

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Remaja

2.1.1 Pengertian remaja

Fase remaja adalah periode pencarian identitas diri. Pada tahap ini, remaja cenderung berkembang menjadi individu yang lebih mandiri, dengan keinginan untuk diterima sebagai orang dewasa. Keinginan tersebut seringkali mendorong mereka untuk meniru perilaku orang dewasa tanpa mempertimbangkan dampaknya secara mendalam. Keputusan Pilihan yang diambil pada masa ini sangat penting, karena dapat memengaruhi sikap, perilaku, serta membawa konsekuensi jangka panjang dalam kehidupan mereka (Rochayati *et al.* 2019).

2.1.2 Fase-fase remaja

Secara umum, masa remaja berlangsung pada usia 12 hingga 21 tahun dan terbagi menjadi tiga tahap perkembangan. Remaja awal berada pada rentang usia 12–15 tahun, remaja pertengahan pada usia 15–18 tahun, sedangkan remaja akhir berlangsung pada usia 18–21 tahun (Fatmawaty, 2017)..

Menurut Fatmawaty (2017), dalam literatur Jerman terdapat pembagian tahapan perkembangan remaja secara lebih rinci menjadi tiga fase, yaitu:

1. Menurut Fatmawaty (2017), literatur Jerman membagi tahapan perkembangan remaja secara lebih rinci menjadi tiga fase. Pertama, pra-pubertas, yaitu periode sekitar dua tahun sebelum pematangan seksual. Pada tahap ini, mulai terjadi perkembangan fisiologis yang berkaitan dengan pematangan kelenjar endokrin yang menghasilkan hormon dan langsung dialirkan ke dalam darah. Kondisi ini menimbulkan sensasi hormonal baru yang kerap membuat

remaja merasa tidak nyaman, sekaligus menandai berakhirnya masa kanak-kanak.

2. Masa pubertas merupakan periode pematangan seksual yang umumnya terjadi pada usia 12–16 tahun pada laki-laki dan 11–15 tahun pada perempuan. Pubertas pada perempuan ditandai dengan menstruasi pertama, sedangkan pada laki-laki ditandai dengan mimpi basah yang menghasilkan sperma secara tidak disadari. Secara biologis, perkembangan pada anak perempuan umumnya berlangsung lebih cepat sekitar satu tahun dibandingkan anak laki-laki.
3. Masa adolesensi, yaitu tahap akhir remaja atau awal masa dewasa yang berlangsung usia 18–21 tahun. Dalam fase ini, meskipun sebagian remaja berusia lebih dari 21 tahun masih tinggal bersama orang tua dan belum mandiri secara ekonomi, mereka umumnya sudah mampu memahami norma sosial tanpa pengawasan, mulai menyusun rencana hidup, serta menunjukkan pola pikir yang lebih dewasa.

2.1.3 Ciri-ciri remaja

Menurut Fatmawaty (2017), Masa remaja merupakan fase penting dalam kehidupan manusia karena memiliki karakteristik khusus yang membedakannya dari tahap perkembangan sebelumnya maupun setelahnya. Adapun ciri-ciri pada fase remaja yaitu:

1. Masa remaja sebagai periode penting

Terdapat fase-fase tertentu dalam kehidupan yang memiliki peran penting karena memengaruhi sikap dan perilaku individu. Masa remaja termasuk di dalamnya, sebab pada periode ini dampak yang ditimbulkan, baik secara langsung maupun jangka panjang, sangat besar dan mencakup aspek fisik maupun psikologis.

2. Masa remaja sebagai periode peralihan

Fase perkembangan pasca kanak-kanak menuju dewasa tidak berarti terputus dari fase sebelumnya, karena pengalaman sebelumnya tetap memengaruhi kondisi saat ini dan masa depan. Remaja berada pada status yang belum jelas: bukan anak-anak lagi, namun juga belum sepenuhnya dewasa. Kondisi ini memberikan kesempatan bagi remaja untuk mengeksplorasi berbagai gaya hidup, membentuk pola perilaku, serta menetapkan nilai-nilai yang sejalan dengan diri mereka sendiri.

