

TEKNIK BEHAVIORAL DALAM MENGURANGI PERILAKU MEROKOK PADA MAHASISWA PASCASARJANA KONSENTRASI BKI UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

Eka Aprilianti

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta - Jl. Laksda Adisucipto, Papringan, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 555281
22200011128@student.uin-suka.ac.id

Abstract: *Smoking behavior occurs a lot among students. This study aims to reduce smoking behavior by using behavioral techniques. This study used a qualitative research method, with interview, observation and documentation techniques, the type of research used was non-participant. While the method of analysis begins with data collection, data presentation and conclusions. Based on the analysis of the data and the findings presented so that they can answer the focus of the research, this study concludes that the types of smoking behavior are the types of smokers who are influenced by positive feelings, behaviors that are influenced by negative feelings, addictive smoking behaviors, smoking behaviors that have become habits.. Thus the efforts made to overcome smoking behavior, provide solutions to students about the dangers and from smoking behavior, provide new insights so that students are busy, not doing things that can trigger smoking behavior*

Keywords: *Behavioral Engineering, smoking behavior, students*

Abstrak: Prilaku merokok banyak terjadi pada kalangan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi prilaku merokok dengan menggunakan teknik behavioral. Penelitian ini menggunakan metode penelian kualitatif, dengan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi, jenis penelitian yang digunakan adalah non partisipan. Sedangkan metode analisisnya diawali dengan pengumpulan data, penyajian data dan kesimpulan. Berdasarkan analisis data dan temuan yang di paparkan sehingga bisa menjawab fokus penelitian, penelitian ini menyimpulkan bahwa tipe-tipe prilaku merokok, yaitu Tipe perokok yang dipengaruhi oleh perasaan positif, Perilaku yang dipengaruhi oleh perasaan negatif, Perilaku merokok yang adiktif, Perilaku merokok yang sudah menjadi kebiasaan.. Dengan demikian upaya-upaya yang dilakukan untuk menanggulangi prilaku merokok, memberikan solusi kepada mahasiswa akan bahaya dan dari perilaku merokok, memberikan wawasan baru agar mahasiswa mempunyai kesibukan, tidak melakukan hal yang bisa memicu terjadinya perilaku merokok.

Kata kunci: Teknik Behavioral, perilaku merokok, mahasiswa

PENDAHULUAN

Perilaku merokok merupakan kebiasaan yang sudah membudaya di Negara Indonesia. Konsumsi rokok terus meningkat setiap tahun dengan total perokok aktif di Indonesia pada tahun 2008 adalah sekitar 70% dari total penduduk. Oleh karena itu, bukanlah sesuatu yang mencengangkan jika setiap saat dapat dijumpai orang yang merokok di

tempat tempat umum, seperti pasar, angkot, jalan jalan, bahkan rumah sakit, tidak terkecuali lingkungan pendidikan seperti perguruan tinggi.

Kemenkes (Dalam Nopianto, 2017) menjelaskan bahwa perilaku merokok merupakan perilaku membakar salah satu produk tembakau untuk dihisap termasuk yang dihasilkan dari tanaman nicotina tabacum,

nicotina rustica dan spesies lainnya atau sintetisnya yang asapnya mengandung nikotin tanpa bahan tambahan.(Nopianto, 2018) Pendapat ini didukung dengan data dari Tempo.

Co menuliskan bahwa lebih dari sepertiga atau 36,3% penduduk Indonesia saat ini menjadi perokok, bahkan 20% remaja usia 13-15 tahun adalah perokok (Tempo.Co.2015, n.d.) Selanjutnya Nila Moelek mengatakan bahwa remaja merupakan pasar potensial industri rokok saat ini, terlebih hadirnya rokok elektrik yang mulai digandrungi oleh generasi kita (Moeloe Nila, 2018). Berita tersebut sungguh membuat kita para pendidik prihatin, mengingat efek dari merokok akan sangat mengganggu proses perkembangan remaja di Indonesia umumnya dan siswa di sekolah sekolah khususnya.

Kondisi ini juga dialami oleh mahasiswa pascasaraa Konsetrasi Bimbingan dan Konseling yang semakin hari semakin bertambah kasus mahasiswa merokok. Pendapat ini didukung dari hasil studi pendahuluan peneliti dalam wawancara perilaku merokok ditemukan 5 dari 8 mahasiswa yang sudah merokok.

