

GAMBARAN KEBIASAAN PERILAKU MEROKOK PADA MAHASISWA UINSU

**Ainun Nuraida¹, Dita Wahyuni², Rifa Safira³, Rizki Yani Purba⁴, Salwa Radha Hera⁵,
Arya Rahman Syahmala⁶, Zuhrina Aidha⁷**

ainunnuraida1@gmail.com¹, ditaw060@gmail.com², rifasafira12ab@gmail.com³,
yanirizky55@gmail.com⁴, salwaradhahera@gmail.com⁵, aryarahmansyahmala@gmail.com⁶,
zuhrinaaidha@uinsu.ac.id⁷

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

ABSTRAK

Perilaku merokok di kalangan mahasiswa merupakan masalah kesehatan masyarakat yang semakin meningkat di Indonesia, terutama karena mahasiswa sebagai dewasa muda rentan terhadap berbagai pengaruh sosial dan lingkungan selama masa transisi. Penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi ini bertujuan untuk mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan merokok di kalangan mahasiswa, dengan fokus pada dua informan perokok aktif di Medan Tuntungan. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan merokok biasanya dimulai pada semester awal perkuliahan, dipicu oleh pengaruh teman sebaya, rasa penasaran, serta tekanan psikologis seperti depresi dan tekanan akademik. Seiring waktu, merokok menjadi kebiasaan yang sulit dihentikan akibat kecanduan nikotin, meskipun para informan menyadari dampak negatifnya terhadap kesehatan. Peran keluarga, norma sosial, dan regulasi kampus juga berpengaruh signifikan, dengan lemahnya penegakan larangan merokok dan sikap permisif sosial yang memperkuat perilaku ini. Meskipun telah menerima edukasi tentang bahaya merokok, pengetahuan tersebut belum cukup untuk menghentikan kebiasaan merokok. Upaya berhenti merokok terkendala oleh kecanduan dan kebiasaan yang melekat. Studi ini menegaskan kompleksitas perilaku merokok yang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Diperlukan pendekatan holistik yang menggabungkan edukasi kesehatan, kebijakan kampus yang lebih ketat, perubahan norma sosial, serta dukungan lingkungan untuk menurunkan prevalensi merokok dan dampak negatifnya terhadap kesehatan dan prestasi akademik mahasiswa.

Kata Kunci: Perilaku Merokok, Mahasiswa, Kecanduan Nikotin, Pengaruh Teman Sebaya, Edukasi Kesehatan, Kebijakan Kampus.

ABSTRACT

Smoking behavior among university students is a growing public health concern in Indonesia, particularly as young adults face various social and environmental influences during their transitional phase. This qualitative phenomenological study explores the factors influencing smoking habits among students, focusing on two active smokers from Medan Tuntungan. Data were collected through in-depth interviews, observations, and documentary analysis. Findings reveal that smoking initiation commonly occurs during early college semesters, primarily driven by peer influence, curiosity, and psychological stress such as depression and academic pressure. Over time, smoking evolves into a habitual behavior reinforced by nicotine addiction, despite awareness of its harmful health effects. Family roles, social norms, and campus regulations also significantly impact smoking patterns, with weak enforcement of smoking bans and permissive social attitudes contributing to the persistence of this behavior. Although participants had received prior education on smoking hazards, this knowledge alone was insufficient to deter smoking. Attempts to quit were hampered by addiction and ingrained habits. The study underscores the complexity of smoking behavior among students, influenced by multidimensional internal and external factors. It recommends a holistic approach combining health education, stricter campus policies, social norm changes, and supportive environments to effectively reduce smoking prevalence and its negative consequences on health and academic performance.

Keywords: *Smoking Behavior, University Students, Nicotine Addiction, Peer Influence, Health Education, Campus Policy.*

PENDAHULUAN

Perilaku merokok di kalangan mahasiswa merupakan fenomena yang semakin mendapat perhatian dalam ranah kesehatan masyarakat di Indonesia. Mahasiswa sebagai kelompok usia dewasa muda berada pada masa transisi yang rentan terhadap berbagai pengaruh lingkungan dan sosial, termasuk perilaku merokok. Data menunjukkan bahwa prevalensi merokok di kalangan mahasiswa masih tergolong tinggi. Sebagai contoh, sebuah survei pada mahasiswa program studi Ners di Universitas Citra Bangsa Kupang menemukan bahwa mayoritas responden (66,1%) adalah perokok aktif, dengan konsumsi rata-rata 1-5 batang rokok per hari. Fenomena ini tidak hanya terjadi di satu institusi saja, namun juga tercermin di berbagai perguruan tinggi lain di Indonesia, seperti di Universitas Malikussaleh, di mana 62,5% mahasiswa mengonsumsi 1-10 batang rokok per hari dan 28,6% mengonsumsi 11-20 batang per hari.

