

Studi Psikologis: Makna Merokok pada Remaja Perempuan

Bestila Rahmaningtyas, Dinda Zahra Dhiyaul Haq*, Erinna Fayza Ramadhani, May Alvina Hesti Tiara, Ikhwanul Ihsan Armalid

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: dindazahra125@gmail.com

Abstract

Smoking behavior among adolescent girls is an increasingly prevalent phenomenon influenced not only by environmental factors but also by psychosocial dynamics and the process of identity formation. This study aims to explore the meaning of smoking behavior among adolescent girls from a psychological perspective within Erikson's developmental framework of identity versus role confusion. Using a qualitative phenomenological approach, the study involved four female participants aged 16–19 years who were active smokers in Malang City. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using thematic analysis. The findings reveal that smoking is perceived as a form of identity exploration, a coping mechanism for emotional pressure, an effort to gain social acceptance, and an expression of autonomy, while also reflecting conflicts between societal values and peer group norms. This study is expected to provide an in-depth understanding of the psychological dynamics and value conflicts experienced by adolescent girls, thereby contributing to the development of more targeted mental health interventions. A limitation of this study is the small number of participants, which limits the representation of diverse backgrounds among adolescent girls. Therefore, future research is recommended to involve more diverse samples to enrich the understanding of this phenomenon.

Keywords: adolescent girls; coping mechanisms; smoking behavior; self-identity; social perception

Abstrak

Perilaku merokok pada remaja perempuan merupakan fenomena yang semakin meningkat dan dipengaruhi tidak hanya oleh faktor lingkungan, tetapi juga oleh dinamika psikososial serta proses pencarian identitas diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi makna perilaku merokok pada remaja perempuan dari perspektif psikologis dalam konteks teori perkembangan Erikson tahap identitas vs kebingungan peran. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, melibatkan empat partisipan perempuan berusia 16–19 tahun yang merupakan perokok aktif di Kota Malang. Teknik pengumpulan data melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis dengan metode tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa merokok dimaknai sebagai bentuk pencarian jati diri, mekanisme koping terhadap tekanan emosional, upaya untuk diterima dalam lingkungan sosial, serta ekspresi kemandirian dan juga konflik antara nilai sosial masyarakat dan norma kelompok sebaya. Penelitian ini diharapkan memberikan pemahaman mendalam mengenai dinamika psikologis dan konflik antara nilai masyarakat dengan norma kelompok sebaya yang dialami remaja perempuan, sehingga dapat menjadi landasan bagi pengembangan intervensi kesehatan mental yang lebih tepat sasaran. Batasan penelitian ini terletak pada jumlah partisipan yang terbatas sehingga belum merepresentasikan keragaman latar belakang remaja perempuan secara luas. Oleh karena itu, direkomendasikan bagi penelitian selanjutnya untuk melibatkan subjek yang lebih beragam untuk memperkaya pemahaman fenomena ini.

Kata kunci: remaja perempuan; mekanisme koping; perilaku merokok; identitas diri; persepsi sosial

1. Pendahuluan

Perilaku merokok adalah salah satu fenomena umum yang sering kita jumpai di lingkungan sekitar kita. Merokok merupakan perilaku yang sangat berdampak buruk bagi kesehatan dan kelangsungan hidup manusia, dimana dampaknya bukan hanya pada si perokok tetapi juga pada orang-orang disekitarnya yang menghirup asap rokok tersebut. Meskipun

berbagai informasi mengenai bahaya rokok telah banyak disosialisasikan, perilaku merokok masih terus ditemukan, termasuk pada kelompok usia remaja. Fenomena ini menunjukkan bahwa merokok bukan sekadar perilaku kesehatan, melainkan juga fenomena sosial dan psikologis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor dalam kehidupan individu.

Menurut World Health Organization (WHO), setiap tahun tembakau membunuh lebih dari 8 juta orang, dengan sekitar 7 juta kematian terjadi pada perokok aktif dan 1,2 juta kematian pada perokok pasif (Muslim et al., 2023). Selain tembakau, rokok mengandung berbagai bahan kimia berbahaya seperti nikotin, karbon monoksida, dan tar, yang dapat menyebabkan tekanan darah tinggi, peningkatan detak jantung, penyempitan pembuluh darah, gangguan paru-paru, kanker, serta berbagai penyakit lainnya (Amalia, 2009 dalam Martini, 2014). Data Global Youth Tobacco Survey (GYTS) tahun 2019 menunjukkan bahwa prevalensi pelajar usia 13–15 tahun yang merokok mengalami peningkatan dalam lima tahun terakhir, dari 18,3% pada tahun 2014 menjadi 19,2% pada tahun 2019 (Muslim et al., 2023). Selain itu, mayoritas usia pertama kali mencoba merokok berada pada rentang 15–19 tahun dengan persentase sebesar 52,1% (Muslim et al., 2023). Data tersebut menunjukkan bahwa perilaku merokok banyak terjadi pada kelompok usia muda dan terus mengalami peningkatan.

Kelompok usia muda yang merokok tidak hanya ditemukan pada laki-laki, tetapi juga pada perempuan. Berdasarkan data Riskesdas (Kemenkes, 2018), jumlah perokok perempuan di Indonesia pada tahun 2018 mencapai 4,5%, meningkat dibandingkan tahun sebelumnya yang hanya mencapai 2,5% pada remaja perempuan usia 15 tahun ke atas (Jade & Rifayanti, n.d.). Data GYTS tahun 2014 menunjukkan bahwa prevalensi perokok remaja laki-laki sebesar 33,9%, sedangkan remaja perempuan sebesar 2,5% (Musniati et al., 2021). Meskipun jumlah perokok remaja perempuan lebih sedikit dibandingkan laki-laki, risiko merokok tidak membedakan gender. Bahkan, pada perempuan, merokok dapat menimbulkan risiko kesehatan yang lebih kompleks dan spesifik, seperti meningkatnya risiko kanker payudara, kanker leher rahim, gangguan reproduksi, gangguan siklus menstruasi, dismenore, ketidaksuburan, osteoporosis, percepatan penuaan kulit, serta berbagai penyakit tidak menular lainnya (Kemenkes RI, 2018; Firmansyah et al., 2024; Simatupang, 2022). Oleh karena itu, fenomena remaja perempuan sebagai perokok merupakan isu yang penting untuk dikaji secara mendalam.

