
HUBUNGAN ANTARA STRESS DENGAN PERILAKU MEROKOK PADA PEGAWAI NEGERI SIPIL LAKI-LAKI

Melly Rizkiani, Rita Hadi Widyastuti^{*)}

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro

E-mail : rizkia.rizq@gmail.com

Abstrak

Stress merupakan kondisi yang dapat dialami oleh setiap orang, termasuk pegawai negeri. Stress pada pegawai negeri dapat berasal dari masalah pekerjaan, masalah dalam rumah tangga, dan masalah dengan lingkungan sekitar. Kondisi stress tersebut merupakan salah satu penyebab perilaku merokok. Hasil studi pendahuluan di Kantor Sekretariat Daerah Kabupaten Brebes terdapat 86% dari total 173 pegawai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stress dengan perilaku merokok pada pegawai negeri. Penelitian menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan metode *purposive sampling*. Analisis bivariat uji *Chi Square* digunakan untuk mengetahui hubungan antarvariabel dengan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian diperoleh 107 responden berada pada tingkat stress ringan dan 2 responden pada tingkat stress sedang. Sedangkan untuk perilaku merokok, sebanyak 55 responden perilaku aktif dan 54 responden perilaku pasif. Berdasarkan hasil analisis dapat diambil kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan antara stress dengan perilaku merokok pada pegawai negeri dengan p value 0,252. Berdasarkan hasil penelitian, dapat dilakukan penelitian lebih lanjut dengan pendekatan kualitatif agar dapat diperoleh informasi yang lebih dalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok, khususnya pada dewasa.

Kata Kunci : Stress, Perilaku Merokok, Pegawai Negeri Laki-laki

Abstract

Stress is a condition that could be experienced by everybody, including civil employees. Stress in civil employees could be derived from work problems, household problems, and neighborhood problems. Stress is one of many reasons for some people to smoke. Based on the result of observation and informal interview to some civil employees in Regional Secretariat Office of Brebes District, there are 86% from 173 employees that smoke. The goal of this research is to know the relationship between stress and smoking behavior among civil employees. This research used non experimental quantitative method

^{*)} Staf Pengajar Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro

with purposive sampling technique. Chi Square was used to analyze the relationship between two variables, used $\alpha = 0,05$. This research resulted that 107 respondents were in mild stress and 2 respondents were in moderate stress. There were 55 respondents that have active smoking behavior and 54 respondents that have passive smoking behavior. Based on the analyzed result, there are no significant relationship between stress and smoking behavior among civil employees (p value = 0,252). This research could be continued by next research using qualitative method in order to get more information about smoking behavior's factors, especially among adults.

Key Words : Stress, Smoking Behavior, Male Civil Employees

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Perilaku merokok merupakan hal yang sering ditemui di lingkungan masyarakat Indonesia. Hasil analisis dari penelitian yang dilakukan pada tahun 2002 pada perokok yang berumur lebih dari 10 tahun di seluruh Indonesia, menunjukkan bahwa prevalensi merokok nasional sebesar 27,7%. Prevalensi perokok laki-laki mengalami kenaikan dari 51,2% pada tahun 1995 menjadi 54,5% (Sirait, 2002).

Kebiasaan merokok didukung oleh beberapa faktor. Perokok beralasan bahwa dengan merokok akan mendapatkan ketenangan, lebih diakui dalam hubungan sosial karena merokok seringkali merupakan bagian dari aktifitas sosial, menghilangkan stress dan perasaan negatif, serta merasa lebih baik (Shuaib dkk, 2010). Kebiasaan merokok sulit dihentikan karena beberapa alasan, seperti: level morbiditas dan mortalitas yang meningkat di lingkungan (misalnya: kehilangan seseorang yang disayangi), kebiasaan, kurangnya kontrol, stressor sosial-ekonomi (misalnya: stress di tempat kerja), dan masalah keluarga yang dapat memicu stress (Tsourtos, 2008).

Pegawai merupakan subjek yang cenderung memiliki banyak stressor (Rini, 2002). Ketika sudah memasuki dunia kerja, orang dewasa cenderung merasa tertekan oleh tuntutan pekerjaan yang dijalani. Tanggung jawab untuk mempertahankan status sosial ekonomi keluarga pun seringkali menuntut pegawai untuk bekerja lebih lama dan lebih giat. Stressor lain di luar pekerjaan juga menjadi faktor terjadinya stress, seperti masalah dalam rumah tangga, lingkungan tempat tinggal, dan lain-lain. Situasi inilah yang seringkali memicu terjadinya stress pada pegawai.

