

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konformitas

2.1.1. Pengertian Konformitas

Remaja harus menyesuaikan diri dengan orang di luar lingkungan keluarga, seperti meningkatnya pengaruh kelompok teman sebaya (*peer group*). Kuatnya pengaruh kelompok sebaya terjadi karena remaja lebih banyak berada di luar rumah bersama dengan teman sebaya sebagai kelompok. Kelompok teman sebaya memiliki aturan tertentu yang harus dipatuhi oleh remaja sebagai anggota kelompoknya. Penyesuaian remaja terhadap norma dengan berperilaku sama dengan kelompok teman sebaya disebut konformitas (Monks, 2004).

Sarwono (2007), menjabarkan konformitas sebagai bentuk perilaku sama dengan orang lain yang didorong oleh keinginan sendiri. Adanya konformitas dapat dilihat dari perubahan perilaku atau keyakinan karena adanya tekanan dari kelompok, baik yang sungguh-sungguh ada maupun yang dibayangkan saja (Sarwono, 2007). Menurut Wiggins (dalam Sarwono, 2007) konformitas adalah kecenderungan untuk mengikuti keinginan dan norma kelompok. Konformitas merupakan salah satu bentuk penyesuaian dengan melakukan perubahan-perubahan perilaku yang disesuaikan dengan norma kelompok.

Konsep konformitas seringkali digeneralisasikan untuk masa remaja karena dari banyak penelitian terungkap, salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Surya (2006) bahwa pada masa remaja konformitas terjadi dengan frekuensi yang lebih tinggi dibandingkan dengan masa pertumbuhan lainnya. Hal

tersebut dapat dimengerti mengingat pada masa remaja proses pematangan diri sedang berlangsung sehingga remaja akan lebih rentan terhadap pengaruh perubahan dan tekanan yang ada disekitarnya. Dasar utama dari konformitas adalah ketika individu melakukan aktivitas dimana terdapat tendensi yang kuat untuk melakukan sesuatu yang sama dengan yang lainnya, walaupun tindakan tersebut merupakan cara-cara yang menyimpang.

Remaja yang mempunyai tingkat konformitas tinggi akan lebih banyak tergantung pada aturan dan norma yang berlaku dalam kelompoknya, sehingga remaja cenderung mengatribusikan setiap aktivitasnya sebagai usaha kelompok, bukan usahanya sendiri (Monks, 2004). Dalam kondisi seperti ini, dapat dikatakan bahwa motivasi untuk menuruti ajakan dan aturan kelompok cukup tinggi pada remaja, karena menganggap aturan kelompok adalah yang paling benar serta ditandai dengan berbagai usaha yang dilakukan remaja agar diterima dan diakui keberadaannya dalam kelompok. Kondisi emosional yang labil pada remaja juga turut mendorong individu untuk lebih mudah melakukan konformitas. Monks (2004), masa remaja merupakan masa krisis yang ditunjukkan oleh adanya kepekaan dan labilitas tinggi, penuh gejolak dan ketidakseimbangan emosi.

Menurut Fuhrmann (2006), konformitas yang cukup kuat tidak jarang membuat individu melakukan sesuatu yang merusak atau melanggar norma sosial (anti sosial). Hurlock (2004) menjelaskan kebutuhan untuk diterima dalam kelompok sebaya menyebabkan remaja melakukan perubahan dalam sikap dan perilaku sesuai dengan perilaku anggota kelompok teman sebaya. Demikian pula bila anggota kelompok mencoba minum alkohol, obat-obat terlarang atau

berperilaku agresif, maka remaja cenderung mengikutinya tanpa mempedulikan akibatnya bagi diri mereka sendiri. Alasannya karena terkadang remaja begitu ingin diterima sehingga akan melakukan apapun sesuai penilaian dan persetujuan dari kelompok teman sebaya agar diterima dan diakui keberadaannya dalam kelompok, termasuk melakukan aktivitas *merokok*.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konformitas adalah kecenderungan remaja untuk menyesuaikan keinginan dan norma kelompok teman sebaya, yang didorong oleh keinginan sendiri. Remaja akan cenderung mengubah sikap dan tingkah laku mereka agar diterima dan diakui keberadaannya dalam kelompok.

2.1.2. Faktor- faktor yang Mempengaruhi Konformitas

Konformitas muncul ketika individu meniru sikap atau tingkah laku orang lain dikarenakan tekanan yang nyata maupun yang dibayangkan oleh mereka. Tekanan untuk mengikuti teman sebaya menjadi sangat kuat pada masa remaja (Santrock, 2003). Sementara hampir semua remaja mengikuti tekanan teman sebaya dan ukuran lingkungan sosial, namun ada juga beberapa remaja yang nonkonformis atau antikonformis. Antikonformis muncul ketika individu bereaksi menolak terhadap harapan kelompok dan kemudian dengan sengaja menjauhi dari tindakan atau kepercayaan yang dianut oleh kelompok.

Remaja membutuhkan banyak kesempatan untuk berbicara dengan teman sebaya dan orang dewasa tentang dunia sosial mereka. Remaja perlu mengalami kesempatan untuk sukses, baik di dalam maupun di luar sekolah, yang meningkatkan rasa kepemilikan atas kontrol dirinya sendiri. Remaja mempelajari

bahwa dunia sosial dapat dikontrol. Orang lain mungkin berusaha untuk mengontrolnya, tapi para remaja ini dapat memunculkan kontrol pribadi atas tindakan mereka dan pengaruh lain.

Konformitas tidak selalu untuk hal-hal yang negatif (Fuhrmann, 2006), karena semua itu tergantung pada individu yang melakukannya. Konformitas bisa untuk hal-hal yang positif seperti sekumpulan remaja yang selalu belajar kelompok bersama, aktif dalam organisasi siswa di sekolah. Menurut Sarwono (2007), konformitas terjadi karena dipengaruhi oleh faktor situasional dan faktor personal.

Menurut Sarwono (2008), faktor yang mempengaruhi konformitas adalah kohesi kelompok dan suara bulat. Monks (2005), menambahkan faktor yang juga mempengaruhi konformitas adalah usia anggota. Pada usia tertentu individu lebih cenderung melakukan konformitas, yaitu pada masa remaja yakni sekitar usia 12-18 tahun. Sedangkan Baron dan Byrne (2004) mengemukakan bahwa konformitas dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: Adanya dukungan sosial, ukuran kelompok dan jenis kelamin. Monks (2005), menyatakan bahwa konformitas dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: Jumlah sebenarnya dari subyek suruhan, kedudukan subyek suruhan, dan kesulitan di dalam menjalankan tugas.

Konformitas sebagai bentuk perilaku untuk menyesuaikan diri dengan kelompok dapat terjadi hanya sebagai perilaku yang tampak atau hanya permukaan saja, tetapi konformitas dapat pula diinternalisasikan oleh seseorang. Perilakunya dengan kelompok, pikiran, perasaan ataupun sikapnya mengarah setuju dan selaras dengan kelompoknya.

Sarwono (2007) membagi konformitas menjadi dua tipe, yaitu:

- a. *Compliance* atau *public compliance*
- b. *Acceptance* atau *private acceptance*.

Menurut Sears (2004) menyebutkan ada 4 faktor yang mempengaruhi konformitas, antara lain:

- a. Rasa Takut terhadap Celaan Sosial

Alasan utama konformitas yang kedua adalah demi memperoleh persetujuan, atau menghindari celaan kelompok. Misal, salah satu alasan mengapa tidak mengenakan pakaian bergaya Hawaii ke tempat ibadah adalah karena semua umat yang hadir akan melihat dengan rasa tidak senang.

