Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri,
ISSN Cetak : 2477-5673 ISSN Online : 2614-722X
Volume 12 Nomor 02, Juni 2026

ANALISIS PERILAKU MEROKOK PADA PEREMPUAN MUDA SEBAGAI BENTUK *COPING* STRES

Anisya[1], Sherina Betharia Silaban[2], Nova Novita Siregar[3], Citra Nanda Purba[4,]
Sani Susanti[5] Michael Yudha Pratama[6]
[1-6]Universitas Negeri Medan
[1]anisyasalsabilla05@gmail.com, [2]rynashe83@gmail.com
[3]novanovitasiregar@gmail.com, [4]purbacitrananda@gmail.com,
[5]susanti.sani@gmail.com [6]michaelyudha@unimed.ac.id

ABSTRACT

Smoking behavior among young women is a social phenomenon influenced by psychological and social factors. This study aims to analyze smoking behavior among young women as a form of stress coping based on a case study of an informant with the initial "AM". The research uses a qualitative descriptive approach through in-depth interviews. The findings show that smoking behavior is influenced by family conditions, economic burden, psychological state, and social environment. In addition, the behavior emerges as an individual response to daily life pressures. In conclusion, smoking behavior is used as a temporary coping mechanism in dealing with life stress

Keywords: smoking behavior, young women, stress coping, social factors, case study

ABSTRAK

Perilaku merokok pada perempuan muda merupakan fenomena sosial yang dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perilaku merokok pada perempuan muda sebagai bentuk *coping* stres berdasarkan studi kasus pada informan berinisial "AM". Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif melalui wawancara mendalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku merokok dipengaruhi oleh kondisi keluarga, beban ekonomi, kondisi psikologis, dan lingkungan sosial. Selain itu, perilaku tersebut muncul sebagai *respons* individu dalam menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari. Kesimpulannya, perilaku merokok digunakan sebagai bentuk *coping* stres yang bersifat sementara dalam mengatasi tekanan hidup.

Kata kunci: perilaku merokok, perempuan muda, *coping* stres, faktor sosial, studi kasus

A. Pendahuluan

Perilaku merokok merupakan salah satu fenomena sosial yang masih banyak ditemukan dalam kehidupan masyarakat, termasuk pada perempuan muda. Dalam beberapa

tahun terakhir, perilaku ini tidak lagi hanya identik dengan laki-laki, tetapi juga mulai terlihat pada perempuan muda dalam berbagai konteks kehidupan seperti lingkungan kerja, pergaulan, dan aktivitas sehari-hari. Perubahan ini menunjukkan adanya pergeseran pola sosial yang membuat perilaku merokok semakin luas di berbagai kelompok masyarakat.

Secara umum, perilaku manusia tidak terlepas dari berbagai tekanan hidup yang berasal dari lingkungan keluarga, ekonomi, maupun sosial. *World Health Organization* (WHO, 2024) menjelaskan bahwa faktor psikologis dan lingkungan sosial memiliki pengaruh besar terhadap munculnya perilaku berisiko pada individu, termasuk perilaku merokok. Dalam kondisi tertentu, individu dapat menggunakan perilaku tertentu sebagai cara untuk mengurangi ketegangan emosional yang dirasakan.

Dalam kajian psikologi, Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa individu yang menghadapi tekanan akan melakukan *coping* sebagai bentuk adaptasi terhadap situasi yang dianggap menekan. *Coping* tersebut terbagi menjadi dua, yaitu *problem-focused coping* yang berfokus pada penyelesaian masalah, serta *emotion-focused coping* yang berfokus pada pengelolaan emosi akibat tekanan yang dialami. Dalam beberapa kasus, perilaku merokok dapat muncul sebagai salah satu bentuk *emotion-focused coping*, yaitu upaya individu untuk meredakan stres secara sementara tanpa menyelesaikan sumber masalah utama.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa perilaku merokok pada perempuan muda dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2024) menyebutkan bahwa faktor lingkungan sosial dan kebiasaan pergaulan memiliki peran penting dalam membentuk perilaku merokok. Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa kondisi keluarga yang tidak stabil, tekanan ekonomi, serta pengaruh teman sebaya dapat menjadi faktor yang mendorong munculnya perilaku merokok pada perempuan muda (Putri et al., 2025; Rahmaningtyas et al., 2025).

