

STUDI FENOMENOLOGIS DESKRIPTIF: PENGALAMAN DEWASA AWAL MENJADI PEROKOK AKTIF DALAM KONTEKS *MODELING* KELUARGA

Pradipta Fajar Mutiara¹, Jessica Dhoria Arywibowo¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah, 50275
E-mail: pradiptafmtiara74@gmail.com

ABSTRAK

Kebiasaan merokok pada dewasa awal kerap terbentuk melalui proses *modeling* dalam keluarga, sehingga rokok tidak hanya dimaknai sebagai kebiasaan konsumsi, namun juga sebagai bagian dari relasi emosional dalam keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman dewasa awal dengan kebiasaan merokok akibat *modeling* keluarga. Pendekatan pada penelitian ini menggunakan kualitatif dengan metode *Descriptive Phenomenological Analysis* (DPA) melibatkan tiga partisipan dewasa awal usia 19-26 tahun berasal dari keluarga perokok, dan menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian mendapatkan 4 tema esensial yaitu 1) *modeling* sebagai dasar normalisasi perilaku merokok dalam keluarga, 2) rokok sebagai sarana regulasi emosi dalam membangun kedekatan keluarga, 3) perasaan yang saling bertentangan antara kesadaran merokok dengan ketergantungan terhadap kebiasaan merokok, dan 4) pengelolaan perilaku merokok dalam konteks tanggung jawab sosial-finansial. Hasil penelitian menunjukkan temuan bahwa pengalaman dewasa awal dengan kebiasaan merokok akibat *modeling* keluarga merupakan pengalaman yang penuh ambivalensi yaitu antara rasa nyaman dari kedekatan emosional keluarga, dan kesadaran dari konsekuensi kesehatan.

Kata Kunci: dewasa awal, kebiasaan merokok, *modeling* keluarga

A DESCRIPTIVE PHENOMENOLOGICAL STUDY: EXPERIENCES OF YOUNG ADULTS WHO ACTIVELY SMOKE WITHIN THE CONTEXT OF FAMILY MODELING

Pradipta Fajar Mutiara¹, Jessica Dhoria Arywibowo¹

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang 50275

E-mail: pradiptafmtiara74@gmail.com

Abstract

Smoking habits among young adults often develop through family modeling; consequently, smoking is perceived not merely as a consumption habit but also as an element of emotional family relationships. This study aims to gain an in-depth understanding of young adults' experiences with smoking habits stemming from family modeling. A qualitative approach utilizing Descriptive Phenomenological Analysis (DPA) was employed, involving three young adult participants (aged 19–26) from families of smokers, selected via purposive sampling. The study identified four essential themes: 1) modeling as the basis for normalizing smoking behavior within the family; 2) smoking as a means of emotional regulation in fostering family closeness; 3) conflicting feelings between awareness of smoking and dependence on the habit; and 4) the management of smoking behavior within the context of socio-financial responsibility. The findings reveal that the experience of smoking among young adults—driven by family modeling—is characterized by profound ambivalence, balancing the comfort derived from emotional family closeness against an awareness of health consequences.

Keywords: early adulthood, smoking habits, family modeling

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Individu dewasa awal cukup identik dengan semangat mandiri dalam pengambilan keputusan yang bertanggung jawab, namun kenyataannya banyak individu dewasa awal justru memiliki kebiasaan merokok yang terbentuk sejak remaja atau baru mulai dikembangkan pada masa atau fase ini (Sodik, 2018). Fenomena ini menarik untuk diteliti karena memperlihatkan adanya kontradiksi, di mana dewasa awal diharapkan dapat membuat keputusan yang sehat, dan bertanggung jawab, namun justru banyak yang terjebak dalam kebiasaan merokok yang berisiko bagi kesehatan (Faradhillah dan Dewi, 2018). Pada penelitian ini, *modeling* dipahami sebagai proses belajar perilaku melalui pengamatan dan peniruan terhadap figur yang dijadikan model (Bandura, 1977). Penelitian ini membahas mengenai keluarga yang merujuk pada anggota rumah tangga yang tinggal serumah dan memiliki ikatan darah, perkawinan, atau adopsi dengan individu, tanpa membatasi pada struktur keluarga inti semata (*World Health Organization*, 1969; Harmoko, 2012). Kesadaran akan proses modeling ini umumnya tidak muncul secara langsung saat individu mulai meniru perilaku merokok keluarganya, karena proses observasi dan peniruan pada tahap awal cenderung berlangsung tanpa disertai pemahaman reflektif yang penuh (Bandura, 1977). Kesadaran atas proses tersebut baru berkembang kemudian, yaitu pada masa dewasa awal, seiring bertambahnya kapasitas individu untuk menafsirkan ulang pengalaman masa lalu dalam kerangka pemahaman diri yang lebih utuh

(Habermas dan Bluck, 2000).

