Analisis Kuantitatif Deskriptif Tingkat Ketergantungan Merokok dan Dampaknya terhadap Kondisi Fisik dan Psikologis Remaja

Azkia Salsabila*[1], Yoland Margareth Simbolon[2], Deby Aulina Br Tarigan[3], Qori Ratu Syaifirah[4], Sri Lastri Sihombing[5], Nur Asiah[6]
Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan[1,2,3,4,5,6]
*e-mail: azkiasalsabilakia@gmail.com

ABSTRAK
Merokok merupakan salah satu perilaku yang banyak ditemukan di kalangan remaja dan menjadi masalah kesehatan yang cukup serius. Perilaku merokok tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga memberikan pengaruh terhadap kondisi psikologis individu. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan secara deskriptif tingkat ketergantungan merokok pada remaja beserta dampak yang ditimbulkannya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pengumpulan data dilakukan melalui metode survei dengan penyebaran kuesioner secara daring. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja dengan rentang usia 15 sampai 24 tahun dengan jumlah sampel 54 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan responden ketergantungan nikotin dengan kategori sedang, yaitu sebanyak 36 (66,67%), kategori rendah sebanyak 18 (33,33%), dan tidak terdapat responden dengan kategori yang tinggi.

Kata kunci : *Merokok, Fisik, Psikologis, Remaja.*

ABSTRACT
Smoking is a behaviour commonly found among adolescents and constitutes a serious health issue. Smoking not only affects physical health but also has an impact on an individual's psychological well-being. The aim of this study is to provide a descriptive analysis of the level of smoking dependence among adolescents and the resulting impacts. This study employs a quantitative approach using a descriptive research design. Data collection was carried out via a survey using an online questionnaire. The population for this study comprised adolescents aged 15 to over 24 years, with a sample size of 54 respondents. The results of this study indicate that respondents' nicotine dependence falls into the moderate category, namely 36 (66.67%), the low category comprising 18 (33.33%), and there were no respondents in the high category.

Keywords : *Smoking, Physical, Psychological, Adolescents*

PENDAHULUAN

Merokok merupakan salah satu perilaku yang banyak ditemukan di kalangan remaja dan menjadi masalah kesehatan yang cukup serius. Perilaku merokok tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga memberikan pengaruh terhadap kondisi psikologis individu. Hal ini menunjukkan bahwa merokok merupakan permasalahan yang bersifat kompleks karena melibatkan berbagai aspek dalam kehidupan seseorang (Sinarsi et al., 2020).

Dari segi fisik, rokok mengandung berbagai zat berbahaya seperti nikotin, karbon monoksida, dan tar yang dapat merusak tubuh. Zat-zat tersebut dapat mengganggu sistem saraf pusat, meningkatkan detak jantung, serta memicu berbagai penyakit berbahaya seperti gangguan paru-paru, jantung, hingga kanker. Selain itu, paparan zat beracun dalam rokok juga dapat menurunkan daya tahan tubuh (imunitas) dan mengganggu fungsi organ serta indera, sehingga berdampak pada menurunnya kualitas kesehatan secara keseluruhan(Muizzah & Effendi, 2025).

Tidak hanya berdampak pada fisik, merokok juga memengaruhi kondisi psikologis individu. Merokok dapat menimbulkan ketergantungan yang membuat individu merasa cemas ketika tidak merokok. Lebih lanjut, ketergantungan nikotin dapat memengaruhi kerja otak dan hormon, sehingga memicu munculnya stres, kecemasan, perubahan suasana hati, bahkan gangguan panik dalam jangka panjang. Kondisi ini menunjukkan bahwa anggapan merokok sebagai cara untuk mengurangi stres sebenarnya tidak sepenuhnya benar, karena justru dapat memperburuk keadaan psikologis seseorang.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji perilaku merokok pada remaja, data yang bersifat deskriptif mengenai tingkat ketergantungan dan dampaknya masih terbatas. Padahal, data tersebut penting untuk memahami sejauh mana remaja mengalami kecanduan serta bagaimana pengaruhnya terhadap kondisi fisik dan psikologis mereka. Sebagian remaja yang merokok mengalami kesulitan untuk berhenti, merasa gelisah ketika tidak merokok, serta menunjukkan tanda-tanda ketergantungan. Hal ini menunjukkan adanya variasi tingkat adiksi yang belum tergambarkan secara mendalam (Nasution et al., 2023).