Selain faktor eksternal, kondisi psikologis individu juga memiliki peran penting. Tekanan hidup yang berkepanjangan dapat menyebabkan individu mengalami kelelahan

emosional, kecemasan, serta stres yang berulang. Dalam kondisi seperti ini, individu cenderung mencari cara untuk meredakan ketegangan tersebut, salah satunya melalui perilaku merokok yang dianggap memberikan efek tenang sementara (Iswara & Martiana, 2025).

Berdasarkan fenomena tersebut, perilaku merokok pada perempuan muda perlu dianalisis lebih lanjut untuk memahami bagaimana perilaku ini muncul sebagai bentuk *coping* stres dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam konteks sosial yang kompleks seperti keluarga, ekonomi, dan lingkungan pergaulan.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi kasus. Pendekatan kualitatif digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena perilaku merokok pada perempuan muda sebagai bentuk *coping* stres berdasarkan pengalaman dan kondisi kehidupan informan. Menurut Yin (2022), studi kasus digunakan untuk memahami suatu fenomena sosial dalam konteks kehidupan nyata secara lebih mendalam dan rinci.

Subjek dalam penelitian ini adalah seorang perempuan muda berinisial "AM" yang memiliki kebiasaan merokok. Informan dipilih karena memiliki pengalaman yang sesuai dengan fokus penelitian, yaitu perilaku merokok yang berkaitan dengan tekanan hidup, kondisi keluarga, serta lingkungan sosial. Dalam penelitian ini, identitas informan disamarkan menggunakan inisial untuk menjaga privasi dan kerahasiaan data penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*). Wawancara dilakukan secara langsung dengan tujuan menggali informasi mengenai latar belakang kehidupan informan, kondisi keluarga, kondisi ekonomi, kondisi psikologis, lingkungan sosial, serta awal muncul dan perkembangan perilaku merokok. Selama proses wawancara, peneliti menggunakan pertanyaan terbuka agar informan dapat menceritakan pengalaman dan kondisi yang dialaminya secara lebih bebas dan mendalam.

Selain wawancara, peneliti juga melakukan observasi sederhana terhadap kondisi dan cara informan

menceritakan pengalaman hidupnya selama proses wawancara berlangsung. Observasi dilakukan untuk membantu peneliti memahami situasi emosional dan kondisi sosial informan.

Teknik analisis data dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan memilih informasi yang sesuai dengan fokus penelitian. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk narasi deskriptif agar lebih mudah dipahami. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan berdasarkan hasil wawancara dan analisis yang telah dilakukan.

Untuk menjaga keabsahan data, peneliti melakukan pengecekan ulang terhadap hasil wawancara serta menyesuaikan data yang diperoleh dengan fokus penelitian mengenai perilaku merokok sebagai bentuk *coping* stres pada perempuan muda.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, diketahui bahwa informan berinisial “AM” merupakan seorang perempuan muda berusia 21 tahun yang bekerja di sektor informal dengan penghasilan yang tidak tetap. Informan berasal dari keluarga dengan kondisi *broken home* sejak masih remaja. Setelah kedua orang tuanya berpisah, informan tinggal bersama ibu dan dua adiknya. Kondisi tersebut membuat informan memiliki tanggung jawab yang cukup besar dalam membantu memenuhi kebutuhan keluarga sehari-hari.

Dalam kehidupan sehari-hari, informan tidak hanya memikirkan kebutuhan pribadinya, tetapi juga harus membantu biaya hidup keluarga dan pendidikan adik-adiknya. Penghasilan yang diperoleh dari pekerjaan sehari-hari sering kali tidak mencukupi seluruh kebutuhan keluarga sehingga menyebabkan informan mengalami tekanan ekonomi yang cukup berat. Informan mengungkapkan bahwa dirinya sering merasa lelah karena harus bekerja dan memikirkan kondisi keluarga secara terus-menerus.

Selain tekanan ekonomi, kondisi keluarga yang tidak utuh juga memberikan pengaruh terhadap kondisi psikologis informan. Berdasarkan hasil wawancara, informan cenderung memendam masalah sendiri dan jarang menceritakan beban yang dirasakannya kepada orang lain.

