

BAB V

PEMBAHASAN

A. Faktor Penyebab Kecemasan Pada Mahasiswa Perokok Di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora

Setiap orang pasti pernah mengalami kecemasan pada saat-saat tertentu, dan dengan tingkat yang berbeda-beda. Hal tersebut mungkin saja terjadi karena individu merasa tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi hal yang mungkin menyimpannya di kemudian hari.

Kecemasan merupakan suatu respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, yang ditandai dengan ketakutan yang berlebihan pada sesuatu yang belum tentu terjadi. Seseorang mengalami kecemasan karena adanya beberapa faktor yang mempengaruhi dirinya, yaitu karena adanya bahaya yang mengancam dirinya, kecemasan karena merasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani, dan kecemasan yang disebabkan oleh hal yang tidak jelas yang disertai dengan perasaan takut.¹

Beberapa ciri atau gejala yang menimbulkan kecemasan yaitu, jantung berdetak kencang, mudah marah atau tersinggung, badan terasa sangat lelah, berkeringat dingin, kepala pusing, nafsu makan berkurang, tidur tidak nyenyak, dada sesak khawatir tentang sesuatu, perasaan terganggu akan ketakutan terhadap

¹Citra Dwi Fauriska, "Gambaran Kecemasan Ayah Dalam Menghadapi Anak Penderita Thalassaemia Ditinjau Dari Peran Ayah", (Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara, 2011), <https://www.google.com/gambaran+perilaku+merokok+pada+remaja+laki-laki+gambaran+kecemasan+ayah+dalam+menghadapi+anak+penderita+thalassemia>, diakses pada 7 Januari 2015.

sesuatu yang terjadi di masa depan, keyakinan bahwa sesuatu yang menakutkan akan segera terjadi, dan sulit berkonsentrasi.²

Kecemasan juga banyak dialami para mahasiswa yang mengkonsumsi rokok. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti untuk mengetahui faktor penyebab kecemasan pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora yang memiliki perilaku merokok maka didapatkan bahwa pada umumnya mahasiswa mempunyai faktor yang hampir sama.

Faktor yang menyebabkan kecemasan tersebut berupa faktor lingkungan, emosi yang ditekan dan sebab-sebab fisik. Adapun yang dialami 5 subyek lebih kepada faktor lingkungan dan emosi yang ditekan. Pada subyek SA, MS, dan BR hampir mempunyai faktor yang sama yaitu merasa takut kalau tidak bisa mengelola keuangan dengan baik, gelisah toko yang dikelola sepi dari pelanggan, takut kalau penghasilan toko tidak sesuai dengan anggaran. Hal tersebut membuat SA, MS, dan BR merasa takut kalau sampai tidak bisa menyambung hidup untuk dirinya maupun lingkungan keluarganya, adapun aspek emosi yang ditekan yang dialami SA, MS, dan BR juga hampir sama yaitu pada subyek SA menyangkut dalam hal pasangan (pacar), misalnya ketika ia bertengkar dengan pacarnya, timbul perasaan kegelisahan dan kekhawatiran karena takut kehilangan pacarnya, aspek tersebutlah yang membuat SA mengkonsumsi rokok.

Sedangkan pada subyek MS dan BR menyangkut dalam hal pasangan (istri), hal tersebut dikarenakan MS dan BR mempunyai tanggung jawab untuk

²Carina Agita Hardiani, "Kecemasan dalam Menghadapi Masa Bebas Pada Narapidana Anak Dilembaga Pemasyarakatan Anak Kutoarjo", (Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2012), *eprints.uny.ac.id/9709/4/COVER-07104244004.pdf* diakses pada 20 Oktober 2014.

menghidupi keluarganya. Pada subyek SU dan HR juga hampir mempunyai faktor yang sama, SU dan HR takut kalau tidak bisa menyelesaikan mata kuliah, hal tersebut menimbulkan kekhawatiran tersendiri pada subyek SU dan HR, sehingga membuat emosi SU dan HR terasa tertekan.

