



Kesejahteraan Psikologis: Mahasiswa Papua Perokok dan Non Perokok di Salatiga

Jenni Inggrit Yarangga ¹, Fiane de Fretes ¹, Heri Setiawan ²

¹ Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, UKSW

² Rumah Sakit Jiwa Prof. Dr. Soerojo Magelang

INFORMASI

Korespondensi:
fiane.defretes@uksw.edu



Keywords:
Smoking, Psychological Well-being

ABSTRACT

According to data from the Ministry of Health of the Republic of Indonesia 2018, smoking based on age ≥ 10 years is mostly in West Java Province with a frequency every day and sometimes as much as 32%. The average number of cigarettes smoked was 28.8% (equivalent to two packs of cigarettes). Men who smoke were found to have lower mean levels of psychological well-being than men who don't smoke.

Purpose: This study aims to compare the psychological well-being of smokers and non-smokers in Salatiga.

Methods: the research used is a comparative descriptive quantitative study using a questionnaire: Psychological Welfare Scale, the data is managed using the t-test analysis technique.

*Results: a comparative test of every aspect of psychological well-being, showed that the t values of 1.018 *, 0.584 *, 1.930 *, 0.177 * and 0.874 * were greater than the significance level of 0.05.*

This shows that there is no significant difference in the aspects of physical, social, emotional and spiritual well-being for non-smoker and smoker respondents.

PENDAHULUAN

Permasalahan rokok yaitu semakin meningkatnya perokok di usia remaja yang berdampak negatif bagi kesehatan remaja. Di Indonesia, perilaku merokok pada usia 15 tahun ke atas cenderung meningkat dari 34,2% pada tahun 2007 menjadi 36,3% pada tahun 2013. Selain itu ditemukan 1,4% perokok berada pada umur 10-14 tahun, 9,9% perokok berada pada kelompok tidak bekerja, dan 32,3% pekerja. Menurut data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2018, prevalensi merokok berdasarkan usia ≥10 tahun paling banyak berada pada Provinsi Jawa Barat dengan frekuensi setiap hari dan kadang-kadang yaitu sebanyak 32%. Adapun jumlah rata-rata rokok yang dihisap yaitu 28,8% (setara dengan dua bungkus rokok).

Salah satu penyebab merokok di kalangan remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu motivasi individu dan kepuasan psikologis. Seorang remaja yang memiliki keinginan besar untuk coba merokok, akan segera melakukan tindakan ini ketika melihat orang lain merokok. Faktor lain yang mempengaruhi tindakan remaja ini, adalah ajakan teman, mencontoh perilaku merokok dari orang tua, kurangnya pengawasan karena kesibukan orang tua, dan kemudahan akses untuk mendapatkan rokok. Selain itu, remaja juga tertarik merokok karena memperoleh keyakinan dan perasaan yang menyenangkan saat melakukan kebiasaan ini (1).

Perilaku merokok tidak hanya memberikan dampak secara fisik, namun juga psikologis. pria yang merokok ditemukan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis rata-rata yang lebih rendah daripada pria yang tidak merokok. Perokok juga cenderung melaporkan adanya peningkatan rasa cemas, kepuasan diri yang lebih rendah terhadap berbagai aspek dalam kehidupan misalnya, pekerjaan, aktivitas, kondisi keuangan, kehidupan keluarga, persahabatan, area perumahan, dan kesehatan penilaian diri. Sebaliknya, hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa berhenti merokok cenderung mengurangi kecemasan, dengan efek yang cenderung lebih besar pada mereka yang memiliki gangguan kejiwaan atau mereka yang merokok untuk mengurangi stress (2).