Dalam perkembangan psikologisnya, remaja berada pada fase ketidakseimbangan antara perkembangan fisik, emosional, dan sosial. Remaja sering kali digambarkan sebagai individu yang berada pada masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa. Menurut WHO, remaja berada pada rentang usia 10–19 tahun, sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 25 Tahun 2014, remaja berada pada rentang usia 10–18 tahun (Diananda, 2019). Erikson menyatakan bahwa masa remaja berlangsung dari masa pubertas hingga usia sekitar 18–20 tahun (Suryana et al., 2022). Pada fase ini, remaja mengalami perubahan fisik, kognitif, dan emosional yang signifikan. G. Stanley Hall menyebut masa remaja sebagai periode “badai dan stres”, yaitu masa ketika perubahan tersebut memicu konflik internal maupun konflik dengan lingkungan sekitar (Suryana et al., 2022).

Menurut Erikson, remaja berada pada tahap perkembangan psikososial identitas versus kebingungan peran. Pada tahap ini, individu berusaha membentuk dan menunjukkan identitas diri serta mencari jawaban atas pertanyaan mengenai siapa dirinya dan bagaimana perannya dalam masyarakat. Proses pencarian identitas ini sering kali disertai dengan krisis psikososial

yang dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan remaja, termasuk dalam pengambilan keputusan dan perilaku berisiko seperti merokok (Thahir, 2018). Beberapa remaja menjadikan merokok sebagai salah satu cara untuk mengekspresikan diri, menunjukkan kemandirian, atau sebagai simbol pencarian jati diri.

Selain faktor perkembangan psikologis, perilaku merokok pada remaja juga dipengaruhi oleh lingkungan sosial. Menurut Kurt Lewin, perilaku manusia merupakan hasil interaksi antara individu dan lingkungannya. Dalam konteks ini, keputusan remaja untuk merokok tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga oleh pengaruh lingkungan sekitar, seperti keluarga, teman sebaya, dan budaya sosial. Pada masa remaja, pengaruh teman sebaya menjadi sangat kuat. Konformitas terjadi ketika individu meniru perilaku orang lain karena adanya tekanan, baik secara langsung maupun tidak langsung (Kosasi, 2018). Remaja cenderung menyesuaikan sikap dan perilakunya agar dapat diterima dalam kelompok sosialnya.

Santrock menjelaskan bahwa dorongan untuk mengikuti teman sebaya sangat kuat pada masa remaja karena individu masih dalam proses mencari jati diri dan belum memiliki kemandirian yang stabil. Hal ini didukung oleh teori Hurlock yang menyatakan bahwa pada masa remaja, individu cenderung lebih banyak berinteraksi dengan teman sebayanya, bergabung dalam kelompok sosial, dan mulai menjauh dari pengaruh orang dewasa, termasuk orang tua (Jade & Rifayanti, 2022). Dalam konteks ini, perilaku merokok dapat menjadi sarana untuk memperoleh penerimaan sosial dan memperkuat rasa kebersamaan dalam kelompok.

Selain sebagai bentuk konformitas sosial, merokok juga sering dianggap sebagai mekanisme koping terhadap stres dan tekanan emosional maupun sosial. Menurut Erikson, kegagalan dalam mengatasi krisis psikososial pada tahap identitas versus kebingungan peran dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan kebingungan peran. Dalam kondisi tersebut, beberapa remaja mencari cara untuk meredakan tekanan emosional, salah satunya dengan merokok. Nikotin dalam rokok memiliki sifat adiktif dan antidepresan yang dapat memberikan efek relaksasi sementara, sehingga merokok sering dipersepsikan sebagai cara untuk menenangkan diri atau mengurangi ketegangan (Nugroho, 2019).

Albert Bandura menjelaskan bahwa perilaku manusia dapat dipelajari melalui proses observasi dan imitasi terhadap lingkungan sosial. Dalam konteks perilaku merokok, remaja dapat meniru perilaku merokok yang diamati pada orang tua, teman sebaya, atau figur lain di lingkungannya, termasuk melalui media seperti film dan televisi (Firmansyah & Saepuloh, 2022). Lingkungan sosial yang mendukung perilaku merokok dapat membuat individu menganggap perilaku tersebut sebagai sesuatu yang normal. Bandura juga menekankan pentingnya konsep self-efficacy, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengambil keputusan. Remaja dengan self-efficacy yang rendah cenderung lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan demi memperoleh penerimaan sosial.

Selain berdampak pada kesehatan dan psikologis, perilaku merokok pada remaja perempuan juga berkaitan dengan aspek sosial budaya. Dalam budaya Indonesia, merokok pada perempuan masih dianggap tabu dan sering dikaitkan dengan pelanggaran norma sosial. Perilaku merokok pada perempuan kerap mendapat penilaian yang lebih negatif dibandingkan laki-laki, karena masyarakat menganggap merokok lebih lazim bagi laki-laki yang dianggap lebih kuat secara fisik dan lebih rentan terhadap stres (Kosasi, 2018). Perempuan perokok sering kali mendapat label negatif dan stigma sosial dianggap tidak pantas oleh masyarakat,

yang pada akhirnya dapat menimbulkan konflik psikologis antara keinginan pribadi dan tuntutan norma sosial.