Sedangkan macam-macam kecemasan menurut Mustamir Pedak dibagi menjadi 3 bagian yaitu, kecemasan rasional adalah Merupakan suatu ketakutan akibat adanya objek yang memang mengancam, misalnya ketika menunggu hasil ujian. Ketakutan ini dianggap sebagai suatu unsur pokok normal dari mekanisme pertahanan dasariah kita. Kecemasan irrasional adalah Yang berarti bahwa mereka mengalami emosi dibawah keadaan spesifik yang biasanya tidak dipandang mengancam. Sedangkan kecemasan fundamental adalah Kecemasan fundamental merupakan suatu pertanyaan tentang siapa dirinya, untuk apa hidupnya, dan akan kemanakah kelak hidupnya berlanjut. Kecemasan ini disebut sebagai kecemasan eksistensial yang mempunyai peran fundamental bagi kehidupan manusia. Dari 5 subyek dapat diambil kesimpulan bahwasanya mereka termasuk dalam kategori kecemasan rasional, karena hal tersebut merupakan hal yang wajar yang dialami semua orang, bukan hanya pada mahasiswa perokok.

Adapun sebagian besar dari 5 subyek laki-laki mulai merokok pada saat duduk di bangku SD, SMP (MTS), dan SMA (MA). Hal ini dikarenakan psikologis remaja belum matang sehingga mudah terpengaruh dengan pengaruh negatif, baik berasal dari teman sebaya, ataupun iklan-iklan di media massa. Selain menunjukkan perilaku merokok mahasiswa juga sering mengkonsumsi rokok apabila dalam keadaan cemas, stres, serta hal yang lainnya

Bukan hanya orang yang merokok yang mengalami kecemasan, akan tetapi setiap orang pasti pernah mengalami kecemasan pada saat-saat tertentu, dan dengan tingkat yang berbeda-beda. Hal tersebut mungkin saja terjadi karena individu merasa tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi hal yang mungkin menyimpannya dikemudian hari.

Kecemasan merupakan suatu respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, yang ditandai dengan ketakutan yang berlebihan pada sesuatu yang belum tentu terjadi. Seseorang mengalami kecemasan karena adanya beberapa faktor yang mempengaruhi dirinya, yaitu karena adanya bahaya yang mengancam dirinya, kecemasan karena merasa berdosa atau bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani, dan kecemasan yang disebabkan oleh hal yang tidak jelas yang disertai dengan perasaan takut.³

Selain masalah kecemasan yang digambarkan di atas, perilaku merokok juga dipengaruhi oleh 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 lagi.

Penelitian ini sebelumnya juga pernah dilakukan oleh Gunawan dengan judul “Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Perilaku Merokok Pada Pelajar Putra SMK Di Kota Semarang”. Adapun hasil penelitian tersebut mengatakan bahwa Perilaku merokok pada remaja merupakan hal mudah dan sering ditemui terutama pada laki-laki. Banyak faktor yang mempengaruhi perilaku ini, salah satunya adalah perasaan negatif yaitu kecemasan. Berdasarkan

³Dian Komalasari dan Alvin Fadilla Helmi, “Faktor-faktor Perilaku Merokok Pada Remaja”, (Jurnal Psikologi, Universitas Islam Indonesia dan Universitas Gajah Mada, 2000), eprints.uny.ac.id/.../bab%205%20NIM.%200810424, diakses pada 28 November 2014.

hasil observasi dan wawancara informal pada beberapa siswa putra SMK di Kota Semarang, mengemukakan bahwa dengan merokok dapat mengurangi beban pikiran tentang tugas di sekolah dan dapat merasa rileks. Tingkat kecemasan remaja dalam kategori sedang dan perilaku merokok remaja dalam kategori dipengaruhi oleh perasaan negatif.⁴

Selain kecemasan adapun tentang perilaku merokok yaitu tingkah laku yang mencakup segala sesuatu yang dilakukan atau dialami seseorang, atau reaksi yang dapat diamati secara umum.⁵ Bisa juga diartikan individu yang merokok karena dipengaruhi oleh perasaan yang menyenangkan maupun perasaan yang tidak menyenangkan, yang dilakukan secara sadar kemudian menjadi ketergantungan terhadap rokok, sehingga lambat laun sudah menjadi kebiasaan yang meningkat. Pada mulanya, perilaku merokok kebanyakan terjadi pada saat individu berusia remaja dan kebiasaan ini akan terus berlanjut sampai individu tersebut memasuki masa dewasa.⁶