- b. Rasa Takut terhadap Penyimpangan

Rasa takut dipandang sebagai individu yang menyimpang merupakan faktor dasar hampir dalam semua situasi sosial. Setiap individu menduduki suatu posisi dan individu menyadari bahwa posisi itu tidak tepat. Berarti individu telah menyimpang dalam pikirannya sendiri yang membuatnya merasa gelisah dan emosi terkadang menjadi tidak terkontrol. Individu cenderung melakukan suatu hal yang sesuai dengan nilai-nilai kelompok tersebut tanpa memikirkan akibatnya nanti.

- c. Kekompakan Kelompok

Kekompakan yang tinggi menimbulkan konformitas yang semakin tinggi. Alasan utamanya adalah bahwa bila orang merasa dekat dengan anggota kelompok yang lain, akan semakin menyenangkan bagi mereka untuk mengakui dan semakin menyakitkan bila mereka mencela.

d. Keterikatan pada Penilaian Bebas

Keterikatan sebagai kekuatan total yang membuat seseorang mengalami kesulitan untuk melepaskan suatu pendapat. Orang yang secara terbuka dan bersungguh-sungguh terikat suatu penilaian bebas akan lebih enggan menyesuaikan diri terhadap penilaian kelompok yang berlawanan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi konformitas, yaitu: Kohesi kelompok dan suara bulat, usia anggota, adanya dukungan sosial, ukuran kelompok, jenis kelamin, jumlah sebenarnya dari subyek suruhan, kedudukan subyek suruhan, kesulitan di dalam menjalankan tugas, rasa takut terhadap celaan sosial, rasa takut terhadap penyimpangan, kekompakan kelompok dan keterikatan pada penilaian bebas.

2.1.3. Aspek-aspek Konformitas

Aspek-aspek konformitas menurut Sears (2006) adalah sebagai berikut:

- a. Perilaku, menjelaskan bahwa bila individu dihadapkan pada pendapat yang telah disepakati oleh anggota-anggota lainnya, tekanan yang dihasilkan oleh pihak mayoritas akan mampu menimbulkan konformitas.
- b. Penampilan, individu yang tidak mau mengikuti apa yang berlaku dalam kelompok akan menanggung resiko mengalami akibat yang tidak menyenangkan. Peningkatan konformitas ini terjadi karena anggotanya enggan disebut sebagai individu menyimpang atau terkucil.
- c. Pandangan, individu akan mulai mempertanyakan pandangan individu lain tentang dirinya, sehingga individu tersebut harus mempunyai ciri khas sendiri baik dari pandangan maupun perilaku.

Sedangkan Asch (dalam Surya, 2006) menyatakan bahwa remaja yang mengalami konformitas pada umumnya ditandai dengan beberapa aspek, antara lain:

1. Distorsi persepsi

adalah Proses yang didahului dengan penginderaan, yaitu proses diterimanya stimulus oleh individu melalui alat reseptornya. Stimulus itu diteruskan ke pusat susunan syaraf (otak) dan terjadilah proses psikologis sehingga individu menyadari apa yang ia lihat, apa yang ia dengar, dan sebagainya. Pada kondisi ini remaja dengan sengaja telah dibelokkan oleh mayoritas kelompok. Remaja merasa bahwa persepsi mayoritas adalah persepsi yang benar.

2. Distorsi tindakan

Kondisi ini individu lebih mementingkan tuntutan kelompok daripada keinginan individu itu sendiri. Remaja tunduk pada kemauan kelompok karena merasa dituntut atau ditekan untuk tidak berbeda dengan kelompok.

3. Distorsi penilaian

Kondisi ini remaja akan mengalami evaluasi kelompok, sehingga keyakinan pada remaja tersebut dihadapkan pada keyakinan kelompok. Umumnya pada kondisi ini remaja kurang meyakini penilaiannya sendiri dan cenderung mengikuti penilaian kelompok.

Taylor (2009) membagi aspek konformitas menjadi lima, yaitu:

a. Peniruan

Keinginan individu untuk sama dengan orang lain baik secara terbuka atau ada tekanan (nyata atau dibayangkan) menyebabkan konformitas.

b. Penyesuaian

Keinginan individu untuk dapat diterima orang lain menyebabkan individu bersikap konformitas terhadap orang lain. Individu biasanya melakukan penyesuaian pada norma yang ada pada kelompok.

c. Kepercayaan

Semakin besar keyakinan individu pada informasi yang benar dari orang lain semakin meningkat ketepatan informasi yang memilih *conform* terhadap orang lain.

d. Kesepakatan

Sesuatu yang sudah menjadi keputusan bersama menjadikan kekuatan sosial yang mampu menimbulkan konformitas.

e. Ketaatan

Respon yang timbul sebagai akibat dari kesetiaan atau ketertundukan individu atas otoritas tertentu, sehingga otoritas dapat membuat orang menjadi *conform* terhadap hal-hal yang disampaikan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek konformitas, yaitu: peniruan, penyesuaian, kepercayaan, kesepakatan, ketaatan, kerelaan dan perubahan.

2.2. Kontrol Diri

2.2.1. Pengertian Kontrol Diri

Lazarus (2006), mendefinisikan kemampuan mengontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang membawa individu ke arah konsekuensi positif. Hurlock (2004) menyatakan bahwa kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan dari dalam dirinya. Mengatasi emosi berarti mendeteksi suatu situasi dengan menggunakan sikap yang rasional untuk merespon situasi tersebut dan mencegah munculnya reaksi yang berlebihan.

Ghufron (2011), mengartikan kontrol diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis dan perilaku seseorang. Dengan kata lain merupakan serangkaian proses yang membentuk diri sendiri. Sedangkan Mahoney dan Thoresen (dalam Ghufron, 2011) menyatakan bahwa kontrol diri merupakan jalinan yang secara utuh (*integrative*) yang dilakukan individu terhadap lingkungannya. Individu dengan kontrol diri tinggi sangat memerhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Kontrol diri dianggap sebagai lawan dari kontrol eksternal. Kontrol diri mengandung pengertian individu menentukan standar perilaku, kontrol diri akan memberi ganjaran bila memenuhi standar tersebut. Pada kontrol eksternal, orang lain menentukan standar dan memberi atau menahan ganjaran.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang membawa individu ke arah konsekuensi positif sehingga

tingkah lakunya sesuai dengan aturan atau norma sosial. Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan dari dalam dirinya dengan menggunakan sikap yang rasional sehingga mampu membuat keputusan dan mengambil tindakan yang efektif.

2.2.2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kontrol diri

Averill (dalam Ghufron, 2011) sebagaimana faktor psikologis lainnya, kontrol diri di pengaruhi oleh beberapa faktor. Secara garis besarnya faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri ini terdiri dari faktor internal (dari diri individu) dan faktor eksternal (dari lingkungan individu).

1. Faktor Internal

Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang itu.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orangtua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Hasil penelitian Nasichah (dalam Ghufron, 2011) menunjukkan bahwa persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orangtua yang semakin demokratis cenderung diikuti tingginya kemampuan mengontrol dirinya. Oleh sebab itu, bila orangtua menerapkan sikap disiplin kepada anaknya secara intens sejak dini dan orangtua tetap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan anak bila ia menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka sikap kekonsistensian ini akan diinternalisasikan anak. Di kemudian hari akan menjadi kontrol diri baginya.

Semiun (2006) menyebutkan ada tiga faktor yang mempengaruhi kontrol diri yaitu :

1. Diri sendiri

Dalam hal ini individu akan menyadari apa yang ia perbuat dan bertanggung jawab atas kebutuhan-kebutuhan batin dengan kenyataan hidup.