Secara umum, perempuan memiliki risiko yang lebih besar terhadap dampak negatif merokok dibandingkan laki-laki, baik dari segi kesehatan maupun sosial budaya. Remaja perempuan yang merokok berada dalam posisi yang rentan, karena selain masih berada pada usia di bawah umur, mereka juga menghadapi tekanan norma sosial dan risiko kesehatan yang serius. Kondisi ini menunjukkan bahwa terdapat alasan-alasan tertentu yang melatarbelakangi keputusan remaja perempuan untuk merokok, yang tidak dapat dijelaskan hanya melalui faktor pengetahuan atau lingkungan semata.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji perilaku merokok pada remaja. Penelitian AzZahra et al. (2023) mengenai faktor perilaku merokok pada pelajar SMA sederajat di Kecamatan Sukun, Kota Malang, menunjukkan bahwa perilaku merokok dipengaruhi oleh faktor predisposisi seperti jenis kelamin, usia, pendidikan, dan pengetahuan. Namun, penelitian tersebut belum secara mendalam mengkaji aspek psikologis dan emosional yang berperan dalam keputusan remaja perempuan untuk merokok. Dengan demikian, masih terdapat celah penelitian yang perlu diisi, khususnya terkait dengan makna subjektif merokok dari perspektif remaja perempuan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai perilaku merokok pada remaja perempuan. Penelitian ini berfokus pada eksplorasi makna merokok dari perspektif psikologis dengan menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi. Penelitian ini menitikberatkan pada pengalaman subjektif remaja perempuan sebagai perokok aktif, dengan meninjau aspek stres, kecemasan, tekanan sosial, serta proses pencarian jati diri dalam konteks teori perkembangan Erikson, khususnya tahap identitas versus kebingungan peran.

Dengan demikian, tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi bagaimana remaja perempuan memaknai perilaku merokok dalam kehidupan mereka, memahami peran merokok sebagai bentuk pencarian jati diri dan mekanisme koping terhadap tekanan emosional, serta mengungkap konflik antara nilai sosial masyarakat dan norma kelompok sebaya yang dialami oleh remaja perempuan perokok. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika psikologis remaja perempuan yang merokok, sehingga dapat menjadi dasar bagi pengembangan upaya pencegahan dan intervensi yang lebih tepat sasaran.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yaitu pendekatan yang bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami makna dari suatu fenomena yang dialami oleh individu atau kelompok terhadap sebuah permasalahan sosial, dengan menekankan pemahaman mendalam terhadap pengalaman subjektif yang kemudian disusun menjadi tema-tema yang lebih luas (Cresswell, 2017). Desain penelitian yang digunakan adalah desain penelitian fenomenologis yang bertujuan memahami makna subjektif dari pengalaman individu dan mengeksplorasi fenomena dari sudut pandang seseorang yang mengalaminya.

Penentuan subjek penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan partisipan berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Subjek diambil dengan kriteria remaja berusia 16-19 tahun, sedang menempuh jenjang pendidikan SMA, dan

bersekolah di Kota Malang. Kriteria usia partisipan dalam penelitian ini dibatasi pada rentang 16-19 tahun. Pembatasan usia ini dilakukan karena pada rentang tersebut individu berada pada fase remaja akhir, yang secara psikologis ditandai dengan intensitas pencarian jati diri yang lebih kuat serta meningkatnya pengaruh teman sebaya dalam pengambilan keputusan. Erikson menyatakan bahwa krisis *Identity vs Role Confusion* mulai mencapai puncaknya pada masa remaja akhir hingga dewasa awal (sekitar usia 16–20 tahun), sehingga rentang usia 16–19 tahun dinilai paling relevan dengan tujuan penelitian yang berfokus pada dinamika pembentukan identitas.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui metode observasi dan wawancara semi-terstruktur. Penggunaan wawancara semi-terstruktur memungkinkan peneliti untuk menggali pengalaman, pandangan, serta makna perilaku merokok secara mendalam, sekaligus tetap memberikan ruang fleksibilitas bagi partisipan untuk mengungkapkan pengalaman personalnya. Observasi dilakukan untuk melengkapi data wawancara dengan menangkap konteks perilaku, interaksi sosial, serta situasi lingkungan yang berkaitan dengan kebiasaan merokok remaja perempuan.

Metode analisis data dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode analisis tematik, yang merupakan metode untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan melaporkan pola-pola tema yang muncul dari data kualitatif hasil observasi dan wawancara. Analisis tematik dipilih karena mampu mengorganisasikan data secara sistematis dan menggambarkan pengalaman partisipan secara mendalam sesuai dengan fokus penelitian.

Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik *observer agreement*. Teknik *observer agreement* merupakan prosedur pemeriksaan keandalan data kualitatif dengan melibatkan lebih dari satu peneliti atau pengamat dalam proses pengamatan dan analisis, kemudian membandingkan hasil pengamatan atau interpretasi data untuk mencapai kesepakatan bersama. Teknik ini bertujuan untuk meminimalkan subjektivitas peneliti dan meningkatkan konsistensi serta kredibilitas temuan penelitian. McHugh (2012) menjelaskan bahwa *observer agreement* atau *interrater agreement* merupakan indikator penting dalam penelitian kualitatif untuk memastikan bahwa data yang dihasilkan tidak hanya bergantung pada satu sudut pandang peneliti, melainkan telah melalui proses validasi antar-pengamat.

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil dan pembahasan dalam penelitian ini disajikan secara bersamaan dan dibagi ke dalam empat tema besar. Sebelum membahas keempat tema tersebut, disajikan gambaran umum mengenai partisipan yang terlibat dalam penelitian ini. Keempat partisipan merupakan partisipan yang telah bersedia berpartisipasi secara sukarela dan karakteristik partisipan disajikan dalam bentuk tabel untuk memberikan gambaran awal mengenai latar belakang partisipan.

