

Identifikasi Faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Mahasiswi Usia Dewasa Awal

¹Nur Maghfira Nisza, ²Rohmah Rifani, ³Eka Sufartianinsih Jafar

^{1,2,3}*Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar
nurmaghfira200701@gmail.com, rohmah.rifani@unm.ac.id,
ekasjafar@unm.ac.id*

Abstrak

Perilaku merokok adalah perilaku yang dapat mengakibatkan kesehatan terancam, namun penggunaannya semakin meningkat. Perilaku merokok sering ditemui pada usia remaja, namun tidak jarang juga dilakukan oleh seseorang yang sudah memasuki dewasa awal yang dimana dikarenakan oleh beberapa faktor internal ataupun eksternal. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologi, untuk melihat bagaimana pengalaman sadar dan bagaimana cara memaknai pengalaman tersebut dengan metode wawancara yang mendalam. Responden dalam penelitian ini berjumlah tiga, dengan latar belakang yang berbeda-beda. Hasil penelitian ini mengidentifikasi bahwa penyebab mahasiswi merokok karena faktor eksternal dan internal, dimana faktor eksternal karena lingkungan pertemanan, lingkungan keluarga, dan faktor iklan, sedangkan faktor internal yakni karena kemauan diri sendiri yang penasaran akan cita rasa rokok, merasa tertekan dengan keadaan, dan kurang mendapatkan perhatian dari kedua orang tua. Selain itu, untuk efek positifnya ditemukan bahwa dengan merokok, mahasiswi mendapatkan efek ketenangan, rileks, lebih fokus, hingga membuat penggunaannya merasa keren. Sedangkan efek negatifnya ditemukan bahwa dengan merokok, dapat menimbulkan efek kecanduan dan memiliki dampak bahaya yang berkepanjangan bagi diri sendiri dan orang-orang disekitar, serta mendapatkan label negatif dari lingkungan sekitar terlebih sebagai seorang perempuan perokok.

Kata Kunci: Identifikasi faktor, Mahasiswi dewasa awal, Perilaku merokok.

Abstract

Smoking behavior is a behavior that can endanger health, but its users are increasing. Smoking behavior is often found in adolescence, but it is not uncommon for someone who has entered early adulthood, which is caused by several internal or external factors. This research uses a qualitative method with a phenomenological study approach, to see how conscious experiences are and how to interpret these experiences using in-depth interview methods. There were three respondents in this study, with different backgrounds. The results of this study identified that the causes of female students smoking were due to external and internal factors, where external factors were due to their friendship environment, family environment, and advertising factors, while internal factors were due to their own desires, being curious about the taste of cigarettes, feeling pressured by the situation, and lacking Get attention from both parents. Apart from that, for the positive effects, it was found that by smoking, female students get the effect of being calm, relaxed, more focused, which makes the user feel cool. Meanwhile, the negative effects were found to be that smoking can cause an addictive effect and have lasting dangerous impacts on oneself and the people around them, as well as getting a negative label from the surrounding environment, especially for women who smoke.

Keywords: Early adult female students, Identification of factors, smoking behavior.

LATAR BELAKANG

Fenomena mengenai perempuan yang merokok, khususnya pada mahasiswa. Merokok adalah salah satu fenomena buruk yang hingga kini yang belum dapat diselesaikan. Santrock (2011), menuliskan bahwa mahasiswa tergolong ke dalam dewasa awal yang dimana dimulai dari rentang usia 18 sampai 25 tahun. Sih Martini, (2014), mengungkapkan bahwa setiap orang memiliki kebiasaan merokok yang bervariasi karena mereka menyesuaikan berdasarkan alasan dan tujuan mereka masing-masing untuk merokok. Selain itu, penelitian tersebut juga didukung oleh Smet (1994). Mengemukakan bahwa seseorang merokok karena faktor-faktor sosio kultural seperti kelas sosial, gengsi, faktor lingkungan, baik dari segi pertemanan ataupun lingkungan keluarga. Rokok memiliki kandungan zat psikoaktif berjenis nikotin yang mampu memberikan efek senang yang bersifat sementara di otak dan mampu membuat penggunaannya mengalami ketergantungan (Patana & Elon, 2019).

Dalimunte & Dewi Harahap (2019), berdasarkan hasil penelitiannya, mengungkapkan bahwa mahasiswa di UPMI mempunyai kebiasaan merokok sedang sebanyak 46%, dan sisanya 13% mahasiswa memiliki perilaku merokok ringan, dan 41% mahasiswa memiliki perilaku merokok berat. Perilaku merokok pada mahasiswa terjadi karena dipengaruhi oleh perasaan yang negatif, yakni ingin menghilangkan perasaan cemas, tegang, stress, dan sebagai pelampiasan atas masalah yang sedang dihadapi, sehingga merokok dianggap sebagai pelarian untuk menghindari perasaan yang tidak menyenangkan. Selain itu, perilaku merokok pada mahasiswa terjadi pada saat stress dalam pengerjaan skripsi, terbebani karena tugas kuliah. Selain itu, ada beberapa mahasiswa yang merokok pada saat kumpul bersama teman-teman

Susanti (2017), berdasarkan hasil penelitiannya, mengungkapkan bahwa para remaja putri yang melakukan perilaku merokok tentunya telah mengetahui dan menyadari dampak yang akan timbul ketika mereka merokok. Banyak masyarakat yang berpandangan negatif terhadap perempuan yang melakukan perilaku merokok, tanpa mengetahui alasan yang ada di balik keputusan untuk melakukan perilaku tersebut. Perempuan yang melakukan perilaku merokok memiliki alasan tersendiri.

