



Persepsi dan Niat Berhenti Merokok pada Perokok Dewasa Berdasarkan *Theory of Planned Behavior*

**Difa Annas Haqie¹, Dimas Heriyanto^{2*}, Nur Halimah Tu Saddiah³, Luthfi Aditya
Yudistira Carera Budi Satria Wibawa⁴**

^{1,2,3,4}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan,
Yogyakarta, Indonesia

Email: ¹difaannash@gmail.com, ²2407044023@webmail.uad.ac.id,

³2407044007@webmail.uad.ac.id, ⁴yudistira.singkawang2000@gmail.com

Abstract

This study aims to understand the perceptions and intentions to quit smoking among adult smokers in the Special Region of Yogyakarta using the Theory of Planned Behavior (TPB) approach. TPB is employed to identify how attitudes toward smoking, subjective norms, and perceived behavioral control influence individuals' intentions to quit smoking. This research uses a qualitative approach with a phenomenological design, exploring the experiences and subjective meanings of the participants. The research subjects consist of four adult smokers selected purposively. Data collection techniques involved semi-structured interviews and observations, while data analysis used triangulation methods. The results indicate two differing perspectives regarding smoking: some subjects emphasized the negative impacts such as disease risk, physical fatigue, and financial losses that motivated their intention to quit, whereas others continued smoking for reasons of relaxation, stress reduction, and social interaction. The social environment was shown to play a dual role, both weakening and strengthening the motivation to quit depending on the prevailing norms. At the individual control level, subjects were influenced by internal factors such as stress and nicotine addiction, as well as external factors like social support and smoke-free zone policies.

Keywords: Smoking, Theory of Planned Behavior (TPB), Adults.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami persepsi dan niat berhenti merokok pada perokok dewasa di Daerah Istimewa Yogyakarta dengan pendekatan *Theory of Planned Behavior* (TPB). TPB digunakan untuk mengidentifikasi bagaimana sikap terhadap merokok, norma subjektif, dan persepsi kontrol perilaku memengaruhi niat individu untuk berhenti merokok. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi, yang menggali pengalaman dan makna subjektif dari partisipan. Subjek penelitian terdiri dari empat perokok dewasa yang dipilih secara purposive. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi, sedangkan analisis data menggunakan metode triangulasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya dua pandangan berbeda terkait merokok, sebagian subjek menekankan dampak

negatif seperti risiko penyakit, kelelahan fisik, dan kerugian finansial yang mendorong niat untuk berhenti, sementara sebagian lainnya tetap merokok karena alasan relaksasi, pengurangan stres, dan interaksi sosial. Lingkungan sosial terbukti memiliki peran melemahkan dan juga memperkuat motivasi berhenti tergantung norma yang berlaku. Sedangkan pada tingkat kontrol diri subjek dipengaruhi oleh faktor internal seperti stres dan kecanduan nikotin, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial dan kebijakan kawasan tanpa rokok.

Kata Kunci: Merokok, *Theory of Planned Behavior* (TPB), Dewasa.

PENDAHULUAN

Merokok menjadi penyebab utama berbagai penyakit kronis, seperti penyakit paru obstruktif kronik (PPOK) dan kanker paru. Menurut World Health Organization (2023), PPOK telah menyebabkan lebih dari 3 juta kematian setiap tahunnya secara global, dan merokok merupakan faktor paling dominan terhadap penyakit ini. Laporan *Global Burden of Disease Study* juga menegaskan bahwa penggunaan tembakau masih menjadi salah satu faktor risiko utama terhadap tingkat penyakit dan angka kematian di dunia, dengan kontribusi besar terhadap meningkatnya beban penyakit tidak menular (GBD 2019 Risk Factors Collaborators, 2020). WHO (2023) juga menjelaskan bahwa selain berdampak langsung pada kesehatan individu, merokok turut berkontribusi terhadap beban penyakit global, termasuk peningkatan biaya kesehatan serta penurunan produktivitas. Dampak ini tidak hanya memengaruhi sistem kesehatan, tetapi juga menghambat pembangunan berkelanjutan, terutama di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (Nizamie & Kautsar, 2021).