Sejahtera secara psikologis, diekspresikan oleh seseorang melalui kebahagiaan, memiliki fungsi mental yang sehat dengan mengoptimalkan potensi yang dimilikinya (2). Kesejahteraan Psikologis terdiri dari 6 dimensi termasuk otonomi, penguasaan lingkungan, pengembangan kepribadian, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup dan penerimaan diri (3). Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan

kesejahteraan psikologis pada responden perokok dan non-perokok di Salatiga

METODE

Jenis penelitian adalah kuantitatif deskriptif komparatif. Jumlah responden di Salatiga berdasarkan data mahasiswa pada salah satu perguruan tinggi swasta di Salatiga adalah 800 orang. Penelitian dilakukan pada bulan Mei - Juni 2020, Pengambilan responden menggunakan teknik Purposive Sampling yaitu sebanyak: 74 responden, yang terdiri dari 37 Mahasiswa perokok dan 37 mahasiswa non perokok. Kuesioner untuk mengukur kesejahteraan psikologis, terdiri dari 49 item dengan indikator jawaban atas pernyataan sangat banyak = 4, hingga tidak banyak = 1 (4). Hasil nilai uji validitas terhadap variabel adalah 74 dan reliabilitas berdasarkan Cronbach's alpha adalah 0,593 dengan jumlah item yaitu 49. Analisis data menggunakan SPSS dengan Teknik analisis t-Test.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap pengukuran kesejahteraan psikologis pada responden perokok dan non perokok di Salatiga didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden Secara Umum

| | N | % |
|----------------------------|----|-----|
| Total | 74 | 100 |
| Umur | | |
| 19 - 22 tahun | 34 | 46 |
| 23 - 26 tahun | 37 | 50 |
| 27 - 30 tahun | 2 | 3 |
| 31 - 35 tahun | 1 | 1 |
| Jenis Kelamin | | |
| Laki-laki | 74 | 100 |
| Pendidikan | | |
| Strata I (S1) | 72 | 97 |
| Diploma III (D3) | 2 | 3 |
| Biaya Hidup Perbulan | | |
| < 1.000.000 | 23 | 31 |
| 1.000.000-2.000.000 | 35 | 47 |
| > 2.000.000 | 16 | 22 |
| Sumber Keuangan | | |
| Beasiswa | 28 | 38 |
| Orangtua | 39 | 53 |
| Biaya sendiri dari bekerja | 5 | 7 |
| Lain-lain | 2 | 3 |

Sebagian besar responden adalah laki-laki yang berusia 21 tahun dan sedang menempuh pendidikan Strata 1 (S1). Secara Finansial, para Responden dibiayai oleh orang tua ataupun mahasiswa beasiswa daerah, dengan biaya hidup per bulan sekitar Rp 1.000.000-2.000.000 per bulan.

Tabel 2. karakteristik responden perokok

| Indikator | Jumlah | % |
|---|--------|----|
| Alasan merokok | 0 | 0 |
| Ikut-ikutan teman | 2 | 5 |
| Saya pikir orang dewasa seharusnya merokok | 22 | 59 |
| Agar dapat diterima di lingkungan pergaulan | 1 | 3 |
| Merokok membantu saya berkonsentrasi | 1 | 3 |
| Orang yang merokok tampak lebih "jantan" | 11 | 30 |
| Lama merokok | | |
| < 1 tahun | 0 | 0 |
| 2 tahun | 9 | 24 |
| 3-4 tahun | 10 | 27 |
| > 4 tahun | 18 | 49 |
| Jumlah rokok (batang/hari) | | |
| 1-3 batang/hari | 1 | 3 |
| 3-10 batang/hari | 20 | 54 |
| > 10 batang/hari | 16 | 43 |
| Sumber keuangan untuk membeli rokok | | |
| Orangtua | 21 | 57 |
| Teman | 1 | 3 |
| Usaha sendiri | 13 | 35 |
| Lain-lain | 2 | 5 |
| Pengeluaran membeli rokok (bulan) | | |
| Rp 10.000-50.000 | 5 | 14 |
| Rp 51.000-100.000 | 19 | 51 |
| > Rp 100.000 | 13 | 35 |

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 2, responden telah menjadi perokok selama lebih dari empat tahun, dengan jumlah batang rokok yang dihisap antara 3-10 batang/hari. Terkait dengan sumber keuangan yang digunakan untuk membeli rokok, sebagian besar partisipan yaitu 21 orang (57%) menggunakan keuangan dari orang tua, dan hanya satu orang

(3%) yang menggunakan uang dari teman. Jumlah pengeluaran yang digunakan untuk membeli rokok, sebagian besar partisipan yaitu 19 orang (51%) ada pada kisaran Rp 51.000-100.000 perbulan.

