

Eksplorasi Literatur tentang Kebiasaan Merokok di Kalangan Mahasiswa: Antara Gaya Hidup dan Ketergantungan

Febrianti Dian Kusuma Wardani¹, Desy Safitri², Sujarwo³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta

ARTICLE INFO

Article history:

Received Juni, 2025

Revised Juni, 2025

Accepted Juni, 2025

Available online Juni, 2025

ebiksuma@gmail.com,

desysafitri@unj.ac.id,

sujarwo-fis@unj.ac.id

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganesha.

ABSTRAK

Kebiasaan merokok di kalangan mahasiswa merupakan isu yang kompleks dan multidimensional. Artikel ini bertujuan mengeksplorasi berbagai literatur yang membahas kebiasaan merokok mahasiswa dari aspek gaya hidup, faktor ketergantungan, dan pengaruh sosial. Hasil studi menunjukkan bahwa perilaku merokok tidak hanya dipengaruhi oleh faktor stres dan adaptasi psikologis, tetapi juga oleh struktur kepribadian, lingkungan sosial, serta persepsi terhadap citra diri. Ketergantungan terhadap nikotin memperkuat pola merokok sebagai bagian dari kebutuhan fisiologis dan sosial. Selain itu, tekanan dari kelompok sebaya dan persepsi sosial terhadap rokok sebagai simbol kedewasaan memperparah fenomena ini. Untuk itu, diperlukan pendekatan intervensi yang tidak hanya informatif, tetapi juga transformatif dan berbasis komunitas. Temuan ini memberikan pijakan penting bagi pengembangan strategi pencegahan dan edukasi yang lebih kontekstual di lingkungan pendidikan tinggi.

Kata Kunci: Merokok, Mahasiswa, Gaya Hidup, Ketergantungan, Lingkungan Sosial

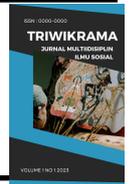
ABSTRACT

Smoking habits among university students represent a complex and multidimensional issue. This article aims to explore various pieces of literature that discuss student smoking behavior in relation to lifestyle, nicotine dependence, and social influence. The findings reveal that smoking is driven not only by psychological stress and coping mechanisms, but also by personality structure, social environment, and self-image perceptions. Nicotine dependence reinforces smoking patterns as both a physiological and social necessity. Furthermore, peer pressure and the cultural perception of smoking as a symbol of maturity exacerbate the phenomenon. Therefore, effective intervention requires not only informative approaches but also transformative and community-based strategies. These findings provide a crucial foundation for the development of more contextualized prevention and education programs within higher education institutions.

Keywords: Smoking, University Students, Lifestyle, Dependence, Social Environment

PENDAHULUAN

Perilaku merokok di kalangan mahasiswa merupakan fenomena sosial yang terus berkembang dan menimbulkan kekhawatiran dari berbagai pihak, terutama dalam konteks



kesehatan masyarakat dan pembentukan karakter generasi muda. Meskipun berbagai kampanye antirokok telah diluncurkan, kenyataannya prevalensi merokok di kalangan mahasiswa tetap tinggi, bahkan cenderung meningkat di beberapa wilayah. Merokok tidak lagi sekadar dianggap sebagai kebiasaan buruk, melainkan juga sebagai bagian dari gaya hidup yang melekat dalam pergaulan sosial, simbol kedewasaan, dan sarana pelarian dari tekanan psikologis dan akademik.

Secara umum, mahasiswa berada dalam fase transisi perkembangan yang krusial, di mana mereka mengalami proses eksplorasi identitas, penyesuaian sosial, serta peningkatan beban akademik dan emosional. Dalam konteks ini, rokok seringkali hadir sebagai mekanisme koping yang dianggap cepat dan praktis. Pratama (2023) menemukan bahwa mayoritas mahasiswa merokok untuk meredakan stres, menambah rasa percaya diri, dan menciptakan ketenangan dalam menghadapi tekanan hidup kampus. Rokok juga diasosiasikan dengan citra kedewasaan dan kemandirian, sehingga memperkuat legitimasi sosial di kalangan teman sebaya.