Aditama (Ani, 2015), berdasarkan hasil penelitiannya, mengungkapkan bahwa terdapat 3 faktor yang dapat membuat seseorang kecanduan dalam melakukan perilaku merokok, diantaranya: (1) faktor farmakologis, dimana terdapat zat dalam rokok yang dapat membuat penggunaannya kecanduan, (2) faktor sosial, dimana lingkungan dapat menjadi salah satu penyebab seseorang melakukan perilaku merokok, (3) faktor psikologis, dimana merokok dapat dianggap berpengaruh dalam meningkatkan konsentrasi walaupun hanya sekedar menikmati asap dari rokok itu sendiri. Merokok dapat menyebabkan munculnya berbagai penyakit yang dapat membahayakan tubuh, bahkan menyerang Kesehatan seseorang utamanya perempuan. Pada umumnya, perempuan yang menjadi perokok aktif banyak yang terserang penyakit

kanker paru melampaui kanker payudara yang dapat menyebabkan kematian pada seseorang. Merokok saat ini juga dianggap menjadi salah satu penyebab perempuan mengalami keguguran atau mengalami kegagalan dalam kehamilan, meningkatnya kematian bayi, dan selain itu, merokok dapat membuat seseorang mengalami penyakit lambung kronis Aditama (Ani, 2015).

Perilaku merokok saat ini telah menjadi fenomena yang tidak asing dalam kehidupan. Mudah-mudahan akses untuk mendapatkan rokok dan banyaknya orang merokok ditempat umum, kantor, lingkungan Pendidikan, bahkan dalam lingkungan keluarga sendiri mengakibatkan perilaku merokok tersebut sulit untuk dihindari. Meningkatnya jumlah perokok wanita di Indonesia selama lima tahun terakhir disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain faktor tuntutan gaya hidup, merokok sebagai simbol status, dan juga merokok sebagai penghilang stress Aditama (Ani, 2015).

Para wanita yang mempunyai tekanan stress yang berat kebanyakan tidak mengetahui bagaimana caranya agar menghilangkan stress yang mereka rasakan, sehingga tidak sedikit para wanita melampiaskan perasaan tersebut dengan merokok. Mereka sering membangun sugesti bahwa merokok dapat menghilangkan sedikit rasa stress yang mereka rasakan akibat pekerjaan yang begitu padat dari pagi hingga sore, bahkan hingga malam hari, sehingga hal tersebutlah yang menjadi alasan mereka memilih merokok untuk hiburan penghilang stress Aditama (Ani, 2015).

Menurut Aditama (Ani, 2015). Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku merokok pada wanita yakni, keinginan untuk diterima menjadi bagian dari anggota dalam suatu kelompok teman sebaya, orang tua perokok (Khususnya ibu), iklan rokok, dan bahkan masih banyak yang tidak mempercayai bahwa merokok itu dapat membahayakan Kesehatan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Afifuddin, dkk (2018). Mengemukakan bahwa rokok dalam norma budaya suku Tengger, memiliki nilai dan makna dalam kehidupan dan menjadi bagian dari budaya atau adat istiadat suku Tengger. Nilai dalam kehidupan tercermin pada perilaku merokok yang sudah dilakukan sejak jaman dahulu oleh nenek moyang. Rokok memiliki nilai historis dan filosofis bagi masyarakat Tengger Dalam suku Tengger, dengan memberi rokok atau menyuguhkan rokok ketika bertemu orang lain kemudian merokok bersama, dipercaya dapat mempererat tali persaudaraan. Rokok di dalam suku Tengger menjadi media untuk mengundang saudara atau masyarakat supaya hadir dalam acara hajatan. Berdasarkan hal tersebut, pada tahun 2030 diperkirakan sebesar 10 juta jiwa penduduk di dunia akan meninggal karena rokok dan 70% diantaranya berasal dari negara berkembang seperti Indonesia Afifuddin, dkk (2018).

Pada tahun 1995 jumlah perokok tercatat 27% meningkat menjadi 36,3 di tahun 2013, rata-rata batang rokok yang dihisap per hari adalah 12,3 batang atau setara dengan satu bungkus rokok dengan jumlah proporsi terbanyak perokok aktif setiap hari yaitu pada umur 30-34 tahun sebesar 33,4%. Data survei juga mencatat bahwa prevalensi perokok laki-laki dan perempuan meningkat menjadi 66% perokok laki-laki dan 6,7%

perokok perempuan pada periode yang sama. Permasalahan mengenai rokok dari tahun ke tahun menjadi salah satu masalah yang sulit untuk dipecahkan dan menjadi bagian permasalahan Kesehatan yang penting di kabupaten Lumajang. Menurut keterangan bidan desa, terjadi beberapa kasus persalinan selama bulan Januari sampai Juli 2017 akibat rokok, yaitu lahir premature berjumlah 4 kasus, dan abortus berjumlah satu kasus. (Afifuddin, dkk (2018).)