METODE

1. Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini termasuk penelitian lapangan yang bermaksud mempelajari secara intensif tentang latar belakang, keadaan sekarang dan suatu interaksi sosial, individu, kelompok, lembaga dan masyarakat.

Dalam mengumpulkan, mengelola dan menganalisis data penelitian ini tidak memakai analisis statistik, maka penelitian itu menggunakan pendekatan kualitatif yaitu prosedur penelitian menghasilkan data deskripsi berupa kata-kata atau lisan dari orang-orang atau perilaku yang diamati (Lexy J. Moleong, n.d.).

2. Kehadiran Penelitian

Dalam penelitian kualitatif, peneliti berperan sebagai instrument kunci sekaligus sebagai pengumpul data sehingga keberadaannya di lokasi mutlak diperlukan. Kehadiran peneliti di lokasi perlu di gambarkan secara eksplisit dalam laporan penelitian (Skripsi, 2018).

Untuk memperoleh data yang lengkap, peneliti melibatkan diri dengan terjun langsung ke lapangan dan melakukan pengamatan secara cermat terhadap objek penelitian. Peneliti bertindak sebagai instrument kunci sekaligus sebagai pengumpulan data. Cara ini dilakukan untuk mendapatkan data yang akurat dan lengkap mengenai Teknik behavioristik dalam mengurangi perilaku merokok pada mahasiswa pascasarjana konsetrasi BKI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Lokasi penelitian di laksanakan Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Peneliti memilih lokasi ini karena ingin mengetahui bagaimanakah teknik behavioristik dalam mengurangi perilaku merokok pada mahasiswa pascasarjana konsetrasi BKI UIN Sunan

Kalijaga Yogyakarta dan bagaimanakah dampak dari teknik behavioristik dalam mengurangi perilaku merokok pada mahasiswa pascasarjana konsentrasi BKI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

a. Data primer

Data primer adalah sumber data yang di peroleh langsung oleh peneliti (data tangan pertama), atau yang dikumpulkan oleh peneliti sendiri dari sumber asli (tidak melalui media perantara). Data primer dapat berupa opini subyek (orang) secara individual atau kelompok, hasil observasi terhadap suatu benda (fisik), kejadian atau kegiatan, dan hasil pengujian.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah sumber data penelitian yang diperoleh peneliti secara tidak langsung melalui media perantara (diperoleh dan dicatat oleh pihak lain) atau dari sumber yang sudah ada. Data sekunder umumnya berupa bukti, catatan atau laporan historis yang telah tersusun oleh arsip (data dokumen yang di publikasikan dan yang tidak di publikasikan).

Siapa saja yang dijadikan sumber data dan berapa jumlahnya dapat diketahui setelah penelitian selesai, karena pengambilan subyek itu di hentikan manakala datanya sudah jenuh. Jadi untuk sementara peneliti hanya menyebutkan beberapa saja sebagai sumber data dalam penelitian ini yaitu,

(mahasiswa Pascasarjana Konsentrasi BKI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta) yang akan dijadikan sumber data dalam penelitian ini teknik behavior dalam mengurangi perilaku merokok.

3. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif teknik pengumpulan data sangat penting guna mendapatkan data. Adapun teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah sebagai berikut:

a. Observasi Non Partisipan

Sutrisno Hadi dan Sugiyono, mengemukakan bahwa, observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis, psikologis. Dua diantaranya yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan.(Sugiyono, n.d.)

Dalam observasi juga ada teknik untuk mengumpulkan data dan teknik yang dipakai oleh peneliti teknik non partisipan yakni observasi terbuka. Yang dimaksud teknik non partisipan, yakni pengamatan hanya melakukan satu fungsi, yaitu mengadakan pengamatan. Teknik observasi non partisipan digunakan karena dalam proses penelitian ini tidak ikut serta dalam kegiatan ,akan tetapi hanya berperan mengamati kegiatan. Kalaupun ikut dalam kegiatan itu hanya dalam lingkup yang terbatas sesuai kebutuhan penelitian untuk memperoleh data yang benar valid.

Pemilihan teknis jenis ini dilakukan agar peneliti dapat lebih fokus melakukan terhadap objek yang sedang diamati sehingga data observasi yang dihasilkan benar –benar valid dan sesuai dengan kondisi yang sedang dialami. Adapun teknik terbuka ,kehadiran pengamat secara terbuka diketahui oleh subjek yang secara sukarela memberikan kesempatan kepada pengamat untuk mengetahui peristiwa yang terjadi.