Faktor psikologis dan karakter individu turut mempengaruhi kecenderungan mahasiswa terhadap rokok. Bou-Hamad et al. (2024) mengungkap bahwa dimensi kepribadian dalam kerangka Big Five berkontribusi signifikan terhadap ketergantungan nikotin. Individu dengan skor tinggi pada dimensi *openness to experience* cenderung memiliki ketergantungan lebih tinggi, sementara mereka dengan tingkat *conscientiousness* dan *agreeableness* yang tinggi justru menunjukkan kecenderungan yang lebih rendah untuk merokok secara kompulsif. Hal ini mengindikasikan bahwa perilaku merokok bukan hanya persoalan akses atau lingkungan, melainkan juga merupakan ekspresi dari kondisi psikologis dan struktur kepribadian.

Lingkungan sosial memiliki pengaruh besar dalam membentuk kebiasaan merokok mahasiswa. Dalam banyak kasus, tekanan dari teman sebaya, norma kelompok, serta keterpaparan terhadap lingkungan yang permisif menjadi pemicu awal bagi mahasiswa untuk mencoba dan akhirnya menjadi perokok aktif. Setiyanto (2013) menekankan bahwa siswa dan mahasiswa yang dikelilingi oleh perokok memiliki risiko lebih tinggi untuk menjadi perokok, karena adanya dorongan untuk menyesuaikan diri dan diterima dalam kelompok sosialnya. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Sanggu dan Wibowo (2023), yang menemukan bahwa mahasiswa ilmu keolahragaan sekalipun—yang memiliki pemahaman tinggi terhadap pentingnya kesehatan—masih menunjukkan prevalensi merokok yang tinggi karena alasan sosial, rasa ingin tahu, dan pengaruh emosional.

Dari perspektif fisiologis, nikotin sebagai zat aktif dalam rokok memiliki sifat adiktif yang kuat. Nugraha et al. (2024) mencatat bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa menyadari dampak negatif merokok terhadap kesehatan tubuh, mereka tetap merokok karena adanya perasaan relaksasi dan ketergantungan yang sulit dikendalikan. Ketika individu mengalami gejala putus nikotin seperti gelisah, menurunnya konsentrasi, dan ketidaknyamanan emosional, keinginan untuk kembali merokok menjadi sangat kuat. Hal ini menjelaskan mengapa intervensi konvensional yang hanya berfokus pada informasi risiko kesehatan sering tidak cukup untuk menghentikan kebiasaan tersebut.

Selain itu, dalam konteks global, penelitian oleh Aoike et al. (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa perokok memiliki tingkat resistensi tinggi terhadap motivasi berhenti merokok, bahkan dalam situasi darurat seperti pandemi COVID-19. Lebih dari separuh responden menyatakan tidak memiliki niat berhenti, meskipun menyadari risiko penurunan imunitas dan gangguan pernapasan. Fenomena ini mempertegas bahwa perilaku merokok memiliki dimensi psikososial dan kultural yang kompleks dan tidak bisa direduksi menjadi sekadar perilaku konsumsi bahan berbahaya.



Dengan mempertimbangkan dimensi psikologis, sosial, dan fisiologis yang melingkupi perilaku merokok di kalangan mahasiswa, perlu dilakukan eksplorasi literatur yang komprehensif untuk memahami secara mendalam bagaimana kebiasaan ini terbentuk, dipertahankan, dan berdampak terhadap kehidupan mahasiswa. Studi ini bertujuan untuk menelaah berbagai hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan kebiasaan merokok mahasiswa, dengan menekankan keterkaitan antara gaya hidup, faktor ketergantungan, dan dinamika sosial yang mempengaruhi perilaku tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur dengan metode deskriptif-kualitatif. Sumber data diperoleh dari berbagai artikel ilmiah nasional dan internasional yang relevan, termasuk studi empiris dan teoritis terkait perilaku merokok di kalangan mahasiswa. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui telaah sistematis terhadap publikasi dalam 10 tahun terakhir, dengan fokus pada isu ketergantungan nikotin, faktor psikososial, dan representasi gaya hidup. Analisis dilakukan dengan teknik sintesis tematik untuk mengidentifikasi pola-pola konseptual utama dari masing-masing literatur.

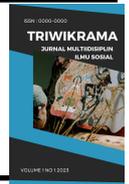
HASIL DAN PEMBAHASAN

Berbagai studi yang dikaji menunjukkan bahwa perilaku merokok di kalangan mahasiswa tidak dapat dipisahkan dari konteks sosial yang melingkupinya. Pratama (2023) menemukan bahwa mahasiswa cenderung mengaitkan rokok dengan sarana pelarian dari stres akademik, tekanan organisasi, dan konflik emosional. Rokok dianggap sebagai mekanisme adaptif untuk mengurangi ketegangan, sekaligus memperkuat posisi sosial dalam lingkungan pergaulan. Kecenderungan merokok tidak hanya muncul secara individual, melainkan merupakan hasil dari pembelajaran sosial dalam kelompok sebayanya.

