

PENGALAMAN *MOOD SWING* PADA PEROKOK REMAJA DI USIA 15-18 TAHUN

Maulidia Nur Hidayah¹ · Galuh Kumalasari² · Dedi Kurniawan²
Ronal Surya Aditya²
¹Stikes Kepanjen Malang
Email: maulidianur2204@gmail.com

ABSTRAK

Fisiologis dan psikologis menjadi faktor umum yang mempengaruhi mood swing pada remaja. Dalam hal ini usia perokok 15-18 tahun sangat mempengaruhi mood remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman mood swing pada remaja merokok. Penelitian ini menggunakan analisis kualitatif. Pengumpulan data melalui wawancara mendalam dengan 26 peserta remaja. Populasi penelitian adalah semua remaja pria (15-18 tahun) di Desa Kedok 03-05, Kecamatan Turen, Kabupaten Malang. Teknik pengambilan sampel purposive, yang ditentukan sesuai dengan kriteria yang ditentukan. Remaja (15-18 tahun) banyak menjadi perokok, dan hal ini akan sangat mempengaruhi mood swing. Ada empat tema yang ditemukan melalui analisis, yaitu 1) ajakan teman, 2) coba-coba, 3) harga rokok terjangkau, 4) remaja yang putus asa. Perubahan suasana hati sangat berpengaruh pada remaja. Ketika remaja, rentan dipengaruhi oleh ajakan teman negatif, dan pada remaja kebiasaan merokok di rumah yang mengalami broken home sangat memicu peningkatan perubahan psikologis. Karena itu peran perawat sebagai peneliti, pendidik sangat penting untuk mengurangi tingkat penggunaan rokok pada remaja.

Kata kunci: mood swing, merokok, remaja.

ABSTRACT

Physiological and psychological become common factors affect mood swing in teenagers. In this case the age of smokers 15-18 years greatly affects teenagers mood swing. This study aim to explore mood swing experiences in teenagers smokers. This research uses qualitative content analysis. Data collection through face-to-face in-depth interviews with 26 teen participants. The study population was all male teenagers (15-18 year old) in Kedok Village, Turen District, Malang Regency. A purposive sampling technique, which was determined according to the specific criteria. Teenagers (15-18 years old) become smokers, and it will greatly affect mood swing. There were four themes found through the analysis, which were 1) friend invitations, 2) trial, 3) affordable cigarette prices, 4) teenagers broken home. Mood swings are very influential in teenagers, when teenagers are vulnerable to being influenced by negative friend invitations, and in teenagers broken home smoking habits being significant trigger that increased psychological changes. Therefore the role of nurses as researchers, educators is very important to reduce the level of cigarette use in adolescents.

Keywords: mood swing, smoking, teenagers.

LATAR BELAKANG

Masa muda merupakan suatu keadaan dimana mulai banyak keinginan mencoba hal baru, termasuk tentang merokok. Mereka memiliki emosional yang tidak stabil dan sangat rentan terhadap berbagai hal, salah satunya adalah perilaku merokok.[9] Perilaku merokok merupakan suatu tindakan menghisap rokok untuk mencapai kenikmatan, mula-mula dilakukan secara sadar dan lambat laun akan menjadi kebiasaan sehingga pada akhirnya akan meningkat. [3] Faktor yang dapat mempengaruhi perilaku merokok pada remaja adalah sikap, pergaulan, perhatian orang terdekat dan pengetahuan. [5]

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang memiliki tingkat konsumsi dan produksi rokok yang sangat tinggi. Umumnya perokok memulai kebiasaan ini di usia belia diantara 10 tahun sampai 18 tahun. Merokok diusia ini merupakan tahap “coba-coba” tetapi karena rokok memiliki sifat adiktif yang membuat kecanduan sehingga pada awalnya hanya mencoba tapi menjadi ketergantungan dan mengakibatkan terjadinya peningkatan konsumsi pada usia dewasa. [11] Selain memiliki sifat adaptif rokok juga memiliki kandungan nikotin yang dapat menyebabkan darah tinggi di usia muda. [6] Prevalensi ini meningkat 2 kali lipat dari 2,1% menjadi 4,8%. [7] WHO menyebutkan bahwa Indonesia berada pada urutan ketiga tertinggi, yakni 146.860.000 jiwa. Diperkirakan angka kematian akibat merokok akan meningkat 2 kali lipat pada tahun 2020 mendatang, karna jumlah perokok cenderung meningkat dari tahun ke tahun. [5]