Perilaku merokok pada saat stress didukung oleh hasil yang dirasakan setelah menghisap rokok. Hal-hal yang paling dirasakan subjek ketika atau setelah merokok adalah kenikmatan, kepuasan, dan merasakan ketenangan. Seorang perokok dapat

kembali merokok bahkan meningkatkan intensitas merokoknya ketika dalam keadaan stress. Semakin tinggi tingkat stress maka semakin tinggi perilaku merokok pada remaja laki-laki dan sebaliknya (Hasnida & Kemala, 2005).

Konsumsi rokok pada dewasa dari tahun ke tahun mengalami peningkatan. Tingginya angka perokok aktif membuat perilaku merokok sulit dikendalikan. Hal ini disebabkan karena lemahnya sanksi terhadap perilaku merokok dan lebih diterimanya perilaku merokok seiring dengan bertambahnya usia individu (Wulandari, 2008). Masalah tersebut juga berlaku pada pegawai negeri. Permasalahan yang timbul akibat peningkatan pegawai yang merokok dapat menimbulkan ketidaknyamanan bagi pegawai lain, karena kondisi ruang kerja yang sumpek dan penuh dengan asap rokok sehingga mengganggu kenyamanan dan konsentrasi.

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif non eksperimental dengan rancangan peneliiian deskriptif korelasional. Variabel yang dianalisa dalam penelitian ini adalah stress dan perilaku merokok. Penelitian ini menggunakan sampel pegawai negeri laki-laki perokok di kantor Sekretariat Daerah Kabupaten Brebes yang sedang dalam tingkat stress ringan, sedang, berat, maupun sangat berat, sebanyak 109 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel stress diukur dengan menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)*, sedangkan variabel perilaku merokok diukur dengan menggunakan kuesioner berjumlah 22 item pernyataan berbentuk skala likert yang disusun berdasarkan aspek-aspek perilaku merokok. *Chi Square* digunakan untuk menganalisa korelasi antarvariabel.

Skala perilaku merokok sebelum diuji validitas berjumlah 34 item. Setelah melalui tahap *judgment expert* dan uji validitas kepada 30 sampel yang berbeda didapatkan hasil 12 item gugur, 13 item valid, dan 9 item diperbaiki, sehingga total item yang digunakan dalam penelitian adalah 22 item. Korelasi skor item dengan skor total item yang valid 0,361 – 0,616. Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan teknik *Alpha Cronbach*, diperoleh nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,723 untuk skala perilaku merokok. Skala stress tidak dilakukan uji validitas karena menggunakan instrumen baku *Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)* dengan nilai koefisien alfa depresi 0,947, ansietas 0,897, dan stress 0,933 (Crawford & Henry, 2003).

HASIL

Tingkat Stress pada Pegawai Negeri

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stress yang Dialami
Pegawai Negeri Sipil di Kantor Sekretariat Daerah Kabupaten Brebes
Bulan Maret Tahun 2012 (n = 109)

No.	Tingkat Stress yang Dialami	Frekuensi	Prosentase
1.	Stress Ringan	107	98,2 %
2.	Stress Sedang	2	1,8 %
3.	Stress Berat	0	0 %
4.	Stress Sangat Berat	0	0 %
Total		109	100 %

Berdasarkan tabel 1 mengenai tingkat stress yang dialami responden pada saat penelitian dapat dinyatakan bahwa terdapat 107 responden mengalami stress ringan. Skor total terendah yang diperoleh dari jawaban responden dalam penelitian ini adalah 30 dan skor tertinggi adalah 57.

Perilaku Merokok pada Pegawai Negeri

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Merokok
Pegawai Negeri Sipil di Kantor Sekretariat Daerah Kabupaten Brebes
Bulan Maret Tahun 2012 (n = 109)

No.	Perilaku Merokok	Frekuensi	Prosentase
1.	Perilaku Aktif	55	50,5 %
2.	Perilaku Pasif	54	49,5 %
Total		109	100 %

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari total sebanyak 109 responden, terdapat responden dengan perilaku merokok aktif sebanyak 55 orang dan responden dengan perilaku merokok pasif sebanyak 54 orang. Responden dengan perilaku merokok aktif berarti ada tindakan nyata yang dilakukan sebagai wujud aplikasi dari pengetahuan yang diperoleh mengenai perilaku merokok. Sedangkan responden dengan perilaku merokok pasif cenderung tertutup, perubahan yang terjadi berkaitan dengan pengetahuan mengenai perilaku merokok hanya di dalam diri responden sehingga tidak dapat diamati.

