

STUDI DESKRIPTIF MENGENAI *TIME PERSPECTIVE* PADA MAHASISWA PEROKOK DI UNIVERSITAS PADJADJARAN

SAYYIDAH KHAIRIYAH ALGHAIDA

ABSTRAK

Angka prevalensi merokok di Indonesia merupakan salah satu di antara yang tertinggi di dunia, dimana persentase perokok dewasa awal lebih tinggi dibandingkan persentase remaja, dewasa madya, dan dewasa akhir. Peneliti melihat fenomena merokok pada usia dewasa awal secara spesifik pada mahasiswa Universitas Padjadjaran. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran *time perspective* dari mahasiswa perokok di Universitas Padjadjaran, yang diharapkan dapat memberikan wawasan untuk mengembangkan program intervensi yang efektif untuk mengurangi perilaku merokok dalam rangka *health promotion*. Subjek penelitian ini adalah 160 mahasiswa Universitas Padjadjaran yang didapatkan dengan teknik purposif. Metode yang digunakan berupa penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif serta pengumpulan data menggunakan kuesioner *time perspective* yang mengacu pada teori Philip Zimbardo dan John Boyd (1999) dan disesuaikan dengan konteks penelitian yaitu perilaku merokok.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dimensi *Future* mendapat skor rata-rata tertinggi dibandingkan dimensi lainnya. Begitu juga jika dilihat dari dimensi mana yang paling mendominasi, kebanyakan partisipan didominasi oleh dimensi *Future*. Hal ini berarti kebanyakan partisipan mempertimbangkan keuntungan dan kerugian dari perilaku merokok yang dilakukannya saat ini terhadap masa depannya. Sedangkan jika dilihat dari dua dimensi yang dominan, kebanyakan partisipan memiliki *time perspective* yang dominan di *Past-Negative* dan *Future*, artinya partisipan memiliki sikap yang negatif terhadap pengalaman-pengalaman yang telah dilaluinya sebagai perokok, dan mereka memikirkan konsekuensi di masa depan dari perilaku merokok yang mereka lakukan saat ini.

Kata kunci : Perilaku merokok, *time perspective*, dewasa awal

PENDAHULUAN

Rendahnya tingkah laku sehat berkontribusi pada setengah dari jumlah kematian setiap tahunnya (Henson, 2006). Diperkirakan hampir dari setengah kematian di Amerika Serikat disebabkan oleh faktor yang dapat dihindari, seperti merokok, obesitas, dan minuman keras (Taylor, 2009). Di Indonesia sendiri, penyebab kematian tertinggi adalah penyakit jantung koroner dan penyakit paru-paru (<http://www.worldlifeexpectancy.com/>), yang juga merupakan penyakit yang disebabkan oleh faktor yang sebenarnya dapat dihindari.

Satu hal yang memerlukan perhatian lebih adalah rokok. Merokok berkontribusi dalam munculnya berbagai penyakit yang mematikan, walaupun sebenarnya dapat dihindari (Taylor, 2009). Selain penyakit jantung dan kanker paru-paru, merokok juga meningkatkan resiko bronkitis kronis, *emphysema*, kelainan pernafasan, rendahnya berat badan bayi yang baru lahir, dan memperlambat perkembangan janin (*Center for the Advancement of Health*, 2000i; Waller, McCaffery, Forrest, & Wardle, 2004; dalam Taylor, 2009). Angka prevalensi merokok di Indonesia merupakan salah satu di antara yang tertinggi di dunia, dan masih terus terjadi peningkatan perilaku merokok pada penduduk umur 15 tahun keatas dari tahun 2007 ke 2013, yaitu dari 34,2 persen tahun 2007 menjadi 36,3 persen tahun 2013 (Riskesdas, 2013).

Jika dilihat berdasarkan kategori umur, sebanyak 30,6 persen penduduk dewasa awal (usia 20 – 39 tahun) merokok setiap hari. Jumlah ini lebih tinggi

dibandingkan persentase remaja, dewasa madya, dan dewasa akhir (Risikesdas, 2013). Menurut Taylor (2009), perilaku sehat memang menurun pada masa dewasa awal. Padahal, ketika memasuki usia dewasa awal, individu seharusnya sudah dapat mempertimbangkan akibat apa yang dapat muncul dari perilaku merokok yang mereka lakukan.

Peneliti melihat fenomena merokok pada usia dewasa awal secara spesifik pada mahasiswa Universitas Padjadjaran, khususnya yang masih aktif beraktivitas di kampus. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti di beberapa fakultas di kampus Jatinangor, terlihat para mahasiswa sedang merokok di lingkungan kampus, seperti di kantin atau di bagian selasar kampus sambil berbincang-bincang dengan teman-temannya. Para mahasiswa ini juga sering terlihat menghisap rokok di tempat umum lainnya seperti di tempat-tempat duduk di sekitar gerbang Unpad. Padahal, menurut UU Kesehatan Tahun 2009 Pasal 115, kampus sebagai salah satu tempat proses belajar mengajar termasuk ke dalam kategori Kawasan Tanpa Rokok.