Perilaku merokok pada remaja merupakan fenomena yang memiliki dampak beragam dalam kehidupan sosial masyarakat. Dampak tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh kebiasaan individu, tetapi juga sangat berkaitan dengan kondisi lingkungan sosial dan budaya tempat remaja berada (Wati et al., 2018). Oleh karena itu, pembahasan mengenai perilaku merokok pada remaja perlu dilihat dari berbagai aspek, baik dari segi kesehatan maupun sosial.

Secara umum, dampak merokok pada remaja dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori, yaitu dampak yang dianggap positif dan dampak negatif. Dampak yang dinilai positif oleh remaja biasanya bersifat subjektif, seperti munculnya perasaan lebih rileks, berkurangnya stres, adanya sensasi kenikmatan, serta anggapan bahwa merokok dapat mempererat hubungan dengan teman sebaya. Namun, dampak tersebut cenderung bersifat sementara dan lebih dipengaruhi oleh persepsi individu. Sebaliknya, dampak negatif dari perilaku merokok jauh lebih besar dan bersifat merugikan. Kebiasaan merokok dapat menyebabkan pemborosan dari segi ekonomi, menimbulkan ketergantungan, menurunkan kemampuan konsentrasi, mengurangi kebugaran tubuh, serta memberikan efek buruk terhadap kesehatan. Kondisi ini menunjukkan bahwa perilaku merokok pada remaja dapat menghambat perkembangan mereka secara optimal (Wati et al., 2018).

Perilaku merokok pada remaja dipengaruhi oleh faktor yang berasal dari lingkungan sekitarnya yaitu, keluarga dan pergaulan. Keluarga sebagai lingkungan pertama bagi remaja memiliki pengaruh besar dalam membentuk perilaku. Remaja yang terbiasa melihat anggota keluarganya merokok cenderung memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk meniru perilaku tersebut. Selain keluarga, lingkungan teman sebaya juga memberikan pengaruh yang signifikan. Remaja yang bergaul dengan kelompok perokok lebih rentan untuk ikut merokok, baik karena ajakan langsung maupun dorongan untuk menyesuaikan diri agar diterima dalam kelompok sosialnya (Wati et al., 2018).

Berdasarkan hasil penelitian, Muizzah & Effendi (2025) menyimpulkan bahwa perilaku merokok pada remaja dipengaruhi oleh beberapa konstruk dalam Health Belief Model (HBM), yaitu perceived susceptibility, perceived severity, perceived benefits, perceived barriers, perceived self-efficacy, dan cues to action. Namun, tidak semua variabel menunjukkan pengaruh yang konsisten terhadap perilaku merokok.

Perceived susceptibility atau persepsi kerentanan menunjukkan hubungan yang paling dominan dengan perilaku merokok remaja. Sebagian besar penelitian mengungkapkan bahwa remaja yang merasa dirinya tidak berisiko terhadap dampak kesehatan cenderung lebih mudah terlibat dalam perilaku merokok. Hal ini menunjukkan bahwa rendahnya kesadaran akan risiko menjadi faktor penting dalam munculnya kebiasaan merokok pada remaja (Muizzah & Effendi, 2025).

Perceived severity atau persepsi keparahan tidak selalu memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku merokok. Meskipun sebagian remaja memahami bahwa merokok berbahaya, hal tersebut tidak secara otomatis mendorong mereka untuk berhenti atau menghindari rokok. Hal ini mengindikasikan bahwa pengetahuan tentang bahaya saja belum cukup untuk mengubah perilaku (Muizzah & Effendi, 2025).