1. Dalam buku metodologi penelitian, wawancara merupakan suatu kegiatan tanya jawab dengan tatap muka (face to face) antara pewawancara (interviewer) dan yang diwawancarai (interviewee) tentang masalah yang diteliti, dimana pewawancara bermaksud memperoleh persepsi, sikap dan pola pikir dari yang diwawancarai yang relevan dengan masalah yang diteliti. Dan wawancara adalah pertemuan dua orang untuk bertukar informasi atau pendapat dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam satu topik tertentu (Sugiyono, n.d.) Tanpa wawancara peneliti akan kehilangan informasi yang hanya dapat diperoleh dengan bertanya kepada responden.
2. Jenis wawancara yang digunakan peneliti yakni wawancara tidak terstruktur adalah wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan

hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan (Sugiyono, n.d.)

3. Teknik Observasi

Kegiatan observasi meliputi melakukan pencatatan secara sistematis kejadian-kejadian, perilaku, obyek-obyek yang dilihat dan hal-hal lain yang diperlukan dalam mendukung penelitian yang sedang dilakukan pada tahap awal observasi dilakukan secara umum, penelitimengumpulkan data atau informasi sebanyak mungkin. Tahap selanjutnya peneliti harus melakukan observasi yang terfokus, yaitumulai menyempitkan data atau informasi yang diperlukan sehinggapeneliti dapat menemukan pola-pola perilaku dan hubungan yang terusmenerus terjadi. Jika hal itu sudah ditemukan, maka peneliti dapat menemukan tema-tema yang akan diteliti (Jonatan Sarwono, 2018).

Dalam melakukan penelitian ini peneliti menggunakan observasi nonpartisipatif yaitu observasi yang dilakukan oleh peneliti dengan ikut mengambil bagian dalam kehidupan orang-orang yang akan diteliti. Disini peneliti sungguh-sungguh berperan didalam kehidupan orang-orang yang akan diteliti. Yang dimana peneliti akan lebih detail mendapatkan data seputaran perilaku merokok pada mahasiswa.

PEMBAHASAN

Analisis Tipe-tipe Prilaku Merokok Menggunakan Teknik Behavioristik di Pascasarana Konsentrasi BKI UIN Sunan Kaliaga Yogyakarta

Prilaku merokok sering kita temukan dalam lingkungan masyarakat umum, khusus di kalangan pendidikan (perguruan tinggi). Namun di luar dari pada itu banyak orang yang tidak tahu bagaimana bentuk-bentuk dari prilaku merokok tersebut khususnya yang berada di lingkungan perguruan tinggi. Dari hasil analisis peneliti menemukan beberapa tipe-tipe prilaku merokok yang sering terjadi yaitu :

1. Tipe perokok yang dipengaruhi oleh perasaan positif

Mereka yang merokok berpendapat bahwa rokok dapat membuat seseorang mengalami peningkatan perasaan yang positif. Terdapat tiga tipe perokok yang dipengaruhi perasaan positif, antara lain : *Pleasure relaxation, Stimulation to pick them up, Pleasure of handling the cigarette,*

2. Perilaku yang dipengaruhi oleh perasaan negatif

Banyak orang yang merokok untuk mengurangi perasaan negatif seperti saat marah, cemas, dan gelisah, rokok dianggap sebagai penyelamat. Seorang perokok akan merokok jika memiliki perasaan yang tidak mengenakan. Seseorang yang dalam kondisi ini memilih untuk merokok agar terhindar dari perasaan tak mengenakan

3. Perilaku merokok yang adiktif

Seseorang yang sudah adiktif akan menambah dosis rokok yang digunakan setiap saat setelah berkurangnya efek rokok yang dihisapnya. Umumnya mereka yang sudah adiktif akan keluar rumah membeli rokok walaupun saat tengah malam. Mereka cenderung khawatir jika rokok tidak tersedia sedangkan mereka sangat menginginkan rokok.

4. Perilaku merokok yang sudah menjadi kebiasaan

Mereka yang menggunakan rokok sama sekali bukan untuk mengendalikan perasaannya tetapi sudah benar-benar menjadi kebiasaan rutin. Seseorang dengan tipe ini bersifat otomatis. Seringkali tanpa dipikirkan dan disadari orang akan menghidupkan api rokoknya bila rokok yang sebelumnya benar-benar habis.

