

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perempuan dalam konstruksi sosial dan budaya sering identik dengan sifat lemah lembut, keibuan, halus cantik dan lebih cocok untuk bekerja di dalam rumah, seperti mengurus anak, memasak dan membersihkan rumah (Djamaluddin, 2015). Dewasa ini, kiprah perempuan di dunia publik tidak lagi menjadi pemandangan yang langka. Di berbagai sektor, termasuk sektor yang didominasi oleh laki-laki pun, sering ditemukan keterlibatan para perempuan (Intan, 2014). Walaupun perempuan memiliki citra diri yang feminim, perempuan juga tidak lepas dari perilaku merokok (Halking dkk., 2022).

Perilaku merokok merupakan perilaku membakar sebuah produk yang dihasilkan dari tanaman tembakau atau spesies sejenis untuk dihisap yang mengandung zat nikotin dan tar (Alamsyah & Nopianto, 2017). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) orang suka merokok disebut sebagai perokok. Dikatakan perokok aktif jika individu tersebut merokok secara aktif dan melakukan perilaku merokok.

Perilaku merokok pada perempuan menjadi perdebatan di beberapa kalangan masyarakat tentang etikanya, yang akhirnya menimbulkan berbagai anggapan bahwa merokok dianggap tidak normal dan tidak umum di kalangan

perempuan. Perempuan yang merokok dianggap sebagai karakteristik yang membedakan mereka dari wanita lain yang tidak merokok (Akbar, 2020).

Terdapat beberapa hal yang melatarbelakangi perempuan merokok. Pertama yaitu lingkungan sosial. Kondisi lingkungan yang dimaksudkan yaitu meliputi lingkungan rumah, lingkungan keluarga, dan lingkungan pergaulan. Kedua, yaitu bentuk dari rasa frustrasi dan kekecewaan. Kebiasaan merokok dianggap dapat memberikan kenikmatan bagi perokok. Alasan individu merokok adalah untuk menghilangkan rasa kecewa dan menganggap perbuatannya tersebut tidak melanggar. Ketiga, bentuk pengalihan dari sebuah konflik. Perilaku merokok lebih didasarkan pada pertimbangan emosional individu ketika melihat berbagai masalah di lingkungannya. Keempat, karena hubungan pertemanan, seseorang mulai menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman sebaya dibandingkan dengan orang tua pada saat masa transisi dari remaja menuju dewasa. Kelima, sebagai sebuah kebutuhan yang tidak dapat ditinggalkan. Kebiasaan merokok juga sejalan dengan pola hidup yang bergeser di mana rokok dipandang sebagai sebuah kebutuhan karena dinilai dapat menghilangkan stres. Keenam, sebagai gaya hidup atau *lifestyle*. Kebiasaan perempuan merokok diperkuat dengan gagasan bahwa wanita perokok itu trendi, seksi, menarik, dewasa, dan mandiri (Akbar, 2020).

Dilansir dari data Badan Pusat Statistik (BPS), presentasi perokok perempuan yang usianya 18 tahun ke atas mengalami kenaikan di tahun 2022, yaitu sebanyak 0,16 persen dari tahun sebelumnya. Fenomena perempuan merokok memicu adanya pro dan kontra di tengah masyarakat. Sebagian besar masyarakat berasumsi bahwa ketika perempuan merokok, nilai moral individu pada perempuan

menurun. Walaupun demikian banyak perempuan yang tidak dapat memisahkan rokok dari kehidupannya (Halking dkk., 2022).

Dilansir dari Antara News edisi Rabu, 12 Januari 2022 Dewan Pakar Ikatan Ahli Kesehatan Masyarakat (IAKMI) Hermawan Saputra mengatakan bahwa tingginya jumlah perempuan yang merokok adalah akibat dari kondisi kesehatan mental yang genting. Hermawan mengatakan bahwa motivasi perempuan menjadi perokok berbeda dengan laki-laki. Beberapa motivasi tersebut mungkin dimotivasi oleh gaya hidup, kondisi stres, penghindaran masalah seperti merasa direndahkan. Pada akhirnya, motivasi tersebut memberikan kejutan psikologis yang mempengaruhi perempuan untuk memilih merokok. Berbeda dengan pria, hal ini seringkali disebabkan oleh faktor lingkungan, seperti meniru perilaku orang terdekat.

Coping stress pada remaja perempuan yang menggunakan rokok sebagai strategi *coping* mampu mengurangi depresi kesedihan, rasa sakit akibat tekanan orang tua, beban yang ditimbulkan orang tua dan suami, serta korban perceraian. Namun, *coping stress* menggunakan rokok hanya menghindari masalah sementara akibat tekanan dari luar (Syukralillah dkk., 2022).