Pada dasarnya perilaku merokok adalah perilaku yang dipelajari. Hal itu berarti ada pihak-pihak yang berpengaruh besar dalam proses sosialisasi. Konsep sosialisasi pertama kali berkembang dari sosiologi dan psikologi sosial. Adapun tujuan sosialisasi ini adalah agar generasi selanjutnya mempunyai sistem nilai

⁴Gunawan, "Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Perilaku Merokok Pada Pelajar Putra SMK Di Kota Semarang", (Skripsi, Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, 2007), <https://www.google.com/search?q=gambaran+perilaku+merokok+pada+remaja+laki-laki&ie=utf-8&oe=utf-8#q=hubungan+tingkat+kecemasan+dengan+perilaku+merokok>, diakses pada 19 Mei 2014.

⁵J.P. Chaplin, *Kamus Psikologi*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004), 53.

⁶Renny Anggraini Prasasti, Hubungan Antara Dimensi Kepribadian Big Five Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Akhir. (Skripsi, Psikologi. Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah, 2011), [repository.uinjkt.ac.id/.../RENNY%20ANGGARANI%](https://repository.uinjkt.ac.id/.../RENNY%20ANGGARANI%20), diakses pada 11 Maret 2014

yang sesuai dengan tuntutan norma yang diinginkan oleh kelompok, sehingga individu dapat di terima dalam suatu kelompok, dalam kaitannya dengan perilaku merokok. Pada dasarnya hampir tidak ada orang tua yang menginginkan anaknya untuk jadi perokok bahkan masyarakat tidak menuntut anggota masyarakat untuk jadi perokok. Namun demikian, dalam kaitan ini secara tidak sadar ada beberapa agen yang merupakan model dan penguat bagi perokok remaja.⁷

Adapun proses perilaku merokok yang dialami seseorang saat pertama kali merokok dengan gejala-gejala yang mungkin terjadi adalah batuk-batuk, lidah terasa getir dan perut mual. Artinya perilaku merokok merupakan perilaku yang menyenangkan dan bergeser menjadi aktivitas yang bersifat obsesif. Hal ini disebabkan sifat nikotin adalah adiktif, jika dihentikan secara tiba-tiba akan menimbulkan stres, secara manusiawi orang cenderung untuk menghindari ketidakseimbangan dan lebih senang mempertahankan apa yang selama ini dirasakan sebagai kenikmatan sehingga dapat dipahami jika para perokok sulit untuk berhenti merokok.⁸

Adapun faktor yang mempengaruhi seseorang merokok yaitu faktor genetik, faktor kepribadian, faktor sosial, faktor kejiwaan, faktor sensori motorik, dan faktor farmakologis. Pada subyek SA dan HR mempunyai faktor yang sama, yaitu faktor sosial yang lebih mempengaruhi SA dan HR dalam pembentukan perilaku merokok, hal itu dikarenakan ayahnya perokok. pada subyek MS, SU,

⁷Dian Komalasari dan Alvin Fadilla Helmi, "Faktor-faktor Perilaku Merokok Pada Remaja", (Jurnal Psikologi, Universitas Islam Indonesia, Universitas Gajah Mada, 2000) eprints.uny.ac.id/.../bab%205%20NIM.%2008104241, diakses pada 28 November 2014.

⁸Adisti Ameli, "Gambaran Perilaku Merokok Pada Remaja Laki-laki", (Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara, 2009), <https://www.google.com/search?q=gambaran+perilaku+merokok+pada+remaja+laki-laki>, diakses pada 7 Januari 2014.

dan BR mempunyai faktor yang sama juga dalam pembentukan perilaku merokok, yaitu faktor sosial dan faktor kepribadian, faktor sosial yang mempengaruhi hal tersebut yaitu faktor teman sebaya, sedangkan faktor kepribadian yaitu rasa ingin tahu dan rasa ingin coba-coba yang timbul pada individu subyek masing-masing sehingga terbentuknya perilaku merokok.

Sedangkan pola perilaku merokok yang dialami 5 subyek sama, yaitu pola perilaku *daily smoker*, artinya seseorang yang merokok produk tembakau minimal satu batang setiap hari. Perokok yang merokok setiap hari namun tidak merokok pada saat-saat tertentu misalnya pada waktu puasa (ritual keagamaan) masih di klasifikasikan sebagai perokok harian.