5. Berhenti merokok, yakni seseorang yang pada awalnya merokok, kemudian berhenti dan tidak pernah merokok lagi.

Analisis Tahapan Prilaku Merokok Menggunakan Teknik Behavioristik di Pascasarana Konsentrasi BKI UIN Sunan Kaliaga Yogyakarta

Menurut Aula (2010 dalam Sodik, 2018), terdapat empat tahapan perilaku merokok, antara lain :

- a. Tahapan preparatory, seseorang akan timbul niat merokok jika mendapat gambaran yang menyenangkan tentang merokok baik itu dengan cara mendengar, melihat, atau hasil membaca.

- b. Tahapan initiation, atau yang disebut tahap perintisan yaitu seseorang mengambil keputusan untuk meneruskan atau berhenti dari perilaku merokok.
- c. Tahapan becoming a smoker, seseorang yang cenderung menjadi perokok karena telah mengkonsumsi rokok sebanyak empat batang perhari.
- d. Tahapan maintaining of smoking, dimana kebiasaan merokok dilakukan untuk mendapatkan efek menyenangkan karena sudah menjadi bagian dari cara pengaturan diri (self regulating).

Analisis Aspek-aspek dalam Perilaku Merokok Menggunakan Teknik Behavioristik di Pascasarana Konsentrasi BKI UIN Sunan Kaliaga Yogyakarta

Menurut Sodik, (2018) Seseorang yang merokok memiliki aspek-aspek dalam perilaku merokoknya. Aspek-aspek dalam perilaku merokok tersebut meliputi :

- a. Fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari
Perilaku merokok berkaitan dengan masa mencari jadi diri pada remaja. Fungsi merokok ditunjukkan dengan perasaan yang dialami perokok. Seseorang yang merokok pada kehidupan sehari-harinya akan mengalami perasaan yang positif maupun negatif. Perasaan positif seperti mengalami perasaan yang tenang saat mengkonsumsi rokok.
- b. Intensitas merokok
Banyaknya rokok yang dihisap oleh perokok dapat diklasifikasikan menjadi 3 tipe yaitu,

- 1) Perokok berat, menghisap lebih dari 15 batang rokok dalam sehari.
- 2) Perokok sedang, menghisap 5-14 batang rokok dalam sehari.
- 3) Perokok ringan, menghisap 1-4 batang rokok dalam sehari.

- c. Tempat merokok

- 1) Merokok di tempat umum/ruang public

Kelompok homogen (sama-sama perokok), dimana mereka menikmati kebiasaan merokok secara bergerombol. Mereka umumnya masih menghargai orang lain, oleh karena itu mereka sering melakukan kebiasaan merokok di smoking area.

- 2) Kelompok heterogen, yaitu mereka yang merokok di tengah orang lain yang tidak merokok, anak kecil, orang jompo, orang sakit, dll. Merokok ditempat yang bersifat pribadi

- a) Kantor atau di kamar tidur pribadi, dimana orang yang merokok memilih tempat seperti ini digolongkan sebagai individu yang kurang menjaga kebersihan diri, penuh rasa gelisah yang mencekam.
- b) Toilet, dimana perokok yang digolongkan sebagai orang yang suka berfantasi.

- d. Waktu merokok

Remaja dengan perilaku merokok dipengaruhi dengan keadaan yang dialaminya saat itu. Keadaan remaja yang dimaksudkan seperti, saat berkumpul

dengan teman, cuaca dingin, setelah dimarahi oleh orang tuanya dll.

Analisis Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok Menggunakan Teknik Behavioristik di Pascasarana Konsentrasi BKI UIN Sunan Kaliaga Yogyakarta

Menurut Juniarti (1991 dalam Tarwoto, dkk, 2010), terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan merokok, antarlain :

a. Orang tua

Terdapat salah satu temuan tentang mahasiswa perokok yaitu bahwa mahasiswa tersebut yang berasal dari rumah tangga yang tidak bahagia, dimana orang tua tidak begitu memperhatikan anaknya dan memberikan hukum fisik yang keras dalam keluarga, akan lebih mudah untuk menjadi perokok di dibandingkan dengan mahasiswa yang berasal dari lingkungan rumah tangga yang bahagia. Salah satu hal yang paling kuat pengaruhnya adalah apabila orang tua sendiri menjadi figure contoh sebagai perokok berat, maka anak-anaknya kemungkinan akan mencontohnya. Perilaku merokok lebih sering ditemui pada mereka yang tinggal dengan satu orang tua (single parent). Mahasiswa tersebut akan lebih cepat berperilaku sebagai perokok bila ibu mereka yang merokok daripada ayah yang merokok.

