

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Penggunaan rokok elektrik seringkali menjadi fenomena yang sering kita jumpai di masyarakat khususnya kalangan remaja. Remaja saat ini menghadapi berbagai tantangan psikososial yang membuat mereka rentan terhadap pengaruh lingkungan termasuk tren penggunaan *vape* yang kian marak. Rokok elektronik (*Vape*) adalah alat yang menggunakan baterai untuk menghasilkan uap dari cairan nikotin, rasa buah dan bahan kimia lainnya. Pada awalnya, penggunaan *vape* dipandang sebagai gaya hidup modern dan alternatif yang lebih aman dibandingkan rokok konvensional. Pada beberapa tahun terakhir, penggunaan *Vape* di kalangan remaja mengalami peningkatan yang cukup signifikan, terutama di daerah urban seperti Gresik. Kabupaten Gresik peraturan yang mengatur tentang kawasan tanpa rokok dan kawasan terbatas rokok pada pengguna rokok elektronik (*Vape*), yakni peraturan daerah kabupaten Gresik nomor 04 tahun 2015 tentang kawasan tanpa rokok dan kawasan terbatas rokok. Jurnal cristian (2023) fenomena ini sering kali dipandang sebagai alternatif yang lebih aman dibandingkan merokok konvensional, tetapi seiring berjalannya waktu, dampak psikologis yang ditimbulkan oleh penggunaan *Vape* mulai terlihat (Hayati,2020).

Pada dasarnya tanpa diketahui *vape* ini juga memiliki dampak negatif karena uap *e-liquid* yang mengandung beberapa zat berbahaya seperti garam nikotin yang dilarutkan dalam *e-liquid* bersama dengan garam *asam benzoate* yang menjadikan

formulasi *e-liquid* dengan konsentrasi yang lebih tinggi hingga 50 mg/mL, yang berpengaruh bagi tubuh dan dapat menimbulkan dampak bagi paru. Iklan yang banyak tersebar di media sosial perihal desain produk *vape* yang kian menarik, varian rasa *e-liquid* yang beragam menjadi daya tarik pada remaja, terutama bagi remaja usia 15-19 tahun yang cenderung mencari ketenangan dirinya dengan cara *vaping*. Biasanya remaja mulanya hanya mencoba karna pengaruh teman sebayanya, tapi tanpa disadari itu membawa efek kecanduan dan sulit untuk dihentikan karna tubuh sudah terbiasa mengkonsumsi campuran garam nikotin tersebut (Widyantari, 2023).

Vape bekerja karena pemanasan cairan di dalam tabung, kemudian diubah menjadi uap. Dampak negatif yang ditimbulkan oleh pengguna *Vape* tidak dapat diabaikan, diantaranya juga termasuk dampak psikologis, karena kandungan nikotin dalam cairan *Vape* yang sering dianggap tidak berbahaya, justru dapat memicu ketergantungan dan berkontribusi terhadap gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi dan gangguan suasana hati. Banyaknya remaja dimasa ini yang menghadapi tekanan hidup, sehingga sering mencari pengalihan melalui kebiasaan yang kurang sehat seperti *vaping*, dari sudut spiritual tubuh adalah amanah yang harus dijaga dan kebiasaan *vaping* ini termasuk bertentangan. Hasil studi pendahuluan di SMK Semen Gresik, pada tanggal 30 Januari 2025 ditemukan bahwa beberapa siswa yang menggunakan *vape* mengalami gejala ansietas, seperti mudah gelisah, sulit berkonsentrasi, dan ketergantungan terhadap *vape* untuk mengatasi stres. Hasil wawancara dengan 25 siswa menunjukkan mereka mulai menggunakan *vape* sebagai cara untuk menenangkan diri, terutama saat