Adapun tahapan perilaku merokok yang di alami 5 subyek yaitu *tahap preparatory*, dimana seseorang mendapatkan gambaran yang menyenangkan mengenai merokok dengan cara mendengar, melihat, atau dari hasil bacaan, *tahap initiation*, yaitu tahap apakah seseorang akan meneruskan atautkah tidak terhadap perilaku merokok. Adapun 5 subyek dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mereka melanjutkan untuk mengkonsumsi rokok, karena mereka sudah mendapatkan gambaran menyenangkan tentang rokok, *tahap becoming a smoker* yaitu apabila seseorang telah mengkonsumsi rokok sebanyak 4 batang perhari maka mempunyai kecendrungan menjadi perokok, hal tersebut dialami 5 subyek SA, MS, SU, BR, dan HR, serta tahap *maintenance of smoking*.

Tipe perilaku merokok pada subyek SA dan MS termasuk dalam kategori perokok berat, yang mana bisa menghabiskan rokok sekitar 21-30 batang perhari. Pada subyek SA menghabiskan rokok antara 1-3 bungkus perharinya,

pada subyek MS menghabiskan rokok antara 1-2 bungkus perharinya. Sedangkan pada subyek SU, BR, dan HR termasuk dalam kategori perokok sedang, yang mana bias menghabiskan 11-20 batang perharinya, pada subyek SU menghabiskan rokok antara 8-10 batang perhrinya, pada subyek BR menghabiskan rokok 1 bungkus perharinya, dan pada subyek HR juga menghabiskan rokok 1 bungkus perharinya.

Lama rokok yang dikonsumsi 5 subyek ada yang berbeda-beda, dan adapula yang sama, pada subyek SA sekitar 18 tahun lamanya mengkonsumsi rokok, subyek MS sekitar 13 tahun lamanya konsumsi rokok yang dilakukan, subyek SU dan HR sekitar 9 tahun lamanya, dan subyek BR sekitar 6 tahun lamanya mengkonsumsi rokok.

Adapun hukum rokok tidak disebutkan secara jelas dan tegas oleh Al-qur'an dan hadis. Oleh Karena itu para fuqaha mencari solusi melalui ijtihad sebagaimana layaknya masalah yang hukumnya digali lewat ijtihad. Ada beberapa pendapat para ulama tentang hukum rokok, yaitu ada ulama yang berpendapat bahwa rokok hukumnya haram, dengan firman Allah dalam Q.S An-nisa 29:

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ
 حِجْرَةً عَنْ تَرَاضٍ مِّنْكُمْ ۚ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ﴿٢٩﴾

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu saling memakan harta sesamamu dengan jalan yang batil, kecuali dengan jalan perniagaan yang Berlaku dengan suka sama-suka di antara kamu. dan janganlah kamu membunuh dirimu. Sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu.

Dari ayat di atas dapat dijelaskan bahwasanya larangan membunuh diri sendiri mencakup juga larangan membunuh orang lain, sebab membunuh orang lain berarti membunuh diri sendiri, karena umat merupakan suatu kesatuan.

Sedangkan ulama yang berpendapat hukum merokok makruh yaitu NU, menurut ketua umum pengurus besar Nahdatul Ulama Hasyim Mujadi rokok mempunyai tingkat bahaya yang relatif, ada perokok yang kuat dan tidak kuat dampaknya dan merokok berbeda dengan minuman keras yang hukumnya signifikansi haram. Kelompok ulama yang memperbolehkan tentang hukum rokok yaitu Al-allamah Syaikh Abdul Ghani An-nabilisi, menurutnya bahwa rokok memabukan itu tidak benar, menurutnya hilang akal tetapi badan masih tetap bergerak dan takdil adanya hilangnya akal disertai keadaan badan yang lemah, sedangkan hal itu tidak terjadi pada orang yang merokok.⁹

⁹Muhammad Ronnurus Shiddiq, Fatwa Majelis Ulama Tentang Pengharaman Merokok, (Skripsi, Fakultas Syari'ah, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2009), *digilib.uin-suka.ac.id/.../BAB%20I,V,%20DAFTAR%*, diakses pada 15 Juli 2014.