Pada masa ini, individu mulai memiliki kemampuan reflektif yang lebih matang, atau yang dikenal sebagai postformal thought, yaitu kemampuan kognitif untuk menilai kembali pengalaman masa lalu secara lebih kompleks (Santrock, 2019). Kemampuan inilah yang memungkinkan individu secara aktif menghubungkan pengalaman masa kecilnya dengan pemahaman saat ini, termasuk mengenali keluarga sebagai figur yang turut membentuk kebiasaan merokoknya (Habermas dan Bluck, 2000). Oleh karena itu, penelitian ini memilih dewasa awal, dan bukan remaja, sebagai kelompok usia partisipan, karena wawancara mendalam sebagai instrumen utama penelitian ini memerlukan kemampuan partisipan untuk menyusun narasi retrospektif yang koheren (La Kahija, 2017). Pada tahap inilah proses *modeling* dapat direfleksikan dan diceritakan kembali secara lebih utuh oleh individu yang mengalaminya, sekaligus membedakannya dari sekadar memiliki kebiasaan merokok tanpa proses pemaknaan (Creswell dan Poth, 2018).

Data terbaru menunjukkan bahwa prevalensi perokok di Indonesia masih sangat tinggi, dan bahkan mungkin meningkat selama beberapa tahun terakhir. Pada data terbaru dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2021 yang merilis hasil survei *Global Adult Tobacco Survey* (GATS) selama kurun waktu 10 tahun terakhir 2011 (60,3 juta) - 2021 (69,1 juta) terjadi peningkatan jumlah perokok dewasa sebanyak 8,8 juta orang (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Data ini diperkuat oleh laporan terbaru yang menunjukkan bahwa jumlah perokok aktif di Indonesia telah menembus angka 70

juta orang, dengan mayoritas didominasi oleh kelompok usia muda (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). Data Riset Kesehatan Dasar juga menunjukkan bahwa perokok pada usia 20-24 tahun sebanyak 74,39% setiap harinya (Zahrani dan Arcana, 2021). Selain itu, Badan Pusat Statistik Jawa Tengah (2025) menunjukkan bahwa persentase perokok di Jawa Tengah usia 15-24 tahun (21,82%) dan usia 25-34 tahun (32,31%). Data tersebut menunjukkan bahwa perilaku merokok pada dewasa awal kini mulai merambah ke usia lebih awal khususnya di Provinsi Jawa Tengah, dan hal tersebut menjadi peringatan serius bagi kesehatan masyarakat.

Dampak dari kebiasaan merokok tidak hanya terbatas pada aspek kesehatan, tetapi juga pada aspek sosial, dan ekonomi. Pada aspek kesehatan, merokok dapat menimbulkan berbagai penyakit serius seperti kanker, kardiovaskular, penurunan sistem imun pada tubuh, serta masalah pada reproduksi, dan kehamilan (*World Health Organization*, 2021). Efek ini tidak hanya dirasakan oleh perokok itu sendiri, melainkan juga oleh orang-orang di sekitarnya melalui paparan asap rokok atau *secondhand smoke* (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Dari sisi ekonomi, kebiasaan merokok menimbulkan pemborosan karena pengeluaran rutin yang dikeluarkan untuk membeli rokok. Padahal, secara sederhana rokok hanya terbuat dari bahan kertas, tembakau, dan tambahan perasa tertentu. Jika dikalkulasikan, pemborosan ini akan berdampak pada kondisi ekonomi keluarga, terutama bagi mereka yang memiliki pendapatan terbatas (Badan Pusat Statistik, 2022).

Kecenderungan ini turut didukung oleh perkembangan industri rokok di

Indonesia, yang telah berkembang sejak akhir abad ke-19 dan kini mengalami modernisasi, terutama dengan hadirnya produk rokok elektrik yang menawarkan beragam rasa dan aroma seperti kopi, vanila, dan buah-buahan (Wibawa, 2023). Daya tarik tersebut menjadikan rokok semakin mudah diterima oleh kelompok usia muda yang cenderung eksploratif (Arnett, 2000). Tidak jarang individu yang sebelumnya bukan perokok menjadi tertarik untuk mencoba, dan pada akhirnya terbiasa menggunakannya (Goldenson dkk., 2019). Proses seseorang menjadi perokok bukanlah hal yang terjadi secara tiba-tiba, melainkan melalui tahapan pembiasaan, mulai dari mencoba hingga akhirnya menjadi kebiasaan tetap (Sodik, 2018).