menghadapi tekanan akademik atau masalah pribadi, namun justru merasa lebih cemas ketika tidak dapat mengakses *vape*. Terapi *Mindfulness Replacement* bisa menjadi pendekatan yang bermanfaat karena membuat remaja lebih sadar akan pola konsumsi sekaligus dapat melatih kesabaran dan pengendalian diri, yang merupakan nilai penting dalam kehidupan spiritual. Remaja akan mampu menggantikan kebiasaan buruk dengan aktivitas yang lebih bermakna, dengan menjaga tubuh mereka serta menstabilkan kondisi psikologisnya dan mendekatkan diri pada tuhan sebagai bentuk rasa syukur atas anugerah hidup. Namun pengaruh *Mindfulness Replacement* terhadap ansietas pada remaja pengguna *vape* saat ini masih belum dapat dijelaskan.

Menurut laporan *Global Adult Tobacco Survey (GATS) Indonesia report 2021* yang diterbitkan oleh Kemenkes dan WHO penggunaan rokok elektrik (*Vape*) di Indonesia meningkat signifikan yakni dikalangan orang dewasa adalah 0,3% , angka ini melonjak menjadi 3% pada tahun 2021 yang dimana menunjukkan peningkatan sepuluh kali lipat dalam kurun waktu sepuluh tahun mulai dari 2011 hingga 2021. *Kementerian Kesehatan dan WHO Global Adult Tobacco Survey Indonesia (2021)*. Data lain yang didapatkan menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS) mulai kuartal 1 tahun 2022, sekitar 2,76% dari penduduk Indonesia yang berusia 5 tahun ke atas menggunakan *Vape* secara rutin. Apabila ditinjau melalui domisili, wilayah perkotaan memegang predikat tingkat pengguna rokok elektrik yang lebih tinggi, yakni sekitar 2,81 % dibandingkan dengan wilayah pedesaan yang hanya mencapai 2,7% Ahdia (2022) menunjukkan bahwa sepuluh provinsi di Indonesia yang memiliki tingkat penggunaan *vape* teratas pada tahun 2022 termasuk di Jawa Timur.

Di kota Gresik ini sendiri seringkali kita jumpai banyak sekali remaja yang menggunakan *vape* terutama pada rentang usia 15-19 tahun. Hasil studi pendahuluan pada tanggal 15 Januari 2025 bahwa data siswa SMK Semen Gresik yang terdeteksi memakai *vape* adalah 25 siswa yaitu pada kelas 10-12.

Salah satu penyebab utama merokok adalah stres dan kecemasan, dimana konsumsi rokok merupakan upaya untuk mengatasinya. Selain stress, faktor lain yang mempengaruhi penggunaan rokok elektronik yaitu pengaruh lingkungan serta keinginan untuk menyesuaikan diri, kedewasaan dan keinginan untuk mencoba Said (2022). Penelitian sebelumnya Wiratmoko (2020) menunjukkan bahwa pengguna *Vape* mendapatkan kenyamanan sesaat, mereka tidak merasakan ketergantungan nikotin dari penggunaan *Vape* yang dapat memicu perasaan cemas dan gelisah. Gejala putus nikotin, yang sering kali dialami saat mereka tidak dapat mengakses *Vape*, memperburuk kecemasan dan stres. Pada titik ini, remaja merasa kesulitan untuk memutuskan kebiasaan *vaping* karena adanya dorongan emosional yang kuat untuk terus mengonsumsi nikotin. Pada tahap ini, mereka sering kali merasa terjebak dalam perasaan cemas dan ketergantungan yang sangat sulit untuk dihentikan, terutama tanpa adanya intervensi yang tepat (Suryana, 2020).