Tabel 1. Data Informan

	Partisipan 1	Partisipan 2	Partisipan 3	Partisipan 4
Nama	A	B	C	D
Usia	18 tahun	18 tahun	18 tahun	18 tahun
Pendidikan terakhir	Mahasiswa semester 2	Siswi kelas 2 SMA	Mahasiswa semester 2	Siswi SMK

Berdasarkan gambaran partisipan tersebut, hasil dan pembahasan penelitian kemudian dikategorikan ke dalam empat aspek utama yang merujuk pada teori perkembangan psikososial Erikson, khususnya pada fase Identity vs Role Confusion. Keempat aspek tersebut meliputi faktor pencarian jati diri, faktor konflik sosial, faktor keinginan untuk diterima, serta intensitas dan kebiasaan merokok. Masing-masing tema dijelaskan melalui pengalaman subjektif dan perspektif setiap partisipan, sehingga menggambarkan bagaimana perilaku merokok muncul, dimaknai, dan dipertahankan sebagai bagian dari proses pembentukan identitas diri remaja dalam konteks interaksi sosial dan lingkungan sekitarnya.

3.1. Faktor Pencarian Jati Diri

Pada aspek ini, remaja dalam tahap bereksplorasi untuk menemukan jati dirinya dan bagaimana mereka memandang rokok sebagai identitas sosial atau pribadi (Sanjiwani & Budisetyani, 2014). Pada fase identitas vs kekacauan identitas remaja sedang mencari jati dirinya pada bidang seksualitas, usia, maupun aktivitas. Keterikatan remaja terhadap orang tua mulai memudar terutama dalam rasa aman, penanaman nilai-nilai dasar dan peran teman sebaya mulai memberi pengaruh penting dalam pembentukan sikap dan pandangan. Menurut Erikson tahap ini merupakan tahap penting karena remaja dituntut untuk membentuk identitas diri yang utuh dengan paham akan dirinya sendiri dan mampu menempatkan diri di lingkungan sosialnya (Teori et al., 2024). Ditemukan beberapa alasan partisipan merokok yang terbagi menjadi beberapa alasan, yaitu karena ingin coba-coba, biar keren, dan karena diajak lingkungannya. hal tersebut disampaikan oleh partisipan 1 2 3 seperti pada kutipan berikut *“...pengen coba-coba aja sih karena kan circle aku banyak yang merokok...” (A:10) “...biar keliatan keren...” (A:14). “...karena pergaulan ya. berawal dari lingkungan saya...” (C:10).* Lain hal dengan partisipan 4, ia merokok atas dasar keinginan dan karena memang sudah memiliki penghasilan sendiri sehingga ia merasa bebas untuk menggunakan uangnya untuk keperluan apa yang dia inginkan. Seperti yang disampaikan pada kutipan berikut *“...17 tahun aku udah mulai merokok dan itu posisinya aku udah dapat penghasilan sendiri gitu, makanya di luar uang saku gitu.” (D: 36) “aku suka itu, selagi aku tidak merugikan orang lain...” (D: 4).*

Keempat partisipan tersebut menunjukkan adanya perilaku pencarian jati diri dimana mereka berusaha memahami siapa dirinya di tengah tekanan sosial, ekspektasi dari lingkungan, dan kebutuhan untuk diterima oleh lingkungan sekitarnya. partisipan 1 mulai merokok saat awal masuk SMA, alasan awalnya karena memiliki teman-teman yang merokok, terutama dalam lingkungan pertemanannya, sehingga partisipan merasa ingin tahu dengan rasa rokok. Selain itu, ia juga ingin terlihat keren bersama dengan teman-temannya yang merokok. partisipan 2 saat mulai merokok dipicu oleh rasa ingin mencoba dan dorongan untuk tampil keren, meskipun hal ini diawali dengan perasaan tidak nyaman secara fisik, namun partisipan merasa keren, menunjukkan bahwa nilai simbolik merokok lebih kuat daripada pengalaman fisiknya. partisipan 3 menyebutkan keputusan awal untuk merokok muncul saat usia 15 tahun, dipicu oleh faktor lingkungan pertemanan, ia menjelaskan alasan awal mencoba merokok adalah “ikut-ikutan” teman dan keinginan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya. partisipan 4 menunjukkan keinginan untuk kemandirian dan kebebasan dari ketergantungan orang tua meskipun masih mendapat uang saku yaitu memulai merokok setelah mendapat penghasilan sendiri dan hanya membeli rokok dari uang penghasilan sendiri. Pada dialog (D: 4) partisipan membandingkan antara keinginan pribadi tentang merokok dan merugikan dirinya dengan norma sosial tentang merugikan orang lain ketika dia

merokok. dua kontradiksi ini menggambarkan ambivalensi yang menunjukkan keinginan untuk mandiri dan tekanan untuk mematuhi harapan sosial.

Dari penjelasan diatas ditemukan pola yang serupa yaitu motivasi awal karena pengaruh dari lingkungan sekitar. Mereka memulai kebiasaan merokok dengan alasan ingin coba atau ingin tahu karena adanya dorongan dari lingkungan sosial atau pertemanan. partisipan 1, 2, dan 3 menyatakan bahwa mereka mulai merokok karena memiliki lingkungan yang merokok dan ingin terlihat keren atau ingin terlihat sama dengan pergaulannya. Hal ini terjadi karena pada aspek perkembangannya, remaja sangat peka kepada bagaimana cara orang lain memandang dirinya (Mowata, 2015). Sementara partisipan 4 memulai kebiasaan merokok setelah memiliki penghasilan sendiri dan memiliki kendali pribadi atas pilihan tersebut. Maka, beberapa hal ini sejalan dengan aspek pencarian jati diri dari Erikson, dimana remaja cenderung mencari identitas melalui eksperimen sosial dan perilaku yang dipengaruhi oleh lingkungan. Mereka mencoba mengidentifikasi diri mereka dan bagaimana mereka ingin dipandang orang lain.