Terbentuknya kebiasaan merokok pada dewasa awal umumnya dipengaruhi oleh kombinasi beberapa faktor, baik dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sekitarnya (Artanti dkk, 2024). Faktor individual mencakup rasa ingin tahu dan kecenderungan eksploratif yang tinggi pada masa ini (Arnett, 2000), serta kebutuhan regulasi emosi di tengah tekanan hidup (Yokoyama dkk, 2024). Faktor lingkungan meliputi tekanan dan interaksi teman sebaya, paparan iklan dan produk rokok yang semakin variatif sebagaimana telah diuraikan sebelumnya, serta faktor keluarga berupa modeling perilaku, sikap permisif, dan norma yang berkembang di rumah (Sharma dkk, 2020). Berdasarkan faktor-faktor tersebut, modeling keluarga dipilih sebagai fokus penelitian ini karena keluarga merupakan agen sosialisasi pertama dengan intensitas dan kedekatan interaksi tertinggi sejak masa kanak-kanak, sehingga pengaruhnya cenderung lebih mendalam dan lebih lama terinternalisasi dibandingkan faktor-

faktor lain yang sifatnya lebih situasional (Artanti, 2024).

Selain faktor individual dan lingkungan sosial yang telah diuraikan, keluarga turut menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi terbentuknya perilaku merokok pada dewasa awal (Sharma dkk., 2020). Pengaruh keluarga terhadap perilaku merokok dapat muncul dalam berbagai bentuk, antara lain sikap permisif orang tua terhadap rokok, norma yang berkembang di rumah, maupun modeling atau peniruan perilaku merokok anggota keluarga (Nurhalimah dkk., 2024). Pada bentuk-bentuk pengaruh keluarga tersebut, penelitian ini secara khusus berfokus pada modeling, yaitu proses belajar perilaku melalui pengamatan dan peniruan terhadap figur yang dijadikan model (Bandura, 1977). Maksud dengan modeling keluarga dalam penelitian ini adalah proses individu mengamati, menyimpan dalam ingatan, dan meniru perilaku merokok anggota keluarga serumah, yang kemudian dipertahankan karena adanya penguatan berupa penerimaan atau normalisasi dari lingkungan keluarga itu sendiri (Bandura, 1977).

Modeling berperan penting dalam pembentukan perilaku merokok pada lingkungan keluarga karena keluarga merupakan agen sosialisasi pertama yang memiliki kedekatan dan intensitas interaksi paling tinggi dengan individu sejak masa kanak-kanak (Sharma dkk., 2020). Ketika perilaku merokok dianggap wajar dalam keluarga, individu akan melihat kebiasaan tersebut sebagai hal yang normal, bahkan diterima secara sosial, sehingga memperkuat legitimasi bahwa merokok bukanlah perilaku yang bermasalah, melainkan bagian dari kebiasaan sehari-hari (Sharma dkk., 2020). Penelitian terbaru mendukung pernyataan tersebut; Nuha dkk. (2023) menunjukkan bahwa keberadaan anggota keluarga perokok

meningkatkan probabilitas seseorang untuk merokok sebesar 1,69 kali lebih tinggi dibanding mereka yang tidak memiliki keluarga perokok. Studi Artanti dkk. (2024) menegaskan bahwa pengaruh keluarga merupakan faktor paling kuat dalam pembentukan perilaku merokok, sementara Nurhalimah dkk. (2024) menambahkan bahwa modeling, sikap permisif keluarga, serta norma yang berkembang di rumah dapat memperkuat dan melegitimasi kebiasaan merokok pada individu.

Selain faktor keluarga, penelitian lain turut menyoroti faktor-faktor lain; interaksi teman sebaya menjadi pendorong individu untuk memulai perilaku merokok (Pratama dkk., 2021). Sementara itu, Yokoyama dkk. (2024) menyoroti bahwa tingkat stres yang dialami turut memengaruhi perilaku merokok pada dewasa awal. Berbagai penelitian yang telah dipaparkan tersebut sebagian besar menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada pengukuran hubungan antarvariabel, seperti seberapa besar peluang seseorang merokok jika memiliki keluarga perokok (Nuha dkk., 2023; Nurmawadah dan Sa'id, 2021). Pendekatan tersebut mampu menunjukkan bahwa hubungan itu ada, namun belum menjelaskan bagaimana proses tersebut dialami dan dimaknai oleh individu yang menjalaninya (Creswell dan Poth, 2018). Terdapat sejumlah pertanyaan mendasar yang belum terjawab oleh pendekatan kuantitatif tersebut dan hanya dapat dipahami secara mendalam melalui pendekatan fenomenologis, misalnya bagaimana individu pertama kali menyadari perilaku merokok anggota keluarganya, bagaimana individu mengalami proses normalisasi merokok dalam keluarga, bagaimana makna merokok berubah baginya dari masa remaja menuju

dewasa awal, serta bagaimana individu tetap mempertahankan kebiasaan merokok meskipun telah menyadari dampaknya bagi kesehatan.