Menariknya, prevalensi merokok menunjukkan perbedaan antarnegara. Beberapa negara maju mengalami penurunan angka perokok akibat penerapan regulasi yang ketat, kampanye kesehatan publik, serta tersedianya layanan berhenti merokok (Reitsma et al., 2021). Sebaliknya, di banyak negara berkembang prevalensi merokok justru cenderung meningkat, yang dipengaruhi oleh faktor sosial, ekonomi, serta agresivnya pemasaran industri rokok (Dai et al., 2022).

Perilaku merokok merupakan tindakan menghisap tembakau secara sadar dan berulang, yang cenderung menetap serta sulit dihentikan karena adanya efek adiktif dari nikotin. Perilaku merokok dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik psikologis maupun sosial. Faktor psikologis meliputi persepsi terhadap risiko kesehatan, tingkat pengetahuan, sikap individu, serta kondisi emosional seperti stres, yang kerap mendorong merokok dijadikan strategi pelarian (Syam dkk., 2023; Takagi et al., 2020; Sumiatin dkk., 2022; Barutu, 2023; Hurtado et al., 2023; Cao et al., 2021). Penelitian juga menunjukkan bahwa keterhubungan individu dengan dirinya di masa depan (future self-continuity) berperan dalam memprediksi niat merokok (Zhao dkk., 2022). Dari sisi sosial, pengaruh teman sebaya, dukungan atau tekanan lingkungan, serta norma budaya turut memperkuat perilaku merokok. Bahkan, rokok dapat berfungsi sebagai identitas sosial yang semakin menguat ketika memperoleh legitimasi dari nilai atau norma tertentu (Chen dkk., 2022). Dengan demikian, dapat dipahami bahwa merokok bukan hanya perilaku individual, tetapi juga terkait erat dengan dinamika psikososial yang kompleks, sehingga individu yang sudah kecanduan akan menghadapi kesulitan besar untuk berhenti.

Individu yang ingin berhenti merokok sering menggunakan rokok elektrik (vape) sebagai alternatif. Motivasi utama perokok beralih ke vape adalah persepsi bahwa vape lebih aman dibandingkan rokok tradisional (Becker & Rice, 2022). Namun, penelitian menunjukkan bahwa persepsi tersebut tidak sepenuhnya benar, hal ini dikarenakan kandungan zat berbahaya dalam vape tetap menimbulkan risiko kesehatan (Becker &

Rice, 2022; Kramarow & Elgaddal, 2023; Levy dkk., 2021). Sejumlah studi juga mengungkap adanya mispersepsi publik, di mana banyak orang, terutama dewasa muda, menganggap vape lebih aman dibandingkan rokok (Ceasar et al., 2024). Akan tetapi, survei terbaru di Inggris menunjukkan semakin banyak individu yang percaya bahwa risiko vape sama besar atau bahkan lebih tinggi dibandingkan rokok (Jackson dkk., 2023).

Temuan wawancara yang penulis lakukan mengonfirmasi hal tersebut, di mana salah satu alasan vape dipilih sebagai pengganti rokok adalah karena dianggap lebih dapat diterima secara sosial. Misalnya, di banyak perkantoran di Indonesia merokok tidak diizinkan di dalam ruangan, sementara vaping masih diperbolehkan. Kondisi ini menegaskan bahwa baik merokok maupun vaping sama-sama berisiko terhadap kesehatan, sekaligus membawa dampak sosial dan ekonomi bagi individu maupun negara, sehingga diperlukan perumusan strategi penanganan yang tepat.