3. Masa remaja sebagai periode perubahan

Secara umum, jenis perubahan yang hampir selalu dialami oleh remaja ada lima. Yang pertama, terjadi peningkatan intensitas emosi yang dipengaruhi oleh perubahan fisik maupun psikologis. Kedua, terjadinya perubahan pada tubuh secara fisik. Ketiga, pergeseran minat serta peran sesuai dengan tuntutan kelompok sosial. Keempat, perubahan nilai, misalnya dalam hubungan pertemanan yang mulai lebih menekankan pada kualitas dibandingkan kuantitas. Kelima, perubahan kognitif atau intelektual.

4. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Remaja sering menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan masalah. Salah satu penyebabnya adalah bahwa pada masa kanak-kanak, sebagian besar permasalahan diselesaikan oleh orang tua maupun guru, sehingga remaja kurang memiliki pengalaman langsung dalam menghadapi dan menanggulangi masalah. Di sisi lain, meskipun remaja memiliki keinginan untuk mandiri, keterbatasan pengalaman sering kali membuat mereka

kurang tepat dalam mengambil keputusan atau menyelesaikan persoalan.

5. Masa remaja sebagai masa pencarian identitas

Pada tahap awal, remaja masih menunjukkan ketergantungan yang kuat pada kelompok sebaya. Namun, seiring perkembangan, mereka mulai berupaya menemukan identitas diri yang lebih mandiri, dengan memahami siapa dirinya, peran yang dijalani dalam masyarakat, serta bagaimana mencapai keberhasilan sebagai individu dewasa.

6. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Stereotip budaya yang memandang remaja sebagai individu yang tidak rapi, kurang dapat dipercaya, dan kerap berperilaku menyimpang membuat orang dewasa cenderung bersikap kurang simpatik terhadap perilaku remaja, padahal perilaku tersebut merupakan hal yang wajar dalam proses perkembangan.

7. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis

Remaja cenderung memandang kehidupan secara idealistis dan tidak realistis, baik terhadap diri sendiri, keluarga, maupun teman sebaya. Hal ini sering menimbulkan kekecewaan ketika harapan tidak sesuai dengan kenyataan.

8. Masa remaja sebagai ambang kedewasaan

Menjelang masa dewasa, remaja umumnya berupaya melepaskan diri dari stereotip yang melekat pada usia remaja dengan menunjukkan tanda-tanda kedewasaan melalui penampilan maupun perilaku, misalnya merokok, mengonsumsi alkohol, menggunakan narkoba, atau terlibat dalam aktivitas seksual. Pada fase ini, peran orang tua sangat diperlukan untuk memberikan bimbingan, sehingga remaja mampu mengaktualisasikan kedewasaannya dengan cara yang bijaksana.

2.1.4 Aspek-aspek perkembangan remaja

Terdapat beberapa aspek penting pada masa perkembangan remaja menurut Fatmawaty (2017):

1. Perkembangan Fisik

Pertumbuhan dan perkembangan fisik pada remaja berlangsung sangat cepat, terutama pada rentang usia 12–13 hingga 17–18 tahun. Pada masa ini, remaja kerap mengalami ketidaknyamanan akibat pertumbuhan anggota tubuh dan otot yang tidak seimbang. Perkembangan otak juga menunjukkan percepatan signifikan, yaitu pada usia 10–12/13 tahun dan 14–16/17 tahun. Pada remaja perempuan, perkembangan otak biasanya terjadi lebih awal, sekitar usia 11 tahun, sedangkan pada remaja laki-laki peningkatan pesat umumnya berlangsung pada usia 15 tahun.

2. Perubahan Eksternal

Pada umumnya, anak perempuan mencapai tinggi badan dewasa sekitar usia 17–18 tahun, sedangkan anak laki-laki biasanya satu tahun lebih lambat. Perubahan berat badan mengikuti pertumbuhan tinggi badan, dengan lemak tubuh mulai terdistribusi ke area yang sebelumnya sedikit memiliki lemak. Organ reproduksi pada laki-laki maupun perempuan mencapai ukuran dewasa di akhir masa remaja, dengan perkembangan pada perempuan cenderung lebih cepat. Proporsi tubuh juga menjadi lebih seimbang sehingga tubuh terlihat lebih proporsional.

