

PERILAKU MEROKOK PADA REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH ATAS: EKSPLORASI KUALITATIF

Ulfa Diya Atiqa *¹

¹ Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Universitas Negeri Makassar

*e-mail: ulfa.diya.atiqa@unm.ac.id

Abstrak

Perilaku merokok pada remaja merupakan isu kesehatan masyarakat yang signifikan di Indonesia. Masa remaja merupakan fase yang rentan terhadap berbagai pengaruh eksternal seperti teman sebaya, keluarga, media, serta tekanan psikologis. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi faktor-faktor yang memengaruhi perilaku merokok pada remaja melalui pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis. Informan berjumlah 13 siswa SMA di Kelurahan Sudiang, berusia 15–17 tahun, yang sedang atau pernah merokok. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi non-partisipatif, lalu dianalisis secara tematik. Hasil penelitian mengidentifikasi lima tema utama, yakni pengaruh teman sebaya, rasa ingin tahu, lingkungan keluarga, stres emosional, dan paparan media. Validitas data diperkuat melalui triangulasi sumber, member checking, dan diskusi sejawat. Temuan menunjukkan bahwa perilaku merokok pada remaja dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor internal dan eksternal. Oleh karena itu, upaya pencegahan perlu dilakukan secara kolaboratif antara sekolah, keluarga, dan pemerintah.

Kata kunci: Perilaku Merokok, Remaja, Siswa Sekolah Menengah Atas

Abstract

Adolescent smoking behaviour is a significant public health issue in Indonesia. Adolescence is a developmental stage that is highly susceptible to external influences, such as peer pressure, family environment, media exposure, and psychological stress. This study aims to explore the factors influencing smoking behaviour among adolescents using a qualitative approach with a phenomenological design. The informants consisted of 13 high school students aged 15–17 years from Sudiang Subdistrict who were currently smoking or had smoked in the past. Data were collected through in-depth interviews and non-participant observation and analysed thematically. The study identified five main themes: peer influence, curiosity, family environment, emotional stress, and media exposure. Data validity was ensured through source triangulation, member checking, and peer debriefing. The findings reveal that adolescent smoking behaviour is shaped by a complex interaction of internal and external factors. Therefore, preventive efforts should be carried out collaboratively by schools, families, and policymakers.

Keywords: Smoking Behaviour, Adolescents, Senior High School Student

PENDAHULUAN

Perilaku merokok pada remaja masih menjadi tantangan besar dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat, termasuk di Indonesia. Masa remaja merupakan periode transisi yang kompleks, di mana individu mengalami perkembangan fisik, emosional, dan sosial secara bersamaan. Pada fase ini, remaja sangat rentan terhadap pengaruh eksternal, seperti tekanan dari teman sebaya, lingkungan sosial, dan paparan media massa. Proses pencarian jati diri yang sering disertai dengan keinginan untuk mencoba hal baru dapat mendorong remaja terlibat dalam perilaku berisiko, salah satunya adalah merokok.

Berdasarkan data *Global Youth Tobacco Survey* (GYTS) tahun 2019, tercatat bahwa 38,2% laki-laki dan 2,8% perempuan usia 13–17 tahun di Indonesia pernah mencoba merokok (WHO, 2020). Lebih lanjut, hasil *Global Adult Tobacco Survey* (GATS) tahun 2021 menunjukkan bahwa 33,8% individu berusia 15–24 tahun merupakan perokok aktif, mencerminkan tren peningkatan selama satu dekade terakhir (Kementerian Kesehatan, 2021). Fakta ini mengindikasikan bahwa usia mulai merokok cenderung semakin dini, dan masa sekolah menengah menjadi salah satu titik kritis dalam munculnya kebiasaan merokok pada remaja.

Banyak faktor yang dapat mendorong seorang remaja untuk mulai merokok, mulai dari pengaruh teman sebaya, dinamika keluarga, representasi merokok di media sosial, stres akademik, hingga kemudahan akses terhadap rokok. Studi Nurarifah & Sukmawati (2024) mengungkap bahwa paparan konten di media sosial yang menampilkan rokok sebagai sesuatu yang normal bahkan menarik, turut meningkatkan rasa penasaran remaja untuk mencoba merokok. Selain itu, kurangnya pengawasan orang tua serta pola asuh yang permisif juga telah dikaitkan dengan meningkatnya angka merokok di kalangan remaja (Saraswati, 2020). Meskipun berbagai kebijakan pengendalian tembakau telah diterapkan, efektivitasnya masih belum optimal. Lembaga Pengembangan Anak Indonesia (2023) menyatakan bahwa kelemahan implementasi kebijakan ini terletak pada minimnya pendekatan berbasis komunitas serta keterlibatan keluarga dan sekolah yang masih terbatas dalam mendukung upaya pencegahan.