Uji Hubungan Antara Stress dengan Perilaku Merokok pada Pegawai Negeri

Tabel 3

Hubungan antara Stress dengan Perilaku Merokok
pada Pegawai Negeri Laki-laki di Kantor Sekretariat Daerah Kabupaten Brebes Bulan
Maret 2012 (n = 109)

Stress	Perilaku Merokok		Total	<i>p-value</i>
	Aktif	Pasif		
Ringan	53 (48,7%)	54 (49,5%)	107 (98,2%)	0,252
Sedang	2 (1,8%)	0 (0%)	2 (1,8%)	
Berat	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	
Sangat Berat	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	
Total	55 (50,5%)	54 (49,5%)	109 (100%)	

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa dari 107 responden yang mengalami stress ringan terdapat 53 responden yang memiliki perilaku merokok aktif dan 54 responden memiliki perilaku merokok pasif. Hasil analisa hubungan antara stress dan perilaku merokok diperoleh *p value* sebesar 0,252 dengan taraf signifikansi (tingkat kesalahan) sebesar 0,05. Perolehan *p value* sebesar 0,252 yang menunjukkan bahwa *p value* lebih dari 0,05 sehingga H_a ditolak dan H_o diterima. Kesimpulan dari hasil tersebut adalah tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stress dengan perilaku merokok pada pegawai negeri laki-laki.

PEMBAHASAN

Perokok yang tetap merokok baik dalam kondisi stress maupun tidak, dapat disebabkan adanya ketergantungan tubuh terhadap nikotin yang terkandung dalam rokok (*nicotine dependency*). Nikotin dalam jumlah kecil akan menstimulus saraf, terutama sistem saraf otonom. Nikotin merangsang sekresi adrenalin dan kelenjar lain. Sedangkan nikotin yang masuk ke dalam tubuh dalam jumlah besar akan menyebabkan kelumpuhan sistem saraf otonom. Hal tersebut terjadi karena nikotin mencegah terjadinya transmisi impuls saraf antar sel-sel saraf (Karman & Suyasa, 2004).

Penghentian (*withdrawal*) merokok pada perokok dapat menyebabkan perokok merasa sakit kepala, letih, iritabilitas, sulit berkonsentrasi, dan lain-lain (Karman & Suyasa, 2004). Hal ini terlihat di dalam hasil penelitian, dimana terdapat lebih dari setengah dari total sampel yang digunakan dalam penelitian memberikan jawaban dari rentang jarang sampai selalu untuk item pernyataan nomor 18, 20, 21, dan 22. Pernyataan bahwa merokok mampu membantu berkonsentrasi kembali, yaitu pada item nomor 18, dijawab oleh 54 responden dalam rentang perilaku jarang hingga selalu. Pada pernyataan nomor 20 yang berbunyi "saya merokok untuk mengurangi rasa mengantuk", 66 responden menyatakan pernah merasakannya. Terdapat 59 responden yang merasa mulut menjadi pahit atau asam apabila tidak merokok, yaitu pada item nomor 21. Sedangkan untuk item nomor 22, terdapat 48 responden yang merasa pusing apabila tidak merokok.

Perilaku merokok didasari oleh 4 alasan, yaitu pengaruh perasaan positif, pengaruh perasaan negatif, ketergantungan fisiologis, dan perilaku merokok adiktif (Silvan Tomkins dalam Dariyo, 2004). Berdasarkan teori yang tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa perilaku merokok tidak hanya dipengaruhi oleh perasaan negatif, tetapi merokok juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Hal inilah yang mendukung hasil penelitian bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara stress dengan perilaku merokok pada dewasa karena selain pengaruh perasaan negatif, perilaku merokok juga sudah menjadi kebiasaan sehingga perokok akan tetap merokok dalam keadaan apapun.

Penelitian mengenai korelasi antara stress, perilaku merokok, dan tipe kepribadian yang dilakukan pada 98 mahasiswa Universitas Tarumanagara pada tahun 2004 juga mendapatkan hasil bahwa tidak ada korelasi antara intensitas stress dengan intensitas perilaku merokok seseorang. Hasil penelitian tersebut disimpulkan bahwa ketika dalam keadaan stress, merokok bukan satu-satunya cara yang dilakukan perokok untuk mengurangi ketegangan. Perilaku merokok bukan satu-satunya solusi utama yang ditempuh dalam menghadapi stress (Karman & Suyasa, 2004).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil 3 kesimpulan, yaitu:

1. Perilaku merokok pada pegawai negeri sipil terdiri dari dua macam, yaitu perilaku merokok aktif dan perilaku merokok pasif. Kedua jenis perilaku merokok ini berada pada frekuensi yang hampir sama yaitu 55 responden memiliki perilaku merokok aktif (50,5%) dan 54 responden memiliki perilaku merokok pasif (49,5%) dari total responden sebanyak 109 orang.
2. Stress pada pegawai negeri sipil sebagian besar berada pada tingkat stress ringan. Terdapat 107 responden yang berada pada tingkat stress ringan (98,2%) dan 2 responden pada tingkat stress sedang (1,8%).
3. Tidak ada hubungan yang signifikan antara stress dengan perilaku merokok pada pegawai negeri laki-laki di kantor Sekretariat Daerah Kabupaten Brebes dengan nilai $\alpha = 0,252$ ($\alpha > 0,05$).

SARAN

1. Bagi Perokok

Perilaku merokok akan lebih baik jika dikurangi bahkan dihentikan. Pengurangan atau penghentian perilaku merokok ini dapat meningkatkan derajat kesehatan pegawai dan keluarga.

2. Bagi kantor Sekretariat Daerah Kabupaten Brebes

Larangan merokok di lingkungan kantor yang lebih tegas dan jelas sanksinya akan sangat bermanfaat untuk menekan jumlah perokok, khususnya di lingkungan kantor. Penggunaan kembali area bebas merokok (*smoking area*) bagi pegawai perokok juga sangat membantu meningkatkan kualitas udara yang bersih dan sehat serta lingkungan kerja yang nyaman. Pengadaan kegiatan rekreasi yang terjadwal juga diharapkan mampu meminimalkan tingkat stress yang dialami pegawai di kantor Sekretariat Daerah Kabupaten Brebes.

3. Bagi Ilmu Keperawatan

Pemberian penyuluhan kesehatan mengenai bahaya merokok penting digalakkan mengingat prevalensi perokok di Indonesia semakin meningkat dari tahun ke tahun. Pemberian intervensi keperawatan misalnya dengan cara mengajarkan teknik relaksasi kepada pegawai juga dapat meminimalkan tingkat stress pegawai.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat melibatkan faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi perilaku merokok pada pegawai negeri sipil. Penelitian dengan menggunakan metode penelitian kualitatif mungkin dapat memberikan hasil yang lebih baik karena dapat menggali informasi mengenai stress dan perilaku merokok pada pegawai negeri secara mendalam.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Kepada Ibu Rita Hadi Widyastuti selaku dosen pembimbing, atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penelitian ini.
2. Kepada pegawai negeri sipil laki-laki perokok selaku responden penelitian.
3. Kepada segenap keluarga besar kantor Sekretariat Daerah Kabupaten Brebes, Badan Kepegawaian Daerah Kabupaten Brebes, KESBANGPOL Kabupaten Brebes atas ijin penelitian yang telah diberikan.
4. Kepada Bapak Sutoro dan Ibu Rotipah, atas bantuan mengumpulkan data penelitian dan dukungan besar kepada peneliti.

DAFTAR RUJUKAN

Crawford JR, Henry JD. (2003). *The Depression Anxiety Stress Scales (DASS): Normative Data and Latent Structure in a Large Non-Critical Sample*. British Journal of Clinical Psychology. 42:111-131

Dariyo A. (2004). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda (CB)*. Jakarta: Grasindo.

Hasnida, Kemala I. (2005). *Hubungan antara Stress dan Perilaku Merokok pada Remaja Laki-Laki*. Psikologia. 1(2):105-111.

Karman R, Suyasa PRYS. (2004). *Stress, Perilaku Merokok dan Tipe Kepribadian*. Phronesis. 6(11):19-39.

Shuaib F, Foushee HR, Ehiri J, Bagchi S, Baumann A, Kohler C. (2010). *Smoking, Sociodemographic Determinants, and Stress in the Alabama Black Belt*. The Journal of Rural Health. 27:50-59.

Sirait AM. (2002). *Perilaku Merokok*. Diambil pada tanggal 30 September 2011, dari <http://digilib.litbang.depkes.go.id>

Tsourtos G, Ward PR, Muller R. (2008). *Smoking and Stress: The Double Edged Sword of Living in a Disadvantaged Area*. Australasian Medical Journal. 1:1-16.

Wulandari D. (2008). *Peranan Afeksi Negatif Terhadap Perilaku Merokok Dewasa Awal*. Jurnal Psikologi. 1(21):53-68.