Prosiding Seminar Nasional Manajemen
Vol 4 (1) September-Februari 2025 : 860-867
http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/PSM/index
ISSN: 2830-7747; e-ISSN: 2830-5353

Analisis Kecanduan Merokok Pada Mahasiswa Universitas Pamulang

Edi Irawan[1], Rafly Tri Nugraha[2*], Randi Indra Pramana[3], Nariah[4]
[1,2,3,4] Program Studi Manajemen Universitas Pamulang.
e-mail: raflytrinugraha4@gmail.com

INFO ARTIKEL
Diterima Oktober 2024
Disetujui November 2024
Diterbitkan Desember 2024

Kata Kunci:
Kecanduan merokok ; mahasiswa

ABSTRAK

Kecanduan merokok di kalangan mahasiswa menjadi masalah serius yang mempengaruhi kesehatan dan produktivitas akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecanduan merokok pada mahasiswa Universitas Pamulang dengan fokus pada aspek psikologis dan perilaku. Penelitian menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan melibatkan 101 responden mahasiswa yang terdiri dari 57 mahasiswa laki-laki dan 44 mahasiswa perempuan, yang dibagi berdasarkan kelompok usia di bawah dan di atas 20 tahun. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring yang berisi pertanyaan terbuka dan tertutup. Hasil penelitian menunjukkan empat temuan utama: (1) tingkat relaksasi saat merokok mencapai nilai 2,29; (2) tingkat kegelisahan saat tidak merokok sebesar 1,98; (3) persepsi penurunan kondisi tubuh saat tidak merokok dengan nilai 2,62; dan (4) kesadaran dampak merokok terhadap sistem tubuh sebesar 2,04. Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa memahami dampak negatif merokok, mereka masih memiliki ketergantungan dan kesalahpahaman tentang efek berhenti merokok. Diperlukan pendekatan komprehensif yang melibatkan aspek kesehatan, psikologis, dan sosial dalam upaya mengatasi kecanduan merokok di kalangan mahasiswa.

Keywords:
Smoking addction ; college student

ABSTRACT

Smoking addiction among college students is a serious problem that affects health and academic productivity. This study aims to analyze the level of smoking addiction among Pamulang University students with a focus on psychological and behavioral aspects. The study used a descriptive quantitative method involving 101 student respondents consisting of 57 male students and 44 female students, divided based on age groups under and over 20 years. Data collection was carried out through an online questionnaire containing open and closed questions. The results of the study showed four main findings: (1) the level of relaxation when smoking reached a value of 2.29; (2) the level of anxiety when not smoking was 1.98; (3) the perception of decreased body condition when not smoking with a value of 2.62; and (4) awareness of the impact of smoking on the body system of 2.04. The conclusion of the study shows that although students understand the negative impacts of smoking, they still have dependence and misunderstanding about the effects of quitting smoking. A comprehensive approach is needed that involves health, psychological,

and social aspects in an effort to overcome smoking addiction among college students.

PENDAHULUAN

Kecanduan merokok merupakan salah satu masalah kesehatan global yang sangat kompleks dan multidimensional. Kebiasaan merokok telah dikaitkan dengan berbagai dampak negatif, baik secara fisik maupun psikologis, namun ironisnya, banyak orang yang tetap merokok meskipun menyadari risiko-risiko tersebut. Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lebih dari 1,1 miliar orang di dunia merokok, dengan hampir 8 juta kematian setiap tahun disebabkan oleh penyakit yang terkait dengan merokok. Hal ini menjadikan merokok sebagai salah satu penyebab utama kematian yang dapat dicegah di dunia (WHO, 2023).

Kecanduan merokok, atau sering disebut sebagai kecanduan nikotin, merupakan salah satu bentuk kecanduan yang paling umum dan sulit untuk dihentikan. Nikotin, zat utama dalam tembakau, memiliki efek yang sangat adiktif dan mempengaruhi otak dengan cara yang mirip dengan zat adiktif lainnya seperti heroin atau kokain. Nikotin menstimulasi pelepasan dopamin, neurotransmitter yang terkait dengan perasaan senang dan puas, sehingga pengguna sering merasa "terpuaskan" setelah merokok. Akibatnya, keinginan untuk merokok terus berulang dan menjadi kebiasaan yang sulit untuk dihentikan (Benowitz, 2010).