3.2. Faktor Konflik Sosial

Pada aspek ini, lingkungan sosial menjadi peran yang signifikan bagi remaja perempuan untuk membentuk perilakunya, sebagaimana tercermin dari pengalaman keempat partisipan yang menghadapi beragam respons dari keluarga, teman sebaya, dan masyarakat. partisipan 1 mengungkapkan bahwa penerimaan dari lingkungan pertemanan membuat perilaku merokok terasa wajar, sebagaimana dinyatakan bahwa *"...temenku juga banyak yang ngerokok jadi kayak biasa aja kan. Tapi kalo dari keluarga, kalo dari orang tua tuh taunya aku ngerokok bukan ngevape dan kalo ngerokok tuh udah kayak yaudahlah pokoknya jangan banyak-banyak..."* (A:24), serta sikap acuh terhadap penilaian sosial di ruang publik dengan pernyataan *"...diliatin ibu-ibu atau kayak orang, ya kan lebih orang tua-orang tua... tempat umum sih, aku tipikal yang yaudah bodo amat kan tempat umum kita bebas ngapain aja..."* (A:28).

Berbeda dengan itu, partisipan 2 menunjukkan adanya penolakan keras dari keluarga dan stigma sosial yang dirasakan, yang tercermin dalam pernyataan *"Kalau orang tua aku sih pasti gak suka banget kak mereka marah..."* (B:22) dan *"Mereka ngeliatin tuh kayak sinis gitu dan kayak dicap jadi kayak anak nakal..."* (B:32). partisipan 3 juga mengungkapkan adanya perasaan malu dan label negatif yang dilekatkan pada perempuan perokok, melalui pernyataan *"...kadang merasa malu gitu."* (C:20) dan *"...Seperti agak aneh. Oh ya, dikiranya nakal."* (C:34), meskipun tetap berusaha menyesuaikan diri dengan lingkungan pertemanan sebagaimana tergambar dalam pernyataan *"Saya lebih merasa kayak saya bisa mengimbangi teman-teman saya. Jadi saya merasa emang kelop..."* (A:24). Hal serupa dialami partisipan 4 yang menyadari adanya larangan sosial secara eksplisit dan rasa malu di ruang publik, seperti diungkapkan dalam *"sampai ditulis, cewek dilarang ngerokok disini itu ada..."* (D:42) dan *"Aku ya, kayak di umum malu..."* (D:30).

Berdasarkan hasil wawancara dengan keempat partisipan tersebut, dijumpai memiliki kesamaan pengalaman dalam aspek konflik sosial, yaitu adanya tarik menarik antara nilai-nilai sosial yang mereka terima dari lingkungan keluarga dan masyarakat dengan kebutuhan untuk diterima dalam kelompok sebayanya. partisipan 1 dan 2 menunjukkan bahwa lingkungan pertemanannya yang cenderung merokok membuatnya merasa lebih diterima dan nyaman, meskipun ada perbedaan respons dari keluarga, seperti partisipan 2 yang mendapat penolakan

keras dari orang tua. Sementara itu, partisipan 3 dan 4 mengatakan bahwa merasa malu dan memiliki kesadaran terhadap stigma sosial perempuan yang merokok, tetapi tetap berupaya menyesuaikan diri dalam kelompok yang menerima mereka. Hal ini mencerminkan konflik antara norma umum (larangan sosial) dan norma kelompok (penerimaan teman sebaya). Keempat partisipan berada dalam proses negosiasi identitas antara menjadi pribadi yang diterima oleh teman-temannya atau menjadi pribadi yang baik menurut norma keluarga dan masyarakat.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh (Hidayati & Arianto, 2024) yang menunjukkan bahwa remaja perempuan yang merokok bukan hanya karena dorongan individu, melainkan karena adanya interaksi sosial yang mendukung perilaku tersebut, terutama dari teman sebaya. Penelitian oleh (Yosepa, 2019) juga menekankan bahwa konflik antara nilai keluarga, masyarakat dan kelompok sebaya menjadi faktor utama dalam pembentukan perilaku menyimpang pada remaja perempuan termasuk merokok. Selain itu, (Halking et al., 2022) dalam penelitiannya menyoroti bahwa remaja perempuan yang merokok seringkali mengalami tekanan identitas karena di salah satu sisi ingin dianggap modern oleh teman sebayanya tetapi di sisi lain merasa tertekan oleh label sosial yang melekat pada perempuan yang merokok. Oleh karena itu, konflik sosial yang dialami oleh semua partisipan dapat dipahami sebagai bagian dari dinamika pembentukan identitas remaja yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya.

3.3. Faktor Keinginan untuk Diterima

Dorongan untuk diterima dalam kelompok sangat kuat pada fase remaja. Ketika identitas sosial belum terbentuk dengan kuat, individu cenderung menyesuaikan diri dengan norma kelompok di sekitarnya. Keinginan untuk menjadi bagian dari suatu kelompok merupakan kebutuhan sosial yang sangat dominan pada masa remaja. Pada tahap ini, individu mulai mencari lingkungan pergaulan yang dapat memberikan rasa diterima, nyaman, dan dihargai. Dukungan serta pengakuan dari teman sebaya sering kali dijadikan acuan dalam membentuk rasa percaya diri dan keamanan secara sosial.

Sebagaimana tercermin dari pengalaman serta cara partisipan memaknai perilaku merokok dalam konteks relasi sosial di masa remaja. Partisipan 1 menekankan pentingnya kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan pertemanan melalui pernyataan "*Penting ya, karena kan kita harus bisa ngebaur ...*" (A:48), serta menunjukkan bahwa kebiasaan merokok menjadi sesuatu yang wajar karena norma kelompoknya, sebagaimana diungkapkan pada partisipan 1 "*Hm engga ya biasa aja karena ya balik lagi kan, karena circle ku ngerokok semua jadi kayak yaudah...*" (A:58). Hal serupa juga dirasakan oleh Partisipan 2 yang memandang keberadaan teman sebagai kebutuhan emosional yang sangat penting, terlihat dari pernyataan "*Penting banget, soalnya kalau gak punya temen tuh aku kayak ngerasa aku kesepian.*" (B:34), serta perasaan diterima yang muncul karena kesamaan perilaku merokok, yaitu "*Iya, karena kayak kita sama-sama ngerokok, jadi aku ngerasa aku kayak dianggap...*" (B:40). Partisipan 3 menunjukkan upaya aktif untuk menyesuaikan diri demi menjaga relasi sosial, dengan mengatakan "*...saya bisa mengimbangi teman-teman saya...*" (C:24) dan "*...nggak enak gitu sama teman. Bukan nggak enak sih. Pengen kayak ikut-ikutan aja.*" (C:18), namun juga memperlihatkan fleksibilitas dalam menyesuaikan perilaku sesuai dengan norma kelompoknya melalui pernyataan "*Tapi aku juga bisa nyamain mereka gitu loh, kalau mereka tidak merokok, aku juga memilih untuk tidak merokok...*" (C:52). Sementara itu, partisipan 4