Perceived benefits atau persepsi manfaat menunjukkan adanya hubungan dengan perilaku merokok. Remaja yang memiliki pemahaman bahwa tidak merokok memberikan manfaat kesehatan cenderung memiliki kecenderungan lebih rendah untuk merokok. Dengan kata lain, semakin tinggi persepsi manfaat hidup sehat, semakin besar peluang remaja untuk.(Muizzah & Effendi, 2025)

Perceived barriers atau persepsi hambatan juga berperan dalam memengaruhi perilaku merokok. Hambatan seperti ketergantungan nikotin, tekanan dari teman sebaya, serta kurangnya dukungan lingkungan menjadi faktor yang memperkuat kebiasaan merokok pada remaja. Semakin besar hambatan yang dirasakan untuk berhenti merokok, semakin sulit remaja mengubah perilakunya (Muizzah & Effendi, 2025).

Perceived self-efficacy atau efikasi diri menunjukkan hasil yang beragam. Beberapa penelitian menemukan tidak adanya hubungan yang signifikan antara keyakinan diri dengan perilaku merokok. Hal ini

menunjukkan bahwa meskipun remaja memiliki keyakinan untuk berhenti merokok, faktor eksternal seperti lingkungan dan akses terhadap rokok tetap memiliki pengaruh yang kuat (Muizzah & Effendi, 2025).

Cues to action atau isyarat untuk bertindak terbukti memiliki hubungan dengan perilaku merokok. Adanya dorongan dari lingkungan seperti nasihat keluarga, pengaruh teman, maupun kampanye kesehatan dapat memicu perubahan perilaku pada remaja. Semakin banyak stimulus yang diterima, semakin besar kemungkinan remaja untuk mengurangi atau menghentikan kebiasaan merokok (Muizzah & Effendi, 2025).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok pada remaja merupakan hasil interaksi berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri maupun lingkungan. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan intervensi perlu dilakukan secara menyeluruh dengan mempertimbangkan seluruh aspek dalam Health Belief Model agar lebih efektif dalam menekan perilaku merokok pada remaja.

Selain itu, meskipun sebagian besar remaja telah memiliki pengetahuan yang baik mengenai bahaya merokok, perilaku merokok tetap terjadi. Fenomena ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan perilaku, yang belum sepenuhnya dijelaskan melalui data deskriptif yang ada. Kurangnya informasi yang rinci mengenai tingkat ketergantungan serta dampaknya, baik dari aspek fisik maupun psikologis, menjadi hambatan dalam merancang intervensi yang tepat bagi remaja.

Berbagai faktor seperti pengaruh teman sebaya, kurangnya pengawasan orang tua, serta rendahnya kontrol diri menjadi penyebab utama remaja terjerumus dalam perilaku merokok. Dalam konteks ini, penelitian memiliki peran yang sangat penting sebagai dasar dalam merancang intervensi yang efektif. Melalui penelitian, dapat diperoleh gambaran yang jelas mengenai tingkat adiksi, faktor penyebab, serta dampak yang ditimbulkan dari perilaku merokok pada remaja. Jurnal tersebut menunjukkan bahwa pendekatan berbasis penelitian, seperti layanan konseling kelompok, mampu memberikan hasil yang positif dalam mengurangi frekuensi merokok dan meningkatkan kesadaran siswa terhadap bahaya rokok. Hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan perilaku, peningkatan pengetahuan, serta motivasi untuk mengurangi kebiasaan merokok setelah diberikan intervensi (Setiawati et al., 2024).