Dikutip dalam artikel Gpriority (2022). Membahas pendapat ulama terkait perempuan merokok dalam Islam, ditemukan bahwa hukum perempuan merokok dalam Islam telah lama menjadi perdebatan. Menurut Nahdlatul Ulama (NU), merokok memiliki hukum makruh, Muhammadiyah melalui Majelis Tarjihnya telah menetapkan hukum merokok haram. Pada dasarnya, dalam Islam suatu hukum tidak boleh dibedakan statusnya berdasarkan gender. Sehingga hukum merokok bagi perempuan sama saja dengan hukum merokok bagi laki-laki.

Menurut ulama dalam artikel Gpriority (2022). Mengenai judul artikel "Begini Kata Tentang Perempuan Merokok" Diakses pada tanggal 21 Maret 2023 melalui link unduhan, mengemukakan bahwa hukum rokok dapat berubah-ubah tergantung situasi dan dampak yang ditimbulkan. Dalam kitab *Bughyatul Mustasyidin*, Habib Abdurrahman menyebutkan bahwa gambaran hukum merokok terbagi menjadi tiga bagian yaitu: 1). Haram, hukum merokok dapat dikatakan haram ketika menimbulkan mudharat dan membahayakan pada tubuh dan akal. Apapun yang membahayakan dalam Islam hukumnya tidak boleh. Alasan ini juga yang menjadi dasar bagi Majelis Tarjih Muhammadiyah menetapkan hukum rokok adalah haram. Sebab menurut mereka, tidak ada kandungan yang baik dari rokok. Sesuai firman Allah dalam surah Al-A'raf: 157 mengenai larangan melakukan sesuatu yang buruk. 2). Sunnah, hukum merokok menjadi sunnah ketika bisa menimbulkan sebuah kesembuhan dari penyakit tertentu. Atau meringankan penyakit tertentu, maka rokok hukumnya sunnah. Namun, sulit untuk mengetahui apa manfaat merokok bagi Kesehatan karena belum pernah ada ahli yang mengatakan manfaat rokok. Meskipun rokok memang terbukti mampu menahan nafsu makan, stress, dan meningkatkan konsentrasi. Selain itu, studi dalam jurnal *Physiology and Behavior* oleh peneliti dari universitas Yale, mengungkapkan bahwa orang-orang yang berhenti merokok cenderung mengalami kenaikan berat badan drastis. Hal ini karena efek rokok yang mampu menekan nafsu makan tidak lagi bekerja pada orang yang berhenti merokok. 3). Makruh, hukum merokok menjadi makruh ketika tidak menimbulkan mudharat dan tidak membuat manfaat bagi yang merokok. Ketentuan tentang hukum rokok ini sama-sama berlaku baik laki-laki maupun perempuan.

Meskipun belum jelas terkait perilaku merokok dari segi agama dan ketentuan hukum, kebiasaan merokok sebaiknya dihentikan karena lebih banyak membawa keburukan dibandingkan kebaikannya dan hal tersebutlah yang membuat merokok akan menjadi haram bagi pengonsumsinya. Sebagian ulama juga sudah sepakat bahwa merokok itu makruh, dan ketika terus-menerus berbuat sesuatu yang sifatnya makruh, maka akan menjadi haram (Gpriority 2022).

Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi perokok perempuan turut meningkat dari 4,2% pada tahun 1995, menjadi 6,7% pada tahun 2013. Dengan demikian pada 20 tahun yang lalu dari 100 orang perempuan Indonesia 4 orang diantaranya adalah perokok, maka dewasa ini dari setiap 100 orang perempuan di Indonesia, 7 orang diantaranya adalah perokok. (diakses pada tanggal 24 September 2022, jam 19.15 WITA).

Dapat disimpulkan bahwa perokok perempuan dari tahun ke tahun mengalami peningkatan, kini semakin banyak perempuan Indonesia berperilaku merokok dan dapat menimbulkan semakin terancamnya Kesehatan pada perempuan di Indonesia. Sehingga berdasarkan data-data tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam terkait faktor-faktor penyebab wanita yang berstatus mahasiswa memutuskan untuk merokok. Berdasarkan hasil data awal yang peneliti peroleh, ditemukan bahwa ada berbagai faktor yang berbeda yang menjadi alasan para mahasiswa merokok, serta dikuatkan oleh hasil penelitian terdahulu yang mengungkapkan bahwa menurut BPS (Badan Pusat Statistik), meningkatnya jumlah perokok wanita di Indonesia selama lima tahun terakhir disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain faktor tuntutan gaya hidup, merokok sebagai simbol status, dan juga merokok sebagai penghilang stress. Selain faktor tersebut, belum diketahuinya faktor-faktor lain yang lebih mendalam mengenai alasan mahasiswa tersebut merokok. Oleh karena itu pada penelitian ini, peneliti hanya memfokuskan pada mahasiswa dewasa awal yang berperilaku merokok secara mendalam.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka hal demikianlah yang mendasari perlunya identifikasi faktor-faktor yang melatarbelakangi perempuan merokok sehingga dapat dirumuskan solusi pencegahan terhadap dampak negatif yang ditimbulkan dari merokok yang berkelanjutan. Berdasarkan latarbelakang diatas, sehingga tertarik bagi peneliti untuk mendalami terkait masalah. Maka dari itu lahirlah judul penelitian ini mengenai Identifikasi Faktor-faktor penyebab perilaku merokok pada mahasiswa dewasa awal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, dimana metode kualitatif merupakan sebuah prosedur dalam penelitian yang dapat memberikan data deskriptif berupa kata atau perilaku yang dapat diamati. Metode kualitatif diterapkan dengan pertimbangan agar data yang diperoleh di lapangan diperoleh berdasarkan fakta dengan menganalisis secara mendalam. Sehingga pendekatan kualitatif akan lebih memperoleh hasil yang bersifat lebih mendalam utamanya karena adanya keterlibatan peneliti sendiri di lapangan.