Selain kesehatan, merokok juga mengakibatkan dampak psikologis pada remaja. Menurut mereka rokok dapat menjadikan mereka pelarian dalam masalah, sehingga dari itu remaja akan mengandalkan rokok sebagai pemecah atau pereda dari masalah tersebut. Mereka juga beranggapan bahwa merokok merupakan cara untuk tampak dewasa dan ciri kejantanan yang membanggakan. [9]

Salah satu akibat dari merokok adalah mood swing yang merupakan perubahan mood secara tiba-tiba dan drastis, hal ini dapat terjadi akibat

dari rasa ketenangan dalam merokok yang sudah mereka tanamkan sejak merasakan ketenangan dalam merokok. Mood swing yang berlebihan juga akan mengakibatkan stres, stress sebenarnya adalah bentuk respons terhadap seseorang secara fisik dan mental terhadap gangguan perubahan yang mengganggu dan menyebabkan bahaya [13]. Lebih berat atau tidak, itu tergantung pada tingkat mekanisme stress yang dimiliki oleh setiap orang. Selain itu penyebab dari mood swing lainnya adalah kondisi hormon Mood atau suasana hati merupakan keadaan dimana cara individu berintraksi dengan orang lain berdasarkan suasana hati mereka. Sehingga saat mereka tidak dapat menikmati rokok, mereka yang mulanya mereka tampak tenang dan senang dapat dipastikan mereka akan berusaha untuk membeli atau mengkonsumsi rokok dengan bagaimanapun caranya. Dan emosional yang di timbulkan akan mengakibatkan mood mereka berubah secara drastis. [9]

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan secara deskriptif penelitian kualitatif menggunakan pendekatan fenomenologis dan health coaching. Dengan menggunakan metode ini, peneliti ingin mengeksplorasi atau mengungkapkan makna suatu konsep atau fenomena pengalaman berdasarkan kesadaran yang terjadi pada beberapa individu. Metode health coaching juga dikatakan efektif, penggunaan metode health coaching ini sangat efektif dalam memberikan pengetahuan. [1] Penelitian ini dilakukan pada bulan 22 Desember 2019 hingga 3 Januari 2020. Metode pemilihan peserta dilakukan dengan menggunakan probabilitas dasar pengambilan sampel dengan teknik purposive sampling, yang dianggap cocok dengan kriteria yang sudah ditentukan. Sebanyak 26 peserta yang diwawancarai di Penelitian ini adalah usia 15-18 tahun (diberi kode sebagai P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12, P12, P13, P14, P15, P16, P17, P18, P19, P20, P21, P22, P23, P24, P26, P27). Semua peserta adalah warga yang berada di Desa Kedok Rw 03 sampai Rw 05. Semua peserta menyatakan keinginan mereka untuk

memberikan informasi yang dibutuhkan oleh peneliti untuk mencapai tujuan dari penelitian ini. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan wawancara mendalam menggunakan perekam suara mp3 dan dilakukan transkrip analisa tematik menggunakan metode IPA (*Interpretative Phenomenological Analysis*). Gambaran yang didapat adalah menyimpulkan bahwa mood swing terjadi akibat perubahan kepribadian dan lingkungan. Kepribadian belum sepenuhnya mempunyai niat menjauhi rokok, rasa penasaran, dan sugesti penggunaan rokok. Keadaan relapse seseorang tidak lepas dari pengaruh lingkungan berupa pergaulan sesama pecandu rokok, budaya mencoba merokok dan merokok adalah jenis baru dalam pergaulan dunia merokok. [2]

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data yang telah didapatkan ini adalah data dari responden dengan kriteria usia 15 sampai 18 tahun, warga yang berada di Desa Kedok Rw 03 sampai Rw 05, dengan pendidikan SMP sejumlah 10 dan SMA sebanyak 16 peserta.