Layanan konseling kelompok menjadi salah satu bentuk intervensi yang efektif karena memberikan ruang bagi remaja untuk saling berbagi pengalaman, memperoleh dukungan sosial, serta mempelajari strategi pengendalian diri. Dengan dasar penelitian yang kuat, layanan konseling tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga aplikatif dan sesuai dengan kebutuhan remaja. Oleh karena itu, penting untuk terus mengembangkan penelitian di bidang ini agar intervensi yang diberikan semakin tepat sasaran dan mampu membantu remaja keluar dari perilaku adiktif seperti merokok (Setiawati et al., 2024).

Oleh karena itu, diperlukan kajian yang lebih mendalam untuk menggambarkan secara deskriptif tingkat ketergantungan merokok pada remaja beserta dampak yang ditimbulkannya. Dengan adanya data yang lebih jelas dan terperinci, diharapkan dapat menjadi dasar dalam upaya pencegahan dan penanganan perilaku merokok pada remaja secara lebih efektif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan kuantitatif dipilih karena mampu mengukur fenomena perilaku merokok dan tingkat ketergantungan nikotin pada remaja dalam bentuk data numerik yang dianalisis secara statistik, sehingga menghasilkan temuan yang objektif dan terukur. Penelitian deskriptif digunakan untuk menggambarkan kondisi empiris tanpa manipulasi variabel, dengan tujuan memberikan gambaran faktual mengenai perilaku merokok pada remaja. Desain penelitian yang digunakan adalah survei deskriptif melalui penyebaran kuesioner secara daring (Juliana, Ondeng, & Rahman, 2026).

Pengumpulan data dilakukan melalui metode survei dengan penyebaran kuesioner secara daring, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner (angket) yang disusun dalam bentuk Google Form menggunakan skala Likert dengan lima kategori jawaban. Proses ini meliputi penyusunan instrumen, distribusi kuesioner, pemberian informasi terkait tujuan penelitian, serta pengumpulan dan verifikasi data. Metode survei memungkinkan pengumpulan data secara sistematis, terstruktur, dan efisien dari jumlah responden yang relatif besar (Juliana, Ondeng, & Rahman, 2026).

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data secara sederhana namun informatif. Analisis dilakukan melalui pengelompokan data,

perhitungan frekuensi, persentase, dan nilai rata-rata (mean), serta penyajian dalam bentuk tabel dan deskripsi naratif. (Juliana, Ondeng, & Rahman, 2026).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakterisitik responen

Berikut adalah temuan dari analisis deskriptif kuantitatif terhadap informasi yang dikumpulkan tentang tingkat ketergantungan nikotin pada remaja:

Tabel 1. Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	33	61,11%
Perempuan	21	38,89%
Total	54	100%

Menurut data tabel, terdapat 33 (61,11%) responden laki-laki dan 21 (38,89%) responden perempuan di antara subjek-subjek tersebut.

Tabel 2. Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia

Rentang Usia	Frekuensi	Persentase
15-17 Tahun	2	3,70%
18-20 Tahun	30	55,56%
21-23 Tahun	19	35,19%
<24 Tahun	3	5,56%
Total	54	100%

Berdasarkan hasil tabel tersebut, diketahui bahwa subjek dengan rentang usia 15–17 tahun sebanyak 2 (3,70%) responden, rentang usia 18–20 tahun sebanyak 30 (55,56%) responpen, rentang usia 21–23 tahun sebanyak 19 (35,19%) responden, dan rentang usia <24 tahun sebanyak 3 (5,56%) responden.

Tabel 3. Deskripsi Subjek Berdasarkan Status

Status	Frekuensi	Persentase
Siswa	4	7,41%
Mahasiswa	41	75,93%
Pekerja	3	5,46%
Tidak diketahui	6	11,11%
Total	54	100%

Berdasarkan hasil tabel tersebut, diketahui bahwa responden dengan status siswa sebanyak 4 (7,41%) responden, Mahasiswa sebanyak 41 (75,93%), pekerja sebanyak 3 (5,46%), dan tidak diketahui sebanyak 6 (11,11%) guru.

Analisis Deskriptif

Sebuah garis besar analisis data deskriptif tentang tingkat ketergantungan nikotin pada remaja dengan menggunakan metode persentase dan perhitungan SPSS disediakan di bawah ini.