Karakteristik responden non-perokok terlihat dalam Tabel 3 dengan dua indikator yang dikaji yaitu lamanya menghirup asap rokok dan alasan untuk tidak merokok.

Tabel 3. Karakteristik Non-Perokok

| | N | % |
|---------------------------|----|-----|
| Total | 37 | 100 |
| Lama menghirup asap rokok | | |
| < 24 jam | 32 | 86 |
| 25-50 jam | 3 | 8 |
| 51-76 jam | 0 | 0 |
| > 76 jam | 2 | 5 |
| Alasan tidak merokok | | |
| Uang bulanan tidak cukup | 0 | 0 |
| Sedang sakit | 2 | 5 |
| Tidak suka merokok | 22 | 59 |
| Takut kepada Tuhan | 1 | 3 |
| Takut kepada orangtua | 1 | 3 |
| Menjaga kesehatan tubuh | 11 | 30 |

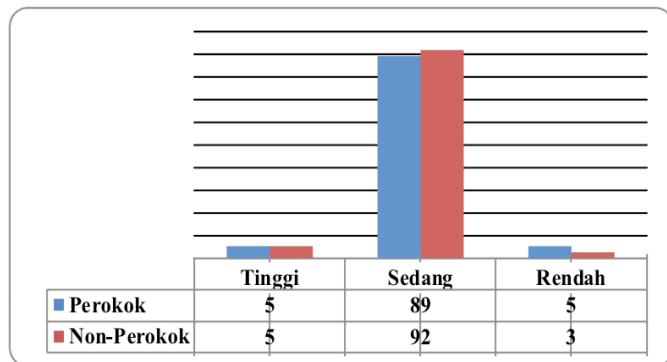
Data Tabel 3 menunjukkan bahwa responden yang menjadi non-perokok, sebagian besar yaitu sebanyak 32 orang (86%) menjadi penghirup asap rokok selama kurang dari 24 jam, sebagian besar Responden (59%) mengungkapkan bahwa tidak suka merokok.

Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis berdasarkan aspek kesejahteraan, dibagi menjadi lima aspek yaitu kesehatan fisik, kesejahteraan mental, kesejahteraan sosial, kesejahteraan emosional dan kesejahteraan spiritual.

I. Aspek Kesehatan Fisik

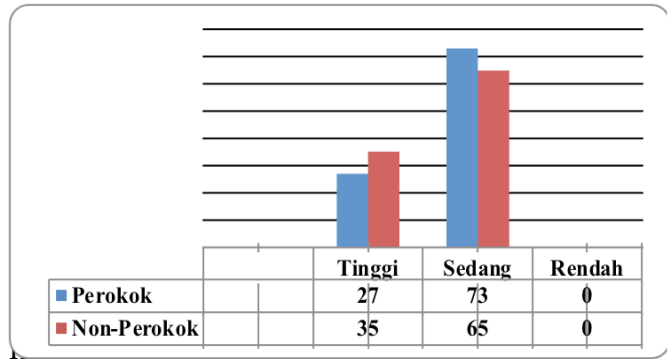
Diagram 1. Aspek Kesehatan Fisik



Berdasarkan hasil penelitian pada Diagram 1, menunjukkan bahwa aspek kesehatan fisik dari perokok dan non-perokok sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 33 orang (89%) dan 34 orang (92%). Selain itu, masih terdapat partisipan sebanyak 2 orang (5%) pada perokok dan non-perokok sebanyak 1 orang (3%) yang memiliki aspek kesehatan fisik rendah. Faktor yang mempengaruhi aspek kesehatan fisik.