Dampak merokok sejak usia dini sangat luas dan berjangka panjang. Dari aspek kesehatan fisik, kebiasaan ini berkaitan dengan peningkatan risiko gangguan pernapasan, penurunan kapasitas paru-paru, dan kecanduan nikotin yang sulit dihentikan di masa dewasa (Wu et al., 2024). Sementara itu, dari aspek psikososial, remaja perokok lebih rentan terlibat dalam perilaku berisiko lainnya seperti konsumsi alkohol, penyalahgunaan zat adiktif, serta mengalami penurunan prestasi akademik (Saraswati, 2020). Kompleksitas dampak ini menegaskan pentingnya upaya pencegahan sejak dini dan intervensi yang menyeluruh serta berkelanjutan.

Meskipun berbagai studi kuantitatif telah banyak membahas perilaku merokok pada remaja, kajian kualitatif yang mengeksplorasi aspek psikososial dan budaya masih relatif terbatas. Pendekatan kualitatif memberikan ruang untuk memahami lebih dalam motivasi internal, pengalaman pribadi, serta dinamika sosial yang melatarbelakangi perilaku merokok. Melalui pendekatan ini, suara dan perspektif remaja dapat tergambarkan secara utuh, sesuatu yang tidak dapat sepenuhnya dijelaskan oleh data statistik semata. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam faktor-faktor yang memengaruhi perilaku merokok di kalangan siswa sekolah menengah atas melalui wawancara mendalam, guna memperoleh pemahaman yang lebih holistik terhadap realitas yang mereka hadapi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis untuk mengeksplorasi pengalaman remaja terkait perilaku merokok. Sebanyak 10 siswa SMA di Kelurahan Sudiang, berusia 15–17 tahun, yang merupakan perokok aktif maupun mantan perokok, dipilih secara purposive dengan teknik snowball sampling, di mana informan awal merekomendasikan individu lain yang relevan untuk turut berpartisipasi dalam studi ini. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam. Seluruh wawancara direkam setelah mendapat persetujuan dari partisipan.

Analisis data dilakukan secara tematik menggunakan model Miles dan Huberman, mencakup reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, member checking, dan peer debriefing. Pendekatan ini memberikan pemahaman mendalam mengenai faktor sosial dan psikologis di balik perilaku merokok pada remaja.

HASIL

Pengaruh Teman Sebaya

Pengaruh teman sebaya muncul sebagai faktor dominan yang mendorong remaja mulai merokok. Sebagian besar informan mengungkapkan bahwa pengalaman pertama mereka merokok terjadi karena ajakan atau dorongan dari teman. Teman tidak hanya berperan dalam memulai, tetapi juga mempertahankan kebiasaan merokok melalui tekanan sosial atau keinginan untuk diterima dalam kelompok. Beberapa informan bercerita bahwa kebiasaan merokok mereka bermula dari interaksi sosial dengan teman yang sudah terlebih dahulu merokok. Salah satu partisipan menyebut bahwa ia mulai merokok agar tidak terlihat berbeda dari teman-temannya. Lainnya mengaku merokok menjadi bagian dari kebiasaan saat berkumpul, dan menolak sering kali dianggap “kekanak-kanakan”. Cerita-cerita ini menunjukkan bahwa kebutuhan akan

penerimaan sosial dan rasa takut dikucilkan menjadi pendorong kuat di balik keputusan remaja untuk mulai merokok.

Rasa Ingin Tahu dan Coba-Coba

Rasa ingin tahu dan keinginan untuk bereksperimen muncul sebagai salah satu faktor pendorong utama bagi beberapa informan dalam mencoba rokok. Mereka mengaitkan pengalaman merokok pertama dengan keinginan mengetahui rasa dan sensasi yang ditimbulkan, serta melihatnya sebagai bagian dari proses menuju kedewasaan. Beberapa remaja mengaku bahwa rasa penasaran muncul setelah melihat teman sebaya merokok atau mendengar bahwa merokok dapat meredakan stres. Bagi mereka, rokok dipersepsikan sebagai simbol keren dan dewasa, sehingga mendorong untuk mencoba meski awalnya merasa tidak nyaman, seperti batuk. Temuan ini menunjukkan bahwa kombinasi antara rasa ingin tahu dan pengaruh lingkungan sosial dapat memicu perilaku merokok pada masa remaja.