Tema 1: Pengaruh Teman

Dalam hal ini subjek P1,P2,P5,P6 mengatakan bahwa merokok diusia dini merupakan ajakan dari teman, sehingga mereka akan terpengaruh saat mereka belum mengerti bahaya dari hal tersebut. Sebagian besar dari mereka mengatakan

“awalnya saya diajak teman, dan dari situ saya merasa nyaman saat merokok, dan saya merasa ada yang kurang dalam keseharian saya tanpa merokok 1 batang pun”,

ketika mereka saya tanya mengenai mood mereka, mereka menjawab “saya bingung saat tidak punya uang untuk membeli rokok, dan jika beberapa hari saya tidak merokok, saya akan mudah marah, dan merasa tidak tenang.”

Tema 2: Coba- coba

Ketika wawancara pada subjek P3, P7,P9,P10, P11, P12, P13, P16, P18, P21, P23, P24, P25, P26 mereka banyak berpendapat bahwa mereka hanya mencoba-coba pada awalnya, karna melihat dan menanyakan pada para perokok

“apakah merokok itu enak?”

saat mereka mendapat jawaban

“kalau sudah kebiasaan ya enak, malah sulit untuk berhenti dan saat merokok kalian akan mendapatkan ketenangan”

mereka mulai mencoba merokok, dan saat mereka saya tanya mengenai mood mereka, mereka menjawab bahwa

“saya sedikit marah dan bingung saat satu hari saya tidak merokok, apalagi saat setelah makan, merokok merupakan suatu keharusan bagi saya.”

Tema 3: Harga Rokok

Menurut subjek P4, P8, P14, P15, P19, P20 yang berumur rata-rata 18 tahun, mereka merokok karena menganggap bahwa

“laki-laki itu kalau tidak merokok tidak jantan, toh harga rokok yang ecer hanya sekian ribu saja, untuk pelajar sma dan smk seperti kami itu tidak banyak mengurangi uang saku kami, walaupun sehari hany 2-3 batang saja pokok nya bisa merokok, karna jika tidak merokok saya merasa pusing dan sering marah sampai harus meminta uang saku tambahan dan berbohong kepada orang tua untuk membeli rokok”.

Tema 4: Broken Home

Saat mewawancarai 1 responden P22 saya mendapatkan data bahwa kondisi rumah yang tidak baik atau keluarga yang kesehariannya tidak terlalu baik juga memicu terjadinya merokok sejak dini pada anak remaja. Ia mengatakan bahwa

“ saya merokok sebenarnya hanya mengikuti saran teman, karna keluarga saya terlalu hancur dan saya tidak memiliki tempat curhat, sehingga saya melampiaskan dengan merokok, karena saat saya merokok saya merasa tenang. Namun ketika saya tidak merokok saya akan merasa kadang sedih tidak tertahan dan suka marah-marah.”

Pembahasan

Pada bagian ini peneliti akan membahas hasil penelitian berupa tema-tema dan sub tema yang muncul. Diperoleh 4 tema dalam penelitian ini yaitu:

Pengaruh Teman

Tema pengaruh teman merupakan pemicu utama diakhir-akhir ini. Ajakan teman ini sangat mudah untuk ditemui, karena saat berusia remaja, remaja memiliki sifat yang belum bisa menentukan atau bingung dalam baik dan buruk suatu tindakan, mereka akan sangat mudah terpengaruh ketika mereka sudah nyaman melakukan hal tersebut, maka hal itu akan menjadi kebiasaan bagi mereka. Saat mereka tidak bisa melakukan kebiasaan menyenangkan tersebut, emosional mereka bekerja secara tiba-tiba atau yang biasa disebut mood swing.