Adapun responden dalam penelitian ini berjumlah tiga orang mahasiswa yang merokok dengan latar belakang yang berbeda-beda. Dalam penelitian kualitatif, peneliti menjadi instrument utama dalam pengumpulan data yang dapat berhubungan langsung dengan instrument atau objek penelitian. Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan fenomenologi dimana peneliti berusaha menggali secara mendalam pengalaman yang diperoleh dari responden penelitian.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan data penelitian yang didapatkan melalui wawancara kepada ketiga responden, adapun hasil penelitian tersebut diuraikan sebagai berikut.

1. **Preparatory** (Awal mula mengenal rokok). Dimana seorang perokok mendapatkan gambaran tentang perilaku merokok dengan cara mendengar dari orang lain, melihat iklan atau suatu bacaan. Hal tersebut dapat menimbulkan minat untuk berperilaku merokok. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa adanya kesamaan antara responden ANS dan AFM yang mulai merokok karena pengaruh lingkungan keluarga, dimana ANS mengaku merokok karena banyaknya tuntutan dari kedua orang tua terhadap pencapaiannya, sehingga melampiaskan semua beban ke rokok, dan AFM mengaku merokok karena kedua orang tua yang sejak AFM kecil sering merokok di depan anak, dan hal tersebut memicu kemauan AFM untuk merokok karena penasaran
2. **Becoming a smoker** (Jumlah batang rokok yang dikonsumsi perhari). Dimana seseorang dikatakan kecanduan merokok ketika sudah mengonsumsi rokok sebanyak lebih dari empat batang rokok dalam sehari. Mahasiswi yang merokok diatas empat batang, dapat dikatakan perokok berat yang sudah memiliki efek kecanduan terhadap rokok. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa responden ANS dan AFM sudah tergolong ke mahasiswi yang kecanduan akan rokok karena mengonsumsi rokok diatas empat batang perhari, sedangkan ND masih ditahap bisa mengontrol kebiasaan merokok yang dialaminya dengan hanya membatasi dua hingga tiga batang rokok per harinya, dan hanya dikonsumsi jika beraktivitas diluar, dan ketika dirumah merasakan biasa saja jika tidak merokok, sedangkan responden ANS dan AFM tergolong kecanduan dikarenakan kebiasaan merokok yang dilakukan sudah tidak bisa terkontrol, dikarenakan merasa aneh dan gelisah jika tidak merokok, serta jumlah batang rokok yang dikonsumsi terhitung banyak, bahkan satu bungkus hingga lebih dalam perharinya.
3. **Maintenance of smoking** (Efek psikologis yang diperoleh) Dimana seseorang mengonsumsi rokok dengan alasan sebagai bagian dari self-regulating dan untuk mendapatkan efek psikologis. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa responden AFM dan ANS memiliki kesamaan yakni sama-sama merasakan bahwa dengan merokok, ia merasa rileks, tenang, bahkan dapat meningkatkan konsentrasi yang mereka miliki ketika mengerjakan suatu kerjaan yang membutuhkan fokus tinggi, sedangkan responden ND berbeda dari kedua subjek, responden ND mengatakan bahwa dirinya tidak merasakan efek apa-apa ketika merokok, karena ND merokok hanya sebatas ingin terlihat keren ketika berada diluar rumah, dan ketika didalam rumah, ND bisa menjalani kesehariannya tanpa rokok sama sekali
4. **Invitation** (Keputusan untuk mempertahankan, atau berhenti merokok) Dimana merupakan tahap perintisan rokok, dan seseorang memulai untuk memutuskan apakah

seseorang ingin meneruskan atau berhenti dengan perilaku merokok yang dia lakukan. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa responden ANS, dan AFM samasama pernah melakukan usaha berhenti merokok, namun keduanya selalu gagal, dan sehingga mereka saat ini mengakui bahwa menjalani kehidupan yang saat ini terjadi dengan merokok, terkait efek atau dampak kedepannya tidak ingin dipikirkan saat ini, karena mereka merasa bahwa dengan rokok, saat ini mereka baik-baik saja. Berbeda dengan responden ND, dimana ia mengatakan bahwa sebenarnya ia bias berhenti merokok jika dirinya mau, karena ND merokok hanya di situasi tertentu ketika diluar rumah hanya untuk Responden AFM Invitation (Keputusan untuk mempertahankan, atau berhenti) merokok) Belum berpikir untuk berhenti merokok 67 terlihat keren, namun ketika berada di dalam rumah, ND juga dapat menjalani kesehariannya dengan baik

PEMBAHASAN DAN KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan peneliti terhadap ketiga responden, akan dibahas lebih lanjut terkait apa yang menjadi faktor penyebab mahasiswi merokok, pembahasan lebih lanjut akan dipaparkan berikut ini:

1. **Preparatory** (Penyebab awal mula merokok).