Secara umum, *coping stress* terbagi menjadi 2 kategori, yaitu : *effective coping* dan *ineffective coping*. *Effective coping* sendiri merupakan sebuah cara untuk mengurangi sumber stres dengan cara mengontrol reaksi dari stres tersebut dan merubah cara pandang terhadap sumber stres itu ke arah yang lebih positif, sebaliknya *ineffective coping* merupakan sebuah usaha untuk mengurangi rasa

ketidaknyamanan akibat stres, namun tidak mencari solusi jangka panjang dan membuat masalah menjadi lebih buruk (Lahey, 2012).

Manajemen *coping stress* bervariasi antara dari satu orang ke orang lain (Andriyani, 2019). Individu yang memutuskan untuk merokok beranggapan bahwa rokok dapat mengurangi stres, mengurangi kecemasan, mengurangi ketegangan, mempermudah konsentrasi, rileks, merasa lebih percaya diri, dan sebagainya. Hal ini disebabkan efek zat yang terkandung dalam rokok, yaitu nikotin yang memberikan rasa nyaman. Penghentian nikotin akan menyebabkan perokok merasakan sakit kepala, pusing, lelah, susah tidur, gelisah, sulit berkonsentrasi, gelisah, nafsu makan menurun, sehingga individu tetap merokok untuk menghindari efek gejala pengurangan konsumsi rokok (Hasnida & Kemala, 2005).

Penyebab tingginya individu merokok dikarenakan merokok berfungsi sebagai strategi *coping* yang digunakan untuk beradaptasi dengan stres yang lebih besar (Rosario dkk., 2011). Perempuan merokok mengalami hambatan dalam hubungan sosial dan terganggu dalam perkembangan hubungan individu tersebut dengan orang lain, seperti saat mengekspresikan diri, pengembangan relasional, melakukan klarifikasi diri dan pengakuan sosial, hal tersebut dikarenakan stigma tentang perempuan merokok merupakan perilaku yang tabu (Putri & Naryoso, 2021).

Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan subjek pertama berinisial (L). Subjek merokok sejak kelas 6 SD. Pada saat itu, subjek hanya mencoba dan sempat berhenti merokok. Namun, mulai kembali merokok saat kelas 3 SMP. Pada hari

biasa, subjek akan mengkonsumsi rokok sekitar 1-3 batang, namun ketika sedang merasa gelisah atau sedang merasa tertekan subjek sering melampiaskannya dengan mengkonsumsi rokok lebih banyak, yaitu sekitar 5-6 batang per harinya. Subjek memiliki banyak teman, subjek merasa bahwa subjek harus membatasi perasaan dan masalah yang sedang dihadapinya, karena tidak ingin menambah pikiran dan beban orang terdekatnya. Subjek lebih memilih memendam perasaannya dan menghadapi permasalahannya sendiri, meskipun terkadang subjek merasa bingung ingin mengambil langkah apa ketika ingin menyelesaikan permasalahannya.

Subjek wawancara kedua berinisial (N), subjek adalah seorang mahasiswa yang saat ini sedang menempuh semester 7 dan sedang mengerjakan skripsi sebagai tugas akhir kuliah. Subjek menyatakan bahwa subjek mulai merokok karena teman-teman di sekitarnya merokok juga, jadi subjek ingin mencoba untuk merokok. Pada hari biasa subjek akan menghabiskan rokok sekitar 1-2 batang, Subjek menyatakan bahwa ketika sedang stres, subjek akan mudah menangis, gelisah, dan lebih banyak diam saat bertemu dengan teman-temannya. Saat hal itu terjadi, subjek lebih suka menyendiri terlebih dahulu untuk menenangkan pikirannya sambil merokok, biasanya subjek menghabiskan sekitar 6 batang rokok, subjek merasa lebih tenang jika sudah menghabiskan beberapa batang rokok. Jika subjek sedang tidak memiliki rokok, subjek akan lebih memilih memotong rambutnya agar lebih pendek, kemudian setelah tenang. Menurutnya, dengan memotong rambutnya, kepalanya terasa lebih ringan dan perasaannya juga menjadi lebih lega.

Kemudian, untuk wawancara ketiga berinisial (Z), subjek merupakan seorang wanita berusia 22 tahun yang sudah bekerja di salah satu pabrik di kota

Jepara, subjek mengemukakan bahwa subjek merupakan seorang perokok, subjek mulai merokok karena terpengaruh oleh lingkungan pertemanannya sejak SMA. Awalnya subjek coba-coba, tapi karena sering merasa tertekan, intensitas merokoknya meningkat. Pada hari biasa, subjek akan menghabiskan rokok sekitar 3-5 batang, akan tetapi akan bertambah hingga 10 batang rokok ketika stres. Ketika menghadapi suatu masalah, subjek lebih memilih memendamnya dan tidak banyak menceritakan masalahnya kepada orang lain. Subjek mengatakan bahwa subjek tidak mudah mempercayai orang. Meskipun teman dekat, subjek merasa perlu menjaga jarak dengan tidak menceritakan banyak hal tentangnya.

