ADIJAYA
Jurnal Multidisiplin

https://e-journal.naureendigition.com/index.php/mj

Vol. 03, No. 06, 2025, Hal. 832-838

E-ISSN : 2964-7606

GAMBARAN FAKTOR INTERNAL DAN EKSTERNAL PERILAKU MEROKOK PADA MAHASISWA PEREMPUAN

[1]Shiva Fatima [2]Debora Basaria

Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta

E-mail: [1]shivafatima8@gmail.com [2]deborab@fpsi.untar.ac.id

ABSTRAK

Perilaku merokok menggunakan rokok elektrik atau vape semakin meningkat pada perempuan muda di kalangan pendidikan tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan faktor internal dan eksternal yang membentuk perilaku merokok vape pada mahasiswi. Pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis digunakan untuk mengeksplorasi pengalaman empat partisipan yang aktif menggunakan vape. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor internal meliputi regulasi emosi, pencarian identitas diri, karakteristik kepribadian yang eksploratif, ketergantungan nikotin, serta persepsi risiko yang rendah. Faktor eksternal yang memperkuat perilaku tersebut yaitu pengaruh teman sebaya, dinamika keluarga, norma budaya yang semakin fleksibel terhadap perempuan perokok, paparan media sosial, serta akses produk vape yang mudah dijangkau. Interaksi antara faktor internal dan eksternal membentuk pola penggunaan vape yang stabil dengan mahasiswi cenderung mengutamakan kenyamanan emosional dibandingkan pertimbangan risiko maupun stigma sosial. Penelitian ini menegaskan bahwa perilaku merokok vape pada mahasiswi merupakan fenomena multidimensional yang perlu dipahami melalui perspektif psikologis, sosial, dan budaya untuk merumuskan strategi edukasi dan intervensi yang lebih efektif.

Kata kunci **Vape; Perilaku merokok; Mahasiswi; Faktor internal; Faktor eksternal**

ABSTRACT

The use of electronic cigarettes or vapes is increasing among young women in higher education. This study aims to describe the internal and external factors that shape vaping behavior among female students. A qualitative approach with a phenomenological design was used to explore the experiences of four participants who actively use vapes. Data were collected through semi-structured interviews. The results show that internal factors include emotional regulation, search for self-identity, exploratory personality characteristics, nicotine dependence, and low risk perception. External factors that reinforce this behavior are peer influence, family dynamics, cultural norms that are increasingly flexible towards female smokers, exposure to social media, and easy access to vape products. The interaction between internal and external factors formed a stable pattern of vape use, with female students tending to prioritize emotional comfort over risk considerations and social stigma. This study confirms that vape smoking behavior among female students is a multidimensional phenomenon that needs to be understood from psychological, social, and cultural perspectives in order to formulate more effective education and intervention strategies.

Keywords ***Vaping; Smoking behavior; Female students; Internal factors; External factors***

1. PENDAHULUAN

Perilaku merokok telah menjadi praktik sosial yang berlangsung sejak berabad-abad lalu dan terus berkembang seiring perubahan budaya konsumsi tembakau pada masyarakat modern. Secara global, prevalensi merokok masih didominasi laki-laki. Namun peningkatan jumlah perokok perempuan mulai terlihat pada kelompok usia dewasa muda dan menjadi perhatian organisasi kesehatan dunia. Pada tingkat nasional, tren konsumsi nikotin pada perempuan menunjukkan pola kenaikan yang konsisten.

Perkembangan produk tembakau modern memunculkan bentuk konsumsi nikotin yang tidak melalui proses pembakaran. Salah satu produk yang banyak digunakan adalah rokok elektrik. Rokok elektrik merupakan perangkat berbasis baterai yang bekerja dengan memanaskan cairan berisi nikotin, gliserol, dan berbagai perisa hingga menghasilkan uap untuk dihirup. Produk tersebut kemudian dikenal luas sebagai *vape* dan mulai populer di kalangan remaja serta dewasa muda karena dianggap lebih praktis dan memiliki risiko kesehatan yang lebih rendah dibandingkan rokok konvensional (Orellana-Barrios et al., 2015). Persepsi tersebut tidak sepenuhnya tepat, karena *vape* tetap mengandung zat adiktif serta komponen kimia yang berpotensi menimbulkan ketergantungan dan memengaruhi kesehatan jangka panjang (Sleiman et al., 2016). Perkembangan tersebut menunjukkan adanya perubahan pola konsumsi nikotin yang semakin diarahkan pada produk tembakau alternatif di lingkungan pendidikan tinggi.