Mulyadi dan uyun (2007), menjelaskan bahwa Preparatory adalah kondisi Dimana seorang perokok mendapatkan gambaran tentang perilaku merokok dengan cara mendengar dari orang lain, melihat iklan atau suatu bacaan. Hal tersebut dapat menimbulkan minat untuk berperilaku merokok. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan penulis bahwa gambaran terkait perilaku merokok yang dilakukan mahasiswi, tergambar jelas dalam wawancara yang telah dilakukan peneliti.

Berdasarkan analisis data, ditemukan bahwa alasan mahasiswi merokok dikarenakan beberapa faktor, diantaranya merasa tertekan dengan keadaan, kurang mendapatkan perhatian dari kedua orang tua, lingkungan pertemanan, faktor iklan, adanya rasa penasaran akan cita rasa rokok yang sering ditampilkan di iklan. alasan seperti hasil analisis data tersebut tergambar jelas bahwa alasan mahasiswi merokok karena telah memasuki usia dewasa awal yang dimana memiliki banyak tuntutan, terlebih telah memasuki dunia perkuliahan yang memiliki tuntutan tugas yang banyak, mendapat banyak tekanan dari keluarga utamanya kedua orang tua yang selalu menuntut anak untuk harus lebih sukses dari mereka, dan hal tersebut yang membuat responden memerlukan ketenangan yang didapatkan oleh para responden di rokok, sehingga responden memilih merokok untuk menjadi pelampiasan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ani Dwi Asmara (2018), menunjukkan bahwa mahasiswi yang memasuki usia dewasa awal telah memasuki masa dimana keadaan memaksa mahasiswi untuk menyelesaikan masalah dengan cara dewasa, dan hal tersebut seringkali menjadi beban dan tekanan untuk mahasiswi sehingga mahasiswi melakukan fokus

pengalihan dengan cara melampiaskan ke hal yang menyimpang. Salah satunya adalah dengan merokok. Hal serupa juga dapat ditemukan pada penelitian yang dilakukan Mulyadi & Uyun (2007: 3) yang menunjukkan bahwa salah satu hal yang diperoleh dengan merokok yaitu sebuah pelampiasan atas masalah yang telah dihadapi.

2. *Becoming a smoker* (Jumlah batang rokok yang dikonsumsi sehari)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, ditemukan bahwa beberapa mahasiswi sudah tergolong ke mahasiswi yang kecanduan akan rokok, dan ada juga yang masih ditahap bisa mengontrol kebiasaan merokok yang dialaminya dengan hanya membatasi dua hingga tiga batang rokok, dan hanya dikonsumsi jika beraktivitas diluar, dan ketika dirumah merasakan biasa saja jika tidak merokok, sedangkan responden yang tergolong kecanduan dikarenakan kebiasaan merokok yang dilakukan sudah tidak bisa terkontrol, dikarenakan merasa aneh dan gelisah jika tidak merokok, serta jumlah batang rokok yang dikonsumsi terhitung banyak, bahkan satu bungkus hingga lebih dalam perharinya.

Sejalan dengan analisis hasil data yang dilakukan peneliti, ditemukan bahwa responden ANS mengonsumsi rokok sebanyak setengah hingga satu bungkus rokok dalam sehari, ND mengonsumsi rokok dua hingga tiga batang rokok dalam sehari, dan FM mengonsumsi rokok enam hingga delapan batang dalam sehari. Sehingga dapat diketahui bahwa ANS dan AFM tergolong kecanduan rokok karena mengonsumsi rokok lebih dari empat batang dalam sehari, sedangkan ND tidak, karena hanya mengonsumsi dua hingga tiga batang dalam sehari, dan hanya di situasi tertentu seperti ketika berada di dalam tongkrongan.

Mulyadi dan Uyun (2007), menjelaskan bahwa *Becoming a smoker* merupakan kondisi dimana seseorang dikatakan kecanduan merokok ketika sudah mengonsumsi rokok sebanyak lebih dari empat batang rokok dalam sehari. Efek kecanduan terhadap nikotin yang terkandung dalam rokok setara dengan kokain dan heroin, bahkan dapat melebihi tingkat kecanduan alkohol. Jika pecandu memutuskan untuk berhenti merokok, besar kemungkinan gejala yang muncul adalah pusing, gelisah, depresi, susah tidur, dan nafsu makan berkurang, semua itu dapat terjadi karena terjadinya proses detoksifikasi pembuangan racun dari tubuh. Beberapa pecandu mencoba untuk berhenti merokok, namun hanya beberapa yang berhasil, hal ini juga diakibatkan karena harga dari rokok yang relative murah, dan bahkan dapat dikarenakan faktor lingkungan di sekitar penggunaannya. (Benotitz, 2010).