3. Perubahan Internal

a. Sistem Pencernaan

Perut memanjang, berat hati meningkat, kerongkongan mengalami pemanjangan, dan otot-otot perut serta dinding usus menjadi lebih tebal dan kuat.

b. Sistem Peredaran Darah

Jantung mengalami pertumbuhan yang pesat, dan pada usia 17–18 tahun beratnya dapat mencapai 12 kali lipat dibanding saat lahir. Dinding pembuluh darah memanjang dan menebal, serta mencapai kematangan sejalan dengan perkembangan jantung.

c. Jaringan Tubuh

Pertumbuhan tulang berhenti pada usia 18 tahun, sementara jaringan non-tulang terus berkembang hingga kerangka tubuh mencapai kematangan.

d. Sistem Pernapasan

Kapasitas paru-paru anak perempuan hampir mencapai kematangan pada usia sekitar 17 tahun, sedangkan pada anak laki-laki tercapai beberapa tahun kemudian.

4. Perkembangan Emosi

Pada masa remaja, emosi meningkat dibandingkan masa kanak-kanak. Hal ini dipengaruhi oleh tekanan sosial dan kondisi baru yang dihadapi. Intensitas emosi lebih tinggi, dengan perbedaan terletak pada jenis rangsangan dan kekuatan emosi yang muncul.

5. Perkembangan Kognitif

Sejak usia 12 tahun, otak mulai mencapai kematangan, terutama pada sistem saraf yang bertanggung jawab memproses informasi. Terjadi reorganisasi jaringan saraf pada lobus frontal, yang berperan dalam fungsi kognitif tingkat tinggi, seperti perencanaan dan pengambilan keputusan. Perkembangan lobus frontal berlanjut hingga usia 20 tahun ke atas, sehingga memengaruhi kemampuan intelektual remaja.

6. Perkembangan Sosial

Kognisi sosial remaja berkembang, memungkinkan mereka memahami orang lain sebagai individu unik, sehingga mendorong hubungan yang lebih erat dengan teman sebaya.

2.1.5 Tugas perkembangan remaja

Setiap tahap perkembangan manusia memiliki tugas yang harus dicapai sesuai tuntutan masyarakat, disebut tugas perkembangan. Tugas ini penting bagi remaja karena memengaruhi kemampuan mereka menyesuaikan diri dan mempersiapkan masa depan.

Menurut Havighurst, terdapat beberapa tugas perkembangan yang perlu dicapai oleh remaja, antara lain:

1. Membangun hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya dan lawan jenis

Remaja dituntut untuk mampu menjalin interaksi yang sehat dengan orang-orang di sekitarnya, baik sesama jenis maupun lawan jenis. Melalui interaksi tersebut, remaja belajar memahami perbedaan, beradaptasi dalam lingkungan sosial, serta bekerja sama untuk mencapai tujuan bersama. Apabila tugas ini tercapai, remaja akan memiliki kemampuan penyesuaian sosial yang lebih baik

2. Menerima keadaan fisik diri sendiri dan menggunakan tubuhnya secara efektif

Perubahan fisik seringkali menjadi hal yang sulit diterima oleh remaja, karena sebagian merasa kurang puas dengan penampilan mereka. Hal ini dapat menimbulkan rasa rendah diri serta menghambat pergaulan. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk dapat menerima perubahan fisik, merasa percaya diri, serta mampu memanfaatkannya secara efektif dalam kehidupan sehari-hari.

3. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya

Pada tahap ini, remaja biasanya mulai mengalami perbedaan pendapat dengan orang tua bahkan muncul sikap menentang. Namun, hal tersebut merupakan bagian dari proses menuju kemandirian, di mana remaja berusaha membentuk identitas pribadi yang lebih mandiri.