Dilansir dari CNBC (2024), Indonesia termasuk dalam sepuluh besar negara dengan jumlah perokok terbanyak di dunia, menempati posisi ke-8 secara global. Hal ini menunjukkan bahwa prevalensi merokok di Indonesia masih sangat tinggi dan menjadi perhatian serius dalam konteks kesehatan masyarakat. Dibandingkan dengan negara ASEAN lainnya, menurut *ASEAN Tobacco Control Atlas* (SEATCA, 2025), prevalensi merokok orang dewasa di Indonesia mencapai sekitar 39%, jauh lebih tinggi dibandingkan Thailand (21%), Vietnam (23%), dan Filipina (25%). Selain itu, *Institute for Health Metrics and Evaluation* (IHME, 2025) melaporkan bahwa prevalensi merokok pria di kawasan ASEAN berada pada kisaran 30–60%, dengan Indonesia masuk dalam kategori tertinggi, khususnya pada kelompok pria dewasa.

Di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), perilaku merokok sendiri masih menjadi suatu masalah kesehatan, pasalnya menurut Badan Pusat Statistik 2024 menyatakan bahwa sebanyak 25,18% penduduk usia 15 tahun keatas di yogyakarta merupakan perokok aktif. Angka ini menunjukan bahwa lebih dari seperempat populasi dewasa di wilayah ini masih memiliki kebiasaan merokok. Padahal, Pemerintah Daerah Istimewa Yogyakarta telah memberlakukan regulasi seperti Peraturan Daerah No. 2 Tahun 2017 tentang Kawasan Tanpa Rokok sebagai bentuk komitmen dalam menekan angka perokok. Peraturan ini mengatur pembatasan aktivitas merokok di ruang publik, tempat kerja, fasilitas pelayanan kesehatan, dan lingkungan pendidikan. Selain regulasi struktural, pemerintah DIY juga telah melakukan berbagai upaya preventif dan juga kuratif untuk menurunkan angka perokok, seperti menyediakan layanan konseling berhenti merokok.

Meskipun upaya ini menunjukkan komitmen serius, prevalensi merokok di kalangan orang dewasa masih tetap tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa efektivitas intervensi di tingkat kebijakan seringkali terkendala oleh faktor implementasi, kepatuhan masyarakat, serta norma sosial yang mengakar kuat. Padahal, berbagai studi internasional membuktikan bahwa penerapan KTR dapat menurunkan perilaku merokok. Misalnya, tinjauan oleh Garritan et al. (2021) menemukan bahwa KTR di ruang publik dan tempat hiburan efektif menurunkan angka merokok pada remaja. Sejalan dengan itu, Akter et al. (2022) juga melaporkan bahwa intervensi pengendalian tembakau di tingkat populasi, termasuk KTR, berhubungan positif dengan peningkatan kesehatan masyarakat.

Kondisi ini menunjukkan bahwa pendekatan struktural atau regulatif saja belum cukup efektif dalam menekan perilaku merokok, khususnya pada kelompok dewasa. Meskipun regulasi dan layanan konseling telah tersedia, tingginya angka perokok mengindikasikan adanya faktor lain yang turut memengaruhi keberlangsungan kebiasaan ini. Beberapa studi menemukan bahwa aspek psikologis, seperti tingkat stres, kebiasaan merokok yang telah terbentuk sejak lama, serta sikap individu terhadap rokok, berperan penting dalam mempertahankan perilaku merokok (Sanggu & Wibowo, 2023). Selain itu, faktor sosial, termasuk dukungan maupun tekanan dari lingkungan sekitar, juga

berkontribusi, misalnya dorongan dari teman sebaya atau norma sosial yang berlaku di masyarakat (Candra dkk., 2023).