3. *Maintenance of smoking* (Efek psikologis yang diperoleh ketika merokok)

Seseorang mengonsumsi rokok dengan alasan sebagai bagian dari self-regulating dan untuk mendapatkan efek psikologis yang menyenangkan (Laventhal & Chearly dalam mulyadi dan uyun, 2007). Hal ini sejalan dengan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan pada beberapa responden yang dimana mereka mengatakan bahwa merokok dikarenakan merasa bahwa ada sesuatu yang menyenangkan diperoleh, namun alasan mereka

bermacam macam karena efek yang dirasakan berbeda-beda tiap respondennya.

Berdasarkan hasil analisis data yang ditemukan peneliti, bahwa mahasiswi merokok dikarenakan memperoleh beberapa efek psikologis, diantaranya merasa tenang, dapat meningkatkan konsentrasi ketika mengerjakan tugas, merasa keren, memberikan efek rileks, serta dapat meredakan stress. Hal ini juga sejalan berdasarkan penelitian yang dilakukan Samrotul Fikrisyah (2012) dimana menjelaskan bahwa merokok dapat menjadi sebuah cara bagi penggunaannya agar mereka tampak bebas dan dewasa saat mereka menyesuaikan diri dengan teman-teman sebayanya yang merokok, tekanan-tekanan teman sebaya, penampilan diri, sifat ingin tahu, stres, kebosanan, ingin kelihatan gagah, dan sifat suka menentang, merupakan hal-hal yang dapat berkontribusi mulainya merokok. Merokok juga dianggap mampu meningkatkan daya konsentrasi, memperlancar kemampuan pemecahan masalah, meredakan ketegangan dan penghalau kesepian

4. *Invitation* (Keputusan untuk melanjutkan atau berhenti merokok)

Invitation merupakan tahap perintisan rokok, dan seseorang memulai untuk memutuskan apakah seseorang ingin meneruskan atau berhenti dengan perilaku merokok yang dia lakukan (Laventhal & Chearly dalam mulyadi dan uyun, 2007). Hal ini sejalan dengan hasil analisis data yang dilakukan peneliti yang dimana ditemukan bahwa responden ANS dan AFM sudah pernah melakukan usaha untuk berhenti merokok, namun hal ini selalu gagal dikarenakan merasa gelisah ketika tidak merokok, sehingga saat ini responden ANS dan AFM memutuskan untuk tidak memikirkan terkait berhenti merokok saat ini, berbeda halnya dengan responden ND, yang dimana merokok hanya di situasi tertentu, bahkan merokok tidak setiap hari, sehingga mengatakan bahwa dirinya bisa berhenti merokok kapan saja, karena ND hanya merokok di situasi tertentu untuk menyamakan situasi pertemanan.

Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan Nur Windahsar, Erlisa Candrawati, dan Wirsono (2017) dimana menjelaskan bahwa mahasiswi merokok dikarenakan masih berada pada masa perkembangan mencari identitas diri dan selalu mencoba hal baru yang ada dilingkungan. Faktor lingkungan memiliki pengaruh besar pada seseorang yang memutuskan untuk menjadi seorang perokok, selain itu, faktor keluarga juga menjadi salah satu pemicu mahasiswi yang masih menjalani masa perkembangannya merokok dikarenakan kurangnya perhatian orang tua karena sibuk, adanya permasalahan keluarga, sehingga membuat mahasiswi mencari ketenangan dengan melampiaskan salah satunya ke rokok, hal ini juga dapat terjadi karena kedua orang tua merokok, sehingga anak tumbuh menjadi perokok mengikuti orang tua.

Banyak yang mengatakan bahwa memilih teman sebaya penting, karena teman sebaya merupakan aspek penting dalam kehidupan, utamanya mahasiswi saat mulai memasuki usia dewasa awal harus pandai memilih pergaulan agar terhindar dari pergaulan salah. Banyak orang yang tidak bisa menolak ajakan di tempat

IDENTIFIKASI FAKTOR PENYEBAB PERILAKU MEROKOK PADA MAHASISWI USIA DEWASA AWAL

pergaulan untuk merokok, bahkan rela melakukan apapun agar dapat terlibat dalam sekelompok tongkrongan pertemanan mereka, dan hal ini yang dapat menjadi alasan seseorang mengapa merokok. (Santrock, 2007).

Berdasarkan uraian target yang ingin dicapai dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan peneliti, ditemukan bahwa terdapat beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa merokok, diantaranya karena merasa tertekan, kurang perhatian orang tua, lingkungan pertemanan, penasaran akan cita rasa rokok, dan juga kedua orang tua perokok aktif. Dalam penelitian ini, peneliti mengidentifikasi faktor-faktor tersebut menggunakan indikator dari perilaku merokok yakni: 1. *Preparatory* (Awal mula mahasiswa mengenal rokok), 2. *Becoming a smoker* (Jumlah batang rokok yang dikonsumsi per hari), 3. *Maintenance of smoking* (efek psikologis yang diperoleh ketika merokok), 4. *Invitation* (Keputusan untuk berhenti atau melanjutkan perilaku merokok).