Lingkungan Keluarga

Lingkungan keluarga terbukti berperan besar dalam membentuk persepsi dan perilaku merokok pada remaja. Banyak informan menyampaikan bahwa keberadaan orang tua atau saudara yang merokok membuat rokok menjadi sesuatu yang dianggap wajar dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa informan menceritakan bahwa ayah atau kakak mereka adalah perokok, sehingga asap rokok menjadi hal yang biasa di rumah. Bahkan, ada yang diminta langsung untuk membeli rokok, yang secara tidak langsung menormalisasi kebiasaan tersebut. Dalam lingkungan keluarga seperti ini, merokok tidak dianggap sebagai perilaku yang perlu dipertanyakan, sehingga memperkuat anggapan bahwa merokok adalah hal yang lumrah dan dapat diterima. Hal ini mempermudah remaja untuk mulai merokok tanpa adanya resistensi dari lingkungan terdekat.

Stres dan Tekanan Emosional

Merokok sebagai cara mengatasi stres dan tekanan emosional muncul sebagai salah satu faktor penting dalam perilaku merokok remaja. Beberapa informan mengungkapkan bahwa mereka merokok untuk meredakan stres akademik, konflik keluarga, atau beban emosional lainnya. Seorang peserta menyebut bahwa setelah bertengkar dengan orang tua atau menghadapi tugas sekolah yang berat, merokok membantunya merasa lebih tenang. Merokok juga digambarkan sebagai “pelarian sejenak” untuk menenangkan pikiran di saat sulit.

Pengaruh Media dan Iklan

Pengaruh media dan iklan juga muncul sebagai faktor signifikan yang membentuk sikap remaja terhadap rokok. Meskipun iklan rokok telah dibatasi di media konvensional, paparan melalui media sosial tetap marak. Beberapa informan menyebut bahwa figur publik di platform seperti Instagram dan TikTok sering menampilkan rokok sebagai bagian dari gaya hidup modern dan menarik. Salah satu informan menyatakan bahwa melihat *influencer* merokok saat bersosialisasi membuat perilaku tersebut tampak wajar dan keren untuk ditiru. Representasi merokok dalam film, terutama oleh tokoh pria, juga memperkuat citra rokok sebagai simbol maskulinitas dan kebebasan. Paparan seperti ini berkontribusi pada normalisasi rokok di kalangan remaja dan meningkatkan risiko perilaku merokok.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku merokok pada remaja dipengaruhi oleh lima faktor utama, yaitu pengaruh teman sebaya, rasa ingin tahu dan keinginan mencoba, lingkungan keluarga, tekanan emosional atau stres, serta pengaruh media dan iklan. Temuan ini menegaskan bahwa kebiasaan merokok merupakan hasil dari interaksi yang kompleks antara faktor pribadi, sosial, dan lingkungan. Hal ini sesuai dengan teori *Theory of Planned Behaviour* (TPB) dari Ajzen (1991) untuk menjelaskan alasan remaja di Indonesia memulai dan mempertahankan perilaku merokok (Rachmawati & Sari, 2023).

Sebagian besar informan menyatakan bahwa mereka mulai merokok karena pengaruh teman sebaya. Dalam *Theory of Planned Behaviour*, norma subjektif memegang peran penting,

yaitu keyakinan bahwa individu cenderung melakukan suatu perilaku jika dianggap umum atau diterima di lingkungannya. Temuan ini sejalan dengan penelitian Lin (2023) yang menunjukkan bahwa kelompok teman sebaya sebagai alasan utama remaja merokok. Tekanan untuk diterima dalam kelompok sering kali mendorong remaja mengikuti norma sosial yang berlaku, termasuk merokok. Dalam budaya remaja, perilaku merokok kerap diasosiasikan dengan maskulinitas, keberanian, dan kedewasaan (Fransiska & Firdaus, 2019). Tekanan sosial semacam ini sangat kuat pada masa remaja, karena fase perkembangan ini ditandai dengan kebutuhan tinggi akan penerimaan sosial dan pembentukan identitas diri, sehingga sulit bagi remaja untuk menolak perilaku berisiko apabila mereka merasa hal tersebut dapat meningkatkan posisi sosial mereka.