Peneliti melakukan survey awal terhadap empat puluh orang mahasiswa Unpad mengenai perilaku merokok yang mereka lakukan. Seluruhnya mengaku mengetahui bahaya apa saja yang dapat mengancam mereka di masa depan. Alasan mereka tetap mempertahankan perilaku merokok adalah karena benefit-benefit yang mereka rasakan pada saat mereka sedang merokok, yaitu rasa “enak” dari rokok, perasaan yang dialami ketika merokok (menjadi lebih tenang ketika sedang stres,

sebagai pelarian ketika ada masalah, membuat pikiran menjadi lebih segar dan luas), lebih mudah dalam menjalin relasi (membuka obrolan), dan juga karena sudah terbiasa (merasa janggal ketika tidak merokok). Beberapa mahasiswa mengatakan kurang begitu peduli akan bahaya dari rokok karena pada saat ini mereka merasa sehat-sehat saja.

Menurut Zimbardo & Boyd (1999), dalam melakukan tindakan tertentu, beberapa orang memang lebih mempertimbangkan apa yang akan segera mereka dapatkan saat ini (*immediate gratification*). Misalnya dalam melakukan perilaku merokok, mereka lebih mempertimbangkan rasa 'enak' yang dapat segera mereka dapatkan dari merokok. Mereka dapat dikatakan *present-oriented* (berorientasi pada masa kini). Untuk beberapa orang lainnya, keputusan dan tindakan yang mereka ambil dipengaruhi oleh antisipasi dan ekspektasi yang mereka bangun mengenai masa depan, dan mereka disebut *future-oriented* (berorientasi pada masa depan). Sedangkan untuk orang-orang lainnya, mereka cenderung dipengaruhi ingatan masa lampau mengenai *costs and benefit* dari mengikuti keputusan atau tindakan tertentu yang pernah mereka lakukan di masa lampau, dan mereka disebut *past-oriented* (berorientasi pada masa lalu). Ketiganya mengacu pada suatu konstruk yang disebut dengan *time perspective* (perspektif waktu), yaitu sikap personal tidak disadari yang dimiliki setiap individu terhadap waktu (Zimbardo & Boyd, 1999; Zimbardo & Boyd, 2008). Setiap individu sangat mungkin untuk memiliki *time perspective* yang berbeda, dan didominasi oleh lebih dari satu *time perspective*.

Sampai saat ini belum ada program yang terbukti paling efektif dan efisien untuk mengurangi perilaku merokok. Tingkat keberhasilan dari program intervensi berhenti merokok yang paling intensif pun tidak mencapai lebih dari 20% (Adams, 2009). Suatu program intervensi dalam rangka *health promotion* sudah seharusnya terlebih dahulu mengidentifikasi karakteristik yang spesifik dari target populasi untuk meningkatkan efektivitas dari intervensi (Gulley, 2011). Salah satu karakteristik yang perlu diidentifikasi dalam merancang program intervensi adalah *time perspective*. Pada individu dengan *time perspective* yang berbeda, pendekatan *health promotion* yang efektif bisa jadi berbeda.

Sampai saat penelitian ini dilakukan, belum ada studi yang mengeksplorasi *time perspective* pada individu perokok di Indonesia. Memahami peran dari *time perspective* dapat memberikan wawasan untuk mengembangkan program intervensi yang efektif untuk mengurangi perilaku merokok pada individu dewasa awal. Melihat hal ini, peneliti merasa perlu untuk meneliti bagaimanakah gambaran *time perspective* pada mahasiswa perokok di Universitas Padjadjaran.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian mengenai *time perspective* pada mahasiswa perokok di Universitas Padjadjaran menggunakan rancangan penelitian non-eksperimental, dimana sampel tidak diberikan *treatment* atau perlakuan tertentu oleh peneliti. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif, yaitu metode yang berfokus pada penggambaran atau penjelasan suatu fenomena, peristiwa, atau situasi tertentu (Christensen, 2007).

Maka, dari penelitian ini akan diketahui gambaran *time perspective* pada mahasiswa perokok di Universitas Padjadjaran.

Partisipan

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Padjadjaran berumur 20 – 25 tahun yang berstatus sebagai perokok aktif, yaitu secara teratur mengkonsumsi rokok 1 batang atau lebih setiap harinya selama paling sedikit 1 tahun. Dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, partisipan dalam penelitian ini berjumlah 160 orang.