2. Keluarga

Individu dalam kehidupannya, tidak lepas dari pengaruh individu lainnya. Mereka saling berinteraksi dan membutuhkan satu sama lain. Khusus dalam kehidupan, anak tidak lepas dari pengaruh orang tua. Setiap anak akan percaya dan meniru orang tua secara bertahap. Begitu dalam hal perilaku, mereka cenderung mengikuti orang tuanya. Karena mereka menganggap orang tua adalah teladan yang tepat.

3. Pengalaman

Individu menciptakan kepribadiannya sendiri dari bahan dasar hereditas dan pengalaman. Tujuan dan sikap hidupnya menentukan bagaimana ia akan melakukan ini.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri yaitu: ada faktor internal (dari diri individu) adalah usia, faktor eksternal (dari lingkungan individu) adalah lingkungan keluarga, diri sendiri, orang tua dan pengalaman.

2.2.3. Aspek- aspek Kontrol diri

Berdasarkan konsep Averill (dalam Ghufron, 2011) terdapat tiga jenis kontrol diri yang meliputi lima aspek, yaitu :

a. Kemampuan mengontrol perilaku (*Behavioral Control*)

Kemampuan mengontrol perilaku didefinisikan sebagai kesiapan atau tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Biasanya individu lebih bisa mengatur tindakan yang akan dilakukan, tenang dalam masalah dan tidak mudah terpancing emosi. Kemampuan ini diperinci lebih lanjut ke dalam dua komponen :

1. Kemampuan mengontrol pelaksanaan (*regulated administration*), yaitu kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau sesuatu diluar dirinya.
2. Kemampuan mengontrol stimulus (*stimulus modifiability*), merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi.

b. Kemampuan mengontrol kognitif/ menafsirkan peristiwa (*Cognitive Control*)

Kontrol kognitif yaitu kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan. Biasanya individu akan lebih teliti sebelum mengerjakan sesuatu dan berpikir dahulu sebelum bertindak.

Kemampuan ini diperinci lebih lanjut ke dalam dua komponen :

1. Kemampuan memperoleh informasi (*information gain*) dengan informasi yang dimiliki, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan secara relatif objektif.
 2. Kemampuan melakukan penilaian (*appraisal*), yaitu melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara objektif.
- c. Kemampuan mengontrol keputusan (*Decisional Control*).

Kemampuan mengontrol keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan secara hati-hati dan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.

Semiun (2006), mengemukakan ada 3 aspek dalam kontrol diri yaitu Ucapan, Penilaian objek, dan Penentuan Keputusan yang berakhir pada sebuah Tindakan yang akan dilakukan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kontrol diri, yaitu: kemampuan mengontrol perilaku, kemampuan mengontrol stimulus, kemampuan mengantisipasi peristiwa, kemampuan menafsirkan peristiwa dan kemampuan mengontrol keputusan, ucapan, penilaian objek dan penentuan keputusan/tindakan.

2.2.4. Cara Mengembangkan Kemampuan Kontrol Diri

Kontrol diri menggambarkan kemampuan individu untuk mengontrol lingkungan pribadi sebagai kebutuhan intrinsik. Ahli-ahli berpendapat bahwa selain dapat mereduksi efek psikologis yang negatif yang bersumber dari stressor

lingkungan, kontrol diri juga dapat digunakan sebagai suatu intervensi yang bersifat pencegahan (preventif). Secara umum, strategi untuk memaksimalkan kontrol diri dapat digolongkan dalam tiga kategori Wandersman (dalam Thalib, 2010), yaitu :

1. Membuat atau memodifikasi lingkungan menjadi responsif atau menunjang tujuan-tujuan yang ingin dicapai oleh individu. Pada prinsipnya, arah ini menempatkan objek (lingkungan) sebagai sentral atau pusat pengembangan. Contohnya, mengubah tata letak perabotan atau fungsi ruangan dalam mengurangi kebosanan di dalam rumah atau tempat kerja.
2. Memperbanyak informasi dan kemampuan untuk menghadapi atau menyesuaikan diri dengan lingkungan. Subjek atau individu menjadi fokus atau sentral pengembangan. Misalnya, melatih diri mengantisipasi hal-hal atau kondisi yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi pada masa yang akan datang.
3. Menggunakan secara lebih efektif kebebasan memilih dalam pengaturan lingkungan. Misalnya, menggunakan waktu dan posisi individu dalam situasi atau lingkungan tertentu. Keluar dari suatu keadaan atau lingkungan pada saat-saat tertentu juga dapat digunakan sebagai alternatif bilamana hal tersebut dipandang lebih baik.

Thalib (2010), menyatakan bahwa individu yang memiliki kontrol diri rendah cenderung bertindak impulsif, lebih memilih tugas sederhana dan melibatkan kemampuan fisik, egois, senang mengambil resiko, dan mudah kehilangan kendali emosi karena mudah frustrasi. Individu dengan karakteristik ini

lebih mungkin terlibat dalam hal kriminal dan perbuatan menyimpang daripada mereka yang memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi. Sedangkan menurut Logue & Forzano (dalam Thalib, 2010) beberapa ciri-ciri remaja yang mampu memiliki kontrol tinggi diri adalah sebagai berikut :

- a. Tekun dan tetap bertahan dengan tugas yang harus dikerjakan, walaupun menghadapi banyak hambatan.
- b. Dapat mengubah perilaku menyesuaikan dengan aturan dan norma yang berlaku dimana ia berada.
- c. Tidak menunjukkan perilaku yang emosional atau meledak-ledak.
- d. Bersifat toleran atau dapat menyesuaikan diri terhadap situasi yang tidak dikehendaki.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa cara mengembangkan kemampuan kontrol diri, yaitu: membuat atau memodifikasi lingkungan menjadi responsif, memperbanyak informasi dan kemampuan untuk menghadapi atau menyesuaikan diri dengan lingkungan dan menggunakan secara lebih efektif kebebasan memilih dalam pengaturan lingkungan.

2.3. Perilaku Merokok

2.3.1. Pengertian Perilaku Merokok

Merokok merupakan sebuah kebiasaan yang dapat memberikan kenikmatan bagi perokok, namun di lain pihak dapat menimbulkan dampak buruk baik bagi perokok itu sendiri maupun orang-orang di sekitarnya. Perilaku merokok merupakan reaksi seseorang dengan cara mengisap rokok yang dapat diamati atau diukur dengan melihat volume atau frekuensi merokok seseorang

(Soetjningsih, 2004). Merokok adalah perilaku yang sangat merugikan kesehatan tetapi perilaku ini terus dipertahankan oleh kebanyakan perokok.

Laventhal dan Cleary (2000) menjelaskan bahwa seseorang individu biasanya mulai mencoba untuk merokok pada saat remaja. Mereka akan menjadi perokok tetap bila mereka sudah mengisap rokok keempatnya. Selanjutnya juga dijelaskan bahwa sebagian individu hanya mengisap rokok pertamanya dan tidak melanjutkan untuk terus merokok. Untuk menjadi perokok tetap seringkali membutuhkan waktu yang lama, kadang membutuhkan waktu sampai setahun atau lebih (Sarafino, 2007).

Menurut Susmiati (2003), mengatakan perilaku merokok adalah kegiatan menghisap asap tembakau yang telah menjadi cerutu kemudian disulut api. Menurutnya ada dua tipe merokok, pertama adalah menghisap rokok secara langsung yang disebut perokok aktif, dan yang kedua mereka yang secara tidak langsung menghisap rokok, namun turut menghisap asap rokok disebut perokok pasif.

