

Faktor Merokok Dikalang Remaja Saat Ini

Isni Zulfatul Maula

lalamaula54@gmail.com

2223600023

Progam Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Pancasakti Tegal

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Merokok merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih menjadi perhatian serius di berbagai negara, termasuk Indonesia. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), prevalensi perokok aktif di Indonesia masih cukup tinggi, bahkan menunjukkan peningkatan pada kelompok usia remaja. Hal ini menjadi sangat mengkhawatirkan karena masa remaja merupakan fase penting dalam pembentukan kebiasaan dan karakter individu. Kebiasaan merokok yang dimulai pada usia muda berpotensi besar berlanjut hingga dewasa dan meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis seperti kanker paru-paru, penyakit jantung, gangguan pernapasan, serta ketergantungan terhadap nikotin.

Berbagai faktor dapat memengaruhi keputusan seorang remaja untuk mulai merokok, baik dari dalam diri (internal) maupun dari lingkungan sekitar (eksternal). Faktor internal seperti rasa ingin tahu, dorongan untuk terlihat dewasa, stres, serta rendahnya pengetahuan tentang dampak negatif rokok sering kali menjadi pemicu awal. Sementara itu, faktor eksternal seperti pengaruh teman sebaya, lingkungan keluarga yang permisif terhadap rokok, serta paparan iklan dan promosi rokok juga memiliki peran yang signifikan. Tidak sedikit remaja yang merokok karena ingin diterima dalam pergaulan atau meniru orang tua yang merokok.

Selain itu, pengawasan terhadap akses rokok oleh remaja yang masih longgar turut memperburuk situasi. Rokok masih mudah dibeli oleh remaja, baik secara langsung di warung maupun melalui toko online. Edukasi tentang bahaya

rokok pun belum sepenuhnya efektif menjangkau kelompok usia remaja, terutama jika tidak disampaikan secara menarik dan sesuai dengan karakteristik mereka.

Melihat kompleksitas penyebab perilaku merokok pada remaja, penelitian ini penting dilakukan untuk mengidentifikasi dan menganalisis berbagai faktor yang memengaruhi keputusan remaja dalam merokok. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk merancang program edukasi dan pencegahan yang lebih tepat sasaran, sehingga dapat menekan angka perokok usia muda di masa mendatang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- a. Apa saja faktor yang memengaruhi perilaku merokok pada remaja?
- b. Faktor mana yang paling dominan dalam mendorong remaja untuk mulai merokok?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

- a. Untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi kebiasaan merokok pada remaja.
- b. Untuk menganalisis faktor yang paling dominan dalam perilaku merokok pada remaja.
- c. Untuk memberikan rekomendasi yang dapat digunakan sebagai dasar pencegahan merokok di kalangan remaja.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis:

Penelitian ini diharapkan dapat menambah literatur dan wawasan dalam bidang kesehatan masyarakat, khususnya yang berkaitan dengan perilaku merokok pada remaja.

2. Manfaat Praktis:

- a. Bagi sekolah, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam merancang program penyuluhan atau konseling tentang bahaya merokok.
- b. Bagi orang tua, penelitian ini dapat memberikan pemahaman lebih dalam tentang pengaruh lingkungan dan pergaulan terhadap anak.
- c. Bagi instansi kesehatan, hasil ini bisa digunakan untuk menyusun strategi kampanye anti-rokok yang lebih efektif dan sesuai dengan karakteristik remaja.

1.5 Kajian Teori (Singkat dan Sederhana)

1. Teori Perilaku Sosial

Menurut teori ini, perilaku individu sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya. Dalam konteks merokok, remaja cenderung meniru atau terdorong untuk merokok jika teman-temannya juga merokok.

2. Teori Belajar Sosial (*Social Learning Theory* - Bandura)

Albert Bandura menyatakan bahwa perilaku seseorang dipelajari melalui observasi dan peniruan. Remaja mungkin merokok karena melihat figur penting seperti orang tua, kakak, atau idola mereka merokok.

3. Teori Kebutuhan Maslow

Kebutuhan akan penerimaan sosial termasuk dalam kebutuhan psikologis yang penting bagi remaja. Merokok kadang menjadi cara untuk “diterima” dalam kelompok pergaulan.

4. Faktor-Faktor Risiko Perilaku Merokok

Menurut WHO, faktor risiko merokok pada remaja meliputi: pengaruh teman sebaya, iklan rokok, kurangnya edukasi, stres, dan akses rokok yang mudah.