Bagi para responden penelitian, diharapkan mampu untuk memilih pergaulan dan mampu membedakan mana lingkungan pertemanan yang memberi dampak baik dan buruk, selain itu diharapkan juga agar para responden bisa lebih terbuka kepada kedua orang tua terkait keluhan kesah yang dirasakan agar lebih legah menjalani keseharian, jangan memilih jalan salah untuk tempat pelampiasan beban yang dipendam sendirian, dengan melakukan perilaku merokok, karena merokok dapat memberikan banyak dampak negatif dalam jangka panjang kedepannya.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengeksplor lebih dalam lagi terkait fenomena yang terjadi agar mendapatkan informasi yang lebih luas dan mendalam diluar topik pembahasan yang peneliti peroleh agar penelitian terkait perilaku merokok dapat dikembangkan luaskan dari berbagai aspek dan sisi pandang yang luas.

Bagi para orang tua, dengan adanya penelitian ini diharapkan agar lebih meningkatkan pola asuh kepada anak dengan baik dengan membuat anak merasa nyaman dengan perilaku kedua orang tuanya agar anak bisa lebih terbuka jika memiliki permasalahan, serta tidak menyimpan beban dan masalah sendirian yang dapat mengakibatkan anak salah pergaulan dan melakukan hal yang merugikan yang dapat berdampak buruk kedepannya untuk anak, salah satunya menjadikan rokok sebagai tempat pelampiasan kekesalan dan keluhan kesah yang dirasakan karena ketidaknyamanan yang diperoleh dari pengasuhan kedua orang tua mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifudin, dewi, padmawati (2018). Budaya merokok wanita Suku Tengger.. *journal of community medicine and public Health* Vol.34 No. 11. Hal. 403-410.
- Ani dwi As. (2015). Identifikasi faktor-faktor penyebab perilaku merokok mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri Yogyakarta. *jurnal riset mahasiswa bimbingan dan konseling*, Vol. 4, No.1. Hal. 23-30.
- Bloom, Benjamin S., etc. 1956. *Taxonomy of educational objectives: the classification of educational goals, handbook i cognitive domain*. New York: Longmans, Green and co.
- Creswell, J. W. (2019). *research design pendekatan metode kualitatif, kuantitatif dan campuran*. in *pustaka pelajar* (Fourth edi). Yogyakarta: pustaka pelajar. www.pustakapelajar.co.id
- Dalimunte, N., & Dewi Harahap, R. S. (2019). Pengaruh perilaku merokok terhadap resiko penyalahgunaan napza di upmi. *Jurnal riset Hesti Medan akper kesdam I/BB Medan*, 4(1), 1. Diakses dari <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v4i1.51>. Pada tanggal 24 september 2022, jam 20.48 WITA.
- Dian Komarsi & Avin Fadilla Helmi (2000). Faktor-faktor penyebab perilaku merokok pada remaja. *Jurnal Psikologi* NO. 1, 37 - 47.
- Diba, N. Z. (2020). Pengaruh strategi koping dan model kepercayaan kesehatan terhadap perilaku merokok pada wanita dewasa awal. *Psikoborneo: Jurnal ilmiah Psikologi*, 8(2), 180. Diakses dari <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4898>, pada tanggal 26 september 2022, jam 11.48 WITA.
- Fauzi Maulana Rizky Akbar (2020). Mahasiswa perokok: Studi fenomenologi tentang perempuan perokok di kampus. *Jurnal Dialektika* Vol. 15, No. 1, hal.33-40.
- Gpriority (2022). Artikel "Begini kata Islam Tentang Perempuan Merokok" Diakses pada tanggal 21 maret 2023 <https://gpriority.co.id/begini-kata-islam-tentang-perempuan-merokok>.
- Hurlock, Elozabeth B. 1999. *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*, edisi kelima. Jakarta: Erlangga.
- Jahja, Y. (2001). *Psikologi perkembangan edisi pertama*. Jakarta: PT.Kharisma Putra Utama.
- Kementrian kesehatan republik indonesia (<http://www.depkes.go.id>, diakses pada tanggal 24 September 2022, jam 19.15 WITA).
- Komarsi, D., & Helmi, A. F. (2011). Faktor-faktor penyebab merokok pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 27(1), 37-47.
- Liem, A. (2010). Pengaruh nikotin terhadap aktivitas dan fungsi otak serta hubungannya dengan gangguan psikologis pada pecandu rokok. *Buletin Psikologi*, 18(2), 37-50.
- Munir, M. (2019). Gambaran perilaku merokok pada remaja laki-laki. *Jurnal kesehatan*, 12(2), 112. Diakses dari <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v12i2.10553>, pada tanggal 26 september 2022, jam 18.13 WITA.
- Mulyadi dan Uyun, R. (2007). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok pada remaja putri. Naskah publikasi. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Nasution, I. kemala. (2007). *Perilaku merokok orang tua*.
- Nururrahmah. (2011). Pengaruh rokok terhadap kesehatan manusia. *Jurnal dinamika*, 02(2), 45-51. Diakses dari <https://journal.uncp.ac.id/index.php/dinamika/article/view/1> Pada tanggal 26 September 2022, jam 21.10 WITA.
- Nur Windahsari, dkk (2017). Hubungan faktor lingkungan dengan perilaku merokok pada remaja laki-laki di desa T Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Nursing News* Vol.2, No.3.
- Patana, D. H., & Elon, Y. (2019). Fenomena merokok pada remaja putri: Studi kualitatif. *Jurnal ilmiah kesehatan diagnosis*, 14(4), 390-402. Diakses dari <https://doi.org/10.35892/jikd.v14i4.294>. Pada tanggal 27 September 2022, jam 15.36 WITA.
- Rachmat, M., Thaha, R. M., & Syafar, M. (2013). Perilaku merokok