Peningkatan penggunaan rokok elektrik pada kelompok usia muda juga terlihat pada perempuan yang mulai mengakses produk tembakau alternatif di berbagai lingkungan sosial, termasuk perguruan tinggi. Kelompok tersebut memiliki karakteristik biologis yang membuat proses metabolisme nikotin berlangsung lebih cepat sehingga potensi ketergantungan dapat meningkat dibandingkan pengguna laki-laki. Sensitivitas hormonal juga berperan dalam memperkuat respons tubuh terhadap paparan zat kimia yang terkandung dalam aerosol rokok elektrik, terutama pada penggunaan jangka panjang (Rainey et al., 2021). Di luar aspek biologis, konstruksi sosial tentang peran dan identitas perempuan turut memengaruhi cara perempuan berinteraksi dengan produk tembakau dalam kehidupan sehari-hari (Connell, 2009). Kombinasi faktor biologis dan sosial tersebut menempatkan perempuan muda sebagai kelompok yang perlu diperhatikan dalam mempelajari pola konsumsi rokok elektrik.

Pola konsumsi rokok elektrik pada perempuan muda berkaitan dengan sejumlah faktor internal yang memengaruhi keputusan mereka dalam menggunakan produk tembakau alternatif. Aspek seperti regulasi emosi, persepsi terhadap manfaat relaksasi, serta pencarian identitas diri dapat mendorong perilaku penggunaan *vape* dalam aktivitas sehari-hari (Hale et al., 2022). Faktor eksternal juga memiliki peran penting melalui pengaruh teman sebaya, eksposur media sosial, dan lingkungan pergaulan yang menormalisasi penggunaan *vape* pada kelompok usia remaja dan dewasa muda (Anwary, 2020). Interaksi antara faktor internal dan eksternal tersebut membentuk konteks sosial yang memungkinkan perempuan muda mengakses dan mempertahankan perilaku penggunaan rokok elektrik.

Kajian terdahulu mengenai penggunaan rokok elektrik menunjukkan beragam faktor yang memengaruhi perilaku konsumen. Meskipun demikian, penelitian mengenai pengalaman perempuan muda sebagai pengguna *vape* masih terbatas, terutama dalam konteks perguruan tinggi yang memiliki dinamika sosial berbeda. Belum banyak kajian yang mengintegrasikan faktor internal dan eksternal secara komprehensif untuk memahami pengalaman perempuan dalam menggunakan rokok elektrik. Keterbatasan

tersebut membuka ruang bagi penelitian yang menempatkan pengalaman perempuan muda sebagai fokus utama.

Peningkatan penggunaan rokok elektrik pada perempuan muda menunjukkan perlunya kajian yang memahami pengalaman mereka secara lebih mendalam. Kondisi tersebut berkaitan dengan pengaruh faktor internal dan eksternal yang membentuk keputusan individu dalam mengonsumsi produk tembakau alternatif. Pemahaman terhadap kedua faktor tersebut penting untuk melihat dinamika sosial dan psikologis yang menyertai perilaku penggunaan *vape* di lingkungan perguruan tinggi. Kajian yang berfokus pada pengalaman perempuan juga diperlukan untuk menggambarkan konteks penggunaan *vape* yang tidak hanya dipengaruhi kebutuhan emosional, tetapi juga interaksi sosial di sekitarnya.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis untuk menggambarkan pengalaman perempuan muda dalam menggunakan rokok elektrik. Desain tersebut memungkinkan peneliti menelaah makna yang terbentuk dari pengalaman subjektif partisipan melalui proses interpretatif yang sistematis. Pendekatan fenomenologis dipilih karena sesuai untuk mengidentifikasi hubungan antara faktor internal, faktor eksternal, dan dinamika penggunaan *vape* pada kelompok perempuan di lingkungan perguruan tinggi. Proses penelitian disusun melalui tahapan persiapan, pengumpulan data, analisis data, dan penarikan kesimpulan sesuai kebutuhan studi kualitatif.

2. 1 Subjek Penelitian

Subjek penelitian tersebut yaitu perempuan muda berusia 18–24 tahun yang aktif menggunakan rokok elektrik dan berdomisili di lingkungan perguruan tinggi. Seluruh partisipan diberi tersebutsial Ar, P, Ry, dan D untuk menjaga kerahasiaan identitas selama proses penelitian. Partisipan berasal dari fakultas yang berbeda dan berada pada semester menengah hingga akhir. Durasi penggunaan *vape* berkisar antara satu hingga empat tahun termasuk satu partisipan yang sebelumnya merupakan perokok konvensional. Kriteria inklusi mencakup penggunaan *vape* selama mtersebutmal tiga bulan sedangkan kriteria eksklusi meliputi ketidaksediaan mengikuti proses wawancara.