4. Mempelajari peran sosial sebagai pria dan wanita dewasa

Remaja diharapkan dapat mengenali serta menerima peran sosial sesuai jenis kelaminnya, dan melaksanakan peran tersebut secara bertanggung jawab dalam kehidupan bermasyarakat.

5. Berperilaku sosial yang bertanggung jawab

Dalam interaksi sosialnya, remaja dituntut untuk dapat berperilaku sesuai dengan nilai dan norma yang berlaku, sehingga dapat berperan sebagai anggota masyarakat yang baik.

6. Mempersiapkan diri menghadapi karier atau pekerjaan yang membawa tanggung jawab ekonomi dan finansial.

Setelah remaja mulai mencapai kemandirian emosional, mereka juga diharapkan untuk mulai melepaskan ketergantungan finansial dari orang tua. Salah satu tugas perkembangan ini adalah belajar bekerja, bahkan jika pendapatan yang diperoleh masih kecil, agar remaja siap menghadapi dunia kerja dan kehidupan ekonomi yang mandiri.

7. Mempersiapkan perkawinan dan membentuk keluarga

Pengalaman berinteraksi dengan lawan jenis akan membantu remaja dalam mempersiapkan kehidupan rumah tangga. Remaja diharapkan dapat mengembangkan sikap positif terhadap pernikahan, memahami tanggung jawab sebagai pasangan hidup maupun orang tua, serta memiliki pengetahuan mengenai pengelolaan keluarga.

8. Mengembangkan nilai-nilai dan sistem etika yang memungkinkan remaja berperilaku sesuai norma masyarakat.

Remaja dituntut untuk memiliki pedoman nilai dan moral yang dapat mengarahkan perilaku mereka sesuai dengan norma yang berlaku. Hal ini akan membantu mereka dalam mengendalikan emosi, dorongan seksual, serta membentuk konsep diri yang positif. Untuk itu, keberadaan figur teladan atau role model sangat penting sebagai panutan dalam bersikap dan berperilaku (Setyowati, 2018). (Setyowati, 2018).

Menurut (Christie & Viner, 2005) tugas perkembangan remaja awal adalah sebagai berikut:

1. Tugas perkembangan biologis

- a. Pada anak perempuan ditandai dengan munculnya kuncup payudara, tumbuhnya rambut kemaluan, serta percepatan pertumbuhan tubuh.
- b. Pada anak laki-laki ditandai dengan membesarnya testis dan dimulainya pertumbuhan organ reproduksi

2. Tugas perkembangan psikologis

Pada tahap ini, remaja masih berpikir secara konkret namun sudah mulai membentuk konsep moral awal. Mereka juga mengalami perkembangan identitas seksual, termasuk orientasi seksual, serta kemungkinan munculnya

ketertarikan pada sesama jenis. Selain itu, penilaian ulang terhadap citra tubuh juga menjadi bagian penting dari tugas perkembangan psikologis ini.

3. Tugas perkembangan sosial

Remaja mulai menunjukkan pemisahan emosional dari orang tua, memperkuat ikatan dengan teman sebaya, serta mencoba berbagai perilaku eksploratif, seperti merokok atau melakukan tindakan kekerasan.

2.2 Konsep Teman Sebaya

2.2.1 Pengertian teman sebaya

Hubungan dengan teman sebaya sangat memengaruhi kehidupan remaja. Teman sebaya menjadi lingkungan kedua setelah keluarga yang dapat membimbing remaja ke perilaku positif serta memberikan masukan atau koreksi atas kekurangan mereka. Teman sebaya memberikan kesempatan belajar secara bebas, menyesuaikan diri dengan standar kelompok, berbagi rasa, bersikap sportif, menerima tanggung jawab, berperilaku sosial yang baik, dan bekerja sama. Namun, dalam kehidupan remaja juga terdapat fenomena negatif yang mudah diakses melalui media cetak maupun elektronik, seperti penyalahgunaan narkoba, tawuran, seks bebas, minuman keras, merokok, dan perilaku merugikan lainnya yang berdampak buruk bagi masyarakat (Simarmata dan Karo, 2018).