Tabel 4. Perilaku Merokok dan Tingkat Ketergantungan Nikotin pada Remaja

Kategorisasi	Rumus Kategorisasi	Hasil	Frekuensi	Persentase
Rendah	X<M-1SD	X < 19,20	18	33,33%
Sedang	M-1SD≤X<M+1SD	19 ≤ X < 59	36	66,67%
Tinggi	M+1SD<x	59>X	0	0%
Total			54	100%

**Note. M* = Mean; *SD* = Standard Deviation

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa mayoritas responden memiliki kategori tingkat ketergantungan nikotin yang sedang, yaitu sebanyak 36 (66,67%) responden, responden dengan kategori tingkat ketergantungan nikotin yang rendah terdapat sebanyak 18 (33,33%) responden, dan tidak terdapat responden dengan kategori tingkat ketergantungan nikotin yang tinggi pada 52 responden.

Pembahasan

Karakteristik subjek penelitian ini dilihat dari jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebesar 61,11%, sedangkan perempuan sebesar 38,89%. Berdasarkan usia, mayoritas responden berada pada rentang usia 18–20 tahun yaitu sebesar 55,56%, diikuti usia 21–23 tahun sebesar 35,19%, usia <24 tahun sebesar 5,56%, dan usia 15–17 tahun sebesar 3,70%. Sementara itu, jika ditinjau dari status, sebagian besar responden berstatus sebagai mahasiswa yaitu sebesar 75,93%, diikuti siswa sebesar 7,41%, pekerja sebesar 5,46%, serta responden dengan status tidak diketahui sebesar 11,11%.

Hasil penelitian ini menyoroti dominasi gender laki-laki dalam sampel responden (61,11%), yang mencerminkan prevalensi lebih tinggi perilaku merokok di kalangan remaja pria dibandingkan perempuan. Hal ini menunjukkan kerentanan lebih besar laki-laki terhadap pengaruh lingkungan sosial seperti teman sebaya, yang sering mendorong inisiasi merokok. Di Indonesia, data serupa dari survei nasional memperkuat bahwa remaja laki-laki memiliki risiko kumulatif hampir dua kali lipat untuk mulai merokok pada usia 15 tahun. Temuan ini sejalan dengan penelitian Martini (2015) dalam (Sutha, 2018)yang menyatakan bahwa jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang memengaruhi perilaku merokok seseorang. Hasil penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa kecenderungan merokok pada remaja lebih tinggi pada laki-laki. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah lingkungan pergaulan atau komunitas tempat remaja tersebut berinteraksi.

Remaja laki-laki cenderung lebih berisiko terlibat dalam perilaku merokok karena dipengaruhi oleh faktor budaya, di mana merokok sering dipersepsikan sebagai lambang kejantanan atau bagian dari proses pencarian jati diri (Sutha, 2018). Selain itu, pengaruh lingkungan, baik di sekolah maupun dalam keluarga, turut memperkuat kecenderungan tersebut(Wati et al., 2018). Prevalensi perokok aktif di Indonesia menunjukkan tren peningkatan dari waktu ke waktu. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang dilaksanakan oleh Kementerian Kesehatan, jumlah perokok aktif diperkirakan mencapai sekitar 70 juta orang, dengan 7,4% di antaranya berasal dari kelompok usia 10–18 tahun (Kurniawan & Ayu, 2023). Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO) (2020), prevalensi merokok pada remaja usia 10–18 tahun mengalami peningkatan dari 7,2% pada tahun 2013 menjadi 9,1% pada tahun 2018, yang berarti terjadi kenaikan sekitar 20% (Kurniawan & Ayu, 2023). Data Global Youth Tobacco Survey (GYTS) tahun 2019 juga menunjukkan bahwa sebanyak 40,6% pelajar di Indonesia usia 13–15 tahun pernah menggunakan produk tembakau. Dari jumlah tersebut, sekitar dua dari tiga anak laki-laki dan satu dari lima anak perempuan telah mencobanya (Kurniawan & Ayu, 2023). Selain itu, 19,2% pelajar tercatat sebagai perokok aktif, dan di antara mereka, 60,6% tidak mendapatkan penolakan saat membeli rokok meskipun masih di bawah umur. Bahkan, sekitar dua pertiga dari pelajar tersebut dapat dengan mudah membeli rokok secara eceran (Kurniawan & Ayu, 2023).