Menurut Aditama (2006), perilaku merokok dilihat dari berbagai sudut pandang sangat merugikan, baik untuk diri sendiri maupun orang disekelilingnya. Dilihat dari sisi kesehatan, pengaruh bahan-bahan kimia yang di kandung rokok seperti nikotin, CO (Karbonmonoksida) dan *tar* yang dapat mengakibatkan tekanan darah meningkat dan detak jantung bertambah cepat. Asap rokok mengandung sekitar 60% adalah gas dan uap yang terdiri dari 20 jenis gas, diantaranya gas monoksida yang merupakan gas yang sangat berbahaya karena persentasenya yang tinggi dalam aliran darah seorang perokok aktif mampu

menyedot persediaan gas oksigen yang sangat dibutuhkan oleh setiap individu untuk bisa bernafas. Selain itu asap rokok mengandung jutaan zat kimiawi yang sangat beragam, yang dihasilkan dari perubahan kertas sigaret yang awalnya berwarna putih pucat menjadi warna kuning (Husaini, 2006). Menurut Komalasari (2002), akibat yang ditimbulkan oleh perokok pasif lebih berbahaya daripada perokok aktif karena daya tahan terhadap zat-zat yang berbahaya sangat rendah. Bagi para perokok, meskipun sudah diketahui akibat negatif merokok tetapi jumlah perokok bukan semakin menurun tetapi semakin meningkat dan usia merokok semakin bertambah muda. Remaja mulai merokok dikatakan oleh Komalasari (2002), berkaitan dengan adanya krisis aspek psikososial yang dialami pada masa perkembangannya yaitu masa ketika mereka sedang mencari jati dirinya. Dalam masa remaja ini, sering dilukiskan sebagai masa badai dan topan karena ketidaksesuaian antara perkembangan psikis dan sosial.

Adit (2002) menambahkan rokok ditampilkan makin sering dan luas ke masyarakat sebagai symbol kedewasaan. Akibatnya jelas, merokok menjadi gaya tersendiri bagi banyak orang. Bagi remaja rokok adalah suatu tahap seorang anak menuju dewasa. Bagi anak-anak muda jika tidak merokok dikatakan kuno oleh sebagian anak muda lainnya. Gengsi, terlihat keren, atau ingin dianggap dewasa, merupakan serangkaian alasan remaja merokok, sebagaimana dikemukakan Mangoenprasodjo (2005), merokok dapat mendatangkan berbagai kenikmatan. Banyak perokok yang mengaku tidak bisa berhenti merokok karena merokok dapat menenangkan pikiran. Padahal semakin banyak rokok yang terisap, perokok akan mengalami berbagai macam penyakit. Rokok dapat menyenangkan bagi

sebagian orang yang merokok, tetapi menyebabkan bagi orang yang tidak merokok. Menurut pengakuan sebagian para perokok, rokok dapat membuat orang yang menghisapnya merasakan ketenangan dan percaya diri. Namun sebaliknya bagi mereka yang bukan perokok terpaksa ikut menghisap asapnya (Mangoenprasodjo, 2005).

Perilaku merokok merupakan perilaku yang menyenangkan dan bergeser menjadi aktivitas yang bersifat obsesif, karena sifat nikotin adalah adiktif (ketergantungan). Tembakau atau rokok termasuk zat adiktif karena menimbulkan ketagihan dan ketergantungan, sama halnya dengan naza (narkotika, alkohol, dan zat adiktif). Sehingga mereka yang sudah ketagihan tembakau atau rokok bila pemakaiannya dihentikan secara langsung akan timbul sindrom putus tembakau, atau ketagihan atau ketergantungan tembakau. Gejala ketagihan tembakau atau rokok seperti perasaan tidak enak di mulut, emosi tidak stabil, terlihat sedikit gelisah, gangguan konsentrasi, mengantuk dan nyeri kepala. Merokok, di samping merugikan kesehatan, secara ekonomi juga merugikan ekonomi keluarga, khususnya bagi keluarga yang kurang mampu (Husaini, 2006).

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok adalah kegiatan menghisap asap tembakau yang telah menjadi cerutu kemudian disulut api, yang membuat orang ketagihan dan dapat menimbulkan berbagai penyakit pernapasan.

2.3.2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Merokok

Ada dua faktor yang mempengaruhi Perilaku merokok yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor Internal dalam hal ini adalah keyakinan, niat, percaya

diri. Sedangkan faktor eksternal atau faktor lingkungan yaitu lingkungan fisik dan lingkungan sosial. Beberapa profesi bahkan mewajibkan merokok. Bidang-bidang yang berkaitan dengan konsentrasi tinggi, seperti seni dan kerja intelektual. Menurut para perokok aktif, tanpa rokok mereka tidak bisa mengerjakan pekerjaannya secara optimal dan tidak bisa berfikir (Adit, 2002). Betapa banyak remaja yang merokok hanya karena mereka memiliki teman perokok berat.

Kadang kala seseorang merokok karena menghadapi tekanan hidup dan menjadikannya sebagai sarana untuk melarikan diri dari masalah yang dihadapinya hingga akhirnya dan tanpa disadarinya, merokok pun menjadi satu kebiasaan dalam dirinya. Kebiasaan merokok pada sebagian orang, umumnya dipicu oleh citra dalam diri tiap individu dan juga pergaulan dalam masyarakatnya. Remaja umumnya merokok karena sekedar ikut ikutan orang yang lebih dewasa darinya (Sarwono, 2007).

Kadang remaja ini merokok karena sekedar ingin mengikuti *trend* yang ada disekitarnya (Husaini, 2006). Sementara Kar (dalam Saputra, 2005) mengemukakan terbentuknya perilaku merokok tergantung dari beberapa fungsi yaitu, (1) niat atau *behaviour intention* seseorang untuk merokok. Niat dipengaruhi oleh kepentingan pribadi, (2) dukungan sosial masyarakat sekitar, yang mendorong seseorang untuk merokok; (3) informasi. Kurangnya informasi karena ketidaktahuan tentang bahaya rokok menyebabkan dia merokok, (4) otonomi pribadi, dalam mengambil tindakan atau keputusan untuk merokok atau tidak, (5) situasi yaitu situasi yang memberi kemungkinan untuk merokok (Ariani dalam Susmiati, 2003).

Ditambahkan lagi oleh Mu'tadin (2002), bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok pada remaja diantaranya:

a. Pengaruh Orang Tua

Orang tua sangat berpengaruh sekali dalam pembinaan perilaku anak-anaknya. Remaja akan mudah terpengaruh untuk berperilaku merokok jika melihat orang tua mereka merokok. Remaja yang berasal dari keluarga yang kurang bahagia, dimana orang tua tidak begitu memperhatikan anak-anaknya juga dapat memicu remaja untuk berperilaku merokok, dibanding anak-anak muda yang berasal dari keluarga yang bahagia.

b. Pengaruh teman

Semakin banyak remaja merokok maka semakin besar kemungkinan teman-temannya adalah perokok dengan alasan agar remaja tersebut dapat diterima dilingkungannya dan tidak dikatakan banci oleh sebagian anak muda lainnya.

c. Faktor kepribadian

Perilaku merokok pada remaja berkaitan dengan adanya krisis aspek psikososial yang dialami pada masa perkembangannya, yaitu masa ketika mereka sedang mencari jati dirinya.

d. Pengaruh iklan

Remaja akan mudah terpengaruh untuk berperilaku merokok jika melihat iklan di media massa dan elektronik yang menampilkan gambaran bahwa perokok adalah lambang kedewasaan atau *glamour*. Ditambahkan lagi oleh Nainggolan

(2001) bahwa papan-papan iklan serta rayuan suara nikmatnya rokok melalui siaran radio atau televisi, sangat membujuk seseorang untuk merokok.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok yaitu: faktor internal dan eksternal. Faktor Internal dalam hal ini adalah keyakinan, niat, percaya diri. Sedangkan faktor Eksternal atau faktor lingkungan yaitu lingkungan fisik dan lingkungan sosial.