II. Aspek Kesejahteraan Mental

Diagram 2. Aspek Kesejahteraan Mental

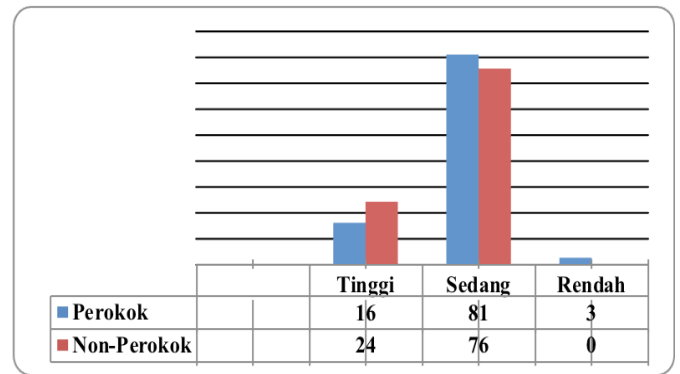


Berdasarkan hasil penelitian pada Diagram 2, menunjukkan bahwa aspek kesejahteraan mental dari perokok dan non-perokok sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 27 orang (73%) dan 34 orang (65%). Faktor yang mempengaruhi aspek kesejahteraan mental.

III. Aspek Kesejahteraan Sosial

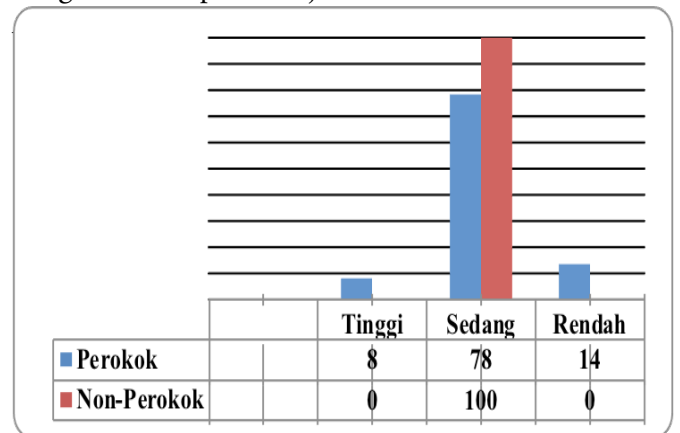
Berdasarkan hasil penelitian pada Diagram 3, menunjukkan bahwa aspek kesejahteraan sosial dari perokok dan non-perokok sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 30 orang (81%) dan 28 orang (76%). Selain itu, masih terdapat partisipan sebanyak 1 orang (3%) pada partisipan perokok yang memiliki aspek kesejahteraan sosial yang rendah. Faktor yang mempengaruhi aspek kesejahteraan sosial.

Diagram 3. Aspek Kesejahteraan Sosial



IV. Aspek Kesejahteraan Emosional

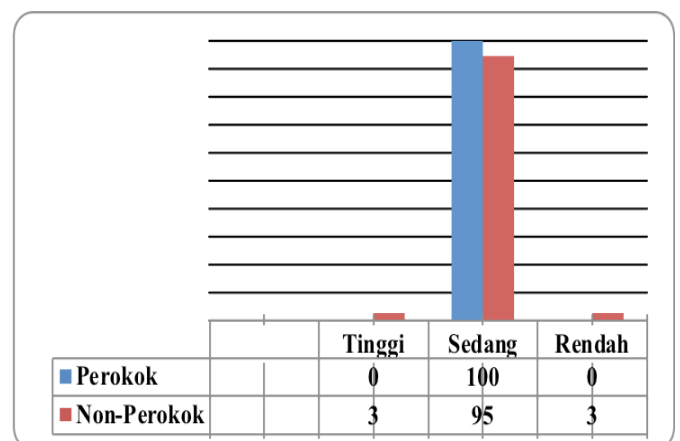
Diagram 4. Aspek Kesejahteraan Emosional