Ansietas ini timbul ketika seseorang yang terbiasa menggunakan *vape* tiba-tiba berhenti atau tidak bisa menggunakannya dalam jangka waktu tertentu, mereka bisa mengalami gejala seperti gelisah, sulit berkonsentrasi, mudah marah, detak jantung meningkat, dan dorongan kuat untuk kembali menggunakan *vape*. Hal ini terjadi karena nikotin dalam *vape* memengaruhi sistem saraf pusat, yang awalnya memberikan efek menenangkan, tetapi dalam jangka panjang justru menciptakan

siklus kecanduan dan kecemasan. Selain itu, banyak pengguna *vape* yang mengandalkan *vaping* sebagai mekanisme koping untuk mengatasi stres atau tekanan emosional. Ketika akses terhadap *vape* dibatasi, mereka kehilangan cara yang biasa mereka gunakan untuk meredakan kecemasan, sehingga perasaan tidak nyaman menjadi lebih kuat. Inilah yang menyebabkan mereka merasa lebih cemas, sulit mengendalikan emosi, bahkan mengalami gejala fisik seperti tangan gemetar atau keringat dingin. Terapi *Mindfulness* diharapkan dapat meningkatkan suasana hati sehingga menurunkan tingkat ansietas terutama bagi kalangan remaja atau pengguna *Vape (vaping)*. *Mindfulness* ini berupa pendekatan psikologis yang mengajarkan individu untuk fokus pada saat ini, meningkatkan kesadaran diri, dan menerima perasaan tanpa menghakimi. Pada remaja yang menggunakan *vape*, terapi *Mindfulness* dapat membantu mereka mengidentifikasi dan memahami perasaan cemas yang muncul ketika mereka tidak bisa mengakses *Vape* atau saat mengalami gejala putus nikotin (Warren et al., 2017).

Latihan *Mindfulness Replacement* dapat membuat remaja dapat belajar untuk mengenali dan menanggapi dorongan untuk menggunakan *Vape* dengan cara yang lebih terkontrol dan menjadikan seseorang memiliki kemampuan untuk dapat melakukan penyesuaian diri dengan kebutuhan, perasaan, yang sesuai dengan situasi tertentu. Kesadaran yang muncul pada saat orang mencapai kondisi *mindfull* akan membantu seseorang melihat berbagai situasi yang tidak nyaman, perasaan tertekan secara lebih jelas, sehingga muncul cara pandang baru dalam melihat sesuatu permasalahan maupun alternatif pemecahannya.

Kondisi ini juga akan memberikan kesadaran pada individu bahwa ia memiliki kontrol terhadap pilihan-pilihan hidup sehingga mendorong munculnya sikap responsive dan penerimaan terhadap situasi di sekitarnya. Berdasarkan uraian latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Terapi *Mindfulness Replacement* terhadap Ansietas Siswa Pengguna *Vape*”.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah ada Pengaruh Terapi *Mindfulness Replacement* terhadap Ansietas Siswa Pengguna *Vape*?

1.3. Tujuan penelitian

1.3.1. Tujuan umum

Menjelaskan pengaruh Terapi *Mindfulness Replacement* terhadap Ansietas Siswa Pengguna *Vape*.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi Ansietas Siswa Pengguna *Vape* sebelum diberikan Terapi *Mindfulness Replacement*
2. Mengidentifikasi Ansietas Siswa Pengguna *Vape* setelah diberikan Terapi *Mindfulness Replacement*
3. Menganalisis pengaruh Terapi *Mindfulness Replacement* terhadap Ansietas Siswa Pengguna *Vape*.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan Ilmu Keperawatan mengenai Terapi *Mindfulness Replacement* terhadap Ansietas Siswa Pengguna *Vape*.

1.4.2. Manfaat praktis

a. Bagi responden

Meningkatkan pengetahuan dan menambah wawasan Remaja dalam mengantisipasi penggunaan *Vape* dengan menerapkan Terapi *Mindfulness Replacement*.

b. Bagi institusi

Dapat menambah informasi mengenai Pengaruh Terapi *Mindfulness Replacement* terhadap Ansietas Siswa Pengguna *Vape*.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Dapat digunakan referensi atau rujukan penelitian selanjutnya.