Di Indonesia, prevalensi merokok juga sangat tinggi. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2018, prevalensi perokok di Indonesia mencapai 33,8% dari total populasi, dengan mayoritas perokok adalah laki-laki (62,9%) dan jumlah yang signifikan dari perokok adalah remaja berusia 10-18 tahun (9,1%). Ini menunjukkan bahwa merokok bukan hanya masalah di kalangan dewasa, tetapi juga di kalangan anak muda yang menjadi rentan terhadap kecanduan di usia dini (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Faktor-faktor yang menyebabkan kecanduan merokok sangat beragam dan mencakup faktor biologis, psikologis, dan sosial. Secara biologis, nikotin menyebabkan perubahan pada otak yang memperkuat perilaku merokok, sehingga orang yang merokok cenderung mengembangkan toleransi dan membutuhkan dosis nikotin yang lebih tinggi untuk mendapatkan efek yang sama. Dari segi psikologis, merokok seringkali digunakan sebagai cara untuk mengatasi stres, kecemasan, atau depresi. Sementara itu, dari sisi sosial, norma-norma budaya, pengaruh teman sebaya, dan iklan rokok seringkali mendorong individu untuk mulai merokok, terutama di negara-negara berkembang seperti Indonesia, di mana regulasi terhadap industri rokok masih lemah (West & Shiffman, 2016).

Ketergantungan nikotin bukan hanya masalah yang mempengaruhi individu secara pribadi, tetapi juga memiliki dampak yang signifikan terhadap sistem kesehatan masyarakat. Kecanduan merokok terkait erat dengan berbagai penyakit kronis, seperti penyakit jantung, stroke, penyakit paru obstruktif kronis (PPOK), dan berbagai jenis kanker, terutama kanker paru-paru. Menurut *American Cancer Society*, sekitar 80-90% kasus kanker paru-paru disebabkan oleh merokok (*American Cancer Society*, 2021). Selain itu, merokok juga meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, yang merupakan penyebab utama kematian global.

Tidak hanya dampak kesehatan, merokok juga memiliki dampak ekonomi yang signifikan. Biaya yang harus dikeluarkan oleh individu yang merokok untuk membeli rokok setiap hari bisa sangat besar, terutama di negara-negara berkembang. Selain itu, beban ekonomi bagi pemerintah untuk menangani penyakit-penyakit terkait dengan merokok sangat tinggi. Sebuah studi oleh Bank Dunia memperkirakan bahwa negara-negara berkembang menghabiskan sekitar 6-15% dari pengeluaran kesehatan mereka untuk mengatasi masalah yang terkait dengan merokok (*World Bank*, 1999). Di Indonesia sendiri, berdasarkan data dari Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Kesehatan, pengeluaran untuk perawatan penyakit terkait merokok seperti penyakit jantung dan kanker paru mencapai miliaran rupiah setiap tahunnya.

Salah satu tantangan terbesar dalam mengatasi kecanduan merokok adalah tingginya tingkat kekambuhan. Banyak perokok yang telah mencoba berhenti, namun gagal dalam jangka panjang. Menurut sebuah studi yang diterbitkan dalam jurnal *Addiction*, sekitar 80% perokok yang mencoba berhenti merokok akan kambuh dalam waktu satu bulan setelah mencoba berhenti (Hughes et al., 2004). Hal ini menunjukkan betapa kuatnya ketergantungan nikotin dan betapa sulitnya bagi individu untuk melepaskan diri dari kecanduan ini.

Beberapa pendekatan telah diusulkan dan digunakan untuk membantu individu mengatasi kecanduan merokok. Terapi penggantian nikotin (NRT), seperti permen karet nikotin, plester, atau inhaler, telah terbukti efektif dalam membantu perokok berhenti. Terapi ini bekerja dengan memberikan dosis nikotin yang lebih rendah dan terkendali, sehingga membantu mengurangi gejala putus nikotin dan mengurangi dorongan untuk merokok. Selain itu, obat-obatan seperti varenicline dan bupropion juga telah terbukti efektif dalam membantu individu berhenti merokok dengan mengurangi gejala kecanduan dan keinginan untuk merokok (Cahill et al., 2013).