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar remaja, yaitu sebesar 66,67%, berada pada kategori ketergantungan sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku merokok yang dilakukan tidak lagi bersifat eksperimental, melainkan telah berkembang menjadi kebiasaan yang dilakukan secara rutin dan cenderung menetap. Selain itu, pada tahap usia ini kemampuan mengendalikan diri dan mengambil keputusan belum berkembang secara optimal, sehingga individu cenderung lebih mudah dipengaruhi oleh tekanan dari teman sebaya maupun lingkungan sosialnya . Kebiasaan merokok yang sering dijumpai dalam lingkungan pergaulan juga dapat memperkuat perilaku tersebut hingga menjadi rutinitas yang berulang (Wati et al., 2018). Di sisi lain, nikotin sebagai zat adiktif mampu menimbulkan ketergantungan secara bertahap, sehingga individu yang awalnya hanya mencoba merokok berpotensi dengan cepat berkembang menjadi perokok aktif (Muizzah & Effendi, 2025). Selain itu, sebanyak 33,33% responden berada pada kategori ketergantungan rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa masih terdapat kelompok yang berada pada fase awal adiksi, namun memiliki potensi untuk berkembang ke tingkat ketergantungan sedang maupun tinggi apabila tidak diberikan intervensi yang tepat.

Tidak ditemukan responden yang berada pada kategori ketergantungan tinggi (0%). Hal ini menunjukkan bahwa pada kelompok remaja yang diteliti, tingkat ketergantungan nikotin belum mencapai fase yang berat atau kronis. Penelitian ini mengindikasikan bahwa meskipun sebagian remaja sudah menunjukkan tanda-tanda ketergantungan, tingkatnya masih berada pada kategori rendah hingga sedang. Kondisi tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh lamanya kebiasaan merokok yang belum berlangsung lama,

intensitas konsumsi yang masih terbatas, serta masih adanya kemampuan kontrol diri yang membantu membatasi perilaku merokok.

Perilaku merokok pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain tingkat pengetahuan dan sikap mereka terhadap rokok, pengaruh lingkungan sosial, ketersediaan sarana dan prasarana, serta faktor psikologis. Berbagai faktor tersebut berperan dalam membentuk perilaku merokok, mengingat masa remaja merupakan periode yang rentan terhadap berbagai pengaruh negatif. (Aditama, 2019) dalam (Kurniawan & Ayu, 2023).

Dampak merokok dapat dilihat dari kondisi fisik dan psikologis yang terjadi pada diri seorang perokok aktif. Merokok berdampak buruk pada sistem pernapasan, seperti memicu batuk berkepanjangan, sesak napas, serta penurunan fungsi paru-paru, dan meningkatkan risiko terjadinya PPOK sejak usia dini (Mathur & Singh, 2024). Selain itu, sistem kardiovaskular juga terganggu akibat efek nikotin yang menyebabkan penyempitan pembuluh darah, sehingga dapat memicu tekanan darah tinggi dan meningkatkan kemungkinan serangan jantung lebih awal (USDHHS, 2004).

Kemudian dampak psikologis yang memengaruhi dopamin di otak yang sedang berkembang, menyebabkan kecanduan fisik-psikologis sulit dihentikan. Kebiasaan ini berkorelasi dengan peningkatan kecemasan, depresi, dan stres, serta menurunkan fokus belajar hingga prestasi akademik menurun. Remaja perokok juga rentan terlibat perilaku berisiko lain seperti alkoholisme atau narkoba akibat pengaruh sosial (Martín-Rodríguez et al., 2024).