2. 2 Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur untuk memperoleh gambaran pengalaman penggunaan rokok elektrik secara mendalam. Wawancara dilakukan secara individual dengan menggunakan pedoman pertanyaan yang fleksibel agar partisipan dapat menjelaskan pengalaman mereka secara rinci. Seluruh wawancara direkam dengan persetujuan partisipan, kemudian ditranskripsi secara verbatim. Wawancara dilakukan secara daring maupun luring sesuai kenyamanan partisipan. Peralatan penelitian meliputi perangkat perekam audio, gawai untuk komunikasi daring, serta lembar persetujuan yang diberikan kepada setiap partisipan sebelum wawancara. Seluruh peralatan digunakan untuk mendukung akurasi proses pengumpulan data.

2. 3 Fase Pengolahan Data (*Data Preparation Phase*)

Data dianalisis menggunakan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), yang menekankan pemaknaan pengalaman individu melalui proses interpretatif bertahap. Analisis dimulai dari membaca ulang transkrip, memberi kode awal, mengidentifikasi tema, hingga menyusun struktur tematik yang menggambarkan hubungan antar tema. Proses tersebut dilakukan secara berulang untuk memastikan

konsistensi interpretasi dan kedalaman analisis. Hasil tematik kemudian dirumuskan menjadi kesimpulan yang relevan dengan tujuan penelitian.

2. 4 Validitas Data

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan pemeriksaan anggota *(member checking).* Triangulasi dilakukan dengan membandingkan informasi dari berbagai partisipan untuk memperoleh konsistensi temuan. Proses *member checking* dilakukan dengan meminta partisipan meninjau ringkasan hasil wawancara untuk memastikan kesesuaian antara penjelasan mereka dan interpretasi peneliti. Teknik tersebut digunakan untuk memtersebutmalkan bias interpretatif dan meningkatkan kredibilitas data penelitian.

2. 5 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dimulai dengan tahap persiapan yang mencakup penyusunan instrumen wawancara dan pengurusan izin penelitian. Tahap berikutnya adalah pengumpulan data melalui wawancara semi-terstruktur dengan partisipan yang memenuhi kriteria penelitian. Setelah data terkumpul, proses analisis dilakukan menggunakan langkah-langkah IPA hingga diperoleh struktur tematik yang stabil. Tahap akhir penelitian meliputi penarikan kesimpulan berdasarkan hasil analisis serta penyusunan laporan penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengelolaan stres dan kondisi emosional menjadi faktor utama yang mendorong perilaku merokok pada mahasiswi perempuan. Partisipan Ry menjelaskan bahwa *vape* membantunya meredakan kecemasan yang muncul akibat konflik keluarga dan pengalaman kehilangan ayah. Partisipan Ry menyatakan, *"Aku sering berantem sama bunda semenjak ayah ga ada tersebut…..with vaping it reminds me of dad cause he used to do it too and I feel familiarity and comfort in a way."* Partisipan D menggambarkan pengalaman serupa terkait tekanan akademik dan hidup mandiri dengan menyatakan, *"Kuliah sambil hidup sendiri itu bikin gampang stres. Nge-vape buat aku tuh kayak calming aja, jadi bisa mikir lebih tenang."* Selain itu, karakteristik kepribadian seperti rasa penasaran dan kecenderungan eksploratif juga berperan, sebagaimana diungkapkan Ar *"Aku emang anaknya penasaran banget… vape nih lagian juga selalu banyak variasi barunya dan aku selalu intrigue untuk coba."*

Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa dinamika emosional dan identitas diri membentuk motivasi awal maupun berkelanjutan dalam penggunaan *vape* oleh mahasiswi. Ketergantungan biologis terhadap nikotin memperkuat dan mempertahankan perilaku merokok pada partisipan. Hal tersebut terlihat dari perubahan kebutuhan fisik yang disampaikan oleh para partisipan. Ar menjelaskan adanya peningkatan frekuensi penggunaan melalui pernyataan, *"Dulu biasanya sebulan sekali, sekarang bisa dua minggu sekali… sekarang udah kayak kebiasaan setiap saat."* D menunjukkan gejala fisik yang muncul saat tidak merokok, dengan mengatakan, *"Kalau udah beberapa jam tuh mulut aku kayak asem banget, ngapa-ngapain gelisah."* Kebiasaan tersebut juga tampak pada P yang menyebut bahwa *vape* menjadi benda yang selalu ia cari, *"Aku harus ada vape… sampe kayak 'where's my vape?' itu kutanyakan terus ke semua orang."* Persepsi risiko yang rendah turut mempertahankan pola tersebut khususnya pada saat *vape* dianggap ringan atau tidak menimbulkan dampak langsung.