b. Teman sebaya

Berbagai fakta mengungkapkan bahwa bila semakin banyak mahasiswa yang merokok, maka semakin besar kemungkinan teman-temannya adalah

perokok, maka semakin besar kemungkinan teman-temannya adalah perokok dan demikian sebaliknya. Terdapat dua fakta kemungkinan yang terjadi. Pertama, mahasiswa terpengaruh oleh teman-temannya atau bahkan teman-teman remaja tersebut dipengaruhi oleh mahasiswa tersebut, hingga semua mahasiswa tersebut menjadi perokok. Diantara mahasiswa merokok, 87% sekira-kiranya mempunyai satu atau lebih sahabat yang merokok, begitu pula dengan mahasiswa yang merokok.

c. Kepribadian

Alasan psikologis menyebabkan seseorang merokok antara lain demi relaksasi atau ketenangan serta mengurangi kecemasan atau ketegangan. Keterikatan psikologis dengan merokok disebabkan oleh kebutuhan untuk mengatasi diri sendiri dengan mudah dan efektif dan kebutuhan akan rokok sebagai alat penyeimbangan. Seseorang harus bisa mengenali kebiasaan atau penyebab merokoknya seperti kebiasaan dan kebutuhan mental (kecanduan/ ketagihan) agar dapat mengetahui petunjuk yang sesuai untuk mengatasi gangguan fisik maupun psikologis dalam proses berhenti merokok (Sodik, 2018).

d. Iklan rokok

Menurut Alamsyah (2009 dalam Baharuddin, 2017), iklan yang dilihat dimedia massa dan elektronik memaparkan bahwa orang yang merokok adalah

lambang kejantanan dan glamor yang membuat mahasiswa mengikuti perilaku iklan tersebut.

Analisis Bahaya Perilaku Merokok Menggunakan Teknik Behavioristik di Pascasarana UIN Sunan Kaliaga Yogyakarta

Menurut Depkes RI (2003 dalam Tarwoto, dkk, 2010), efek dari perilaku merokok tidak hanya mempengaruhi kesehatan si perokok saja. Efek dari rokok juga dapat mempengaruhi kesehatan orang disekitarnya yang tidak merokok, karena terpapar asap rokok yang disebut perokok pasif. Adapun bahaya merokok, antara lain :

- a. Meningkatkan risiko dua kali lebih besar untuk mengalami serangan jantung.
- b. Meningkatkan risiko dua kali lebih besar mengalami stroke.
- c. Meningkatkan risiko mengalami serangan jantung dua kali lebih besar pada mereka yang mengalami tekanan darah tinggi atau kadar kolesterol tinggi.
- d. Meningkatkan risiko 10 kali lebih besar untuk mengalami serangan jantung bagi wanita pengguna pil KB.
- e. Meningkatkan risiko lima kali lebih besar menderita kerusakan jaringan anggota tubuh yang rentan.

Analisis Dampak Perilaku Merokok Menggunakan Teknik Behavioristik di Pascasarana Konsentrasi BKI UIN Sunan Kaliaga Yogyakarta

Dampak merokok bagi kesehatan dapat menimbulkan berbagai penyakit. Berikut dampak dari segi kesehatan yang akan timbul

akibat merokok (Tarwoto, dkk, 2010), antara lain :

a. Dampak bagi paru-paru

Merokok bisa mengakibatkan perubahan struktur serta fungsi saluran napas dan jaringan paru-paru. Saluran napas besar, sel mukosanya membesar (hipertrofi) dan kelenjar mucus bertambah banyak (hyperplasia). Saluran napas kecil, akan mengalami peradangan ringan hingga penyempitan yang disebabkan karena bertambahnya sel dan penumpukan lendir. Pada jaringan paru-paru, akan terjadi peningkatan jumlah sel radang dan kerusakan alveoli.