Teman sebaya adalah individu dengan rentang usia yang sama dan tergabung dalam lingkungan sosial yang serupa, seperti teman sekolah atau rekan kerja. Interaksi dengan teman sebaya dapat memberikan pengaruh terhadap perilaku seseorang, baik positif maupun negatif. Peran teman sebaya juga mencakup pola perilaku yang ditunjukkan oleh kelompok teman yang sebaya, yang diharapkan oleh individu maupun kelompok tersebut, dan berkaitan dengan status tertentu yang dapat memengaruhi perilaku anggota kelompok lainnya (Darmayanti, 2011) dalam (Devi, 2019)

2.2.2 Fungsi teman sebaya

Menurut Santrock (2020), teman sebaya memiliki enam fungsi utama, yaitu:

1. Mengontrol emosi negatif. Remaja dapat bekerja sama dengan teman sebaya untuk menemukan cara yang lebih baik dalam menghadapi masalah tanpa harus melampiaskan kemarahan.
2. Memberikan dukungan emosional dan sosial, serta membantu remaja menjadi lebih mandiri.
3. Membantu mengembangkan kemampuan interaksi sosial dan mengekspresikan perasaan dengan cara yang lebih matang.
4. Membentuk pola pikir yang lebih baik tentang seksualitas, perilaku, dan pandangan remaja terhadap sesama jenis.
5. Membantu mempertahankan nilai dan etika. Ketika remaja bertemu dengan teman sebaya, mereka sering mencoba untuk mengeksplorasi pilihan hidup mereka.
6. Meningkatkan rasa percaya diri. Remaja cenderung merasa lebih bahagia ketika mereka diterima dalam kelompok teman sebaya mereka.

Teman sebaya berperan penting dalam memengaruhi perilaku remaja, termasuk kecenderungan untuk merokok. Remaja sering kali meniru perilaku teman-temannya untuk merasa diterima dalam kelompok sosial dan untuk memperkuat identitas sosial mereka (Fitri *et al.* 2024).

2.2.3 Pengaruh Teman Sebaya

Teman sebaya memegang peran penting dalam kehidupan remaja, baik secara positif maupun negatif. Sebagai lingkungan kedua setelah keluarga, mereka memengaruhi perilaku remaja tergantung pada persepsi individu terhadap kelompok tersebut. Pengaruh teman sebaya dapat bersifat positif maupun negatif:

1. Pengaruh teman sebaya bersifat positif menjadi wadah belajar secara bebas tanpa intervensi orang dewasa, belajar menyesuaikan diri dengan standar kelompok, belajar berbagi rasa, bersikap sportif, belajar menerima dan melaksanakan tanggung jawab, belajar berperilaku sosial yang baik dan belajar bekerjasama.
2. Pengaruh teman sebaya bersifat negatif yaitu penyalahgunaan narkoba, tawuran, seks bebas, pemerkosaan, minuman keras, merokok dan perilaku lainnya yang berdampak buruk bagi masyarakat (Simarmata dan Karo, 2018).

2.3 Konsep Perilaku Merokok

2.3.1 Pengertian perilaku

Menurut Candrawati et al. (2023), perilaku adalah reaksi psikologis seseorang terhadap lingkungan sekitar. Reaksi ini dapat berupa perilaku pasif, tanpa tindakan nyata, atau perilaku aktif, yang ditunjukkan melalui tindakan konkret. Perilaku mencakup pola perasaan (afeksi), pemikiran (kognisi), dan kecenderungan bertindak (konasi) terhadap lingkungan. Secara umum, perilaku adalah semua tindakan atau respons organisme terhadap lingkungannya, yang muncul sebagai reaksi terhadap rangsangan tertentu.

2.3.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku

Menurut teori Mirnawati *et al.* (2018) oleh Green dan Kreuter (2005), terdapat tiga faktor yang menyebabkan atau mempengaruhi perilaku berisiko pada remaja.