memaknai merokok tidak hanya sebagai sarana penerimaan sosial, tetapi juga sebagai cara regulasi emosi, sebagaimana diungkapkan dalam *“aku ngerokok ini buat ketenanganku sendiri...”* (D:30), yang kemudian dipengaruhi oleh pengamatan terhadap lingkungan pertemanannya, yaitu *“aku lihat temen-temen cowokku oh mereka dengan melampiaskan ke rokoknya terus aku nyoba kayak*

Dari hasil wawancara, terlihat bahwa kebiasaan merokok pada remaja perempuan banyak dipengaruhi oleh keinginan untuk diterima di lingkungan sosial, khususnya oleh teman sebaya. Ketika mayoritas teman dalam lingkungan sosial merokok, maka perilaku tersebut akan dianggap sebagai hal yang wajar dan bahkan menjadi bagian dari proses menyesuaikan diri. Jika dikaitkan dengan teori perkembangan psikososial dari Erik Erikson, temuan ini sejalan dengan tahapan *Identity vs Role Confusion* yang dialami remaja. Pada tahap ini, remaja mulai mencoba berbagai peran sosial dan hubungan dengan orang lain untuk membentuk identitas diri. Dalam proses ini, kebutuhan akan penerimaan dari lingkungan sosial, khususnya teman sebaya, menjadi sangat penting karena dapat memberikan rasa aman dan percaya diri. Dalam konteks ini, merokok dapat muncul sebagai salah satu cara agar bisa masuk ke dalam kelompok tertentu dan mendapatkan identitas sosial.

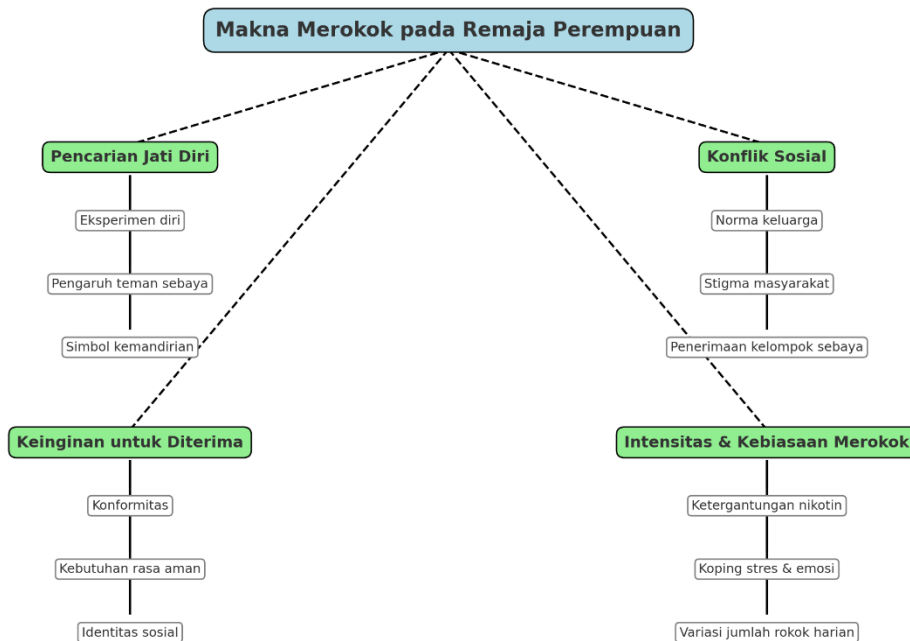
Terdapat persamaan dari keempat partisipan bahwa mereka memulai merokok karena pengaruh lingkungan, terutama dari teman-teman di sekitarnya. Mereka merasa terdorong untuk menyesuaikan diri agar tidak merasa berbeda atau tertinggal. Teman sebaya menjadi tokoh penting dalam pembentukan kebiasaan dan keputusan mereka. Namun, perbedaannya terletak pada alasan lanjutan dan bagaimana mereka menyikapi kebiasaan tersebut. partisipan 1 merasa penting untuk bisa berbaur, meskipun ia tidak selalu mengikuti teman. Tapi karena hampir semua teman dekatnya merokok, ia tetap melakukannya. partisipan 2 mengatakan bahwa ia merasa kesepian jika tidak memiliki teman, sehingga merokok menjadi cara agar ia merasa dianggap dan tidak sendiri. partisipan 3 juga mulai merokok karena pengaruh teman, supaya lebih diterima dengan lingkungan pertemanannya, tapi kemudian partisipan bisa untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Sedangkan partisipan 4 awalnya ikut merokok karena melihat teman laki-lakinya merokok, namun kemudian menjadikan perilaku merokok sebagai cara untuk menenangkan diri dari tekanan atau masalah yang dihadapi. Ia juga merasa lebih mandiri karena hanya membeli rokok dari uang hasil kerjanya sendiri, bukan dari uang orang tua. Oleh karena itu, perilaku merokok di kalangan remaja sebagai bentuk penyesuaian diri agar tetap diterima dalam kelompok. Ketika identitas diri masih belum terbentuk secara matang, dukungan sosial dari lingkungan sekitar menjadi faktor utama dalam mempengaruhi keputusan dan perilaku mereka.