2.3.3. Aspek-aspek Perilaku Merokok

Menurut Laventhal (dalam Husaini, 2006), perilaku merokok dapat dilihat dari beberapa aspek sebagai berikut :

a. Fungsi merokok

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

b. Intensitas merokok

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

c. Tempat merokok

Individu yang melakukan aktivitas merokok dimana saja, bahkan di ruangan yang dilarang untuk merokok menunjukkan bahwa perilaku merokoknya sangat tinggi.

d. Waktu merokok

Seseorang yang merokok di segala waktu (pagi, siang, sore, malam) dan dipengaruhi oleh keadaan yang dialami pada saat itu, misalnya ketika berkumpul

dengan teman, cuaca dingin dan setelah di marahi orang tua, menunjukkan perilaku merokok yang tinggi.

Sedangkan aspek-aspek perilaku merokok menurut Saputra (2005) adalah sebagai berikut: (a) aspek identitas diri, (b) aspek afeksi, (c) aspek emosional, (d) aspek ketagihan.

a. Aspek Identitas diri

Aspek ini berkaitan dengan hal-hal yang menyangkut keinginan remaja untuk memperlihatkan pada orang lain sebagai tanda telah dewasa dan mendapatkan jati diri.

b. Aspek Afeksi

Aspek ini berkaitan dengan status kejiwaan yang di sebabkan oleh pengaruh orang lain/ eksternal. Agar diterima di dalam kelompok tertentu, remaja menerima prasyarat-prasyarat tertentu dari kelompok itu. Prasyarat-prasyarat itu salah satunya adalah merokok.

c. Aspek Emosional

Aspek ini berkaitan dengan hal-hal yang menjadi faktor pendorong remaja merokok, misalnya akibat kurangnya perhatian orang tua, ketegangan diri, sebagai tanda memberontak orang tua, sebagai penenang gejala emosi, dan sebagainya.

d. Aspek Ketagihan

Aspek ini merupakan aktivitas terlanjur akibat adanya berbagai aspek sebelumnya. Ketagihan berkaitan dengan ketergantungan, sehingga merokok walaupun disadari membahayakan kesehatan individu maupun orang lain, tetap

saja dilakukan karena remaja telah terlanjur tergantung pada zat-zat yang terkandung dalam rokok.

e. *Automatic Habit*

Aspek ini berkaitan dengan kebiasaan dalam merokok yang tidak dapat ditinggalkan (*ritual habit*). Setiap saat perokok harus membuka bungkus rokok, menyalakannya lalu mengisapnya, merokok setiap sehabis makan, merokok sambil minum kopi dan lain-lain. Jika perokok ditanya mengenai rasa rokok yang mereka hisap, sebenarnya mereka tidak merasakan kenikmatan tetapi perilaku mereka terjadi begitu saja diluar kendali perokok itu sendiri.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek perilaku merokok yaitu: fungsi merokok, intensitas merokok, tempat merokok, waktu merokok, identitas diri, afeksi, emosional, ketagihan dan *automatic habit*.

2.3.4. Tipe Perilaku Merokok

Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008) menyebutkan dua macam perokok yaitu :

1. Perokok aktif, seseorang yang merokok secara aktif. Perokok aktif menghirup asap tembakau yang disebut juga asap utama (*main stream smoke*).
2. Perokok pasif, yaitu seseorang yang menerima asap rokok saja, bukan perokoknya sendiri. Perokok pasif mempunyai resiko kesehatan yang lebih berbahaya dari pada resiko yang ditimbulkan perokok aktif. Perokok pasif menghirup asap sampingan (*side stream smoke*).

Sitepoe (2000) menyebutkan macam perokok menjadi 3, yaitu :

1. Perokok ringan, yaitu merokok 1-10 batang sehari.
2. Perokok sedang, yaitu merokok 10-20 batang sehari.
3. Perokok berat, yaitu merokok lebih dari 24 batang sehari.

Menurut Wismanto dan Sarwo (2007), ada empat tipe perilaku merokok berdasarkan *Management of Affect Theory*, yaitu:

- a. Tipe perokok yang dipengaruhi oleh perasaan positif (*positive affect smokers*). Seseorang yang merokok merasakan penambahan rasa yang positif.

Green (dalam Wismanto dan Sarwo, 2007) menambahkan ada tiga sub tipe ini:

1. *Pleasure relavation*. Perilaku merokok hanya untuk menambah atau meningkatkan kenikmatan yang sudah didapat, misalnya merokok setelah minum kopi atau makan.
 2. *Stimulation to pick them up*. Perilaku merokok hanya dilakukan sekedarnya untuk menyenangkan perasaan.
 3. *Pleasure of handling the cigarette*. Kenikmatan yang diperoleh dengan memegang rokok. Sangat spesifik pada perokok pipa. Perokok pipa akan menghabiskan waktu untuk mengisi pipa dengan tembakau sedangkan untuk mengisapnya hanya dibutuhkan waktu beberapa menit saja. Sedangkan perokok lebih senang berlama-lama untuk memainkan rokoknya dengan jari-jarinya lama sebelum perokok nyalakan dengan api.
- b. Perilaku merokok yang dipengaruhi oleh perasaan negatif (*negative affect smokers*). Banyak orang yang menggunakan rokok untuk mengurangi perasaan negatif, misalnya bila sedang marah, cemas, gelisah, rokok dianggap sebagai

penyelamat. Mereka menggunakan rokok bila perasaan tidak enak terjadi, sehingga terhindar dari perasaan yang lebih tidak enak.

c. Perilaku merokok yang adiktif (*addictive smokers* atau *psychological addiction*). Oleh Green (dalam Wismanto dan Sarwo, 2007) disebut sebagai *psychological addiction*. Mereka yang sudah adiksi akan menambah dosis rokok yang digunakan setiap saat setelah efek dari rokok yang dihisapnya berkurang. Mereka umumnya akan pergi keluar rumah membeli rokok, walau tengah malam sekalipun, karena khawatir kalau rokok tidak tersedia setiap mereka menginginkannya.

d. Perilaku merokok yang sudah menjadi kebiasaan (*pure habits smokers*). Mereka menggunakan rokok sama sekali bukan karena untuk mengendalikan perasaan mereka, tetapi karena benar-benar sudah menjadi kebiasaan yang rutin. Dapat dikatakan pada orang-orang tipe ini merokok sudah merupakan suatu perilaku yang bersifat otomatis, seringkali tanpa dipikirkan dan tanpa disadari. Mereka menhidupkan api rokoknya bila rokok yang sebelumnya telah benar-benar habis.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tipe perilaku merokok yaitu tipe perokok yang dipengaruhi oleh perasaan positif, perasaan negatif, perasaan adiktif, perokok yang sudah menjadi kebiasaan, perokok aktif, perokok pasif, perokok ringan, perokok sedang dan perokok berat.