Rasa ingin tahu dan dorongan untuk mencoba pengalaman baru sejalan dengan tahap perkembangan psikososial pada masa remaja yang dijelaskan oleh Erikson dalam Arnett (2018), khususnya tahap identitas versus kebingungan peran, di mana remaja mengeksplorasi perilaku baru sebagai bagian dari pembentukan jati diri dan identitas pribadi. Beberapa informan menyebutkan bahwa mereka memandang merokok sebagai simbol kedewasaan, keberanian, atau bahkan cara untuk mengekspresikan keunikan diri. Hal ini mencerminkan bagaimana pada masa remaja, mencoba hal-hal baru menjadi sarana bereksperimen dengan berbagai peran dan bagaimana mereka ingin dilihat oleh orang lain. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Ismayanti (2024) yang menunjukkan bahwa remaja mencoba merokok pertama kali karena rasa ingin tahu terhadap cita rasa dan efeknya.

Lingkungan keluarga juga berperan penting dalam membentuk perilaku merokok pada remaja. Dalam perspektif *Social Cognitive Theory* dari Bandura, perilaku yang diamati di lingkungan keluarga cenderung ditiru, terutama jika mendapat penguatan tidak langsung, seperti ketika anak diminta membeli rokok untuk orang tuanya. Sebagian informan menganggap merokok sebagai sesuatu yang normal karena terbiasa melihat orang tua atau saudara kandung merokok. Hal ini menunjukkan adanya proses *modeling* dalam pembelajaran sosial. Penelitian Utami (2020) menunjukkan bahwa remaja yang tinggal bersama perokok dewasa lebih berisiko menjadi perokok karena melihat perilaku tersebut sebagai hal yang lumrah. Kondisi ini mencerminkan lemahnya kontrol sosial primer dari keluarga, yang seharusnya menjadi pelindung pertama terhadap perilaku menyimpang (Puti et al., 2024). Remaja yang berasal dari keluarga perokok memiliki risiko lebih besar untuk menjadi perokok dibandingkan dengan mereka yang berasal dari keluarga non-perokok (Ekawati & Johannes, 2024).

Stres dan tekanan emosional juga menjadi faktor penting yang memengaruhi perilaku merokok pada beberapa remaja dalam penelitian ini. Banyak informan mengaku menggunakan rokok sebagai mekanisme koping untuk meredakan tekanan akademik dan konflik emosional, karena dianggap memberikan ketenangan sementara. Temuan ini sejalan dengan penelitian Budiman & Hamdan (2021) yang menunjukkan bahwa remaja kerap menjadikan merokok sebagai strategi koping negatif dalam menghadapi tekanan belajar dan persoalan hubungan sosial. Kondisi ini diperburuk oleh terbatasnya akses terhadap dukungan psikologis dan layanan konseling efektif di sekolah. Sesuai dengan teori koping dari Lazarus dan Folkman dalam Santrock (2020), remaja cenderung menggunakan strategi koping berfokus pada emosi ketika menghadapi situasi yang dirasa di luar kendali mereka.

Beberapa informan mengungkapkan bahwa paparan konten digital yang menampilkan perilaku merokok membangkitkan rasa ingin tahu dan mendorong keinginan mereka untuk mencoba rokok. Meskipun iklan rokok secara eksplisit telah dilarang, representasi tidak langsung melalui media sosial dan budaya populer tetap memberikan pengaruh. Konten di platform seperti YouTube, Instagram, dan TikTok sering menggambarkan perokok sebagai pribadi santai, maskulin, dan bebas, yang membuat perilaku tersebut tampak menarik dan dapat ditiru. Temuan ini mendukung teori kultivasi dari Gerbner yang menyatakan bahwa paparan media dalam jangka panjang dapat membentuk persepsi realitas sosial individu. Hasil ini sejalan dengan penelitian Nurfajriah dan Aristi (2024), yang menunjukkan bahwa remaja yang menghabiskan lebih dari tiga jam per hari di media sosial memiliki risiko lebih tinggi terpapar citra positif tentang merokok.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkap bahwa perilaku merokok pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait, meliputi pengaruh teman sebaya, rasa ingin tahu dan eksperimen, lingkungan keluarga yang memandang merokok sebagai hal yang biasa, tekanan dan stres emosional, serta paparan media dan iklan rokok. Tekanan sosial dari kelompok sebaya muncul sebagai faktor paling dominan yang mendorong remaja untuk memulai dan mempertahankan kebiasaan merokok. Selain itu, pengawasan keluarga yang lemah dan kesadaran yang terbatas terhadap risiko kesehatan akibat merokok turut berperan dalam membentuk perilaku ini. Ditambah lagi, stres emosional yang tidak terkelola dengan baik serta representasi merokok di media sosial semakin memperkuat normalisasi perilaku merokok di kalangan remaja.