1. Faktor predisposisi: merupakan faktor internal atau motivasi yang berasal dari dalam diri remaja dan menjadi dasar munculnya perilaku tertentu. Faktor ini mencakup pengetahuan, keyakinan, nilai, sikap, pengalaman, usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan.
2. Faktor pemungkin (*enabling factor*): faktor yang memfasilitasi atau mendorong terjadinya suatu perilaku, yang meliputi tersedianya sarana dan prasarana yang mendukung.
3. Faktor penguat (*reinforcing factor*): faktor yang memperkuat perilaku melalui pengaruh lingkungan sosial. Faktor ini dapat bersumber dari pihak lain, seperti anggota keluarga, teman sebaya, guru, tenaga kesehatan, tokoh masyarakat, maupun pengambil keputusan (Mirnawati *et al.*, 2018).

2.3.3 Pengertian perilaku merokok

Menurut Wijaya *et al.* (2022), rokok merupakan zat adiktif yang berpotensi menimbulkan kecanduan dan ketergantungan. Perilaku merokok merupakan kegiatan menghisap rokok, yaitu daun tembakau kering yang dibakar dan dihirup asapnya. Aktivitas ini menjadi masalah kesehatan masyarakat karena dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan, bahkan kematian, baik bagi perokok aktif maupun perokok pasif yang terpapar asap rokok.

2.3.4 Aspek perilaku merokok

Menurut Parawansa dan Nasution (2022), perilaku merokok memiliki beberapa aspek, antara lain:

- a. Fungsi Merokok: Dalam kehidupan sehari-hari, merokok dapat menggambarkan berbagai perasaan yang dialami oleh perokok, baik yang bersifat positif maupun negatif. Selain itu, merokok seringkali terkait dengan fase pencarian jati diri, terutama pada remaja. Perasaan positif yang dirasakan seperti ketenangan dan kenyamanan saat mengonsumsi rokok.
- b. Intensitas Merokok: Perokok dapat diklasifikasikan berdasarkan jumlah rokok yang dihisap setiap harinya. Perokok berat adalah mereka yang menghisap lebih dari 15 batang rokok sehari, perokok sedang menghisap antara 5 hingga 14 batang rokok per hari, dan perokok ringan menghisap 1 hingga 4 batang rokok dalam sehari.
- c. Tempat Merokok: Terdapat dua tipe perokok berdasarkan lokasi mereka merokok, yaitu di ruang publik maupun di tempat pribadi. Perokok yang berada di ruang publik dapat dibedakan menjadi dua kelompok: pertama, kelompok homogen, yaitu perokok yang merokok bersama dengan sesama perokok; dan kedua, kelompok heterogen, yaitu perokok yang merokok di tengah orang-orang yang tidak merokok atau di area yang seharusnya memiliki aturan larangan merokok. Sementara itu, terdapat pula perokok yang lebih memilih tempat pribadi, seperti kamar tidur atau ruang kerja. Perokok yang merokok di tempat pribadi cenderung memiliki kebiasaan kurang memperhatikan kebersihan diri dan lebih sering mengalami perasaan gelisah.

2.3.5 Jenis-jenis merokok

Menurut Musniati *et al.* (2021), perilaku merokok dapat dibagi menjadi empat jenis, sebagai berikut:

1. Perokok yang dipengaruhi oleh emosi positif

Saat merokok, individu dapat merasakan timbulnya emosi positif, seperti perasaan senang, tenang, dan bahagia. Aktivitas merokok juga sering kali berfungsi sebagai sarana memperlancar interaksi sosial, khususnya di kalangan teman sebaya. Bagi sebagian remaja, merokok dianggap sebagai cara untuk mengurangi stres, mengatasi rasa bosan, maupun sekadar sebagai bentuk hiburan.

2. Perokok yang dipengaruhi oleh emosi negatif

Rokok digunakan oleh individu saat mereka merasa tidak baik secara emosional. Mereka merokok untuk meningkatkan rasa percaya diri atau bahkan merasa dihargai. Beberapa contoh kondisi di mana seseorang merokok dalam keadaan emosional antara lain:

- a. Merokok ketika marah.
- b. Merokok untuk mengatasi gangguan tidur.
- c. Merokok saat mengalami ketegangan.