Coba-coba,

Sebagian perokok berusia remaja awalnya hanya untuk coba-coba, agar dikatakan gentle. Sehingga kebiasaan perilaku merokok bila kita urutkan dan mencari akar penyebabnya sesungguhnya adalah niat awal untuk merokok. Begitu pula jika seseorang ingin menghentikan kebiasaan merokok disamping terapi berhenti merokok yang didapatkan dari profesional mereka harus menyiapkan niat yang benar bulat untuk menghentikan kebiasaan merokok. [2]

Harga rokok

Harga rokok di Indonesia merupakan harga yang sangat terjangkau dan mudah untuk dibeli dikalangan masyarakat, selain harga yang murah kerna rokok juga dijual dalam bentuk ecer, yang memungkinkan anak remaja juga dapat membeli dengan mudah.

Broken home,

Broken home juga merupakan pemicu tindakan merokok saat remaja. Kebiasaan atau perilaku seorang anak tidak lepas dari cara didikan orang tua, lingkungan rumah, kondisi keluarga. Saat semua kondisi ini mengarah kedalam hal negatif, maka akan membentuk pribadi anak yang negatif pula. Oleh sebab itu niat yang tulus dan rasa tanggung jawab dari keluarga dan pasien akan sangat membantu dalam mengurangi kebiasaan merokok atau mencegah terjadinya kebiasaan merokok saat remaja. [8] Peran keluarga sangat berpengaruh dalam perkembangan anak selama remaja. [4]

Hasil penelitian yang pertama dalam perubahan mood pada remaja perokok yaitu pengaruh teman, hal ini sangat umum di alami oleh para remaja, karna disaat umur remaja adalah waktu dimana mereka dihadapkan oleh kondisi yang menantang dan membingungkan, frustrasi, serta emosional, kondisi ini mempengaruhi masalah ketidak stabilan dan ketidak nyamanan emosional, kognisi, perilaku, dan perasaan individu. Merokok pada masa remaja ini sangat memicu terjadinya mood swing yang berhubungan pula dengan stress, stress ini tidak hanya dialami oleh orang dewasa, gejala pada keadaan ini seperti halnya mengalami kecemasan, perasaan depresi, kepenatan, atau kelelahan. [12]

Terdapat 3 hubungan yang mempengaruhi kebiasaan merokok pada remaja diantaranya yaitu pengetahuan, sikap, dan media iklan rokok dengan perilaku serta mood swing pada perokok remaja. Mencoba-coba , pergaulan teman merupakan hal yang dapat menjerumuskan remaja sebagai perokok diusia dini, mencoba pada awalnya akan memberikan kesan tersendiri pada mereka, rokok memiliki kandungan nikotin yang dapat memberikan efek kecanduan pada manusia sendiri, oleh sebab itu saat remaja mencoba hal merokok, sebagian besar dari mereka akan mendapatkan fase keberlanjutan yang menjadikan mereka candu terhadap merokok. Karena harga rokok di Indonesia yang cukup terjangkau, mereka akan berusaha bagaimana pun caranya untuk membeli rokok tersebut, bahkan mereka lebih memilih tidak jajan daripada tidak merokok. Kurangnya kesadaran dan kerjasama keluarga, konflik

peran dalam suatu keluarga akan memicu broken Home yang biasa disebut keluarga yang hancur atau masalah keluarga yang setiap harinya terus berlanjut adalah suatu pencetus terjadinya merokok sejak dini pada remaja. Mereka memilih merokok sebagai pelarian, karena mereka merasa tidak ada lagi. [10]

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dalam penelitian yang dilakukan ini bahwa tidak semua remaja merokok karena ajakan teman atau pengaruh teman, namun banyak hal yang dapat menjadi pencetus merokok sejak dini. Dalam hal ini pula merokok juga merupakan satu pemicu terjadinya mood swing, karena pada remaja mood ini sangat berpengaruh, selain dari dalam diri sendiri secara psikologis, kegiatan merokok juga akan mempengaruhi. Seperti halnya saat mereka tidak memiliki uang untuk membeli rokok, mereka akan berusaha bagaimana caranya untuk tetap bisa membeli rokok, meski itu harus berbuat bohong. *Mood swing* sangat berpengaruh dalam kasus broken home, karena mereka akan juga merasa sedih saat tidak ada pelampiasan lagi jika ia tidak bisa membeli rokok.