Perilaku merokok pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal yang sering ditemukan meliputi kecanduan nikotin, keinginan untuk menurunkan stres, meningkatkan rasa percaya diri, serta pencarian citra kedewasaan. Selain itu, rokok kerap dijadikan sebagai alat untuk mengatasi tekanan akademik dan sosial yang dihadapi mahasiswa selama masa kuliah. Sedangkan faktor eksternal yang turut berperan antara lain pengaruh teman sebaya, harga rokok yang terjangkau, kurangnya dukungan orang tua, serta belum adanya peraturan kampus yang tegas mengenai larangan merokok. Studi di Universitas Respati Indonesia menegaskan bahwa pengaruh teman dan lingkungan sosial menjadi faktor dominan yang mendorong mahasiswa untuk mulai merokok. Sementara itu, penelitian di Universitas Lampung menunjukkan bahwa tingkat kepatuhan mahasiswa terhadap kebijakan pemerintah terkait pengendalian tembakau, seperti kenaikan tarif cukai, iklan bahaya rokok, dan kawasan tanpa rokok, masih rendah sehingga tidak efektif menurunkan prevalensi merokok.

Dampak negatif dari perilaku merokok di kalangan mahasiswa sangat luas, baik dari segi kesehatan fisik, psikologis, maupun prestasi akademik. Secara medis, merokok dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan seperti penyakit kardiovaskular, gangguan pernapasan, hingga risiko kanker. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa perokok cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa non-perokok. Hal ini disebabkan oleh penurunan fungsi kognitif akibat paparan nikotin yang berdampak pada daya ingat, konsentrasi, dan kemampuan memecahkan masalah. Penurunan prestasi akademik juga diperkuat oleh hasil uji statistik yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara perilaku merokok dengan penurunan indeks prestasi kumulatif (IPK) mahasiswa. Perilaku merokok di kalangan mahasiswa juga erat kaitannya dengan aspek sosial budaya dan regulasi. Minimnya sanksi atau penegakan aturan di lingkungan kampus serta norma sosial yang permisif terhadap perilaku merokok menjadi faktor pendorong utama yang sulit diatasi. Penelitian terbaru bahkan menunjukkan bahwa sikap terhadap minimnya sanksi memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap perilaku merokok mahasiswa, sehingga diperlukan kebijakan penegakan sanksi yang lebih ketat serta pendekatan berbasis norma sosial untuk mengurangi prevalensi merokok di lingkungan kampus. Dengan demikian, perilaku merokok di kalangan mahasiswa merupakan masalah kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor multidimensional. Upaya penanggulangan memerlukan pendekatan holistik yang tidak hanya menitikberatkan pada aspek edukasi kesehatan, tetapi juga melibatkan penguatan regulasi, perubahan norma sosial, serta dukungan lingkungan yang kondusif bagi perilaku hidup sehat. Studi ini bertujuan untuk menganalisis secara komprehensif faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok di kalangan mahasiswa, serta implikasinya terhadap kesehatan dan prestasi akademik, guna memberikan rekomendasi strategis bagi pihak kampus dan pemangku kebijakan dalam upaya pencegahan dan pengendalian perilaku merokok di lingkungan pendidikan tinggi.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Menurut Creswell dalam Sugiyono, (2018) metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi adalah salah satu jenis pendekatan kualitatif dimana dalam pendekatan jenis ini peneliti melakukan sebuah observasi kepada partisipan untuk mengetahui fenomena – fenomena yang terjadi dalam hidup partisipan tersebut (Suprapmanto et al., 2023).

Penelitian ini di maksudkan untuk mengetahui fenomena-fenomena yang terjadi dalam hidup responden tersebut, jadi penelitian ini menggambarkan bagaimana tanggapan para perokok tentang kebiasaan perilaku merokok mereka. Penelitian ini dilaksanakan di Medan Tuntungan pada tanggal 19 Juni 2025.

Pada penelitian ini dilakukan pengumpulan data melalui sumber utama (primer) seperti teknik pengumpulan data dengan cara teknik wawancara langsung, dokumentasi, dan juga observasi serta data sekunder seperti buku, jurnal dan situs internet (google scholar) untuk mendapatkan referensi yang dipercaya dan juga akurat.