Coping stress merupakan respon perilaku dan pikiran terhadap stress dengan memanfaatkan sumber daya yang dilakukan secara sadar oleh individu atau lingkungan sekitarnya untuk mengurangi atau mengatasi konflik yang timbul di dalam dan di luar untuk meningkatkan kehidupan yang lebih baik (Maryam, 2017). *Coping stress* pada setiap individu dianggap bervariasi tergantung pada konteks situasional dan dalam konteks perbedaan individu (Aldwin, 2007).

Coping stress dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu *hardiness* (Smet., 1994). *Hardiness* adalah kombinasi dari sikap yang memberikan keberanian dan motivasi untuk melakukan kerja keras, strategis mengubah situasi dari stres menjadi peluang bertumbuh (Maddi, 2006). *Hardiness* yaitu suatu karakteristik kepribadian yang dapat mempengaruhi bagaimana individu mempersepsikan situasi stres dan menentukan respons yang efektif (Swagery dkk., 2017). Individu dengan kepribadian *hardiness* adalah individu yang senang bekerja keras, karena individu tersebut mampu untuk menikmati apapun yang dilakukan,

mampu untuk memandang hidup sebagai suatu hal yang harus diisi agar memiliki makna, serta memiliki kemampuan dalam menghadapi setiap peristiwa dalam kehidupannya (Alfidha & Arisandy, 2023).

Saat seseorang menghadapi kondisi yang penuh tekanan, individu yang memiliki kepribadian tahan banting atau *hardiness* juga akan mengalami stres atau tekanan seperti orang lain pada umumnya, namun tipe kepribadian ini dapat secara aktif mengatasi situasi yang tidak menyenangkan tersebut, sehingga menciptakan kenyamanan dengan cara yang sehat (Dodik & Astuti, 2012). Individu yang memiliki karakter *hardiness* yang rendah telah ditemukan menunjukkan lebih banyak tanda depresi serta tingkat kecemasan dan tekanan psikologis yang tinggi (Sekariansah & Sakti, 2013).

Penelitian yang dilakukan oleh Delahajj dkk., (2010) yang berjudul "*Hardiness and the response to stressful situations: Investigating mediating processes*" menunjukkan adanya hubungan positif yang saling mempengaruhi antara kepribadian *hardiness* dan *coping stress*, hal ditunjukkan dengan perilaku seseorang yang memiliki kepribadian *hardiness* cenderung terfokus pada tugas daripada emosi ketika menyelesaikan masalah sehingga menunjukkan adanya perilaku *coping stress* yang lebih efektif. Penelitian lain yang dilakukan oleh Yuliandiny (2019) yang berjudul "*The Relationship between Hardiness and Coping Strategies on Acceleration Students of Gunadarma University*" menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif.

Faktor lain yang mempengaruhi *coping stress* yaitu *self-disclosure* atau keterbukaan diri (Rahmandani dkk., 2010). *Self-disclosure* yaitu kemampuan seseorang untuk mengekspresikan dan berbagi ide, informasi, pengetahuan, pengalaman, perasaan, pikiran, perspektif, nilai-nilai, dengan tujuan untuk menciptakan hubungan yang erat dan seimbang sehingga orang yang diajak bicara akan dengan sukarela memberikan informasi/pengalaman dengan lebih detail (Rizki, 2015).

Individu yang kurang mampu dalam keterbukaan diri (*self disclosure*) terbukti kurang mampu menyesuaikan diri di lingkungannya, kurang percaya diri, memiliki perasaan takut, minder, cemas, merasa rendah diri, dan tertutup kepada orang lain. Johnson mengatakan bahwa kualitas *self disclosure* tersebut mempengaruhi kesehatan mental seseorang (Gainau, 2009).

Penelitian yang dilakukan oleh (Mafazi & Nuqul, 2017) yang berjudul “Perilaku Virtual Remaja: Strategi *Coping*, Harga Diri dan Pengungkapan Diri Dalam Jejaring Sosial *Online*” menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara *self disclosure* dengan *coping stress* pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh (Lei dkk., 2022) yang berjudul “*Pregnant women's coping strategies, participation roles and social support in the online community during the COVID-19*” menunjukkan bahwa saat ibu hamil menghadapi stres, mereka bisa mendapatkan bantuan dengan mengungkapkan dilema dan kebutuhan mereka kepada orang lain yang mungkin menghadapi situasi yang sama di komunitas *online*. Artinya *self disclosure* atau pengungkapan diri dapat dianggap sebagai strategi koping ketika orang mengungkapkan masalah mereka dan perlu mendapatkan dukungan sosial.

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam melalui penelitian dengan judul “Hubungan Antara *Hardiness* dan *Self Disclosure* dengan *Coping Stress* Pada Perempuan Perokok”.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empirik hubungan antara *hardiness* dan *self disclosure* dengan *coping stress* pada perokok perempuan.

C. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis kepada berbagai pihak. Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan psikologi terutama dalam bidang psikologi klinis tentang hubungan antara *hardiness* dan *self disclosure* dengan *coping stress* pada perokok perempuan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai hubungan antara *hardiness* dan *self disclosure* dengan *coping stress* pada perokok perempuan.