Saran

Diharapkan setelah dilakukan penelitian ini para remaja dapat menerima dan bertambah wawasan mengenai bahaya merokok di usia dini termasuk pengaruh rokok terhadap perubahan *mood swing*.

DAFTAR PUSTAKA

1. Aditya, R. S. (2019). Perbandingan Metode Health Coaching dan Ceramah Tentang Basic Life Support (BLS) Untuk Remaja Masjid. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(2), 59–64. <http://ejurnal.univbsi.id/index.php/keperawatan/article/view/105>
2. Aminuddin, M., Samsugito, I., Nopriyanto, D., & Puspasari, R. (2019). Terapi Seft Menurunkan Intensitas Kebiasaan Merokok di Kelurahan Sambutan Kota Samarinda. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3(2), 329–335. <http://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/JPPM/article/view/3899>

3. Annisa, D. M. (2017). *Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Umum Pada Remaja Awal*. 10(2), 106–111.
4. Aziz, M. (2015). Perilaku sosial anak remaja korban broken home dalam berbagai perspektif. *Jurnal Al-Ijtima'iyah*, 1(1), 30–50.
5. Handayani, D. (2019). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Merokok Santriwan Di Pondok Pesantren Al-Jihad Surabaya. *Medical Technology and Public Health Journal*, 3(2), 120–126. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v3i2.1130>
6. Hidayatullah, M. T., & Pratama, A. A. (2019). Hubungan Kebiasaan Merokok dan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi pada Remaja Usia 15-19 Tahun. *Smiknas*, 108–115. <https://ojs.uib.ac.id/index.php/smiknas/article/view/732>
7. Kemenkes RI. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*.
8. Kurniawan, D., Winarni, I., & Fevriasanty, F. I. (2014). *Studi Fenomenologi : Pengalaman Kader Desa Siaga Sehat Jiwa (Dssj) Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Bantur Malang a Phenomenology Study: the Experiences of Lay Mental Health Volunteer “ Desa Siaga Sehat Jiwa ” (Dssj) in the Work Area of Bantur*.
9. Pada, M., & Stikes, M. (2012). *Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Program Studi Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Asyiyah*.
10. Remaja, P., Desa, D. I., Satu, G., & Minahasa, K. (2019). *PENDAHULUAN Ciri khas pada remaja yaitu , peningkatan emosional , perubahan secara fisik , Teman sebaya dan kehidupan sosial mendorong mereka antara memilih minum minuman beralkohol atau tidak dan juga mereka memilih untuk merokok atau tidak . Tergantung . 8(7), 115–120*.
11. Timban, I., Kaunang, W. P. J., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2018). *DETERMINAN MEROKOK DI INDONESIA ANALISIS SURVEI DEMOGRAFI DAN KESEHATAN INDONESIA TAHUN 2012 PENDAHULUAN Secara global konsumsi rokok dan produk tembakau merupakan faktor risiko kenaikan kematian akibat penyakit terkait 2013 . Serta terjadi kenaikan pende. 7(5)*.
12. Vardaro, M. J., Systems, H. I. T., AG, H. T., Jari, A., Pentti, M., Information, B. G., Procedure, T., Voltage, H., Procedure, T., Chen, P. C., Salcedo, R., Zhu, Q., De Leon, F., Czarkowski, D., Jiang, Z. P., Spitsa, V., Zabar, Z., Uosef, R. E., Schiffbauer, D., ... Measurements, C. (2016). No Title. *□□□□□□*, 2002(1), 35–40. <https://doi.org/10.1109/ciced.2018.8592188>
13. Winata, S. G., Arif, T., & Aditya, R. S. (2007). *EFFECT OF PEERGROUP SUPPORTTO DECREASE THE LEVEL OF STRESS IN PATIENTS WITH CERVICAL CANCER BEFORE FACING CHEMOTHERAPY IN MERAK ROOM AT DR . SOETOMO HOSPITAL SURABAYA. Hartono 2001*.