Informan merasa harus selalu terlihat kuat di hadapan keluarga karena menjadi salah satu penopang dalam kehidupan rumah tangga. Situasi tersebut menyebabkan informan sering mengalami kelelahan emosional, kecemasan, serta tekanan pikiran yang berlangsung secara berulang.

Lingkungan sosial juga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi munculnya perilaku merokok pada informan. Dalam lingkungan kerja dan pertemanannya, perilaku merokok merupakan hal yang cukup biasa dilakukan, terutama saat berkumpul atau beristirahat setelah bekerja. Kondisi tersebut membuat informan mulai mencoba merokok karena pengaruh teman sebaya dan rasa ingin tahu. Informan menyampaikan bahwa pada awalnya perilaku merokok hanya dilakukan sesekali, namun lama-kelamaan menjadi kebiasaan yang dilakukan ketika merasa lelah atau sedang memikirkan masalah keluarga.

Berdasarkan hasil wawancara, informan biasanya merokok setelah bekerja, saat merasa banyak pikiran, ataupun ketika sedang berkumpul dengan teman-temannya. Informan merasa bahwa merokok dapat memberikan rasa tenang sementara dan membantu mengurangi tekanan yang dirasakannya. Meskipun demikian, informan juga menyadari bahwa perilaku tersebut tidak benar-benar menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Jika dianalisis berdasarkan teori *coping* stres dari Lazarus dan Folkman, perilaku merokok yang dilakukan informan termasuk dalam bentuk *emotion-focused coping*. Dalam hal ini, informan menggunakan rokok sebagai cara untuk meredakan tekanan emosional yang muncul akibat kondisi keluarga, tekanan ekonomi, dan beban kehidupan sehari-hari. Strategi *coping* tersebut bersifat sementara karena hanya membantu mengurangi ketegangan emosional tanpa menyelesaikan sumber masalah utama.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku merokok pada perempuan muda tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi keluarga, lingkungan sosial, tekanan ekonomi, dan kondisi psikologis yang saling berkaitan. Kondisi kehidupan yang penuh tekanan membuat informan memilih merokok sebagai salah satu bentuk pelarian dan cara

untuk menghadapi stres yang dirasakannya sehari-hari.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, perilaku merokok pada perempuan muda dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, seperti kondisi keluarga, tekanan ekonomi, kondisi psikologis, dan lingkungan sosial. Pada kasus informan berinisial "AM", kondisi keluarga *broken home* serta tanggung jawab ekonomi yang harus ditanggung sejak usia muda menjadi salah satu penyebab munculnya tekanan emosional dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, lingkungan pertemanan dan kebiasaan sosial di sekitar informan turut memengaruhi munculnya perilaku merokok. Informan menggunakan rokok sebagai cara untuk mengurangi rasa lelah, stres, dan tekanan pikiran yang dialami setelah bekerja maupun ketika menghadapi masalah keluarga. Meskipun memberikan rasa tenang sementara, perilaku tersebut tidak menyelesaikan akar permasalahan yang dihadapi.

Berdasarkan hasil penelitian, perilaku merokok pada informan dapat dipahami sebagai bentuk *emotion-focused coping*, yaitu cara individu dalam meredakan tekanan emosional tanpa menyelesaikan sumber masalah utama. Oleh karena itu, diperlukan dukungan sosial, lingkungan yang lebih positif, serta cara *coping* yang lebih sehat agar perempuan muda dapat menghadapi tekanan hidup dengan lebih baik tanpa bergantung pada perilaku merokok sebagai bentuk pelarian.

DAFTAR PUSTAKA

Buku :

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

Jurnal :

Putri, M. C. E., Noveyani, A. E., & Kinanthi, C. A. (2025). The relationship between coping strategies and cigarette smoking behavior among young adults. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Education*, 13(SI2), 1–7.

Rahmaningtyas, B., Haq, D. Z. D., Ramadhani, E. F., et al. (2025). Psychological meaning of smoking behavior among adolescent girls. *Flourishing Journal*, 5(11), 648–660.

Iswara, A., & Martiana, A. (2025). Stigma, self-image, and performativity among female

smokers. *Dimensia: Jurnal Kajian Sosiologi*, 14(2), 1–12.

Laporan/*Website* Resmi :

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Profil Kesehatan Indonesia 2024. Jakarta: Kemenkes RI.

World Health Organization. (2024). Tobacco and Health Report 2024. Geneva: WHO.