Di samping intervensi medis, pendekatan psikologis juga penting dalam menangani kecanduan merokok. Konseling dan terapi perilaku kognitif (CBT) telah terbukti membantu perokok mengidentifikasi pemicu perilaku merokok mereka dan mengembangkan strategi untuk mengatasi dorongan untuk merokok. Selain itu, kelompok pendukung dan program berhenti merokok yang berbasis komunitas juga dapat memberikan dukungan sosial yang penting bagi individu yang berusaha untuk berhenti merokok.

Pemerintah dan organisasi kesehatan juga berperan penting dalam mengurangi prevalensi merokok melalui kebijakan-kebijakan yang mengendalikan penggunaan tembakau. Beberapa negara telah berhasil menurunkan angka perokok dengan menerapkan kebijakan seperti kenaikan pajak rokok, pelarangan iklan rokok, dan penerapan zona bebas rokok di tempat-tempat umum. Di Indonesia, meskipun regulasi terkait rokok sudah ada, namun implementasinya seringkali masih lemah. Banyak iklan rokok yang masih beredar luas, terutama di media sosial yang mudah diakses oleh remaja. Selain itu, harga rokok di Indonesia relatif murah dibandingkan dengan negara-negara lain, yang membuat rokok mudah diakses oleh masyarakat, termasuk oleh anak-anak dan remaja (Saptaningtyas et al., 2020).

Untuk mengatasi masalah kecanduan merokok secara efektif, diperlukan pendekatan yang komprehensif dan berkelanjutan. Pendidikan dan kesadaran masyarakat mengenai bahaya merokok harus terus ditingkatkan, terutama di kalangan anak muda yang rentan terhadap pengaruh iklan dan tekanan sosial untuk mulai merokok. Selain itu, kebijakan yang lebih ketat terkait regulasi tembakau, serta akses yang lebih luas terhadap program-program berhenti merokok, harus menjadi prioritas.

Secara keseluruhan, kecanduan merokok merupakan masalah yang sangat serius dengan dampak luas terhadap kesehatan individu dan masyarakat. Mengingat betapa sulitnya untuk menghentikan kebiasaan ini, pendekatan yang multidisiplin dan kolaboratif, melibatkan intervensi medis, psikologis, dan kebijakan publik, sangat diperlukan untuk mengurangi prevalensi merokok dan dampaknya terhadap kesehatan global. Sebagai salah satu penyebab utama kematian yang dapat dicegah, memerangi kecanduan merokok harus menjadi prioritas utama dalam upaya kesehatan masyarakat global.

KAJIAN LITERATUR

Teori ketergantungan zat atau *substance dependency theory* yang dikemukakan oleh *American Psychiatric Association* (2013) menjelaskan bahwa kecanduan merupakan pola maladaptif dari penggunaan zat yang menyebabkan gangguan atau kesulitan yang signifikan, yang dimanifestasikan oleh minimal tiga kriteria dalam periode 12 bulan. Dalam konteks kecanduan merokok, nikotin merupakan zat utama yang menyebabkan ketergantungan fisik dan psikologis pada perokok (WHO, 2021).

berdasarkan penelitian longitudinal oleh Thompson et al. (2019), perilaku merokok pada mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti Tekanan akademik dan sosial, Pengaruh kelompok sebaya, Mekanisme *coping stress*, Aksesibilitas rokok dan Persepsi terhadap risiko kesehatan

Studi neurobiologi oleh Martinez et al. (2020) menunjukkan bahwa nikotin meningkatkan pelepasan neurotransmitter GABA dan serotonin yang berperan dalam Menurunkan tingkat kecemasan, Memberikan sensasi relaksasi, Meningkatkan mood positif, Mengurangi ketegangan

Kegelisahan saat merokok menurut Johnson et al. (2021) mengidentifikasi gejala withdrawal yang umum dialami:

- *Iritabilitas* dan *anxiety*
- Kesulitan konsentrasi
- Gangguan tidur
- Peningkatan nafsu makan
- Keinginan kuat untuk merokok (*craving*)

Kajian sistematis oleh Rodriguez dan Smith (2022) menunjukkan beberapa perubahan fisik setelah berhenti merokok

- *Fatigue* dan lesu
- Sakit kepala
- Pusing
- Gangguan pencernaan
- Tremor ringan

METODE

Untuk menjalankan penelitian ini, kami memutuskan menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Pendekatan ini dipilih agar kami bisa menggambarkan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, dan pemikiran dari para mahasiswa secara mendalam, baik secara individual maupun kelompok.