Dalam hal ini, *Theory of Planned Behavior* (TPB) dapat digunakan untuk menganalisis perilaku merokok karena menjelaskan bagaimana niat seseorang terbentuk sebelum melakukan suatu tindakan. *Theory of Planned Behavior* (TPB), yang dikembangkan dari *Theory of Reasoned Action* oleh Ajzen (1991), menjelaskan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh niat (*intention*) yang terbentuk dari tiga aspek utama: sikap terhadap perilaku (*attitude*), norma sosial atau tekanan dari lingkungan (*subjective norm*), dan persepsi kontrol atas perilaku tersebut (*perceived behavioral control*). Sikap terhadap perilaku (*attitude*) mengacu pada sejauh mana individu menilai suatu perilaku sebagai sesuatu yang positif atau negatif. Norma subjektif (*subjective norm*) berkaitan dengan tekanan sosial atau pengaruh dari orang-orang di sekitar yang dianggap penting. Sementara itu, persepsi kontrol perilaku (*perceived behavioral control*) mencerminkan sejauh mana individu merasa mampu atau memiliki kendali dalam melakukan perilaku tersebut. Ketiga aspek ini saling berinteraksi dalam membentuk niat, dan semakin kuat niat serta persepsi kontrol seseorang, maka semakin besar kemungkinan perilaku tersebut akan dilakukan.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa TPB dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam mengkaji perilaku merokok. Lareyre dkk (2021) menjelaskan bahwa intervensi berbasis TPB efektif dalam mengurangi perilaku merokok di berbagai populasi. Tengko dkk. (2025) juga mengungkapkan bahwa TPB mampu memprediksi kecenderungan merokok, khususnya pada remaja. Sejalan dengan temuan tersebut, Katemba dan Winarti (2024) menganggap TPB sebagai pendekatan yang tepat untuk merancang strategi intervensi berbasis psikologis dan sosial dalam konteks perilaku merokok. (Tambahin jurnal internasional tentang tpb ke perilaku merokok, bisa niat bisa berhenti)

Penelitian ini bertujuan memahami persepsi, pengalaman, serta faktor psikologis dan sosial yang memengaruhi niat dan proses berhenti merokok pada perokok dewasa di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan *Theory of Planned Behavior* (TPB), sekaligus menggali motivasi di balik keputusan untuk tetap merokok atau berhenti. Secara teoritis, penelitian ini memperkaya kajian ilmiah tentang penerapan TPB pada perilaku kesehatan, khususnya perilaku merokok di Indonesia. Secara praktis, hasilnya diharapkan menjadi acuan bagi pemerintah, lembaga kesehatan, dan praktisi untuk merancang intervensi, konseling, dan kebijakan pencegahan merokok yang lebih efektif, personal, dan sesuai dengan kondisi masyarakat.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa tingginya angka perokok dewasa khususnya di Yogyakarta, menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih mendalam untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi niat berhenti merokok. Pendekatan psikologis melalui *Theory of Planned Behavior* (TPB) menjadi tepat dilakukan karena mampu menjelaskan bagaimana sikap, norma sosial, dan persepsi kontrol membentuk niat individu dalam mengubah perilaku. Penelitian ini penting dilakukan agar intervensi yang dirancang tidak hanya bersifat struktural, tetapi juga menysasar aspek-aspek psikologis yang selama ini belum optimal dilakukan. Dengan memahami persepsi dan niat perokok dewasa, diharapkan dapat ditemukan strategi yang lebih tepat sasaran untuk mendukung upaya berhenti merokok secara efektif dan berkelanjutan. Dengan memahami persepsi dan niat perokok dewasa, penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan strategi intervensi yang lebih tepat sasaran untuk mendukung upaya berhenti merokok secara efektif dan berkelanjutan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi. Menurut Creswell (2015), fenomenologi berfokus pada eksplorasi makna pengalaman subjektif sekelompok individu terhadap suatu fenomena hidup tertentu, sehingga pendekatan ini dipilih karena relevan untuk menggali pengalaman perokok dewasa terkait niat berhenti merokok dan faktor-faktor yang memengaruhinya. Subjek penelitian terdiri dari empat orang perokok aktif yang dipilih dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi: (1) berusia dewasa, (2) pernah memiliki niat berhenti merokok, dan (3) tetap merokok aktif dalam satu tahun terakhir. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur yang disusun berdasarkan kerangka *Theory of Planned Behavior* (TPB), meliputi aspek sikap (*attitude*), norma subjektif (*subjective norms*), persepsi kontrol perilaku (*perceived behavioral control*), dan niat (*intention*). Data juga diperoleh melalui observasi partisipatif dan dokumentasi berupa catatan lapangan serta rekaman wawancara. Keabsahan data diuji menggunakan triangulasi metode dengan mengombinasikan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Menurut Creswell (2015), triangulasi merupakan salah satu strategi validitas dalam penelitian kualitatif untuk memeriksa konsistensi temuan dan meningkatkan kredibilitas penelitian. Selain itu, peneliti juga melakukan *member checking* dengan mengonfirmasi hasil sementara kepada subjek agar interpretasi sesuai dengan pengalaman asli mereka. Analisis data dilakukan secara bertahap, meliputi: (1) menyiapkan dan mengorganisasi data, (2) melakukan pengkodean, (3) mereduksi data ke dalam tema-tema utama, dan (4) menyajikan hasil dalam bentuk narasi disertai kutipan langsung dari wawancara untuk memperkuat interpretas