Faktor eksternal memberi pengaruh besar dalam memperkuat perilaku merokok melalui pengaruh teman sebaya dan dinamika keluarga. Ar menjelaskan bahwa pengalaman pertama menggunakan *vape* terjadi karena dorongan situasional dari

lingkungan sosial, *"Pertama kali banget nyoba tuh gara-gara nongkrong sama temen-temen… lama-lama keterusan."* D menunjukkan kecenderungan serupa dengan menyatakan bahwa ia merasa lebih bebas merokok saat berada di kelompoknya, *"Aku sih kalo sama temen-temen lebih berani nge-vape… jadi ya nggak merasa salah atau aneh."* Dalam lingkup keluarga, Ry menggambarkan bahwa paparan masa kecil terhadap ayah yang merokok membuat perilaku tersebut timbul, *"Ngerokok just reminds me of dad… jadi kayak ngerokok itu bukan hal yang aneh bagi aku."* P juga menjelaskan bahwa keluarga yang longgar dalam pengawasan memberi ruang bagi partisipan untuk merokok tanpa tekanan, *"Ortu aku nggak terlalu strict… yang penting aku bisa jaga diri aja."* Hal tersebut menunjukkan bahwa penerimaan sosial dari teman sebaya dan dinamika keluarga yang tidak restriktif menciptakan lingkungan yang mendukung penggunaan *vape* pada mahasiswi.

Norma budaya yang cenderung negatif terhadap perempuan merokok tidak secara signifikan menghambat perilaku merokok pada partisipan. Ar menyampaikan bahwa partisipan tetap merasa nyaman merokok selama menjaga batasan, *"Aku tau perempuan ngerokok sering diliatin… tapi selama nggak ganggu orang, aku nggak terlalu mikirin."* Media sosial juga menjadi sumber normalisasi perilaku. Ar menjelaskan bahwa Ar sering melihat konten *vape* di ltersebutmasa, *"Aku sering lihat FYP soal vape… jadi keliatannya fun aja gitu."* P menambahkan bahwa toko *vape* mudah dijangkau di sekitar kampus sehingga pembelian liquid atau perangkat tidak menjadi hambatan, *"Toko vape tuh gampang banget ditemuin… tinggal beli aja."* Faktor ekonomi jugamendukung keberlanjutan perilaku. Partisipan menilai harga liquid masih sesuai dengan kemampuan finansial mahasiswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa norma sosial yang semakin fleksibel, paparan visual dari media sosial, dan kemudahan akses produk menciptakan kondisi eksternal yang memfasilitasi dan mempertahankan perilaku merokok pada mahasiswi.

Pengalaman partisipan menunjukkan bahwa perilaku merokok menggunakan *vape* bersumber pada kebutuhan untuk mengelola emosi dan menyesuaikan diri dengan tuntutan kehidupan sehari-hari. Hal tersebut sesuai dengan konsep regulasi emosi yang dijelaskan dalam teori coping Lazarus dan Folkman (2020) bahwa individu menggunakan strategi tertentu untuk meredakan tekanan psikologis pada saat menghadapi stres. Penggunaan *vape* sebagai alat *self-soothing* yang diungkapkan partisipan merupakan upaya mengurangi ketegangan tanpa mengubah sumber stres secara langsung. Proses pembentukan identitas diri yang terlibat dalam keputusan merokok menunjukkan bahwa individu mengekspresikan diri melalui perilaku yang dianggap mencerminkan citra atau peran yang ingin ditampilkan. Ketergantungan nikotin yang dialami partisipan menunjukkan bahwa respons biologis terhadap zat adiktif dapat mempertahankan perilaku secara otomatis. Persepsi risiko yang rendah juga memperkuat kecenderungan tersebut karena keputusan perilaku sering dipengaruhi oleh keyakinan subjektif tentang bahaya yang dirasakan sebagai kecil atau dapat dikendalikan.