Kami melakukan penelitian selama 2 minggu, Lokasinya adalah di Universitas Pamulang, yang terletak di tanggerang Selatan

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui karakteristik mahasiswa di Universitas Pamulang berdasarkan jenis kelamin dan kelompok usia mereka. Kami ingin memahami dengan lebih baik siapa saja yang menempuh pendidikan di sini.

Untuk mendapatkan data, kami melibatkan total 101 mahasiswa sebagai subjek penelitian, dengan rincian:

- Ada 33 mahasiswa laki-laki berusia di bawah 20 tahun
- 24 mahasiswa laki-laki berusia di atas 20 tahun
- 31 mahasiswi perempuan berusia di bawah 20 tahun
- 13 mahasiswi perempuan berusia di atas 20 tahun

Prosesnya dimulai dengan studi pendahuluan untuk memahami konteks dan permasalahan. Setelah itu, kami menyusun instrumen pengumpulan data berupa kuesioner, yang berisi campuran pertanyaan terbuka dan tertutup. Data kemudian dikumpulkan dengan menyebarkan kuesioner secara daring ke seluruh subjek penelitian

Jadi secara ringkas, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif, dengan subjek 101 mahasiswa Universitas pamulang, dan pengumpulan data melalui kuesioner online yang kemudian dianalisis secara kualitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

	Merasa rileks Ketika merokok			**Merasa gelisah Ketika tidak merokok**			**Merasa kondisi tubuh menjadi menurun setelah tidak merokok**			**Merasa dengan merokok dapat mempengaruhi system tubuh manusia**		
	S1	**S2**	**S3**	**S1**	**S2**	**S3**	**S1**	**S2**	**S3**	**S1**	**S2**	**S3**
Rata-rata	2,50	2,20	2,17	1,94	1,94	2,05	2,73	2,69	2,45	2,28	1,90	1,94
Rata- rata Indikator	2,29			1,98			2,62			2,04		

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan beberapa indikator penting terkait perilaku merokok pada responden.

1. Indikator pertama menunjukkan bahwa responden merasa rileks ketika merokok dengan nilai 2,29. Hal ini menggambarkan bahwa rokok masih dianggap sebagai cara untuk mendapatkan ketenangan, meskipun sebenarnya rasa rileks tersebut hanya bersifat sementara dan merupakan bagian dari siklus ketergantungan nikotin.

2. Indikator kedua, Ketika tidak merokok, responden melaporkan perasaan gelisah dengan nilai 1,98. Meskipun nilai ini tergolong rendah, namun tetap mengindikasikan adanya gejala ketergantungan nikotin pada responden. Kegelisahan ini merupakan salah satu gejala *withdrawal* yang umum dialami oleh perokok saat mencoba berhenti merokok.

3. Indikator ketiga,Yang menarik untuk dicermati adalah tingginya nilai indikator perasaan menurunnya kondisi tubuh setelah tidak merokok, yaitu sebesar 2,62. Hal ini menunjukkan adanya kesalahpahaman yang cukup serius di kalangan responden. Secara medis, justru ketika seseorang berhenti merokok, kondisi tubuhnya akan berangsur membaik, bukan sebaliknya. Persepsi yang keliru ini mungkin menjadi salah satu hambatan bagi perokok untuk berhenti merokok.

4. Indikator keempat, Kesadaran responden tentang pengaruh rokok terhadap sistem tubuh berada pada nilai 2,04. Angka ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebenarnya memahami bahwa merokok dapat mempengaruhi kesehatan mereka. Namun, pemahaman ini tampaknya belum cukup kuat untuk mendorong mereka berhenti merokok.