Akibat perubahan anatomi saluran pernafasan, fungsi paru-paru akan berubah dengan berbagai gejala klinis. Hal inilah yang menjadi dasar utama terjadinya Penyakit Paru Obstruksi Menahun (PPOM). Perilaku merokok dikatakan menjadi penyebab timbulnya PPOM, termasuk emfisema paru-paru, bronchitis kronis, dan asma.

b. Dampak terhadap jantung

Rokok mengandung 400 jenis bahan kimia dengan 40 jenis diantaranya bersifat karsinogenik, seperti karbon monoksida (5 kali lipat), benzopiren (3 kali lipat), dan amoniak (50 kali lipat) dimana bahan racun ini lebih banyak didapatkan pada asap samping (asap tembakau yang disebar keudara bebas, yang akan dihirup oleh orang lain) dari asap utama (asap tembakau yang dihirup oleh si perokok). Bahan-bahan

ini dapat bertahan hingga beberapa jam lamanya pada ruangan setelah rokok mati. Umumnya penelitian difokuskan pada peran nikotin dan karbon monoksida. Kedua komponen ini, selain meningkatkan kebutuhan oksigen, kedua komponen ini juga akan mengganggu suplai oksigen ke otot jantung (miokardium), sehingga mengganggu kerja jantung. Nikotin mengganggu sistem saraf simpatis sehingga menyebabkan peningkatan kebutuhan oksigen di miokardium.

Karbon monoksida menyebabkan penurunan saturasi hemoglobin, yang secara langsung menurunkan persediaan oksigen untuk jaringan seluruh tubuh termasuk miokardium. Karbon monoksida menggantikan oksigen di hemoglobin, mengganggu pelepasan oksigen dan mempercepat arteriosklerosis (pengapuran/penebalan dinding pembuluh darah), dengan demikian, karbon monoksida menurunkan kapasitas latihan fisik, meningkatkan kekentalan darah, sehingga mempermudah penggumpalan darah.

Nikotin, karbon monoksida, dan bahan lainnya dalam asap rokok telah terbukti merusak endotelium (dinding dalam pembuluh darah) dan mempermudah penggumpalan darah. Disamping itu, asap rokok mempengaruhi profil lemak. Dibandingkan dengan yang bukan perokok, kadar kolesterol total, kolesterol LDL dan trigliserida darah perokok lebih tinggi,

sedangkan kolesterol HDL lebih rendah. Merokok terbukti menjadi faktor terbesar kematian mendadak. Risiko terjadinya penyakit jantung koroner meningkat 2-4 kali pada perokok dibandingkan dengan yang bukan perokok. Seiring dengan bertambahnya usia dan jumlah rokok yang di konsumsi akan meningkatkan risiko penyakit jantung koroner. Penelitian menunjukkan bahwa faktor risiko merokok bekerja secara sinergis dengan faktor lainnya, seperti hipertensi dan kadar lemak atau gula darah yang tinggi menjadi pencetus penyakit jantung koroner. Perlu diketahui bahwa risiko kematian akibat penyakit jantung koroner berkurang hingga 50% pada tahun pertama setelah berhenti merokok.

Akibat dari penggumpalan (thrombosis) dan pengapuran dinding pembuluh darah (arteriosklerosis), merokok jelas akan merusak pembuluh darah perifer. Penyakit pembuluh darah perifer yang melibatkan pembuluh darah arteri dan vena ekstremitas bawah atau tangan sering ditemukan pada dewasa muda perokok berat, biasanya akan berakhir dengan amputasi.

c. Stroke

Stroke atau penyumbatan pembuluh darah otak yang bersifat mendadak banyak dikaitkan dengan perilaku merokok. Risiko stroke dan kematian lebih tinggi pada perokok dibandingkan dengan yang bukan perokok. Banyaknya rokok yang dihisap

akan berdampak sangat besar terhadap kejadian aterosklerosis terutama pada pembuluh darah otak sebagai pemicu stroke. Semakin lama seseorang merokok menunjukkan semakin banyak zat berbahaya dalam rokok yang masuk kedalam tubuh (Tumeleng, dkk, 2015).

d. Dampak bagi kulit

Merokok dapat menyebabkan penuaan dini pada kulit karena protein yang berguna untuk menjaga elastisitas kulit, terkikisnya vitamin A, terhambatnya aliran darah. Kulit seorang perokok menjadi kering dan keriput terutama disekitar bibir dan mata. Merokok juga memiliki risiko meningkatnya kemungkinan kematian akibat penyakit melanoma (kanker kulit). Perokok juga berisiko menderita *cutaneous squamous cell cancer* sejenis kanker yang meninggalkan bercak merah pada kulit 2 kali lebih besar dibandingkan dengan seseorang yang bukan perokok.