Berdasarkan hasil penelitian pada Diagram 4, menunjukkan bahwa aspek kesejahteraan emosional dari perokok dan non-perokok sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 29 orang (78%) dan 37 orang (100%). Selain itu, masih terdapat partisipan sebanyak 5 orang (14%) pada partisipan perokok yang memiliki aspek kesejahteraan emosional yang rendah.

V. Aspek Kesejahteraan Spiritual

Diagram 5. Aspek Kesejahteraan Spiritual



Berdasarkan hasil penelitian pada Diagram 5, menunjukkan bahwa aspek kesejahteraan spiritual dari perokok dan non-perokok sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 37 orang (100%) dan 35 orang (95%). Selain itu, masih terdapat partisipan sebanyak 1 orang (3%) pada partisipan non-perokok yang memiliki aspek kesejahteraan emosional yang rendah.

Hasil Uji Perbandingan Aspek Kesejahteraan Psikologis non-perokok dan perokok

Tabel 4. Hasil uji perbandingan aspek kesejahteraan psikologis perokok dan non-perokok

| Kelompok | Dimensi | Dimensi Kesejahteraan Psikologis | | | |
|-------------|-------------------------|----------------------------------|------|-----------------|---------|
| | | Ra-ta-rata | SD | SE _D | Nilai-t |
| Non Perokok | Kesejahteraan Fisik | 24,32 | 3,09 | 0,77 | 1,018 |
| Perokok | | 25,10 | 3,52 | | |
| Non Perokok | Kesejahteraan Mental | 28,76 | 2,69 | 0,60 | 0,584 |
| Perokok | | 29,10 | 2,48 | | |
| Non Perokok | Kesejahteraan Sosial | 29,35 | 2,37 | 0,63 | 1,930 |
| Perokok | | 28,14 | 3,01 | | |
| Non Perokok | Kesejahteraan Emosional | 23,65 | 2,98 | 0,92 | 0,177 |
| Perokok | | 23,76 | 4,74 | | |
| Non Perokok | Kesejahteraan spiritual | 24,27 | 2,96 | 0,59 | 0,874 |
| Perokok | | 24,78 | 2,00 | | |

Hasil uji perbandingan setiap aspek kesejahteraan psikologis, menunjukkan bahwa nilai t 1,018*, 0,584*, 1,930*, 0,177* dan 0,874* lebih besar dari taraf signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada aspek kesejahteraan fisik, mental, sosial, emosional dan spiritual bagi responden non-perokok dan perokok.

Hasil Uji Perbandingan Kesejahteraan Psikologis (T-test)

Tabel 5. Hasil Uji Perbandingan T-test

| Kelompok | Dimensi Kesejahteraan Psikologis | | | |
|-------------|----------------------------------|------|-----------------|---------|
| | Rata-rata | SD | SE _D | Nilai-t |
| Non Perokok | 130,35 | 8,27 | 1,89 | 0,286 |
| Perokok | 130,89 | 7,99 | | |

Berdasarkan tabel 5 di atas nilai-t hitung adalah 0,286**. Jika dibandingkan dengan nilai Nilai-t tabel (1,99346) dengan taraf signifikansi 0,05, maka den-

gan kesimpulan t-Hitung < dari t-Tabel, maka hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kesejahteraan psikologis keseluruhan. sehingga tidak terdapat perbedaan antara non perokok dan perokok