Interaksi sosial berkontribusi besar dalam membentuk perilaku merokok partisipan melalui dinamika teman sebaya. Hal tersebut sejalan dengan teori belajar sosial Albert Bandura yang menjelaskan bahwa individu cenderung meniru perilaku kelompok ketika perilaku tersebut memberikan rasa diterima atau meningkatkan koneksi social (Anugrah et al., 2025). Pengaruh keluarga yang longgar atau paparan perilaku merokok di rumah mendukung hasil penelitian bahwa lingkungan awal dapat membentuk persepsi merokok adalah aktivitas yang wajar. Norma budaya tentang perempuan merokok yang biasanya restriktif tampak tidak menghambat perilaku partisipan. gender dan identitas membuat individu dapat menegosiasikan kembali norma

ketika kebutuhan personal lebih dominan daripada kontrol social (Ritzer dan Goodman, 2004). Paparan media sosial dan aksesibilitas produk *vape* menunjukkan bahwa perilaku merokok didukung oleh stimulus visual, kemudahan memperoleh produk, dan normalisasi digital. Sehingga faktor internal dan eksternal bekerja secara saling melengkapi dalam membentuk, memperkuat, dan mempertahankan perilaku merokok pada mahasiswi perempuan.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku merokok *vape* pada mahasiswi merupakan fenomena multidimensional yang terbentuk melalui interaksi faktor internal dan eksternal yang saling memperkuat. Secara internal, perilaku tersebut dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu:

a. Kebutuhan regulasi emosi dana karakteristik kepribadian yang eksploratif.
b. Proses pembentukan identitas diri dan ketergantungan terhadap nikotin.
c. Persepsi risiko yang rendah sehingga *vape* dipandang sebagai pilihan yang ringan dan mudah dikendalikan.

Secara eksternal, perilaku terdsebut dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu:

a. Teman sebaya dan dinamika dalam keluarga.
b. Norma budaya yang semakin fleksibel dan paparan media social
c. Aksesibilitas produk yang tinggi dalam memfasilitasi penggunaan *vape* di kehidupan sehari-hari.

Faktor tersebut menunjukkan bahwa mahasiswi lebih mengutamakan kenyamanan personal dan stabilitas emosional dibandingkan tekanan sosial sehingga stigma terhadap perempuan merokok tidak menjadi hambatan signifikan. Perilaku vaping dipertahankan karena memberikan manfaat emosional dan simbolis yang dirasakan lebih besar dibandingkan risiko jangka panjang yang diyaktersebut dapat dikendalikan. Secara menyeluruh, penelitian menegaskan bahwa pemahaman tentang perilaku merokok *vape* pada mahasiswi harus mempertimbangkan konteks psikologis, sosial, dan budaya yang membentuk keputusan serta pengalaman mereka.

5. DAFTAR PUSTAKA

Ambriyani, N., Palawa, A.H., Dahliani & Anugrah, M.R. (2025) 'Teori Pembelajaran Sosial', *Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*, 4(4), pp. 7334–7346. Available at: https://publisherqu.com/index.php/pediaqu

Anwary, A.Z. 2020. Peran orang tua dan teman sebaya terkait perilaku merokok mahasiswa Fakultas Ekonomi UNISKA MAB Banjarmasin. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), pp.14–16. Available at: https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/PJKM/article/view/1112.

Connell, R.W. 2009. *Gender: In world perspective*. 2nd ed. Cambridge: Polity Press.

Hale, R., Zvolensky, M.J., Schmidt, N.B. and Smits, J.A.J. 2022. Personality traits and smoking behavior: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Substance Use*, 27(1), pp.15–29.

Lazarus, R.S. and Folkman, S. 2020. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Orellana-Barrios, M., Payne, D., Mulkey, Z. and Nugent, K. 2015. Electronic cigarettes—a narrative review for clinicians. *The American Journal of Medicine*, 128(7), pp.674–681. https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2015.01.033.

Rainey, C.L., Chen, B.T. and Schwegler, D. 2021. Reproductive toxicity of e-cigarette aerosol. *Toxicological Sciences*, 180(1), pp.1–10.

Ritzer, G. and Goodman, D. 2004. *Sociological theory*. 6th ed. New York: McGraw-Hill.

Sleiman, M., Logue, J.M., Montesinos, V.N., Russell, M.L., Litter, M.I. and Gundel, L.A. 2016. Emissions from electronic cigarettes: Key parameters affecting the release of harmful chemicals. *Environmental Science & Technology*, 50(17), pp.9644–9651.