3.4. Intensitas dan Kebiasaan Merokok

Kebiasaan merokok yang awalnya dipicu oleh rasa ingin mencoba dan dorongan dari lingkungan sekitar yang dilakukan secara berulang dapat berkembang menjadi ketergantungan baik secara fisik maupun psikologis partisipan. Dalam pendekatan ini, intensitas digunakan sebagai pengukuran untuk melihat seberapa banyak batang rokok dalam satu hari. Sehingga, melalui intensitas ini ditemukan adanya perbedaan jumlah rokok dalam satu hari, selain itu, terdapat juga perbedaan jumlah batang rokok ketika terjadi masalah ataupun tidak.

Terdapat intensitas yang berbeda-beda pada tiap individu dan situasi. Partisipan 1 menggambarkan konsumsi rokok yang relatif stabil, yaitu *"aku 4-6 sih, karena aku sebungkus itu bisa 2-3 hari..."* (A:66), serta mulai merasakan tanda ketergantungan ringan ketika tidak merokok, seperti yang diungkapkan dalam *"Ketergantungan sih, aku gak bilang yang banget ya tapi kadang tuh kayak udah lama gak merokok, ah asem banget"* (A:70), namun ia belum memiliki keinginan kuat untuk berhenti, *"Belum ada sih, karena dari diriku sendiri belum pengen jadi kayak gak mau"* (A:78). Partisipan 2 menunjukkan intensitas yang hampir serupa, yaitu *"Biasanya habis 3-5 batang gitu kak dalam sehari..."* (B:46), tetapi secara subjektif merasakan ketergantungan yang lebih kuat dengan mengatakan *"Iyaa kak, aku sekarang ngerasa kaya kecanduan gitu."* (B:52), serta pernah mencoba berhenti namun mengalami kesulitan, *"Kalau aku pernah si kak nyoba beberapa bulan yang lalu, seingatku kurang lebih uda 5 bulan lalu, tapi kaya susah banget..."* (B:56). Partisipan 3 memperlihatkan intensitas yang cukup tinggi, dimulai dari rasa coba-coba hingga ketergantungan, sebagaimana diungkapkan *"Awalnya gitu. Tapi makin kelamaan, ya kecanduan juga."* (C:58), dengan konsumsi yang bisa mencapai *"Bisa sampai 10."* (C:68) bahkan *"Satu kotak, sekotak sendiri."* (C:94) *"Iya. Sehari."* (C:96), meskipun kemudian berupaya mengurangi intensitas dengan menyatakan *"Gimana ya, tapi sekarang sudah berkurang. Malah kayak seminggu cuma berapa kali ngerokoknya."* (C:98) dan mengganti rokok dengan kebutuhan lain *"...Jadi aku mengganti. Ya daripada beli rokok, aku mikirnya kayak beli makanan yang enak gitu."* (C:86). Sementara itu, Partisipan 4 menunjukkan pola konsumsi yang fluktuatif tergantung kondisi emosional, di mana *"...mungkin ada masalah gitu bisa habis dua hari satu pack itu bisa tapi misalkan kayak santai-santai ya 4-3 hari itu baru habis"* (D:76), bahkan dapat meningkat hingga *"satu hari bisa satu pak tapi ya lama kelamaan kayak ya wiss, jelas, bermasalah deh uangnya..."* (D:16), meskipun ia juga mencoba strategi lain dalam menghadapi masalah, *"...tiap ada masalah kayak aku lebih baik tidur"* (D:10).

Adanya ketergantungan terhadap rokok terlihat pada partisipan 2 dan 3 dimana mereka mengatakan adanya perasaan kecanduan terhadap rokok, namun juga adanya keinginan untuk mengurangi intensitas merokok. Pada partisipan 4 dan 2 memiliki kesamaan terhadap merokok tergantung dengan keadaan mood, seperti ketika ada masalah atau ketika mood sedang buruk. Kesehatan mental, stres dan kecemasan memiliki hubungan signifikan terhadap perilaku merokok, tingkat stres yang tinggi dapat menyebabkan juga meningkatnya intensitas merokok (Safira et al., 2024). Pada partisipan 4 dan 3, ditemukan juga kesamaan menjadikan rokok sebagai *coping mechanism*. Pada hal ini, merokok memang dikaitkan dengan tekanan stress dan rasa bosan, karena kedua kondisi ini dapat menjadi pendorong remaja dalam melakukan perilaku merokok untuk mengurangi tekanan tersebut (Rosiana & Putri, 2025). Selain itu, dari keempat ditemukan bahwa partisipan hwa dalam sehari mereka memiliki minimal 3 batang rokok, dengan jumlah maksimal sesuai keinginan mereka masing-masing



Gambar 1. Mind Map Hasil Penelitian

4. Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketergantungan merokok pada remaja perempuan tidak hanya diakibatkan oleh pengaruh nikotin terhadap kebutuhan fisik. Aspek psikososial berpengaruh dengan dominan pada hasil penelitian. Dimana terdapat empat faktor sebagai aspek penilaian eksplorasi, diantaranya pencarian jati diri, konflik sosial, keinginan untuk diterima dan intensitas merokok. Pada penelitian ini, ditemukan bahwa keadaan lingkungan disekitar remaja berpengaruh terhadap perilaku remaja. Keadaan keluarga dan lingkungan teman yang merokok menjadi alasan kenapa remaja melakukan perilaku merokok. Selain dari keadaan lingkungan, tekanan dari masalah juga menjadi penyebab terdorongnya perilaku merokok, namun pada keadaan ini, lingkungan sekitar juga berperan menjadi contoh dari perilaku merokok sehingga memunculkan ide untuk merokok.