PEMBAHASAN

Kesejahteraan psikologis pada responden perokok dan non perokok tidak menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada aspek fisik, mental, sosial, emosional, spiritual. Pada aspek kesehatan fisik, nampak bahwa perokok dan non perokok punya kesehatan fisik yang sama. Tidak ada perbedaan karena responden telah menjadi perokok selama lebih dari empat tahun, dengan jumlah batang rokok yang dihisap antara 3-10 batang/hari, termasuk dalam kategori ringan. Hal ini menunjukkan bahwa responden masih bisa mengontrol perilaku merokok. Intensitas perilaku merokok seseorang bergantung pada pengendalian diri yang dimiliki oleh seseorang tersebut atau dapat juga disebut dengan kontrol diri (5). Di sisi lain responden non perokok juga menunjukkan kesejahteraan psikologis yang tidak berbeda karena alasan responden untuk tidak merokok adalah ketidaksukaan terhadap rokok. Merokok pada usia muda, memang tidak berpengaruh secara signifikan terhadap perubahan metabolisme sel. Proses regenerasi sel masih terjadi secara optimal pada usia muda. Namun, seiring dengan penambahan usia, terjadi perubahan dalam metabolisme sel di usia dewasa awal hingga lansia sehingga lansia perokok beresiko mengalami gejala gangguan paru-paru karena efek asap rokok yang dihirup semakin memperlambat regenerasi sel pada lansia yang sebenarnya juga telah mengalami penurunan secara fisiologis. Namun penelitian lain menunjukkan bahwa efek akut dari perilaku merokok adalah penurunan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik itu secara optimum karena perokok memiliki daya tahan (aerobic endurance) yang berkurang mudah sesak napas, disertai penurunan kinerja fisik dalam melakukan pekerjaan/ tugas sehari-hari dan peningkatan resiko cedera pada perokok usia 23-25 tahun (6).

Aspek kesejahteraan sosial perokok dan non perokok tidak ada perbedaan yang signifikan. Baik responden perokok aktif maupun pasif dapat mengatur sikap dan tingkah laku agar sesuai dengan norma sosial, diterima oleh orang lain, hubungan relasi yang baik terhadap teman-teman di sekitarnya. Pengaruh sosial yang dimana seseorang mengubah sikap dan tingkah laku agar sesuai dengan norma sosial yang berlaku dengan tujuan agar mendapatkan penerimaan oleh kelompok sosial (7). Merokok dan tidak merokok,

bukan menjadi satu-satunya alasan untuk menjalin relasi yang baik dengan orang lain responden dari kedua kelompok, menunjukkan bahwa alasan merokok dan tidak merokok bukan tidak mempengaruhi relasi mereka dengan orang lain responden pasif, tidak ditolak oleh komunitas Karena tidak merokok, selain itu responden perokok pun tidak disingkirkan atau dicibir hanya karena perilaku merokok.

Kesejahteraan mental perokok dan nonperokok tidak memiliki perbedaan yang signifikan pada aspek kesejahteraan mental. Individu yang memiliki *subjective well being* tinggi, merasa bahagia dan senang dengan teman dekat dan keluarga. Individu tersebut juga kreatif, optimis, kerja keras, tidak mudah putus asa, dan tersenyum lebih banyak dari pada individu yang tidak bahagia (8). Individu yang bahagia akan lebih mampu mengontrol emosinya dan menghadapi berbagai peristiwa dalam hidup dengan lebih baik. Sebaliknya, Individu dengan *subjective well-being* yang rendah, memandang rendah hidupnya dan menganggap peristiwa yang terjadi sebagai hal yang tidak menyenangkan. Oleh sebab itu timbul emosi yang tidak menyenangkan seperti kecemasan, depresi dan kemarahan (9).