Subjek yang di teliti dalam penelitian kualitatif di sebut informan yang di jadikan teman bahkan konsultan untuk menggali informasi yang dibutuhkan peneliti. Informan yang di pilih haruslah seorang yang benar - benar memahami situasi yang ingin di teliti untuk memberikan informasi kepada peneliti. Informan penelitian ini terdiri dari 2 orang informan. Informan yang dipilih haruslah seorang yang benar-benar memahami situasi yang ingin diteliti untuk memberikan informasi kepada peneliti mengenai tanggapan para perokok tentang mengenai perilaku merokok.

Proses Analisis Data mengorganisirkan dengan mengurutkan data kedalam kategori dan satuan uraian dasar. Data yang telah di organisasikan ke dalam suatu pola dan membuat kategorinya, maka data di peroleh dengan menggunakan analisis data model Miles dan Huberman yaitu:

1. Reduksi data, dalam penelitian ini peneliti menggunakan reduksi data yang diperoleh dari wawancara dan observasi yaitu dengan menggolongkan, mengarahkan, dan mereduksi data yang di anggap tidak perlu.
2. Penyajian data, merupakan pengumpulan informasi tersusun yang memberi kemungkinan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan data yang di analisis dan di sajikan dalam bentuk tabel, dan struktur yang menggabungkan informasi yang di susun dalam suatu bentuk sehingga dapat dengan mudah peneliti mengetahui apa saja yang terjadi untuk menarik kesimpulan.
3. Penarikan kesimpulan, adalah proses penting dan terakhir di lakukan dalam analisis kualitatif, kesimpulan yang di ambil dapat diuji kebenarannya dan kecocokannya sehingga menunjukkan keadaan yang sebenarnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun Informan penelitian ini berjumlah 2 informan. Yang terdiri dari informan pertama berjenis kelamin laki-laki dengan inisial AS, umur 21 tahun, mahasiswa semester 8 , fakultas sains teknologi. Sedangkan informan kedua berjenis kelamin laki – laki bernama Baim Irwansyah, umur 21 tahun, berstatus mahasiswa.

Adapun infroman penelitian ini terdiri dari 2 orang, yang merupakan individu Perilaku Merokok. Kedua infroman ini adalah perokok aktif yang berusaha mencoba berhenti merokok.

Tabel 1. Karakteristik Informan Penelitian.

No	Informan Penelitian	Jenis Kelamin	Semester	Keterangan
1.	Informan 1	Laki – laki	8	Perokok Aktif
2.	Informan 2	Laki – laki	6	Perokok Aktif

Hasil Wawancara Para Informan Mengenai Sejak Kapan Mulai Merokok

“Sejak tahun 2020, kalau nggak salah itu pada saat saya di semester satu ya berawal dari nongkrong bareng temen – temen di kost an” (Informan 1).

“Eeee sejak pas pertama kali masuk kuliah yaitu tahun 2022” (Informan 2).

Berdasarkan dari wawancara tersebut kedua informan sama-sama memulai kebiasaan merokok ketika baru memulai perkuliahan di semester awal (1), di mana para informan memulai fase pertemanan dengan berbagai orang-orang/teman-teman di perkuliahan.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Siburian et al. (2024) dari Universitas Negeri Medan yang menyatakan bahwa perilaku merokok pada mahasiswa dipengaruhi oleh faktor lingkungan sosial, khususnya teman sebaya. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa interaksi sosial dan kebiasaan merokok dalam kelompok pertemanan mendorong mahasiswa untuk mulai mencoba dan akhirnya terbiasa merokok. Artinya, fase awal perkuliahan yang identik dengan proses adaptasi dan pencarian identitas diri dalam lingkungan baru menjadi momentum yang rentan terhadap pengaruh perilaku menyimpang, salah satunya merokok. (Siburian, 2024)

Hasil Wawancara Mengenai Alasan Mencoba Merokok

“Alasan pertamanya itu karna pengaruh kawan dan rasa ingin mencoba itu ada ya dan di tawari sekali eh langsung nagih” (Informan 1).

“Awalnya sih, coba – coba aja gitu kan, ternyata rokok itu enak lah, nikmat dan bikin kita kecanduan, ketagihan” (Informan 2).