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja berada dalam kategori ketergantungan nikotin sedang (66,67%), sedangkan sisanya berada dalam kategori rendah (33,33%). Hal ini menunjukkan bahwa perilaku merokok kini telah menjadi kebiasaan rutin, bukan sekadar masa percobaan. Perilaku ini terutama terlihat pada remaja laki-laki, yang dipengaruhi oleh lingkungan sosial, tekanan teman sebaya, dan kurangnya pengendalian diri, meskipun mereka memiliki pemahaman yang baik tentang risiko merokok. Dampak merokok bersifat fisik, seperti kerusakan pada sistem pernapasan dan kardiovaskular, serta psikologis, seperti peningkatan kecemasan, stres, dan gangguan fungsi kognitif, yang dapat menyebabkan prestasi akademik yang buruk.

DAFTAR PUSTAKA

Kurniawan, B., & Ayu, M. S. (2023). Analisis Pengetahuan dengan Perilaku Merokok pada Remaja. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, *8*(2), 101. https://doi.org/10.30829/jumantik.v8i2.14536

Martín-Rodríguez, A., Gostian-Ropotin, L. A., Beltrán-Velasco, A. I., Belando-Pedreño, N., Simón, J. A., López-Mora, C., Navarro-Jiménez, E., Tornero-Aguilera, J. F., & Clemente-Suárez, V. J. (2024). Sporting Mind: The Interplay of Physical Activity and Psychological Health. In *Sports* (Vol. 12, Number 1). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). https://doi.org/10.3390/sports12010037

Mathur, S., & Singh, P. (2024). Chronic Obstructive Pulmonary Disease: Lifestyle Impact. In *International Journal of Preventive Medicine* (Vol. 15). Wolters Kluwer Medknow Publications. https://doi.org/10.4103/ijpvm.ijpvm_297_23

Muizzah, D. N., & Effendi, L. (2025). Determinan Perilaku Merokok pada Remaja Menurut Teori Health Belief Model: Studi Literatur Tahun 2014-2025. *Jurnal Ventilator*, *3*(4), 241–252. https://doi.org/10.59680/ventilator.v3i4.2152

Nasution, S. W. R., Mahendra, J. G., Mawaddah, Anggraini, H., & Harahap, R. A. (2023). Gambaran Pengetahuan Dan Sikap Remaja Terhadap Perilaku Adiksi (Rokok Dan Napza) Di SMAN 11 Medan. *Health Information: Jurnal Penelitian (HIJP)*, *15*(Suplemen), e946.

Setiawati, P., Faulin, D., Anindya, V. A., Alfaroji, M. A., & Sari, O. (2024). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengatasi Perilaku Merokok Pada Siswa SMA di Kota Palembang. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, *2*(4), 167-174.

Sinarsi, Siregar, I. M., & Ramadhani, S. (2020). Penyuluhan Bahaya Merokok Guna Meningkatkan Kesadaran Akan Dampak Psikologis Pada Siswa Di SMP Pabaku Stabat. *Jurnal Abdimas Mutiara*, *1*(2), 347-358.

Sutha, D. W. (2018). Pengetahuan dan Perilaku Merokok Pelajar Sekolah Menengah Pertama Knowledge and Smoking Behavior of Junior High School Student. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr.Soetomo*, *4*(1), 47.

U.S. Department of Health and Human Services. The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2004

Wati, S. H., Bahtiar, & Anggraini, D. (2018). DAMPAK MEROKOK TERHADAP KEHIDUPAN SOSIAL REMAJA (Studi di Desa Mabodo Kecamatan Kontunaga Kabupaten Muna). *Neo Societal*, *3*(2), 503–509

WHO. (2020). Global Youth Tobacco Survey (GYTS) Indonesia Report 2019