Aspek Kesejahteraan emosional pada perokok dan non perokok tidak ada perbedaan yang signifikan. Alasannya Responden menerapkan aspek-aspek emosional dengan cara mengenali emosi diri sendiri. Mengelola emosi, mengenali emosi orang lain, (7) berpendapat bahwa individu yang matang emosinya memiliki kontrol diri yang baik, mampu mengekspresikan emosinya dengan tepat atau sesuai dengan keadaan yang dihadapinya, sehingga lebih mampu beradaptasi karena dapat menerima berbagai orang dan situasi dan memberikan reaksi yang tepat sesuai dengan tuntutan yang dihadapi. Individu yang mempunyai kecerdasan emosional tinggi cenderung memiliki sikap yang tenang dalam menghadapi sesuatu, tidak cemas, tidak khawatir, tidak mudah takut, dan selalu berpikir matang sebelum bertindak melakukan sesuatu. Individu dengan tingkat kecerdasan emosional rendah cenderung mudah cemas karena tidak mampu mengontrol emosinya serta tidak mampu membaca situasi dengan baik (10). Aspek kesejahteraan spiritual responden perokok aktif dan pasif memiliki keyakinan dan ketaatan terhadap Tuhan Yang Maha Kuasa selain itu, perokok aktif, mengkonsumsi rokok bukan karena merasa terganggu secara spiritualitas sedangkan salah satu alasan perokok pasif untuk tidak merokok adalah ketaatan terhadap keyakinan yang dianut penelitian yang dilakukan oleh Ellison (11) menyatakan bahwa komitmen religius

mempunyai hubungan dengan salah satu dimensi *psychological well being* yaitu hubungan positif dengan orang lain. Dalam penelitian ini, aspek kesejahteraan sosial, menunjukkan bahwa perokok aktif dan pasif tidak ada perbedaan keduanya juga memiliki relasi yang baik dengan orang lain.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa perokok dan non-perokok tidak memiliki perbedaan kesejahteraan psikologis, sehingga setiap aspek kesejahteraan responden mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis dengan baik. Perbandingan antara dua kelompok perokok dan non perokok menunjukkan bahwa nilai t 1,018*, 0,584*, 1,930*, 0,177* dan 0,874* lebih besar dari taraf signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada aspek kesejahteraan psikologis fisik, mental, sosial, emosional dan spiritual.

SARAN

Peneliti mengharapkan kegiatan edukasi kepada Mahasiswa tentang bahaya merokok dampak bukan hanya secara fisik, namun juga psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [Internet]. 2018;1–100. Available from: <http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-risikesdas-2018.pdf>
2. Oshio, T. and Kobayashi M. The effect of Smoking on Individual Wellbeing. 2009;
3. Fitri S, Luawo MIR, Noor R. Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Laki-Laki di SMA Negeri Se-Dki Jakarta. *Insight J Bimbingan Konseling*. 2017;6(1):50.
4. Singh BJ, Gupta A. WELL-BEING SCALE. 2001;5(i).
5. Mulder F, Rikers J, Henderikx P. Large-scale introduction of E-learning at universities throughout Europe. *Lect Notes Comput Sci (including Subser Lect Notes Artif Intell Lect Notes Bioinformatics)*. 2002;2363(April):4–5.
6. Kent LT. What Effects Does Smoking Have on Exercise? Leventhal, H & Cleary, P D. (1980). *The Smoking Problem: A Review of the Research*. 2014;
7. Baron, R.A., & Byrne D. *Psikologi Sosial*. Jilid II Edisi Kesepuluh (terjemahan Djuwita, R). Jakarta: Erlangga; 2005.

8. Ariati J. Subjective Well-Being (Kesejahteraan Subjektif) Dan Kepuasan Kerja Pada Staf Pengajar (Dosen) Di Lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *J Psikologis Undip*. 2010;8(2):117–23.
9. Rohmand. HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA. Ministère du Développement durable, l'Environnement la Lutte contre les Chang Clim Dir l'expertise en biodiversité Dir l'aménagement des eaux Souterr [Internet]. 2014;2014(August):1–43. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.scitotenv.2014.10.007>
10. Goleman D. Kecerdasan Emosional. Jakarta: Penerbit Gramedia Pustaka Utama.; 2016.
11. Maulina SI. Hubungan Antara Religiusitas Dengan Psychological Well Being Pada Lansia. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. 2012;