Berdasarkan dari wawancara tersebut kedua informan terpapar kebiasaan merokok dikarenakan pengaruh lingkungan/pertemanan yang sudah terlebih dahulu merokok. Hasil ini sejalan dengan temuan UMY (2024) yang juga mengidentifikasi ‘ditawarkan oleh teman’ dan ‘penasaran’ sebagai faktor pemicu awal merokok mahasiswa keperawatan, dan kemudian berlanjut karena adiksi dan rangsangan lingkungan akademik. (Ningrum, 2024)

Hasil Wawancara Mengenai Berapa Jumlah Rokok Yang Di Konsumsi Perhari

“Eeem biasanya saya konsumsi rokok itu satu bungkus 1 hari, kalau nggak salah 12 batang la perbungkus itu” (Informan 1).

“kalau dulu sih paling 2 – 3 batang/hari, kalau sekarang bisalah 5 atau 6 batang / hari tergantung kondisi la ya” (Informan 2).

Hasil wawancara menunjukkan bahwa kedua informan memiliki intensitas konsumsi rokok yang tergolong sedang. Informan 1 menyebutkan menghabiskan satu bungkus rokok per hari (sekitar 12 batang), sedangkan Informan 2 mengungkapkan bahwa awalnya ia hanya merokok 2–3 batang per hari, namun seiring waktu meningkat menjadi 5–6 batang per hari, tergantung situasi dan kondisi.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vicky Tania dari Universitas Negeri Surabaya (Unesa, 2024), yang menyatakan bahwa rata-rata konsumsi rokok mahasiswa perokok adalah sebesar 10,28 batang per hari. Dengan demikian, hasil wawancara ini menguatkan bahwa perilaku merokok pada kalangan mahasiswa berada dalam kisaran konsumsi ringan hingga sedang, yang umumnya dipengaruhi oleh kebiasaan serta adaptasi terhadap zat adiktif (nikotin). Peningkatan konsumsi yang dialami oleh Informan 2 juga menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan toleransi terhadap nikotin, suatu gejala umum dalam proses adiksi, sebagaimana tercermin dalam temuan penelitian Unesa. Hal ini memperkuat bahwa perilaku merokok di kalangan mahasiswa tidak bersifat statis, melainkan cenderung berkembang seiring waktu dan lingkungan sosial. (Tania, 2024)

Hasil Wawancara Mengenai Faktor Apa Yang Mendorong Untuk Melakukan Mengonsumsi Rokok

“Yang mendorong itu untuk sekarang uda nggak ada lagi ya udah kebiasaan aja mungkin, kalau dulu ya mungkin dorongan pengaruh teman gitu kan dan rasa ingin mencoba

itu ada dan rasa penasaran la, misal nya dalam situasi pada saat saya main game trus lagi banyak pikiran juga” (Informan 1) .

“Awal mula merokok itu karena kayak depresi gitu sih. karena ada sebuah penelitian kan kenapa rokok itu bikin kecanduan kan karena dapat efek ketenangan di situ.makanya saya coba merokok” (Informan 2) .

Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa faktor yang mendorong informan untuk mengonsumsi rokok awalnya adalah karena pengaruh teman, rasa penasaran, serta kondisi psikologis seperti stres dan banyak pikiran. Namun, seiring waktu, perilaku merokok tersebut berubah menjadi suatu kebiasaan yang dilakukan secara rutin, tanpa dorongan dari pihak luar. Hal ini diungkapkan oleh Informan 1 yang menyatakan bahwa saat ini tidak ada lagi dorongan tertentu yang membuatnya merokok, karena rokok sudah menjadi kebiasaan. Ia juga menyebutkan bahwa dahulu mulai merokok karena pergaulan, rasa ingin mencoba, serta situasi seperti bermain game atau sedang mengalami tekanan pikiran. Sementara itu, Informan 2 menjelaskan bahwa alasan awal ia mulai merokok adalah karena merasa sedang mengalami depresi, dan ia tertarik mencoba merokok karena meyakini bahwa rokok dapat memberikan efek ketenangan.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fakhreni dan Siregar (2023) dari UIN Sumatera Utara. Dalam penelitiannya, ditemukan bahwa perilaku merokok di kalangan mahasiswa bukan hanya dipengaruhi oleh faktor awal seperti teman sebaya dan rasa ingin tahu, tetapi juga berkembang menjadi sebuah kebiasaan yang sulit ditinggalkan. Selain itu, penelitian tersebut menekankan bahwa lingkungan kampus yang kurang memiliki kebijakan larangan merokok serta tekanan akademik turut memperkuat perilaku tersebut. Mahasiswa yang terbiasa merokok sejak remaja cenderung melanjutkan kebiasaan ini di bangku kuliah sebagai cara untuk meredakan stres, bahkan menjadikan rokok sebagai mekanisme koping terhadap masalah pribadi. Dengan demikian, hasil wawancara dalam penelitian ini menguatkan temuan Fakhreni & Siregar, di mana merokok menjadi bagian dari rutinitas mahasiswa yang bermula dari faktor eksternal dan emosional, lalu berkembang menjadi kebiasaan internal yang melekat dalam kehidupan sehari-hari. (Fakhreni, 2023)