Selain aspek stres dan adaptasi sosial, persepsi terhadap citra diri juga berperan penting. Rokok dipandang sebagai simbol kedewasaan dan kemandirian, terutama di kalangan laki-laki muda. Dalam studi Setiyanto (2013), pelajar dan mahasiswa yang mulai merokok mengaku merasa lebih percaya diri dan lebih “dewasa” setelah bergabung dalam kelompok perokok. Hal ini membuktikan bahwa perilaku merokok merupakan bentuk dari konstruksi identitas sosial, di mana mahasiswa mencoba menegaskan eksistensinya melalui kebiasaan yang memiliki nilai simbolik.

Temuan dari Bou-Hamad et al. (2024) memperluas pemahaman tersebut dengan mengaitkan kecenderungan merokok dengan aspek kepribadian. Mahasiswa dengan tipe kepribadian *openness to experience* cenderung lebih terbuka terhadap pengalaman baru, termasuk mencoba merokok. Sebaliknya, mereka dengan tingkat *conscientiousness* dan *agreeableness* yang tinggi menunjukkan resistensi terhadap kebiasaan tersebut karena memiliki kontrol diri yang lebih kuat dan kepedulian sosial yang tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa aspek internal individu memainkan peran penting dalam mempertahankan atau menolak kebiasaan merokok.

Dari sisi fisiologis, nikotin memiliki sifat adiktif yang tinggi, yang memperkuat ketergantungan mahasiswa terhadap rokok. Nugraha et al. (2024) mencatat bahwa mahasiswa merokok tidak hanya karena alasan sosial atau psikologis, tetapi juga karena kebutuhan tubuh akan zat nikotin. Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, muncul gejala seperti gelisah, tidak fokus, dan gangguan tidur. Dalam kondisi ini, rokok bukan lagi sekadar pilihan gaya



hidup, melainkan sudah menjadi kebutuhan harian yang sulit dilepaskan, bahkan ketika individu sadar akan dampak kesehatannya.

Sementara itu, Aoike et al. (2023) menunjukkan bahwa tingkat niat berhenti merokok di kalangan mahasiswa sangat rendah. Bahkan pada masa pandemi COVID-19, ketika ancaman terhadap kesehatan pernapasan meningkat, mayoritas mahasiswa perokok tetap tidak berencana untuk berhenti. Hal ini memperlihatkan bahwa kebiasaan merokok telah tertanam dalam pola hidup mereka secara mendalam, melampaui batas rasionalitas kesehatan. Adanya preferensi terhadap produk alternatif seperti e-cigarette dan heated tobacco juga memperlihatkan dinamika baru dalam kebiasaan merokok mahasiswa.

Dari sudut pandang sosial, Sanggu dan Wibowo (2023) mengungkap bahwa faktor lingkungan seperti pengaruh teman sebaya, kebiasaan dalam keluarga, dan ekspektasi sosial kampus memiliki dampak kuat terhadap perilaku merokok mahasiswa. Mereka mencatat bahwa mahasiswa cenderung mulai merokok bukan karena dorongan internal, melainkan karena ajakan teman atau rasa ingin tahu. Setelah menjadi kebiasaan, perilaku tersebut sulit dihentikan, terutama bila mahasiswa terus berada dalam lingkungan yang tidak mendukung perubahan.

Hasil-hasil di atas menunjukkan bahwa merokok di kalangan mahasiswa bukanlah praktik yang berdiri sendiri, melainkan hasil dari interaksi antara faktor psikologis, sosial, dan fisiologis. Oleh karena itu, pendekatan untuk menanggulangi kebiasaan ini tidak bisa hanya mengandalkan kampanye kesehatan atau larangan administratif semata. Diperlukan pendekatan holistik yang mencakup edukasi psikososial, pembentukan lingkungan kampus yang suportif terhadap gaya hidup sehat, serta intervensi yang menyesuaikan dengan karakteristik mahasiswa sebagai kelompok usia transisi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan eksplorasi literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan merokok di kalangan mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu seperti stres atau tekanan emosional, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh faktor sosial dan psikologis yang kompleks. Rokok bukan hanya dipandang sebagai zat adiktif, melainkan juga sebagai simbol gaya hidup, alat sosial, dan bahkan bentuk aktualisasi diri di lingkungan kampus. Citra rokok sebagai “simbol kedewasaan” dan sarana untuk membangun kepercayaan diri menjadikan kebiasaan ini sulit untuk dihentikan, terlebih dalam lingkungan yang permisif terhadap praktik merokok.