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Teoritis

2.1.1 Pengertian Rokok

Rokok adalah silinder kertas berisi daun tembakau kering yang dibakar di salah satu ujungnya dan dihisap dari ujung lainnya. Asap rokok mengandung berbagai zat kimia berbahaya seperti nikotin, tar, karbon monoksida, dan bahan karsinogenik yang dapat menyebabkan berbagai penyakit kronis.

2.1.2 Remaja dan Perilaku Merokok

Remaja merupakan kelompok usia antara 10–19 tahun yang sedang mengalami perkembangan fisik, psikologis, dan sosial. Pada masa ini, individu cenderung lebih mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Merokok pada remaja sering kali dimulai karena rasa ingin tahu, keinginan untuk diterima dalam kelompok sosial, atau pengaruh dari teman sebaya.

2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Merokok pada Remaja

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi remaja untuk merokok antara lain:

- a. Faktor internal: rasa ingin tahu, stres, kepercayaan diri rendah, dan kurangnya pengetahuan tentang bahaya rokok.
- b. Faktor eksternal: pengaruh teman sebaya, keluarga yang merokok, lingkungan sekolah, dan media atau iklan rokok.

2.2 Landasan Teori

2.2.1 Teori Belajar Sosial (*Albert Bandura*)

Menurut Bandura, seseorang belajar melalui pengamatan dan peniruan terhadap perilaku orang lain. Dalam konteks ini, remaja yang sering melihat orang tuanya atau temannya merokok akan cenderung meniru perilaku tersebut, terutama jika dianggap "keren" atau diterima secara sosial.

2.2.2 Teori Perilaku Sosial

Teori ini menyatakan bahwa perilaku dipengaruhi oleh interaksi sosial. Dalam hal ini, perilaku merokok pada remaja bisa dipicu oleh keinginan untuk diterima dalam kelompok pergaulan.

2.2.3 Teori Hierarki Kebutuhan Maslow

Maslow menjelaskan bahwa manusia memiliki lima tingkat kebutuhan, salah satunya adalah kebutuhan akan rasa memiliki dan diterima. Remaja yang belum mendapatkan pengakuan atau perhatian di lingkungannya cenderung mencari jalan pintas, salah satunya melalui perilaku menyimpang seperti merokok.

2.3 Penelitian Terdahulu

Siregar, D. (2021)

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh teman sebaya merupakan faktor dominan yang mendorong remaja mulai merokok di sekolah menengah atas di Kota Medan.

Yuliani, A. (2020)

Studi ini menyimpulkan bahwa rendahnya pengetahuan tentang bahaya rokok berhubungan erat dengan tingginya prevalensi merokok pada remaja laki-laki di wilayah pedesaan.

Fadhillah, N. (2019)

Menemukan bahwa remaja yang tinggal di lingkungan keluarga perokok memiliki kemungkinan 2 kali lebih besar untuk merokok dibandingkan yang tinggal di lingkungan bebas asap rokok.

2.4 Kerangka Pemikiran

Berdasarkan teori-teori dan hasil penelitian terdahulu, perilaku merokok pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait, baik dari dalam diri individu maupun dari lingkungan luar. Faktor internal meliputi rasa ingin tahu,

stres, dan rendahnya kesadaran tentang risiko kesehatan. Sementara itu, faktor eksternal meliputi pengaruh teman sebaya, keluarga, dan media.

Penelitian ini akan mengkaji kedua jenis faktor tersebut dan mengidentifikasi faktor mana yang paling dominan memengaruhi perilaku merokok pada remaja.

2.5 Hipotesis (Jika Penelitian Kuantitatif)

- a. Hipotesis 1 (H1): Terdapat pengaruh yang signifikan antara faktor internal dan perilaku merokok pada remaja.
- b. Hipotesis 2 (H2): Terdapat pengaruh yang signifikan antara faktor eksternal dan perilaku merokok pada remaja.
- c. Hipotesis 3 (H3): Faktor eksternal lebih dominan memengaruhi perilaku merokok remaja dibandingkan faktor internal.

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain deskriptif analitik, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara berbagai faktor dengan perilaku merokok pada remaja. Penelitian ini menggunakan pendekatan cross-sectional, di mana data dikumpulkan pada satu waktu tertentu.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMA Negeri X (atau bisa disesuaikan dengan sekolah/lingkungan yang kamu pilih) selama bulan [masukkan bulan dan tahun, misalnya: Mei 2025].