3. Ketergantungan pada rokok

Bagi individu yang sudah ketergantungan pada rokok, merokok menjadi semacam kebiasaan yang sulit dihindari. Mereka cenderung meningkatkan jumlah rokok yang mereka konsumsi setiap kali efek dari rokok tersebut hilang. Bahkan, mereka dapat membeli rokok kapan saja, termasuk tengah malam, karena takut kehabisan saat dibutuhkan.

4. Merokok sebagai kebiasaan

Pada individu yang menganggap merokok sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari, rokok tidak hanya digunakan pada saat bahagia atau sedih. Merokok menjadi kebiasaan yang digunakan untuk mengatasi rasa ingin, tanpa memikirkan kondisi emosional. Bagi mereka, merokok telah menjadi tindakan otomatis yang dilakukan tanpa disadari atau dipikirkan lebih lanjut.

2.3.6 Faktor yang mempengaruhi perilaku merokok

Faktor yang dapat memengaruhi seseorang untuk merokok, baik dari sisi internal maupun eksternal. Faktor internal mencakup kondisi emosi, motivasi, dan pengetahuan individu. Sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan sosial, termasuk pengaruh teman sebaya, keluarga, tempat tinggal, dan budaya di sekitarnya.

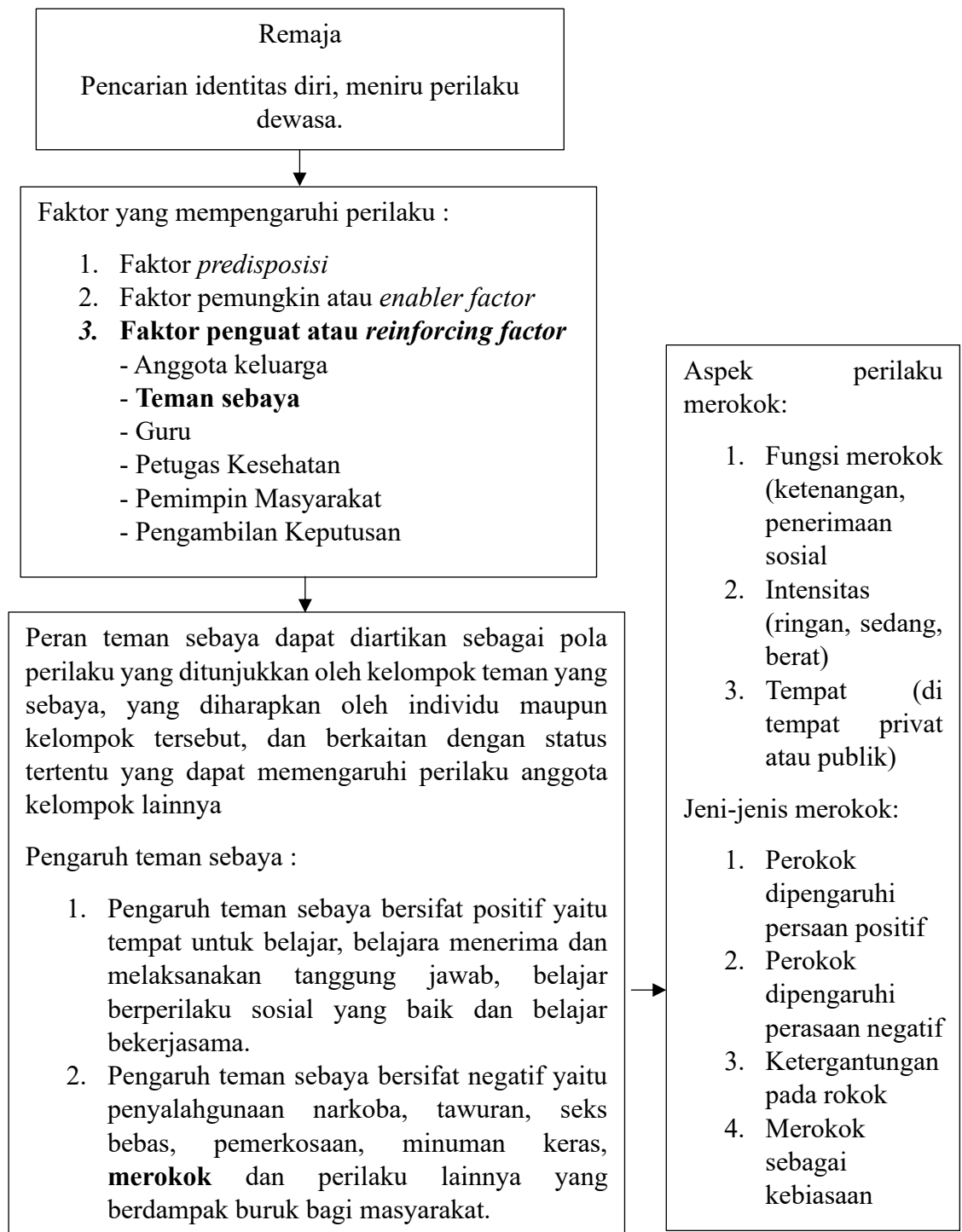
Lingkungan sosial, tempat remaja tumbuh dan berkembang, sangat berperan dalam membentuk kebiasaan dan karakter mereka. Oleh karena itu, keluarga dan teman sebaya perlu menciptakan lingkungan bebas rokok agar remaja tidak terpengaruh atau meniru perilaku merokok (Van *et al.*, 2019).

