaja

Terdapat beberapa pendapat mengenai batasan usia remaja. Menurut Kartono (1995), usia remaja terdiri dari 3 (tiga) fase yakni:

a. Remaja Awal (12-15 tahun).

Pada fase ini remaja mengalami perubahan jasmani yang sangat pesat dan perkembangan intelektual yang sangat intensif pada masa tersebut, sehingga minat anak pada dunia luar sangat besar. Remaja pada umumnya juga tidak mau dianggap kanak-kanak lagi, namun belum bisa meninggalkan pola kekanak-kanakannya. Ciri utama dari remaja awal adalah seringnya merasa ragu-ragu, tidak puas, mudah merasa kecewa, dan tidak stabil.

b. Remaja Pertengahan (15-18 tahun).

Fase ini remaja memiliki kepribadian yang masih kekanak-kanakan, tetapi telah timbul unsur baru yaitu kesadaran akan kepribadian dan kehidupan badaniyah sendiri. Remaja mulai menentukan nilai-nilai tertentu dan melakukan perenungan terhadap pemikiran filosofis serta etis. Masa remaja pertengahan ditandai dengan adanya rasa percaya diri yang menimbulkan kesanggupan pada dirinya untuk melakukan penilaian terhadap tingkah laku yang dilakukannya sendiri serta telah menemukan jati dirinya sendiri.

c. Remaja Akhir (18-21 tahun).

Masa remaja akhir merupakan masa remaja yang ditandai dengan rasa mantap dan stabil. Remaja sudah mengenal dirinya dan pada umumnya memiliki keinginan untuk hidup dengan pola hidup yang digariskan sendiri dengan keberanian. Remaja mulai memahami arah hidupnya dan menyadari tujuan hidupnya. Remaja pada fase ini sudah mempunyai pendirian tertentu berdasarkan satu pola yang jelas dan telah ditemukannya.

C. Kerangka Berfikir

Kerangka pemikiran merupakan alur fokus yang dijadikan sebagai skema pemikiran atau dasar-dasar pemikiran untuk memperkuat subfokus yang melatar belakangi penelitian ini. Dalam kerangka pemikiran ini peneliti akan mencoba menjelaskan masalah pokok penelitian. Peneliti mencoba mengulas “Hubungan Antara Perilaku Merokok Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja”



Gambar 1. Kerangka Berfikir Penelitian

Dari skema diatas menunjukkan bahwa beberapa individu memiliki pendapat bahwa merokok itu keren dan dengan merokok akan terlihat lebih gagah dan dewasa. Hal ini ditunjukkan dengan fenomena pada remaja bahwa individu memulai perilaku merokok karena berbagai alasan yaitu keinginan untuk coba-coba, faktor dipaksa teman, dan ingin kelihatan gagah dan lebih percaya diri. Individu yang ingin lebih percaya diri dengan cara memilih perilaku merokok akan meneruskan perilaku merokok mereka. Hal ini disebabkan mereka memiliki persepsi bahwa merokok membuat mereka menjadi lebih keren dan matang sehingga dapat merasa lebih percaya diri dan mereka memiliki identitas yang dapat diterima di kalangan mereka.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara perilaku merokok dengan kepercayaan diri pada remaja.

- a) Hubungan 1 : Ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan perilaku merokok.