Penelitian kualitatif yang sudah ada pun umumnya belum menempatkan modeling keluarga sebagai fokus utama. Penelitian tersebut didukung oleh, Faturrochman dan Ardelia (2025) yang meneliti pengalaman wanita dewasa awal yang merokok melalui pendekatan fenomenologi, namun menggunakan teori disonansi kognitif sebagai kerangka analisis, dengan subjek terbatas pada perempuan, tanpa menjadikan keluarga sebagai fokus penelitian. Sementara itu, penelitian internasional oleh Baheiraei dkk. (2015) mengenai peran keluarga dalam inisiasi merokok pada perempuan di Iran turut menegaskan pentingnya keluarga sebagai faktor pembentuk, namun penelitian tersebut terbatas pada tahap inisiasi saja, dan berfokus pada rokok shisha, bukan rokok konvensional. Kekosongan inilah yang berusaha diisi oleh penelitian ini, yaitu dengan menggali secara mendalam proses dan makna modeling keluarga pada dewasa awal perokok aktif, tanpa membatasi pada satu jenis rokok atau satu jenis kelamin partisipan saja (La Kahija, 2017).

Kesenjangan pemahaman tersebut memiliki urgensi untuk segera diisi karena tiga alasan. Pertama, jumlah perokok pada kelompok dewasa awal di Indonesia terus menunjukkan peningkatan dari tahun ke tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). Kedua, berbagai program pencegahan dan upaya berhenti merokok masih lebih banyak menitikberatkan pada perubahan perilaku individu, dengan keterlibatan keluarga yang relatif minim (Hubbard dkk., 2016), padahal keluarga justru menjadi faktor yang memperkuat dan melegitimasi

kebiasaan merokok pada individu melalui proses modeling (Nurhalimah dkk., 2024; Bandura, 1977). Ketiga, tanpa pemahaman mendalam mengenai bagaimana proses modeling keluarga dialami dan dimaknai oleh individu, strategi pencegahan maupun intervensi berbasis keluarga berisiko dirancang tanpa menysasar akar proses psikologis yang sesungguhnya mendasari terbentuknya dan bertahannya kebiasaan merokok tersebut (Hubbard dkk., 2016).

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini berfokus untuk menggali secara mendalam pengalaman dewasa awal memiliki kebiasaan merokok aktif dalam konteks modeling keluarga, serta memahami bagaimana mereka memaknai rokok tersebut dalam kehidupannya, sebuah sudut pandang yang belum banyak diambil oleh penelitian-penelitian sebelumnya yang didominasi pendekatan kuantitatif. Pendekatan yang digunakan yaitu menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang dipandang tepat digunakan karena mampu menyingkap realitas dari perspektif partisipan, menelusuri proses sosial, nilai, dan norma yang melatarbelakangi kebiasaan merokok, serta memberikan pemahaman komprehensif yang tidak dapat diungkap hanya melalui data kuantitatif (La Kahija, 2017).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka permasalahan yang ingin dikaji dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana pengalaman dewasa awal dengan kebiasaan merokok aktif dalam konteks *modeling* keluarga?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan menggali pengalaman dewasa awal dengan kebiasaan merokok aktif dalam konteks *modeling* keluarga.

D. Manfaat Teoretis dan Praktis

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman dalam perkembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi perkembangan terkait pemahaman mengenai pengalaman dewasa awal dengan kebiasaan merokok aktif dalam konteks *modeling* keluarga.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Partisipan

Penelitian ini diharapkan dapat membantu partisipan mengenali faktor faktor yang mempengaruhi terbentuknya dewasa awal yang merokok, khususnya dalam konteks *modeling* keluarga. Pemahaman tersebut dapat menjadi bahan pertimbangan bagi partisipan untuk mengevaluasi kebiasaan merokok yang dimiliki serta mengambil keputusan yang lebih baik terkait perilaku merokok di masa mendatang.

b. Bagi Keluarga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada keluarga mengenai peran anggota keluarga sebagai model perilaku dalam pembentukan perilaku merokok. Pemahaman tersebut diharapkan dapat meningkatkan kesadaran keluarga akan pentingnya menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku hidup sehat, dan mengurangi

pengaruh yang mendorong anggota keluarga lain untuk merokok.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menambah eksplorasi untuk peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji kebiasaan merokok aktif pada dewasa awal. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar pengembalian kajian yang lebih mendalam mengenai peran modeling keluarga dalam pembentukan perilaku merokok serta faktor-faktor yang mempengaruhi keberlangsungan dewasa awal dengan merokok yang dilakukannya.