Dimensi kepribadian, sebagaimana ditunjukkan oleh penelitian sebelumnya, memiliki kontribusi signifikan dalam menentukan tingkat ketergantungan dan kecenderungan seseorang untuk merokok. Individu yang cenderung terbuka terhadap pengalaman baru atau kurang memiliki kontrol diri lebih rentan terhadap perilaku merokok. Di sisi lain, mahasiswa dengan tingkat kepedulian sosial dan tanggung jawab pribadi yang tinggi menunjukkan kecenderungan lebih rendah terhadap adiksi nikotin. Hal ini menunjukkan pentingnya pendekatan yang bersifat personal dalam kampanye antirokok, bukan hanya bersifat massal atau normatif.

Selain faktor internal, lingkungan sosial memainkan peran sangat penting dalam membentuk dan mempertahankan kebiasaan merokok mahasiswa. Tekanan kelompok, ajakan teman sebaya, hingga normalisasi perilaku merokok dalam budaya kampus menjadi faktor-faktor yang sulit dihindari. Tanpa perubahan lingkungan sosial yang signifikan, maka upaya menghentikan kebiasaan merokok akan terus menghadapi tantangan besar. Oleh karena



itu, merokok pada mahasiswa perlu dipahami sebagai hasil interaksi antara ketergantungan biologis, penyesuaian sosial, serta simbolik dalam kehidupan sehari-hari.

Saran

Melihat kompleksitas perilaku merokok mahasiswa, diperlukan strategi intervensi multidimensional. Pertama, kampus perlu mengembangkan program promosi kesehatan yang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga berbasis psikososial dan mendalam, seperti pendampingan konselor bagi mahasiswa perokok. Kedua, penting untuk menciptakan budaya kampus yang sehat dan bebas rokok melalui kebijakan yang tegas dan konsisten, termasuk penegakan zona bebas rokok dan pemberian insentif bagi mahasiswa yang berhasil berhenti merokok.

Ketiga, pengembangan program peningkatan kesadaran berbasis kepribadian dapat menjadi pendekatan baru dalam menangani ketergantungan. Intervensi berbasis pendekatan psikologis dan keterlibatan aktif kelompok sebaya yang tidak merokok juga dapat memperkuat norma positif di lingkungan kampus. Selain itu, kolaborasi antara institusi pendidikan, tenaga kesehatan, dan komunitas mahasiswa perlu ditingkatkan guna membentuk jaringan pendukung yang berkelanjutan. Tanpa adanya pendekatan kolektif dan kontekstual, upaya menekan angka perokok di kalangan mahasiswa akan sulit mencapai hasil yang signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aoike, M., Tanimura, S., Ichikawa, Y., Nakamura, M., Nishio, H., Ohira, M., ... & Ohkubo, T. (2023). Relationship between tobacco use and health-related quality of life among college students in Japan during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 5135. <https://doi.org/10.3390/ijerph20045135>
- Bou-Hamad, I., Salameh, P., Zgheib, N. K., Akel, M., & Malaeb, D. (2024). Personality traits and smoking dependence among university students: A cross-sectional study in Lebanon. *PLOS ONE*, 19(1), e0294706. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0294706>
- Nugraha, R. T., Irawan, E., Pramana, R. I., & Nariah. (2024). Analisis kecanduan merokok pada mahasiswa Universitas Pamulang. *Prosiding Seminar Nasional Manajemen*, 4(1), 868-874. <http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/PSM/article/view/12345>
- Pratama, N. (2023). Efektivitas kebijakan kawasan tanpa rokok di lingkungan kampus terhadap perilaku merokok mahasiswa. Skripsi. Universitas Lampung.
- Sangu, E., & Wibowo, A. T. (2023). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan merokok pada mahasiswa program studi Ilmu Keolahragaan Universitas Mercu Buana Yogyakarta. *JSH: Journal of Sport and Health*, 4(2), 100-102.
- Setiyanto, D. (2013). Perilaku merokok pada kalangan pelajar: Studi kasus pada pelajar SMA Negeri 2 Karanganyar tahun 2013. Skripsi. Universitas Sebelas Maret.