Analisis Pencegahan dan Penanggulangan Perilaku Merokok Menggunakan Teknik Behavioristik di Pascasarjana Konsentrasi BKI UIN Sunan Kaliaga Yogyakarta

Menurut Tarwoto, dkk, (2010) dalam upaya pencegahan, sangat penting untuk mempertimbangkan dan mengembangkan motivasi untuk berhenti merokok. Pemberian motivasi kepada mahasiswa tentang berhenti merokok datang dari berbagai faktor. Richard Evans (1980), melakukan suatu kampanye anti merokok untuk para mahasiswa, yang dapat dijadikan contoh dalam melakukan upaya pencegahan agar mahasiswa tidak merokok,

karena program tersebut telah membawa hasil yang menggembirakan. Kampanye anti merokok ini dilakukan melalui pembuatan berbagai poster, film serta diskusi tentang berbagai aspek yang berkaitan dengan merokok. Lahan yang digunakan untuk gerakan ini adalah sekolah-sekolah, televisi atau radio. Pesan-pesan yang disampaikan kampanye ini adalah sebagai berikut :

- a. Meskipun orang tua mu perokok, kamu tidak harus meniru, karena kamu mempunyai akal yang dapat kamu gunakan untuk membuat keputusan sendiri.
- b. Iklan-iklan merokok sebenarnya menjerumuskan orang sebaiknya kamu belajar untuk tidak terpengaruh oleh iklan seperti itu.
- c. Kamu tidak harus ikut merokok hanya karena teman-temanmu merokok.
- d. Kamu bisa menolak ajakan mereka untuk tidak ikut merokok.

Mu'tadin (2002 dalam Tarwoto, dkk, 2010), mengemukakan bahwa melalui cara-cara diatas, mahasiswa akan diajak untuk dapat memiliki kemampuan dan kepercayaan diri dalam menolak berbagai godaan merokok, dari media masa, teman sebaya, maupun dari keluarga. Melarang, menghukum atau memaksa remaja untuk tidak merokok hanya akan memberi dampak yang relatif singkat, karena mereka tidak didasarkan pada motivasi

SIMPULAN

Berdasarkan temuan data dan analisa tentang perilaku merokok terhadap mahasiswa di Pascasarjana Konsentrasi BKI UIN Sunan

Kalijaga Yogyakarta dapat memberikan simpulan sebagai berikut, yaitu ada tipe-tipe perilaku merokok di Pascasarjana Konsentrasi BKI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yakni Tipe perokok yang dipengaruhi oleh perasaan positif, Perilaku yang dipengaruhi oleh perasaan negative, Perilaku merokok yang adiktif, Perilaku merokok yang sudah menjadi kebiasaan. Lalu tahapan perilaku merokok di Pascasarjana Konsentrasi BKI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yaitu , Tahapan preparatory Tahapan initiation, Tahapan becoming a smoker, Tahapan maintaining of smoking. Kemudian aspek-aspek dalam perilaku merokok di Pascasarjana Konsentrasi BKI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta ada Fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari, Intensitas merokok, Tempat merokok, dan Waktu merokok. Setelah itu juga ada Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok, antara lain orang tua, teman sebaya, kepribadian, dan iklan rokok.

Ilmu Komunikasi UIN Mataram.

Sugiyono. (n.d.). *metode penelitian kuantitatif, kualitatif, R&D.*

Tempo.Co.2015. (n.d.). *Pengguna Rokok Online.*[Http://Scolar.google.com/ Full Texs/Tempo.Co. Bali.](http://Scolar.google.com/Full_Texs/Tempo.Co.Bali)

DAFTAR RUJUKAN

Jonatan Sarwono. (2018). Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. In *Yogyakarta : Graha Ilmu* (p. 22).

Lexy J. Moleong. (n.d.). Metode Penelitian Kualitatif. In *Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.*

Moeloek Nila. (2018). Conference On Tobacco Or Health. Online. [http://Scolar.google.com/Full Texs.](http://Scolar.google.com/Full_Texs) Jakarta. In *di akses 23 Desember 2022.*

Nopianto, A. (2018). *Determinan perilaku merokok pada remaja.*

Skripsi, P. P. (2018). *Fakultas Dakwah dan*