Temuan-temuan ini memberikan gambaran penting bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat, dalam mengembangkan program berhenti merokok yang efektif. Program tersebut sebaiknya tidak hanya

berfokus pada edukasi tentang bahaya merokok, tetapi juga perlu memperhatikan aspek psikologis dan sosial dari perilaku merokok. Perawat dapat membantu pasien dengan memberikan informasi yang benar tentang proses berhenti merokok, termasuk menjelaskan bahwa gejala tidak nyaman yang muncul saat berhenti merokok hanya bersifat sementara.

Selain itu, penting untuk mengembangkan strategi koping yang sehat sebagai alternatif merokok. Hal ini bisa mencakup teknik relaksasi, olahraga, atau aktivitas lain yang dapat membantu mengurangi stres tanpa rokok. Dukungan berkelanjutan dari tenaga kesehatan dan lingkungan sosial juga sangat penting untuk membantu perokok dalam proses berhenti merokok.

KESIMPULAN

Sebuah penelitian telah dilakukan untuk memahami masalah kecanduan rokok di kalangan mahasiswa Universitas Pamulang. Penelitian ini melibatkan 101 mahasiswa yang diminta mengisi kuesioner tentang kebiasaan merokok mereka.

Tim peneliti menemukan bahwa banyak mahasiswa yang merokok karena merasa rokok bisa membuat mereka lebih santai dan tenang. Padahal, perasaan tenang ini hanya sementara dan sebenarnya merupakan tanda bahwa mereka sudah kecanduan nikotin. Saat tidak merokok, mereka jadi gelisah - ini juga tanda lain dari kecanduan, meski tingkat kegelisahannya tidak terlalu parah.

Yang cukup mengkhawatirkan, banyak mahasiswa yang salah paham tentang efek berhenti merokok. Mereka merasa tubuh mereka jadi lebih lemah saat tidak merokok. Padahal sebenarnya, tubuh kita justru akan jadi lebih sehat kalau berhenti merokok. Meskipun mereka tahu rokok tidak baik untuk kesehatan, pengetahuan ini belum cukup kuat untuk membuat mereka berhenti merokok.

Dari temuan ini, para peneliti menyarankan bahwa program berhenti merokok tidak cukup hanya memberi tahu bahaya rokok. Program ini juga harus memahami alasan psikologis dan sosial kenapa mahasiswa merokok. Mereka perlu diberi informasi yang benar tentang apa yang terjadi saat berhenti merokok, diajari cara-cara sehat mengatasi stres tanpa rokok, dan yang penting, terus didukung oleh tenaga kesehatan dan orang-orang terdekat.

Intinya, masalah kecanduan rokok di kalangan mahasiswa ini rumit dan tidak bisa diselesaikan dengan cara sederhana. Perlu kerja sama dari banyak pihak - mulai dari mahasiswa itu sendiri, kampus, tenaga kesehatan, sampai keluarga dan teman-teman - untuk membantu mahasiswa lepas dari kecanduan rokok.

REFERENSI

American Cancer Society. (2021). Terkait informasi tentang hubungan merokok dengan kanker paru-paru

American Psychiatric Association. (2013). Tentang teori ketergantungan zat/*substance dependency theory*.

Benowitz. (2010). Terkait efek nikotin pada otak

Cahill et al. (2013). Tentang efektivitas varenicline dan bupropion dalam membantu berhenti merokok.

Hughes et al. (2004). Penelitian tentang tingkat kekambuhan pada perokok yang mencoba berhenti, dipublikasikan di jurnal *Addiction*

Johnson et al. (2021). Tentang gejala *withdrawal* yang umum dialami

Kementerian Kesehatan RI. (2018). Data Riset Kesehatan Dasar tentang prevalensi perokok di Indonesia

Martinez et al. (2020). Studi neurobiologi tentang efek nikotin pada neurotransmitter

Rodriguez dan Smith. (2022). Kajian sistematis tentang perubahan fisik setelah berhenti merokok

Saptaningtyas et al. (2020). Tentang regulasi rokok di Indonesia

Thompson et al. (2019). Penelitian longitudinal tentang faktor yang mempengaruhi perilaku merokok pada mahasiswa

West & Shiffman. (2016). Tentang faktor-faktor penyebab kecanduan merokok

WHO. (2021). Tentang nikotin dan ketergantungan

WHO. (2023). Data statistik global tentang perokok

World Bank. (1999). Studi tentang pengeluaran negara berkembang untuk mengatasi masalah terkait merokok