2.3.5. Tahapan dalam Perilaku Merokok

Seperti yang diungkapkan oleh Laventhal & Clearly (2000) terdapat 4 tahap dalam perilaku merokok sehingga menjadi perokok yaitu:

1. Tahap *Preparatory*. Seseorang mendapatkan gambaran yang menyenangkan mengenai perokok dengan cara mendengar, melihat atau dari hasil bacaan. Yang menyebabkan minat untuk merokok.
2. Tahap *Innitiation*. Tahap perintisan merokok yaitu tahap apakah seseorang akan meneruskan ataukah tidak terhadap perilaku merokok.
3. Tahap *becoming a smoker*. Apabila seseorang telah mengkonsumsi rokok sebanyak 4 batang per hari maka mempunyai kecenderungan menjadi perokok.
4. Tahap *maintenance of smoking*. Tahap ini merokok sudah menjadi salah satu bagian dari cara pengaturan diri (*self-regulating*). Merokok dilakukan untuk memperoleh efek fisiologis yang menyenangkan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tahapan dalam perilaku merokok yaitu Tahap *Preparatory*, tahap *Innitiation*, tahap *becoming a smoker* dan tahap *maintenance of smoking*.

2.3.6. Alasan-alasan Merokok

Taylor (2006) menyebutkan beberapa alasan merokok antara lain:

1. Remaja yang merokok akan dianggap kuat, dewasa, dan individu yang dapat menentang hal umum, yaitu individu merokok tidak menginginkan adanya bahaya yang akan merugikan kesehatan akibat merokok.
2. Adanya alasan sosial, mereka menjadi satu dengan kelompoknya, misalnya remaja yang merasa tidak aman akan berhubungan dengan remaja lain yang merokok yang menganggap rokok akan membuat mereka dapat menyampaikan *image* diri.
3. Merokok dianggap sebagai pendorong untuk relaksasi.

4. Merokok dapat mengurangi reaksi negatif seperti mengurangi kecemasan dan ketegangan.
5. Orang tua merokok, orang tua merokok cenderung akan dilihat dan dijadikan contoh berperilaku merokok oleh anaknya.
6. Merokok dapat meningkatkan konsentrasi, ingatan, perubahan, semangat, kerja psikomotor, dan menyaring stimulus yang tidak relevan yang dapat menyebabkan kegelisahan dan ketegangan.

Levy (2007) menyebutkan bahwa alasan merokok antara lain :

1. Merokok dapat memberikan ketenangan (*relaks*)
2. Merokok dapat memberikan kesibukan tangan (*handling*).
3. Merokok dapat meningkatkan semangat.
4. Adanya ketergantungan yang sangat kuat pada rokok yang menyebabkan perokok lebih percaya diri dalam perkumpulan atau pergaulan social.
5. Adanya anggapan bahwa tidak hanya obat-obatan yang dapat dijadikan sarana hubungan sosial, merokok juga dapat dijadikan kekuatan seseorang dalam berhubungan sosial.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa alasan-alasan merokok yaitu dianggap kuat dan dewasa, alasan sosial dalam kelompok, pendorong relaksasi, mengurangi reaksi negatif, orang tua di jadikan contoh, meningkatkan konsentrasi, memberikan ketenangan, memberikan kesibukan tangan, meningkatkan semangat, ketergantungan dan di jadikan sarana hubungan sosial.

2.3.7. Zat-Zat yang Terkandung dalam Rokok

Sitepoe (2000) menyebutkan bahwa rokok (termasuk asap rokok) mengandung racun yang berbahaya bagi kesehatan. Racun yang paling utama, antara lain tar, gas CO dan nikotin :

1. Tar

Merupakan substansi hidrokarbon, yang bersifat lengket sehingga bisa menempel di paru-paru.

2. Gas CO (Karbon monoksida)

Gas CO yang dihasilkan dari sebatang rokok dapat mencapai 3-6%, gas ini dapat dihisap oleh siapa saja. Oleh orang yang merokok atau orang yang terdekat dengan si perokok. Gas CO mempunyai kemampuan mengikat *hemoglobin* (Hb) yang terdapat dalam sel darah merah (*eritrosit*) lebih kuat dibanding O_2 , sehingga setiap ada asap rokok disamping kadar O_2 udara yang sudah berkurang, ditambah lagi sel darah merah akan semakin kekurangan O_2 , oleh karena yang diangkut adalah CO dan bukan O_2 .

Sel tubuh yang menderita kekurangan O_2 akan berusaha meningkatkan yaitu melalui kompensasi pembuluh darah dengan jalan menciut atau *sepasme*. Bila proses *sepasme* berlangsung lama dan terus menerus maka pembuluh darah akan mudah rusak dengan terjadinya proses *aterosklerosis* (penyempitan). Penyempitan pembuluh darah akan terjadi di otak, jantung, paru, ginjal, kaki, saluran peranakan, dan ari-ari pada wanita hamil. Dapat dipahami penyempitan itu dapat berakibat sumbatan di otak, penyempitan pembuluh darah jantung, penyakit paru menahun, betis menjadi sakit hingga pembusukan kering (*gangrene*),

kemandulan, keguguran atau kematian bayi dalam kandungan, atau bayi lahir prematur atau cacat.

3. Nikotin

Kandungan awal nikotin dalam rokok sebelum dibakar adalah 8-20 mg, setelah dibakar, jumlah nikotin yang masuk ke sirkulasi darah hanya 25% dan akan sampai ke otak dalam waktu 15 detik saja. Dalam otak, nikotin akan diterima oleh reseptor *asetil kolin-nikotinik* yang kemudian membaginya ke jalur imbalan dan jalur adrenergik. Pada jalur imbalan di area mesolimbik otak, nikotin akan memberikan sensasi nikmat sekaligus mengaktifasi sistem *dopaminergik* yang akan merangsang keluarnya *dopamine*, sehingga perokok akan merasa tenang, daya pikir meningkat, dan menekan rasa lapar.

Sedangkan di jalur *adrenergik* di bagian *lokus seruleus* otak, nikotin akan mengaktifasi sistem *adrenergik* yang akan melepaskan *serotonin* sehingga menimbulkan rasa senang dan memicu keinginan untuk merokok lagi. Ketika berhenti merokok maka terjadi putus zat nikotin, sehingga rasa nikmat yang biasa diperoleh akan berkurang yang menimbulkan keinginan untuk kembali merokok. Proses ini menimbulkan adiksi atau ketergantungan nikotin, yang membuat perokok semakin sulit untuk berhenti merokok.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa zat-zat yang terkandung dalam rokok yaitu Tar, gas CO (karbon monoksida) dan Nikotin.

2.4. Hubungan antara Konformitas dan Kontrol Diri dengan Perilaku Merokok pada remaja putri di Surakarta

Perilaku merokok merupakan masalah kesehatan karena dapat menimbulkan berbagai penyakit bahkan kematian. Remaja perokok pada umumnya berpendapat merokok merupakan hal yang umum, di kalangan remaja, meskipun merokok itu adalah kebiasaan buruk, namun merokok terlihat gaul, meningkatkan kedewasaan, terasa nyaman dan mengurangi stres. Remaja perokok mengatakan tidak merokok sama dengan tidak dewasa, dan mereka tahu bahwa lebih mudah mencegah daripada berhenti merokok. Hal ini disebabkan karena adanya kandungan rokok yaitu pada tembakau yang bersifat adiktif (kecanduan) (Aditama, 2006).

Perilaku merokok di kalangan remaja biasanya dipengaruhi oleh perasaan positif, dengan merokok seseorang merasakan penambahan rasa yang positif. Perasaan yang positif pada merokok itu biasanya untuk menambah atau meningkatkan kenikmatan dan dilakukan sekedar untuk menyenangkan perasaan. Perilaku merokok juga dapat dipengaruhi oleh perasaan negatif. Banyak orang yang merokok untuk mengurangi perasaan negatif, misalnya bila ia marah, cemas, gelisah, rokok dianggap sebagai penyelamat. Mereka menggunakan rokok bila perasaan tidak enak terjadi, sehingga terhindar dari perasaan yang lebih tidak enak (Fatia, 2005).