Pengukuran

Pengukuran variabel pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan alat ukur berupa kuesioner yang dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan teori *time perspective* dari Philip Zimbardo dan John Boyd (1999; 2008), yang disesuaikan dengan konteks penelitian yaitu perilaku merokok. Kuesioner ini terdiri dari 58 pernyataan dengan 5 skala pilihan jawaban.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis pembahasan mengenai *time perspective* pada mahasiswa perokok di Universitas Padjadjaran, diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Dimensi yang mendapat skor rata-rata tertinggi adalah dimensi *Future*, yang menggambarkan sikap terhadap masa depan. Begitu juga jika dilihat dari dimensi mana yang paling mendominasi, kebanyakan partisipan didominasi oleh dimensi *Future*. Hal ini berarti kebanyakan partisipan mempertimbangkan keuntungan dan kerugian dari perilaku merokok yang dilakukannya saat ini terhadap masa depannya, dan juga membuat rencana dan menentukan hal apa saja yang harus dilakukan agar dapat berhenti merokok.
2. Jika dilihat dari dua dimensi yang dominan, kebanyakan partisipan memiliki *time perspective* yang dominan di *Past-Negative* dan *Future*, artinya mereka memiliki sikap yang negatif terhadap pengalaman-pengalaman yang telah dilaluinya sebagai perokok, dan mereka memikirkan konsekuensi di masa depan dari perilaku merokok yang mereka lakukan saat ini. Penyesalan akan perilaku merokoknya di masa lalu, ditambah dengan pertimbangan akan kesehatannya di masa depan, dapat menjadi modal bagi mereka untuk berusaha berhenti merokok.
3. Menonjolnya dimensi *Future* pada kebanyakan partisipan berkaitan dengan besarnya jumlah partisipan yang mengaku bahwa saat ini mereka sedang berusaha untuk berhenti merokok dalam waktu dekat. Selain itu, seluruh partisipan juga termasuk ke dalam kategori dewasa awal yang diasumsikan sudah dapat mempertimbangkan akibat apa yang mungkin muncul dari

perilaku merokok yang dilakukannya saat ini. Lebih lanjut, penelitian dilakukan di lingkungan pendidikan tinggi yang mungkin juga berpengaruh terhadap tingginya skor dimensi *Future*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, Jean. 2009. The Role of Time Perspective in Smoking Cessation Amongst Older English Adults. *Health Psychology*, 2009, Vol.28, No.5, 529 – 534. Available online at http://www.researchgate.net/profile/Jean_Adams/publication/26809140_The_role_of_time_perspective_in_smoking_cessation_amongst_older_English_adults/links/00b7d51c02cb61bb7e000000.pdf (diakses pada tanggal 19 April 2014).
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar 2013*.
- Christensen, Larry B. 2007. *Experimental Methodology, Tenth Edition*. Massachusetts: Pearson Education, Inc.
- Departemen Kesehatan Indonesia. 2013. *Indonesia Demographic and Health Survey 2012*. Jakarta: Departemen Kesehatan Indonesia.
- Gulley, Tauna. 2011. *The Influence of Time Perspective on Physical Activity Intentions and Behaviors among Adolescents Residing in Central Appalachia*. East Tennessee State University. Available online at <http://dc.etsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2548&context=etd> (diakses pada tanggal 27 Februari 2014).
- Henson, James M., et al. 2006. Associations among health behaviors and time perspective in young adults: model testing with boot-strapping replication. *J Behav Med*. 2006 April ; 29(2): 127 – 137. Available online at <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2435266/> (diakses pada tanggal 1 Januari 2014).
- Keough, Kelli A., Zimbardo, Philip G., and Boyd, John N. 1999. Who's smoking, drinking, and using drugs? Time perspective as a predictor of substance abuse. *Basic and Applied Social Psychology*, 21 (2), 149 – 164. Available online at <http://www.zimbardo.com/downloads/1999%20Whos%20Smoking.pdf> (diakses pada tanggal 2 Januari 2014).

- Rizkiana, P. F. 2012. *Hubungan antara Citra Diri dengan Perilaku Merokok pada Wanita di Purwokerto*. Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Tersedia online di <http://digilib.ump.ac.id/> (diakses pada tanggal 24 April 2014).
- Sansone, et al. 2013. Time Perspective as a predictor of smoking status: findings from the International Tobacco Control (ITC) surveys in Scotland, France, Germany, China, and Malaysia. *BMC Public Health* 2013, 13:346. Available online at <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/13/346> (diakses pada tanggal 20 April 2014).
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R &D*. Bandung: Cv. Alfabeta.
- Taylor, Shelley E. 2009. *Health Psychology, Seventh Edition*. California: McGraw Hill.
- Visser, Preston L. and Jameson K. Hirsch. 2014. Health behaviors among college students: the influence of future time perspective and basic psychological need satisfaction. *Health Psychology & Behavioral Medicine* 2014 Vol.2 No.1, 88 – 99. Available online at <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/21642850.2013.872992#tabModule> (diakses pada tanggal 27 Februari 2014).
- Zimbardo, Philip and John Boyd. 1999. Putting time in perspective: a valid, reliable, individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology* 1999, Vol. 77, No.6, 1271-1288. Available online at <http://www.zimbardo.com/downloads/1999%20Putting%20Time%20in%20Perspective.pdf> (diakses pada tanggal 2 Januari 2014).
- Zimbardo, Philip and John Boyd. 2008. *The Time Paradox: The New Psychology of Time That Can Change Your Life*. New York: Free Press.