2.3.7 Dampak negatif perilaku merokok

Kebiasaan merokok menjadi perhatian besar dalam kesehatan masyarakat karena dampak negatifnya, tidak hanya dialami oleh perokok aktif, tetapi juga oleh orang di sekitarnya yang terpapar asap rokok (perokok pasif). Berbagai negara telah menerapkan regulasi yang ketat terkait iklan rokok, area merokok, serta berbagai upaya untuk mengurangi konsumsi rokok dan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang bahaya merokok. Merokok memiliki dampak yang sangat berbahaya, terutama bagi remaja, baik dari segi kesehatan fisik maupun psikologis. Berikut adalah beberapa alasan mengapa rokok membahayakan remaja:

1. Dampak Kesehatan: Remaja yang merokok memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan kesehatan, seperti masalah pernapasan, penurunan fungsi paru-paru, peningkatan risiko penyakit jantung, serta kerentanan terhadap kanker. Mengingat tubuh remaja masih berada pada tahap pertumbuhan dan perkembangan, kebiasaan merokok dapat menghambat proses tersebut.
2. Ketergantungan Nikotin: Remaja lebih mudah mengalami ketergantungan nikotin karena otak mereka masih berkembang. Nikotin sebagai zat adiktif dalam rokok dapat menimbulkan ketergantungan fisik maupun psikologis secara cepat, sehingga sulit dihentikan.
3. Pengaruh Perilaku: Kebiasaan merokok pada usia muda sering kali menjadi pintu masuk bagi perilaku berisiko lainnya. Remaja yang merokok memiliki kecenderungan lebih besar untuk terlibat dalam penyalahgunaan alkohol, narkoba, maupun perilaku menyimpang lainnya.
4. Dampak Sosial: Merokok pada remaja juga dapat memengaruhi hubungan sosial. Dalam situasi tertentu, remaja yang tidak merokok bisa merasa tertekan atau terasing akibat pengaruh kelompok sebaya yang merokok.
5. Rendahnya Prestasi Akademik: Merokok berkaitan dengan penurunan prestasi belajar. Remaja perokok cenderung mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi dan mempertahankan fokus, yang pada akhirnya berdampak pada capaian akademik mereka (Ramadhani et al. 2024).

2.3.8 Kerangka Konseptual



Sumber : ((Mirnawati *et al.* (2018) oleh Green dan Kreuter (2005)), (Rochayati *et al.* 2019). (Musniati *et al.* (2021)), (Parawansa dan Nasution (2022)), (Simarmata dan Karo, 2018).