- remaja sekolah menengah pertama. *Kesmas: National public health journal*, 7(11), 502. Diakses dari <https://doi.org/10.21109/kesmas.v7i11.363>. Pada tanggal 27 September 2022, jam 21.10 WITA.
- Reda, Prastiwi, S., & Warsono. (2018). Hubungan perilaku merokok dengan siklus menstruasi pada mahasiswi Universitas tribhuwana tunggadewi Malang. *Nursing News Journal*, 3(1), 620–629.
- Rizky Akbar, F. M. (2020). Mahasiswi perokok: Studi fenomenologi tentang perempuan perokok di kampus. *Jurnal Sosiologi Dialektika*, 15(1), 33. Diakses dari <https://doi.org/10.20473/jsd.v15i1.2020.33-40>. Pada tanggal 15 Oktober 2022, jam 11.15 WITA.
- Samrotul fikrisyah (2012). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok pada mahasiswa laki-laki di asrama putra. *Jurnal STIKES Vol.5, No.1*.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span defelopment* (I. S. Novieta (ed.); 13th Editi). Penerbit Erlangga.
- Sih Martini. (2014). Makna merokok pada remaja putri perokok. *Jurnal psikologi pendidikan dan perkembangan*, Volume 3,(2), 119. Diakses dari <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jp4111b62529full.pdf> pada tanggal 2 November 2022, jam 09.15 WITA.
- Smet (1994). *Psikologi kesehatan*. PT. Gramedia Widiasarna Indonesia; Jakarta.
- Studi, P., Ilmu, T., Sosial, P., Ilmu, F., Dan, T., Syarif, U. I. N., & Jakarta, H. (2022). *Persepsi masyarakat terhadap perokok perempuan di kelurahan cinangka kota depok*.
- Susanti, H. (2017). 7606-Full_Text. September. Wulan, D. K. (2012). Faktor psikologis yang mempengaruhi perilaku merokok pada remaja. *humaniora*, 3(2), 504. Diakses dari <https://doi.org/10.21512/humaniora.v3i2.3355>. Pada tanggal 15 November 2022, jam 12.11 WITA.
- Yusuf, Syamsu, dan Nurihsan (2005). *Landasan bimbiingan & konseling*. Bandung: PT. Remaja rosdakarya.

LAMPIRAN

1) Pedoman Wawancara

No	Fokus Penelitian	Pertanyaan	Probing
1	Preparatory	Sejak kapan anda berperilaku merokok?	1) Dari mana awal mula anda mengetahui rokok? 2) Apakah anggota keluarga anda ada yang merokok? 3) Jika ada, bisakah anda sebutkan siapa-siapa saja orang terdekat anda di lingkungan keluarga yang merokok? 4) Apakah ada anggota keluarga yang mengetahui jika anda merokok? 5) Bagaimana respon keluarga anda ketika mengetahui anda merokok? 6) Apakah di lingkungan kampus teman anda ada yang merokok? 7) Apakah ada teman di kampus anda yang mengetahui jika anda merokok? 8) Bagaimana tanggapan teman anda ketika mengetahui anda merokok? 9) Bagaimana respon anda terhadap orang yang memandang anda negatif karena merokok?
2	Becoming a smoker	Berapa batang rokok yang anda konsumsi perharinya?	1) Apakah ketika mengonsumsi rokok dibawah jumlah tersebut berpengaruh bagi anda? 2) Jika iya, Apa yang anda rasa jika tidak merokok dalam sehari? 3) Jika tidak, bisakah anda menceritakan mengapa demikian?
3	Maintenance of smoking	Apa yang anda rasakan ketika merokok?	1) Dimanakah anda biasa merokok? 2) Pada saat situasi apa anda mengonsumsi rokok? 3) apakah ada efek tersendiri yang muncul ketika anda merokok? 4) Efek seperti apa yang anda rasakan ketika merokok? 5) Aktivitas apa yang sering anda lakukan sambil merokok?
4	Invitation	Apakah anda mengetahui bahaya rokok? Terlebih anda adalah seorang perempuan?	1) Apakah anda pernah melakukan usaha untuk berhenti merokok? 2) Jika pernah, usaha seperti apa yang telah anda lakukan sejauh ini? 3) Jika tidak, apa alasan anda untuk memutuskan tetap melanjutkan perilaku merokok tersebut? 4) Dominan mana yang anda rasakan saat ini? Keinginan untuk pertahankan perilaku merokok dalam jangka panjang, atau berhenti secara perlahan?