SARAN

Upaya menurunkan angka perokok remaja membutuhkan kolaborasi yang kuat antara sekolah, keluarga, dan pembuat kebijakan. Sekolah perlu memperkuat edukasi mengenai bahaya merokok serta mengembangkan program konseling sebaya. Sementara itu, keluarga hendaknya menjadi teladan dengan menciptakan dan menjaga lingkungan rumah yang bebas asap rokok. Selain itu, pemerintah harus memperketat regulasi terhadap promosi rokok tersembunyi di media sosial dan merancang kampanye anti-merokok yang menarik dan relevan dengan minat serta karakteristik remaja masa kini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2018). *Adolescence and Emerging Adulthood: A Cultural Approach* (6th ed.). Pearson.
- Budiman, V. R., & Hamdan, S. R. (2021). Stres akademik dan perilaku merokok mahasiswa. *Prosiding Psikologi*, 7(1), 58–62.
- Ekawati, C. J. K., & Johannes, H. F. (2024). Pengaruh orang tua terhadap remaja perokok di Kota Kupang. *Oehonis. The Journal of Environmental Health Research*, 7(2), 17–24.
- Fransiska, M., & Firdaus, P. A. (2019). Pengaruh iklan rokok terhadap perilaku merokok remaja. *JHCN Journal of Health and Cardiovascular Nursing*, 4(1), 36–41. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v4i1.1505>
- Ismayanti, S. A., Khabibah, S. A., Haq, T. A., Salsabilla, S., Rahman, R. A., Hartono, T. V., Salzabilla, T., Wachidah, N., Tangnaloi, T. Y., & Yuda, A. (2024). Perilaku dan pengetahuan remaja Indonesia tentang merokok. *Jurnal Farmasi Komunitas*, 11(1), 79–85
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Indonesia Global Adult Tobacco Survey (GATS) 2021 Report*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lembaga Pengembangan Anak Indonesia. (2023). *Perlunya peran orang tua dan lembaga sekolah dalam memerangi rokok*. <https://lpai.id/perlunya-peran-orangtua-dan-lembaga-sekolah-dalam-memerangi-rokok/>
- Lin, M., Chu, M., Li, X., Ma, H., Fang, Z., Mao, L., Wang, P., Chen, T., & Chiang, Y.-C. (2023). Factors influencing adolescent experimental and current smoking behaviors based on social cognitive theory: A cross-sectional study in Xiamen. *Frontiers in Public Health*, 11, 1093264. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1093264>
- Nurarifah, & Sukmawati. (2024). Perspektif remaja tentang dampak kebiasaan merokok: Sebuah tantangan. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 15(2), 242. <http://dx.doi.org/10.33846/sf15214>
- Nurfajiah, I., & Aristi, D. (2024). Gambaran Paparan Media Sosial Instagram, Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Merokok Siswa MAN 2 Kota Tangerang Tahun 2024. *Jurnal Riset dan Pengabdian Kesehatan*, 6(2), 129–142.
- Putri, S., Juwita, R., Hartaty, N., & Hidayati, H. (2024). The Relationship between Parenting Patterns, Parental Smoking Behavior, and Parental Communication on Smoking Behavior among Adolescents. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(S5), 511–516. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v6iS5.4590>

- Rachmawati, W. C., & Sari, R. (2023). Theory of planned behavior: Intention to quit smoking at Universitas Airlangga. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 11(1), 15-22. <https://e-journal.unair.ac.id/PROMKES/article/download/29757/26153/238512>
- Santrock, J. W. (2020). *Life-Span Development* (18th ed.). McGraw-Hill.
- Saraswati, I., & Widyatuti. (2018). Prestasi akademik terkait dengan perilaku merokok. *Jurnal Ners Widya Husada*, 5(2), 59-66.
- Utami, N. (2020). Pengaruh kebiasaan merokok orang tua terhadap perilaku merokok remaja di Indonesia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(3), 327-335.
- World Health Organization. (2020). *Global Youth Tobacco Survey: Indonesia 2019 Fact Sheet*. Retrieved from http://cdn.who.int/media/docs/default-source/searo/tobacco/global-youth-tobacco-survey/gyts-indonesia-extended-factsheet.pdf?sfvrsn=d202f34f_3
- Wu, J., Meng, W., Ma, Y., Zhao, Z., Xiong, R., Wang, J., Zhao, R., Zeng, H., & Chen, Y. (2024). Early smoking leads to worse prognosis of COPD patients: A real-world study. *Respiratory Research*, 25(1), 140. <https://doi.org/10.1186/s12931-024-02760-y>