HASIL

Gambaran Karakteristik Subjek

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari empat orang dewasa yang berdomisili di Provinsi Yogyakarta, dengan rincian tiga laki-laki dan satu perempuan. Usia subjek berkisar antara 24 hingga 28 tahun. Pendidikan terakhir subjek bervariasi antara Diploma (D3) dan Sarjana (S1). Lama kebiasaan merokok pada subjek juga bervariasi, mulai dari 2,5 tahun hingga 13 tahun. Informasi lebih lengkap mengenai karakteristik subjek dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Subjek

Nama (Inisial)	Usia (Tahun)	Jenis Kelamin	Pendidikan Terakhir	Lama Merokok
EG	25 Tahun	Laki-laki	S1	13 Tahun
RZ	25 Tahun	Laki-laki	S1	12 Tahun
IM	24 Tahun	Laki-laki	S1	2,5 Tahun
ER	28 Tahun	Perempuan	D3	11 Tahun

Tabel 1 menunjukkan bahwa seluruh subjek berusia dewasa dengan rentang usia 24 sampai 28 tahun. Pendidikan terakhir sebagian besar subjek adalah Sarjana (S1) dengan satu subjek berpendidikan Diploma (D3). Lama merokok pada subjek berbeda-beda, mulai dari beberapa tahun hingga lebih dari 10 tahun.

Temuan Penelitian

1) Sikap

Semua subjek mengakui bahwa sikap mereka terhadap merokok mengandung sisi positif dan negatif secara bersamaan. Mereka menyadari bahwa merokok membawa dampak buruk bagi kesehatan dan aspek ekonomi, namun di sisi lain, merokok juga

dirasakan memberikan manfaat emosional seperti menenangkan pikiran, mengurangi stres, dan menjadi sarana bersosialisasi.

"...kalau buat diri sendiri ada rasa tenang sih kayak lepas penat juga soalnya kayak kalau lagi ngelamun atau lagi mumet pikiran kalau mau nyari pelampiasan lain kan mungkin agak susah ya paling larinya rokok sambil ngelamun, kayak ada sensasinya aja disana." (RZ)

"...merokok itu udah gak bikin gak ngantuk lagi gitu, karena kan bikin rileks ya pas kita hirup rokok itu sementara" (IM)

"Untuk menenangkan pikiran" (IM)

"Vape simpel banget... aku jadi lebih tenang," (EG)

"...memang kalau menurut saya ya, rokok itu bisa untuk zat ntah yang nikotinnya, ntah adiktifnya itu bisa relaksasinya gitu lo, jadi ketika kita ngerokok jadi benar-bener diotak tuh plong, bener-bener lebih rileks itu bener" (ER)

"Kalo olahraga lebih kerasa Gampang capek Sama gampang pengap." (RZ)

"Sebenarnya dari dulu juga aku gak pernah bisa ada positifnya" (EG)

Temuan ini mencerminkan adanya sikap yang berbeda dalam *attitude* sebagaimana dijelaskan dalam *Theory of Planned Behavior* (Ajzen, 1991). Dalam kerangka TPB, sikap terhadap perilaku ditentukan oleh keyakinan individu mengenai konsekuensi suatu tindakan, baik positif maupun negatif. Keyakinan positif seperti perasaan membuat rileks dan tenang berfungsi sebagai penguat perilaku merokok, sedangkan keyakinan negatif efek kesehatan, ekonomi, dan performa fisik menjadi pendorong untuk berhenti.