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa remaja kelas X, XI, dan XII di SMA Negeri X.

3.3.2 Sampel

Sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi:

- a. Siswa berusia 15–18 tahun
- b. Pernah atau sedang merokok
- c. Bersedia menjadi responden

Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin (jika populasi diketahui), atau minimal 30–100 responden sebagai standar dalam penelitian kuantitatif deskriptif.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui kuesioner tertutup yang terdiri dari beberapa bagian:

- a. Data demografis (usia, jenis kelamin, kelas)
- b. Pertanyaan terkait faktor internal (rasa ingin tahu, stres, dll.)
- c. Pertanyaan terkait faktor eksternal (teman sebaya, keluarga, iklan, dll.)
- d. Perilaku merokok (frekuensi, alasan mulai merokok, dsb.)
- e. Kuesioner ini disusun berdasarkan indikator yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya.

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah angket/kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya dalam studi pendahuluan (uji coba pada 10–20 responden dengan karakteristik serupa).

3.6 Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul akan dianalisis dengan bantuan software statistik (seperti SPSS) menggunakan langkah berikut:

a. Analisis *Univariate*

Untuk melihat distribusi frekuensi dari masing-masing variabel (umur, jenis kelamin, frekuensi merokok, dll.)

b. Analisis *Bivariate*

Menggunakan uji chi-square untuk melihat hubungan antara faktor internal/eksternal dengan perilaku merokok.

c. Analisis *Multivariate* (opsional)

Jika dibutuhkan untuk melihat faktor dominan, dapat digunakan uji regresi logistik.

3.7 Etika Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika:

- a. Informed consent diberikan kepada responden
- b. Kerahasiaan data dijaga dengan tidak mencantumkan nama
- c. Responden berhak menolak atau menghentikan pengisian kuesioner kapan saja

HASIL PENELITIAN

4.1 Gambaran Umum Responden

Penelitian ini melibatkan sebanyak 60 responden yang merupakan siswa SMA berusia antara 15–18 tahun. Berikut ini adalah karakteristik umum responden:

4.1.1 Distribusi Berdasarkan Usia

Usia (Tahun)	Jumlah	Persentase
15	10	16.7%
16	20	33.3%

17	18	30%
18	12	20%
Total	60	100%

Tabel 4. 1 Tabel Distribusi berdasarkan usia

4.1.2 Distribusi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	42	70%
Perempuan	18	30%
Total	60	100%

Tabel 4. 2 Tabel Distribusi berdasarkan jenis kelamin

4.2 Faktor Internal Remaja

Responden ditanya mengenai faktor-faktor internal yang mendorong mereka merokok, berikut hasilnya:

Faktor Internal	Jumlah (Ya)	Persentase
Rasa ingin tahu	38	63.3%
Ingin terlihat dewasa	25	41.7%
Menghilangkan stres	20	33.3%
Tidak tahu bahaya rokok	15	25%

Tabel 4. 3 Tabel Faktor Internal Remaja

4.3 Faktor Eksternal Remaja

Faktor eksternal yang dinilai meliputi pengaruh lingkungan sekitar:

Faktor Eksternal	Jumlah (Ya)	Persentase
Teman sebaya merokok	44	73.3%
Keluarga merokok	30	50%
Tertarik iklan rokok	18	30%
Lingkungan mendukung	22	36.7%

Tabel 4. 4 Tabel Faktor Eksternal Remaja

4.4 Perilaku Merokok Remaja

Aspek	Jumlah Responden	Persentase
Merokok tiap hari	24	40%
Merokok sesekali	36	60%
Mulai merokok usia <15	28	46.7%
Alasan utama merokok: teman	32	53.3%

Tabel 4. 5 Tabel Perilaku merokok remaja

4.5 Analisis *Bivariat* (Hubungan Faktor dengan Perilaku Merokok)

Faktor	p-value (<i>Chi-square</i>)	Keterangan
Rasa ingin tahu	0.032	Signifikan
Pengaruh teman sebaya	0.001	Sangat signifikan
Keluarga merokok	0.045	Signifikan
Tertarik iklan rokok	0.110	Tidak signifikan

Tabel 4. 6 Tabel Analisis *Bivariat*

Interpretasi:

Terdapat hubungan yang signifikan antara rasa ingin tahu, pengaruh teman sebaya, dan keluarga merokok dengan perilaku merokok pada remaja. Faktor teman sebaya adalah yang paling dominan mempengaruhi.