Hasil Wawancara Mengenai Apakah Lingkungan Pertemanan Itu Mempengaruhi Kebiasaan Merokok

“Eee sebenarnya itu tergantung diri sendiri ya bukan tergantung teman juga, jadi ya kalau kita mau merokok ya itu tergantung diri kita sendiri bahkan ada temen saya yang nggak merokok sampe sekarang padahal dia berteman sama saya yang perokok ini” (Informan 1).

“Nggak, itu tergantung diri kita sendiri. Kalau kita tidak mau merokok yaudah gak merokok, kalau kita mau merokok yaudah merokok. Kan tiap orang beda – beda kak” (Informan 2).

Berdasarkan hasil wawancara tersebut diketahui bahwasanya kebiasaan merokok lebih dipengaruhi oleh keputusan pribadi dibandingkan pengaruh teman sebaya. Informan menegaskan bahwa meskipun berada dalam lingkungan perokok, keputusan untuk merokok tetap berasal dari diri sendiri dan tidak bergantung pada lingkungan sosial. Temuan ini sejalan dengan penelitian Nuruddin Ilham (2023) yang menyatakan bahwa pengaruh teman sebaya terhadap perilaku merokok akan semakin berkurang apabila individu memiliki kontrol diri yang tinggi. Dalam penelitiannya, Nuruddin menjelaskan bahwa kontrol diri menjadi faktor protektif yang kuat terhadap tekanan sosial untuk merokok, sehingga seseorang tetap dapat menolak merokok meski berada di lingkungan yang permisif terhadap rokok. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil wawancara mendukung temuan penelitian tersebut, di mana kontrol diri menjadi faktor utama dalam menentukan perilaku merokok, bukan semata-mata karena pengaruh pertemanan. (Nuruddin, 2023)

Hasil Wawancara Bagaimana Peran Keluarga Dalam Kebiasaan Merokok

“Ya menasehati saya sekarang ini ya di suruh untuk berhenti merokok karna orang tua saya menasehati nggak bagus untuk kesehatan” (Informan 1).

“Bapak dan mamak saya tidak tahu, kalau saya merokok. Kalau balik kampung saya tidak merokok karena takut nampak orang tua. Kalau saya merantau baru saya merokok kak” (Informan 2).

Hasil wawancara mengenai peran keluarga dalam kebiasaan merokok menunjukkan bahwa keluarga memiliki peran yang cukup penting dalam memengaruhi perilaku merokok individu. Informan pertama menyatakan bahwa orang tuanya secara langsung menasihati untuk berhenti merokok karena alasan kesehatan. Sementara itu, informan kedua mengungkapkan bahwa ia menyembunyikan kebiasaannya merokok dari orang tuanya dan hanya melakukannya ketika sedang merantau, bukan saat berada di kampung halaman.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Ahmad Zacky Anwary (2020) yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara peran orang tua dengan perilaku merokok pada mahasiswa ($p = 0,001$). Artinya, dukungan dan nasihat dari orang tua dapat memengaruhi keputusan anak dalam merokok (Anwar, 2020). Selain itu, skripsi Anjasari (2023) juga mendukung hasil ini dengan menyatakan bahwa remaja cenderung merokok saat jauh dari pengawasan orang tua, sedangkan ketika berada dekat dengan keluarga, mereka cenderung menahan diri (Anjasari, 2023).

Hasil Wawancara Mengenai Tentang Dampak Merokok Terhadap Kesehatan Dan Kesehatan Orang Lain

“Yang saya ketahui itu eee yang pertama bisa terkena paru-paru, baru kalau kita merokok bisa berpengaruh terhadap orang lain contoh bisa terjadi perokok pasif kan, jadi sebenarnya merokok itu kurang bagus ya juga bahaya la buat orang lain bisa di bilang perokok itu egois la” (Informan 1).

“Sesak nafas, paru-paru jadi hitam, wajah jadi cepat tua. Yang saya alami ketika olahraga ada perbedaan jadi cepat capek. Dan rokok ini sangat rentan untuk anak-anak ya ada kasus yang dialami teman saya, dia udah nikah. Jadi anaknya umur 1 tahun udah kena penyakit sesak nafas, paru-paru” (Informan 2).