Rokok adalah barang yang mengandung nikotin dan zat-zat lainnya yang mengakibatkan ketergantungan bagi orang yang memakainya. Nikotin yang terdapat dalam rokok dapat menyebabkan ketagihan bagi pemakainya karena

adanya unsur kimia yang dapat menimbulkan perasaan kesenangan. Tembakau atau rokok termasuk zat adiktif karena menimbulkan ketagihan dan ketergantungan, sama halnya dengan naza (narkotika, alkohol, dan zat adiktif) (Saputra, 2005).

Bagi sebagian remaja perokok, merokok membangkitkan kepercayaan, ketenangan, rasa kenikmatan, meningkatkan kedewasaan dan lain-lain. Merokok adalah simbol persahabatan dan keakraban, merokok juga sebagai kunci pencarian ide-ide cemerlang, pembuat inspirasi, dapat menenangkan pikiran, mengurangi rasa gelisah, mengurangi stress dan lain sebagainya. Merokok akan merasa lebih dewasa dan dapat menimbulkan ide-ide atau inspirasi. Faktor-faktor psikologis dan fisiologis inilah yang banyak mempengaruhi kebiasaan merokok dikalangan remaja (Aditama, 2006).

Banyak alasan yang memicu remaja merokok, karena ikut-ikutan teman, semata-mata karena ingin saja (iseng), agar lebih tenang apalagi waktu berpacaran, ada yang merasa senang, merasa bebas, dan supaya kelihatan seperti orang dewasa. Sebelum seseorang bisa disebut sebagai perempuan dewasa, maka dia harus merokok. Merokok akhirnya menjadi jalan yang harus dilewati sebelum seseorang diterima sebagai orang dewasa. Dalam keseharian, budaya seperti itu muncul dalam bentuk penyebutan banci buat anak-anak muda yang tidak merokok. Selain sebagai jalan menuju dewasa, merokok buat perempuan menjadi ciri seorang perempuan sungguhan dan akhirnya menjadi sarana pergaulan bagi para remaja (Mangoenprasodjo, 2005).

Kebiasaan merokok pada sebagian orang, umumnya dipicu oleh citra dalam diri tiap individu dan juga pergaulan dalam lingkungan masyarakatnya. Remaja merokok pada umumnya karena sekedar ikut-ikutan orang yang lebih dewasa darinya atau sekedar ingin mengikuti trend. Keluarga memiliki peranan yang sangat besar dalam membentuk perilaku merokok yang ada pada diri tiap anggotanya. Selain itu, peranan media informasi dalam mengiklankan rokok yang mempromosikan pemeran utama yang dikagumi oleh penonton ditampilkan sebagai sosok perokok aktif, hal ini juga dapat membentuk kebiasaan merokok dalam diri penonton, khususnya para anak muda (Sa'idah, 2007).

Rokok menjadi gaya hidup dan citra diri seseorang yang sehat. Remaja adalah target utama dalam usaha memperluas pasar bagi produknya, karena remaja yang merokok akan terbawa terus sampai dewasa dan menjadikannya sebagai *image*. Rokok dapat membuat orang yang menghisapnya merasa tenang dan percaya diri (Mangoenprasodjo, 2005). Remaja mulai merokok dikatakan oleh Komalasari (2002), berkaitan dengan adanya krisis aspek psikososial yang dialami pada masa perkembangannya yaitu masa ketika mereka sedang mencari jati dirinya. Dalam masa remaja ini, sering dilukiskan sebagai masa badai dan topan karena ketidaksesuaian antara perkembangan psikis dan sosial.

Remaja harus menyesuaikan diri dengan orang di luar lingkungan keluarga, seperti meningkatnya pengaruh kelompok teman sebaya (*peer group*). Kuatnya pengaruh kelompok sebaya terjadi karena remaja lebih banyak berada di luar rumah bersama dengan teman sebaya sebagai kelompok. Remaja melakukan banyak hal ketika bersama dengan teman sebaya. Mereka menyamakan model,

perilaku, gaya berpakaian, gaya hidup dan lainnya. Melalui perkembangan jaman sekarang ini, banyak remaja yang meniru teman-temannya melakukan hal-hal yang di anggapnya menyenangkan, terlihat keren, dan terlihat sama di lingkungan teman sebayanya. Keinginan mengubah keyakinan atau perilaku agar terlihat sama dengan yang lain disebut dengan konformitas (Monks, 2004).

Banyak pendapat yang menyebutkan bahwa merokok itu bisa berkembang dengan pesat di kalangan remaja. Karena menurut mereka, masa remaja adalah yang paling gampang di pengaruhi (labil). Akan tetapi, banyak remaja yang matang emosinya dapat mengontrol segala respon emosi dengan baik tanpa takut berbeda dengan yang lain saat berada dalam kelompok. Remaja dengan kematangan emosi yang baik cenderung akan merespon segala sesuatunya dengan baik sehingga konformitas yang muncul akan bersifat positif. Namun, remaja yang kematangan emosinya kurang baik, cenderung akan melakukan konformitas yang negatif dan akan melakukan apa saja agar tidak ditolak oleh anggota kelompoknya. Remaja tidak sadar dan belum bisa memperhitungkan akibat jangka pendek atau jangka panjang dari perilaku merokok. Untuk mengatasi keadaan tersebut, remaja membutuhkan suatu mekanisme yang dapat membantu mereka dalam mengatur dan mengarahkan perilakunya. Mekanisme yang dimaksud adalah kontrol diri. Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang membawa individu ke arah konsekuensi positif sehingga tingkah lakunya sesuai dengan aturan atau norma sosial.

Kemampuan mengontrol diri berkembang seiring dengan bertambahnya usia. Salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai remaja adalah mempelajari apa yang diharapkan oleh kelompok darinya dan kemudian mau membentuk perilakunya agar sesuai dengan harapan sosial tanpa harus dibimbing, diawasi, didorong dan diancam seperti hukuman yang dialami ketika anak-anak (Ghufron, 2011).

Pada remaja kemampuan mengontrol diri berkembang seiring dengan kematangan emosi. Remaja dikatakan sudah mencapai kematangan emosi, apabila pada masa akhir remajanya, emosi remaja tidak meledak di hadapan orang lain. Akan tetapi, menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih diterima (Ghufron, 2011).