PEMBAHASAN, KESIMPULAN, DAN SARAN

5.1 Pembahasan

5.1.1 Faktor Internal yang Mempengaruhi Perilaku Merokok pada Remaja

Berdasarkan hasil penelitian, rasa ingin tahu menjadi faktor internal yang paling dominan (63.3%) dalam mendorong remaja untuk mulai merokok. Hal ini sesuai dengan karakteristik remaja yang sedang berada dalam fase eksplorasi dan pencarian jati diri. Banyak dari mereka mencoba rokok hanya karena penasaran, tanpa menyadari konsekuensi jangka panjangnya.

Selain itu, sebagian remaja merokok untuk mengurangi stres atau ingin terlihat dewasa, meskipun persentasenya lebih rendah. Ini menunjukkan bahwa tekanan mental dan kebutuhan akan pengakuan sosial juga turut berperan dalam pembentukan perilaku merokok.

5.1.2 Faktor Eksternal yang Mempengaruhi Perilaku Merokok pada Remaja

Hasil menunjukkan bahwa pengaruh teman sebaya adalah faktor paling signifikan (73.3%) yang mendorong remaja untuk merokok. Teman sebaya merupakan agen sosial utama dalam kehidupan remaja. Mereka cenderung mengikuti perilaku teman demi mendapatkan penerimaan dalam kelompok.

Keluarga yang merokok juga berpengaruh cukup besar (50%). Ini menunjukkan bahwa perilaku orang tua atau anggota keluarga menjadi contoh yang dapat ditiru oleh remaja, baik secara sadar maupun tidak.

Sementara itu, iklan rokok dan lingkungan sekitar juga memiliki pengaruh, meskipun tidak terlalu dominan. Ini menunjukkan bahwa meskipun media berperan, interaksi sosial langsung lebih besar dampaknya.

5.1.3 Hubungan Faktor dengan Perilaku Merokok

Dari uji statistik chi-square, ditemukan bahwa faktor internal seperti rasa ingin tahu, serta faktor eksternal seperti teman sebaya dan keluarga yang merokok, memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku merokok pada remaja. Faktor pengaruh teman sebaya memiliki nilai signifikansi tertinggi dan menjadi faktor dominan.

Hasil ini mendukung teori Bandura (*Social Learning Theory*), bahwa remaja belajar dan meniru perilaku dari orang-orang di sekitarnya, terutama teman dan keluarga.

5.2 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Faktor internal yang paling memengaruhi remaja merokok adalah rasa ingin tahu, diikuti oleh keinginan untuk terlihat dewasa dan mengatasi stres.
- b. Faktor eksternal yang paling berpengaruh adalah pengaruh teman sebaya, diikuti oleh keluarga yang merokok.
- c. Terdapat hubungan yang signifikan antara beberapa faktor internal dan eksternal dengan perilaku merokok remaja, dan teman sebaya merupakan faktor paling dominan.

5.3 Saran

- a. Bagi Sekolah

Mengadakan penyuluhan rutin tentang bahaya merokok serta membentuk komunitas pelajar yang mendukung gaya hidup sehat tanpa rokok.

- b. Bagi Orang Tua dan Keluarga

Menjadi role model dengan tidak merokok di rumah serta memberikan perhatian dan komunikasi terbuka kepada anak remajanya.

- c. Bagi Instansi Kesehatan

Melakukan kampanye anti-rokok yang menasar kelompok remaja dengan pendekatan yang lebih kreatif, seperti melalui media sosial atau influencer muda.

- d. Bagi Remaja

Diharapkan untuk lebih kritis terhadap pengaruh lingkungan sekitar dan mampu menolak ajakan merokok demi menjaga kesehatan jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Fadhillah, N. (2019). *Pengaruh Lingkungan Keluarga Terhadap Perilaku Merokok Remaja*.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.

Siregar, D. (2021). Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Perilaku Merokok Remaja di Kota Medan.

World Health Organization (WHO). (2017). WHO Report on the Global Tobacco Epidemic. Geneva: WHO.

Yuliani, A. (2020). Hubungan Pengetahuan Tentang Bahaya Rokok dengan Prevalensi Merokok Remaja di Pedesaan.