Hasil wawancara mengungkapkan bahwa kedua informan menyadari berbagai dampak negatif rokok terhadap kesehatan pribadi dan orang lain. Informan 1 menekankan risiko penyakit paru serta bahaya perokok pasif, yang dianggap suatu perilaku egois. Informan 2 menambahkan bahwa merokok menyebabkan sesak napas, perubahan fisik seperti wajah cepat menua, dan penurunan kebugaran—terutama saat beraktivitas seperti olahraga. Ia juga menyebut kasus seorang teman yang anaknya, baru berusia satu tahun, mengalami gangguan pernapasan akibat paparan asap rokok.

Hal ini sejalan dengan temuan Adiguna (2022) dari Universitas Negeri Jakarta, yang menjelaskan bahwa meskipun mahasiswa menyadari peringatan kemasan rokok, mereka tetap merokok karena telah menjadi kebiasaan dan akibat kecanduan nikotin. (Adiguna, 2022)

Hasil Wawancara Mengenai Pengalaman Edukasi Tentang Bahaya Rokok Sebelumnya

“Pernah, saya pernah mendapatkan edukasi bahaya rokok dari orang kakak” ini jadi saya lebih makin paham baya rokok ini” (Informan 1).

“Pernah, waktu SMA. Tapi waktu SMA saya belum merokok dan saya juga melarang kawan – kawan saya merokok ya tapi ujung – ujungnya saya yang merokok kak” (Informan 2).

Meskipun kedua informan telah menerima edukasi tentang bahaya merokok—Informan 1 dari kakaknya, dan Informan 2 saat SMA—mereka tetap memulai dan melanjutkan kebiasaan merokok. Informan 2 bahkan sempat melarang teman SMA-nya merokok, tetapi akhirnya justru dirinya yang merokok. Fenomena ini tercermin dalam penelitian dari Universitas Indonesia (2020) yang menemukan bahwa meskipun mahasiswa memiliki tingkat

pengetahuan yang tinggi tentang bahaya rokok, hal tersebut tidak otomatis mengubah perilaku merokok mereka. Dibutuhkan intervensi lain seperti layanan berhenti merokok untuk membantu perubahan nyata. (Wardhana, 2020)

Hasil Wawancara Mengenai Berusaha Untuk Mencoba Berhenti Merokok

“Pernah yaa, saya pernah mencoba berhenti merokok sebelum karna saya pikir itu nggak bagus untuk kesehatan eee jadi nggak bagus juga untuk orang lain dan juga bagi kesehatan saya ternyata itu belumm bisa pasti berhenti, apalagi uda kebiasaan kan jadi susah untuk berhenti, sebenarnya rencana saya buat berhenti merokok ini besar ya cuman mungkin untuk saat ini belum bisa” (Informan 1).

“Pernah, karena ada fase bosan merokok, capek. Saat ini masih merokokya, di situ banyak kali yang mau dipikirkan, semua mau dipikirkan” (Informan 2).

Berdasarkan hasil wawancara di dapatkan bahwasanya Informan 1 mengaku pernah berusaha berhenti merokok karena menyadari dampaknya terhadap kesehatan diri dan orang lain, namun gagal karena kebiasaan dan kecanduan nikotin. Informan 2 juga mencoba berhenti saat bosan merokok, tetapi tetap kembali karena kebutuhan akan pikiran atau situasi tertentu.

Penelitian dari Universitas Muhammadiyah Aceh (Wartini et al., 2024) menunjukkan bahwa hampir setengah mahasiswa (47,4%) mengalami kesulitan berhenti merokok, dipicu oleh sikap negatif terhadap rokok, durasi lama merokok, tingkat kecanduan berat, rendahnya pengetahuan, dan pengaruh teman sebaya (salah satu faktor dominan). (Wartini, 2024)

Hasil Wawancara Mengenai Pandangan Lingkungan Sekitar/Lingkungan Kampus Terhadap Perokok Itu Seperti Apa

“Sebenarnya eee gimana ya eee kebetulan kita yang berada di daerah kita kampus ini la kek merokok itu uda suatu kebiasaan dan hal yang rumah jadi kek mana lagi yakan jadi kalau bisa merokok pada tempat nya la, dan kalau saya lagi nggak di lingkungan kampus kayak misalnya lagi di luar gitu merokok, mungkin pandangan orang kayak nggak suka gitu walaupun nggak pernah di tegur tapi keliatan la kayak nggak suka maka belakangan ini kalau saya mau merokok di luar berfikir dulu apalagi kalau ada cewe gitu kan biasanya cewe kan nggak suka asap rokok gitu kan” (Informan 1).