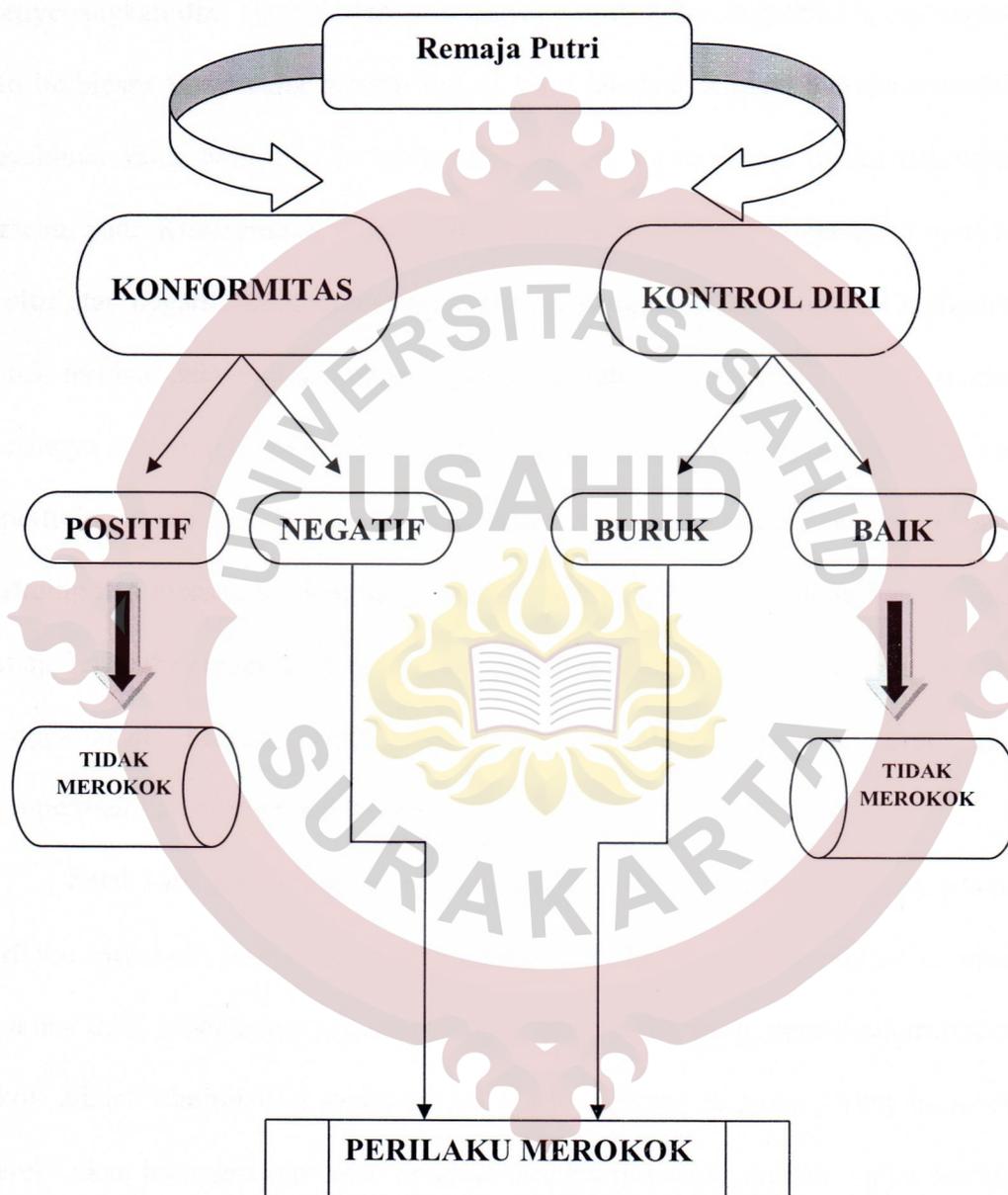
Berdasarkan teori Piaget dalam Ghufron (2011), remaja telah mencapai tahap pelaksanaan formal dalam kemampuan kognitif. Oleh karenanya remaja mampu mempertimbangkan suatu kemungkinan untuk menyelesaikan suatu masalah dan mempertanggungjawabkannya. Ketika seorang individu mulai memasuki masa dewasa, ia akan mampu menjadi individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat. Akan tetapi banyak juga dari remaja yang masih bisa dipengaruhi oleh orang lain, salah satu contohnya masalah merokok. Masalah yang selalu ada di kalangan remaja, yang bisa membuat remaja ingin mencoba melakukannya.

Sebagai remaja, mereka harus memiliki cara yang sesuai dalam mengontrol diri dari masalah yang akan dihadapinya. Contohnya, remaja harus memperbanyak informasi dan kemampuan untuk menghadapi atau menyesuaikan

diri dengan lingkungan. Dengan begitu remaja akan bisa menilai suatu peristiwa yang ada di lingkungannya. Remaja yang memiliki kontrol diri yang positif cenderung bisa mengontrol untuk tidak ikut-ikutan temannya merokok. Sedangkan remaja yang memiliki kontrol diri negatif akan cenderung mengikuti temannya merokok.



Bagan 2.1
Kerangka Berfikir Penelitian
“Hubungan antara Konformitas dan Kontrol diri dengan perilaku merokok
pada remaja putri di Surakarta”



Berdasarkan pada bagan diatas dapat dijelaskan bahwa remaja putri dalam kehidupannya, banyak melakukan kegiatan yang ada di luar rumah khususnya dengan teman-teman sebaya. Mereka sering melakukan kegiatan bebas yang dapat menyenangkan diri. Banyak dari mereka yang ikut-ikutan berperilaku, berpakaian dan berbicara yang sama dengan teman yang lainnya. Karena mereka memiliki keyakinan yang sama dan kesepakatan agar mereka termasuk dalam kelompok tersebut yaitu Konformitas. Konformitas teman sebaya pada remaja dapat menjadi positif atau negatif. Konformitas pada remaja yang positif, merupakan keinginan untuk terlibat dalam dunia teman sebaya, misalnya berperilaku seperti teman-temannya dan ingin menghabiskan waktu dengan anggota perkumpulan. Keadaan seperti ini dapat melibatkan aktivitas sosial yang baik, misalnya ketika suatu perkumpulan mengumpulkan uang untuk alasan yang benar. Namun, banyak juga remaja terlibat dengan tingkah laku sebagai akibat dari konformitas yang negatif menggunakan bahasa yang asal-asalan, merokok, mencoret-coret, dan mempermainkan orang tua dan guru.

Salah satu perilaku yang marak dilakukan oleh remaja putri saat ini adalah perilaku merokok. Mereka menganggap merokok bisa membuat pikiran menjadi lega dan tidak mudah stres. Apalagi banyak label rokok yang menyebutkan bahwa rokok adalah simbol dari kedewasaan. Dalam kelompok yang sering merokok mereka akan mempercayai label tersebut. Karena menurut perokok, kalau mereka tidak merokok berarti mereka tidak keren dan dewasa. Merokok adalah salah satu perilaku yang dapat mempengaruhi kesehatan tubuh seseorang. Orang yang banyak merokok, akan mudah terkena berbagai penyakit pernapasan.

Remaja putri dihadapkan oleh sebuah dilema dalam melakukan perilaku merokok tersebut. Mereka menganggap bahwa jika tidak merokok akan lemas, sakit, tidak bisa tidur dan merasa tidak keren. Tetapi juga dilema tentang bahaya rokok yang dapat mempengaruhi kualitas kesehatannya. Di lingkungan kelompokpun, remaja putri berpikir jika tidak merokok akan dikucilkan dari kelompok. Untuk mengatasi keadaan tersebut, remaja membutuhkan suatu mekanisme yang dapat membantu mereka dalam mengatur dan mengarahkan perilakunya. Mekanisme yang dimaksud adalah kontrol diri. Kemampuan mengontrol diri berkaitan dengan bagaimana seseorang mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya. Apabila konformitas yang dimiliki oleh individu positif maka cenderung tidak ada perilaku merokok namun jika konformitas negatif maka perilaku merokok cenderung akan terjadi. Begitu juga dengan kontrol diri yang dilakukan oleh individu yang cenderung baik, maka akan cenderung tidak terjadi perilaku merokok, tetapi jika kontrol diri buruk, maka cenderung adanya perilaku merokok.

2.5. Hipotesis

Dimana teori ini menjadi dasar dari hipotesis penelitian yang akan diujikan kebenarannya adalah “Ada hubungan yang signifikan antara konformitas dan kontrol diri dengan perilaku merokok pada remaja putri di Surakarta”.