Saran untuk penelitian selanjutnya, dapat melakukan perluasan subjek penelitian, Pada penelitian ini hanya memakai 4 orang partisipan sebagai subjek, perluasan dapat dilakukan untuk lebih melihat latar belakang yang berbeda. Serta dapat dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai keterkaitan antara kemandirian finansial remaja dengan pengambilan keputusan terhadap perilaku berisiko, seperti merokok, guna memahami bagaimana otonomi ekonomi mempengaruhi pola perilaku dan pilihan personal remaja perempuan. Selain itu, peneliti juga menyarankan untuk mendalami pengaruh ambiguitas nilai dalam keluarga terhadap perilaku merokok remaja, khususnya terkait ketidakkonsistenan sikap keluarga terhadap berbagai jenis produk tembakau, seperti perbedaan perlakuan antara rokok konvensional dan vape, yang dapat menimbulkan kebingungan dalam pembentukan nilai dan batas perilaku yang diterima oleh remaja.

Ucapan Terima Kasih (Opsional)

Peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini, kepada para partisipan yang telah bersedia meluangkan waktu untuk terbuka membagikan pengalaman mereka, serta kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan serta bimbingan dalam setiap tahap penelitian ini. Semoga

penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif baik secara akademis maupun dalam konteks lainnya.

Daftar Rujukan

- Arini, D. P. (2021). Emerging adulthood: Pengembangan teori Erikson mengenai teori psikososial pada abad ke-21. *Jurnal Psyche*, 15(1). <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i01.1377>
- AzZahra, A. A., Adi, S., Ratih, S. P., & Redjeki, E. S. (2023). Analisis faktor predisposisi perilaku merokok pada pelajar SMA sederajat di Kecamatan Sukun, Kota Malang. *Jurnal Preventia: The Indonesian Journal of Public Health*, 5(1), 1154–1164. <https://doi.org/10.17977/um062v5i112023p1154-1164>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *Journal Istighna*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Etrawati, F. (2014). Perilaku merokok pada remaja: Kajian faktor sosio-psikologis. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 5(1). <https://ejournal.fkm.unsri.ac.id/index.php/jikm/article/view/134>
- Firmansyah, A. S., Putri, I. S., & Solfianita, M. D. (n.d.). Pengaruh informasi kesehatan reproduksi dalam mengurangi kebiasaan merokok pada remaja putri. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*.
- Firmansyah, D., & Saepuloh, D. (2022). Social learning theory: Cognitive and behavioral approaches. *International Journal of Philosophy and Humanities (IJPH)*, 1(3), 297–324. <https://doi.org/10.55927/jiph.v1i3.2317>
- Halking, R., Murdiana, S., & Nurdin, M. N. H. (2022). Citra diri perempuan perokok. *Jurnal Psikologi Sosial dan Budaya*.
- Hidayati, N., & Arianto, D. (2024). Pengaruh orang tua, keluarga, dan lingkungan sosial terhadap perilaku merokok remaja. *Jurnal Ekonomi Kependudukan dan Keluarga*, 1(2). <https://doi.org/10.7454/jek.v1i2.01>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). Kategori usia: Remaja. *Ayo Sehat Kemenkes RI*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/remaja>
- Jade, A. P., & Rifayanti, R. (2022). Kontrol diri dan konformitas teman sebaya terhadap perilaku merokok remaja putri. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i1.6990>
- Kosasi, H. N. (2018). Hubungan konformitas dan stres dengan perilaku merokok pada remaja perempuan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(3). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i3.4653>
- Martini, S. (2014). Makna merokok pada remaja putri perokok. *Jurnal Promkes*, 3(2).
- Mowata, S. O. (2015). Perkembangan psiko-sosial remaja dari perspektif Erik Erikson. *Universitas Kristen Satya Wacana*. http://repository.uksw.edu/bitstream/123456789/4054/3/T2_752008037_BAB%20II.pdf
- McHugh, M. L. (2012). Interrater reliability: The kappa statistic. *Biochemia Medica*, 22(3), 276–282. <https://doi.org/10.11613/BM.2012.031>
- Muslim, N. A., Adi, S., Ratih, S. P., & Ulfah, N. H. (2023). Determinan perilaku merokok remaja SMA/ sederajat di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 5(1). <https://doi.org/10.47034/ppk.v5i1.6781>
- Nugroho, R. S. (2019). Perilaku merokok remaja sebagai identitas sosial dalam pergaulan di Surabaya [Skripsi]. Universitas Airlangga.
- Nurmawadah, S. O., & Sa'id, M. (2021). Problematika perilaku merokok pada remaja: Perspektif psikologi sosial. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 6(1), 488–497. <https://doi.org/10.17977/um070v1i62021p488-497>
- Rosiana, D., & Putri, D. R. (2025). Analisis faktor penyebab perilaku merokok pada siswa remaja kelas XI di SMP X Surakarta. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Remaja*.
- Safira, A. L., & Karimah, A. (2024). Analisis hubungan antara perilaku merokok dengan kesehatan mental. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, 12(1), 25–34. <https://doi.org/10.14710/jmki.12.1.2024.25-34>

- Sanjiwani, N. L. P. Y., & Budisetyani, I. G. A. P. W. (2014). Pola asuh permisif ibu dan perilaku merokok pada remaja laki-laki di SMA Negeri 1 Semarang. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(2), 344–352. <https://doi.org/10.24843/jpu.2014.v01.i02.p13>
- Simatupang, B. H. (2022). Pembiasaan perilaku merokok pada anak sebagai pelanggaran hak asasi anak untuk tumbuh dan berkembang secara sehat. *Ensiklopedia: Jurnal Pendidikan dan Sosial*, 4(2). <http://jurnal.ensiklopediaku.org>
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan remaja awal, menengah, dan implikasinya terhadap pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Thahir, A. (2018). *Psikologi perkembangan*. Aura Publishing. <http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/11010>
- Teori, P., Sosial, P., Psikososial, P., & Optimalisasi, U. (2024). Teori psikososial dan optimalisasi perkembangan individu. *Epistemic: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 3(3), 462–481.
- Yosepa. (2019). Perilaku merokok remaja perempuan (Studi kasus di Kampung Jengan Danum Kecamatan Damai Kabupaten Kutai Barat Provinsi Kalimantan Timur). *Jurnal Sosiologi Pendidikan*, 7.