“Dilarang di lingkungan kampus, tapi kalau diluar kampus kembali lagi ke kepribadian masing-masing. Saya pernah di tegur sekali oleh dosen karena merokok di kampus dan sedang memakai baju fakultas” (Informan 2).

Berdasarkan hasil wawancara di dapatkan bahwasanya Informan 1 menyampaikan bahwa di kampus tempatnya merokok sudah menjadi hal biasa, meskipun ia sendiri memilih merokok di tempat yang semestinya karena khawatir dianggap tidak sopan, terutama di hadapan perempuan. Informan 2 menambahkan bahwa merokok di kampus memang dilarang—bahkan ia pernah ditegur oleh dosen saat merokok mengenakan seragam fakultas—namun di luar lingkungan kampus, semua kembali ke pribadi masing-masing.

Temuan wawancara menunjukkan bahwa merokok di kampus tempat penelitian dilakukan dianggap lumrah—kebiasaan yang terlihat normal dan tidak dikontrol secara ketat. Fenomena ini sejalan dengan hasil penelitian Fakhreni & Siregar (2023), yang menemukan bahwa merokok di lingkungan kampus sering diabaikan, baik oleh mahasiswa maupun staf/dosen, karena tidak adanya peraturan kampus yang efektif. Teguran hanya muncul dalam konteks sosial dan situasional—misalnya dari dosen atau apabila merokok dianggap tidak pantas yang mencerminkan bahwa norma sosial lebih berperan dibanding peraturan formal dalam membatasi kebiasaan merokok. (Fakhreni, 2023)

Hasil Wawancara Mengenai Pendapat Informan Mengenai Perilaku Merokok Yang Dilakukannya

“Emm sebenarnya saya sadar kan perilaku saya merokok ini nggak bagus terutama untuk kesehatan bisa juga eee nggak bagus untuk orang lain yang terdampak menjadi

perokok pasif emmm jadi yang namanya kita perokok itu kalau merokok tau tempat la” (Informan 1).

“Di satu sisi kita tahu bahayanya, tapi di satu sisi eeee merokok itu kita dapat ketenangan kak. Ada juga edukasi dokter kan kenapa merokok itu enak karena cara pernafasannya itu beda dibandingkan pernafasan biasanya. Sisi positifnya ada bagi perokok karena efek ketenangan tapi tidak dengan orang lain, tapi malah merugikan terutama pada bayi orang tua lanjut usia” (Informan 2).

Berdasarkan hasil wawancara, kedua informan menyampaikan bahwa mereka menyadari perilaku merokok memiliki dampak buruk terhadap kesehatan, baik bagi diri sendiri maupun orang lain yang menjadi perokok pasif. Informan 1 menyebutkan bahwa ia sadar akan bahaya tersebut dan berupaya untuk merokok di tempat yang tepat agar tidak mengganggu orang lain. Sementara itu, Informan 2 mengakui bahwa di satu sisi dirinya mengetahui bahaya merokok, namun di sisi lain ia merasa merokok memberikan efek ketenangan. Ia bahkan mengungkapkan bahwa terdapat edukasi dari dokter yang menjelaskan mengapa merokok terasa "enak", salah satunya karena teknik pernapasannya yang berbeda dengan pernapasan biasa.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Santi Aji Saputri dan Ahmad Fauzi (2021), yang menyatakan bahwa kesadaran terhadap risiko merokok melalui pesan peringatan pada kemasan tidak serta-merta mengubah perilaku merokok mahasiswa. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya konflik antara pengetahuan tentang bahaya rokok dan manfaat subjektif yang dirasakan perokok, seperti ketenangan atau kenyamanan pribadi, dapat menjadi hambatan dalam menghentikan kebiasaan merokok. (Saputri, 2021).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku merokok di kalangan mahasiswa merupakan fenomena yang kompleks dan multidimensional, di mana berbagai faktor internal dan eksternal saling berinteraksi untuk memengaruhi kebiasaan tersebut. Meskipun mahasiswa menyadari dampak negatif merokok terhadap kesehatan diri dan orang lain, banyak dari mereka tetap melanjutkan kebiasaan ini, terutama karena pengaruh lingkungan sosial, seperti teman sebaya, serta kondisi psikologis yang mendorong mereka mencari cara untuk mengatasi stres. Selain itu, kontrol diri individu menjadi faktor penting dalam menentukan keputusan untuk merokok, yang menunjukkan bahwa meskipun lingkungan dapat memberikan dorongan, pilihan akhir tetap berada di tangan masing-masing individu. Penegakan regulasi yang lemah di kampus dan norma sosial yang permisif juga berkontribusi pada tingginya prevalensi merokok. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan holistik yang tidak hanya berfokus pada edukasi kesehatan, tetapi juga melibatkan penguatan regulasi, perubahan norma sosial, serta dukungan dari keluarga dan institusi pendidikan untuk menciptakan lingkungan yang lebih kondusif bagi perilaku hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiguna, D. N. (2022). Persepsi mahasiswa dalam menanggapi label peringatan bahaya merokok pada kemasan rokok. *Jurnal Soshum Insentif*, 5(2), 97-104.
- Analisis faktor-faktor penyebab merokok pada mahasiswa FKIP UNTAN Pontianak. JPDPB Universitas Tanjungpura.
- Analisis perilaku merokok di kalangan mahasiswa Universitas Lampung. Universitas Lampung.
- Anjasari, E. K. (2023). PERAN KELUARGA DALAM MELAKUKAN KONTROL PERILAKU MEROKOK REMAJA DI DESA SIDOKERTO KECAMATAN KARANGJATI KABUPATEN NGAWI (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo).
- Anwary, A. Z. (2020). Peran orang tua dan teman sebaya terkait perilaku merokok mahasiswa fakultas ekonomi UNISKA MAB Banjarmasin. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 14-20.

- Fakhreni, & Siregar, P. A. (2023). Persepsi mahasiswa yang mendorong perilaku merokok di lingkungan kampus: Pendekatan kualitatif. *JK: Jurnal Kesehatan*, 1(1), 238–247
<https://jurnalkesehatan.joln.org/index.php/health/article/view/25/35>
- Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok mahasiswa. *Jurnal Manajemen Informasi Kesehatan*.
- Hubungan perilaku merokok dengan prestasi belajar pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau. *Neliti*.
- Karakteristik perilaku merokok mahasiswa Universitas Malikussaleh. *Averrous*.
- NINGRUM, A. W. (2024). *STUDI KUALITATIF: GAMBARAN FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERILAKU MEROKOK PADA MAHASISWA ILMU KEPERAWATAN* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta).
- Nuruddin, I. (2023). *PENGARUH KONFORMITAS TEMAN SEBAYA TERHADAP PERILAKU MEROKOK DIMODERASI OLEH KONTROL DIRI PADA SISWA SMK JURUSAN TEKNIK* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Perilaku merokok pada mahasiswa di Universitas Respati Indonesia. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*.
- Saputri, S. A., & Fauzi, A. (2021). Persepsi Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Islam Jember terhadap Pesan Peringatan Bahaya Merokok. *JURNAL PARADIGMA MADANI: Ilmu Sosial, Politik dan Agama*, 8(1), 1-4.
- Siburian, A. Y. K., Marito, Y., Sianturi, T. E., Sianturi, S. M., Ginting, N. B., & Sidabalok, I. D. (2024). Upaya Mengatasi Masalah Perilaku Mahasiswa Merokok Menurut Teori Psikoanalisis. *Student Research Journal*, 2(5), 40-47.
- Suprapmanto, A. Y., Mukti, P., & Sujoko, S. (2023). Resiliensi Remaja Pasca Kematian Salah Satu Orangtua Diakibatkan Kecelakaan. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 7(1), 34–44.
<https://doi.org/10.26623/philanthropy.v7i1.6347>
- Survei perilaku merokok pada mahasiswa program studi ners. *CHMK Health Journal*.
- Tania, V. (2024). HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI ROKOK DENGAN ASUPAN MAKANAN DAN STATUS GIZI MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK UNESA. *GIZI UNESA*, 4(2), 648-657.
- Wardhana, I. L., & AD, S. (2020). Hubungan tingkat pengetahuan mahasiswa Universitas Indonesia terhadap kebiasaan merokok. *ESSENTIAL: Essence of Scientific Medical Journal*, 18(2), 5-10.
- Wartini, S., Santi, T. D., & Arifin, V. N. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kesulitan Berhenti Merokok pada Mahasiswa di Lingkungan Kampus Universitas Muhammadiyah Aceh. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 4(3), 1815-1826.