Dengan demikian, sikap yang berbeda ini dapat menjelaskan mengapa niat berhenti merokok pada sebagian subjek bersifat tidak konsisten. Hal ini dikarenakan adanya dorongan untuk berhenti karena menyadari dampak buruk, tetapi juga adanya hambatan karena manfaat yang mereka rasakan dari merokok. Hal ini menegaskan bahwa dalam TPB, sikap tidak hanya sekadar positif atau negatif, tetapi bisa bersifat bertolak belakang dan memengaruhi kekuatan niat secara berbeda pada setiap individu.

2) Norma Subjektif

Subjek menggambarkan bahwa norma sosial dari lingkungan sekitar beragam dan memengaruhi perilaku merokok mereka secara berbeda. Beberapa lingkungan, seperti teman dan rekan kerja, cenderung permisif dan tidak memberikan tekanan kuat untuk berhenti, sedangkan keluarga dan orang terdekat memberi dorongan atau batasan, meskipun tidak selalu tegas. Namun, keputusan untuk berhenti lebih banyak datang dari keinginan internal daripada tekanan sosial eksternal.

a. Dorongan dari keluarga dan orang terdekat

Beberapa subjek menyebutkan bahwa keluarga memberikan dorongan agar mereka berhenti merokok, meskipun dalam bentuk batasan yang tidak selalu tegas. Ada juga tekanan emosional dari orang terdekat, seperti pasangan.

"Pendapatnya keluarga ya dipandang negatif aku mba dan terus juga mereka sampai sekarang nyuruh aku buat berhenti merokok gitu." (IM)

“Lingkungan yang gak merokok atau pengaruh dari luar juga di kuat kan untuk dihindarin.” (IM)

“Pokoknya aku nggak mau nikah sampai kamu berhenti rokok dulu.” (EG)

“Kalau teman mah bodo amat lah ya, sama saudara juga, paling di keluarga sih kaya bilang ga boleh sering-sering mungkin konteksnya ga boleh dari lebih dari dua batang cuman kan mungkin sekarang kayak tiga, empat batang aja sehari itu sih.” (RZ)

b. Lingkungan permisif atau tidak berpengaruh

Di sisi lain, teman dan rekan kerja digambarkan lebih permisif terhadap kebiasaan merokok. Mereka cenderung tidak memberikan tekanan sosial yang kuat. Bahkan, ada subjek yang menegaskan bahwa keputusan berhenti merokok lebih berasal dari motivasi internal, bukan pengaruh lingkungan.

“Pengennya sih ada ya, tapi gak bisa berekspektasi lebih juga, kalo misal nanti di ruang lingkup kerjaan pada ngerokok juga ya susah juga.” (RZ)
“Kalau rekan kerja nggak terlalu peduli.” (EG)

“Tapi sejauh ini saya berhentinya bukan karena lingkungan sekitar tapi memang keinginan dari saya sendiri.” (ER)

“...orang sekitar keluarga pokoknya teman-teman itu juga ga berpengaruh karena berhenti ngerokok itu datangnya dari diri sendiri.” (RZ)

Temuan ini menunjukkan bahwa norma subjektif dalam *Theory of Planned Behavior* (Ajzen, 1991) berperan secara berbeda pada tiap individu. Bagi sebagian subjek, dukungan keluarga dan pasangan berfungsi sebagai tekanan sosial untuk mengurangi perilaku merokok. Namun, norma permisif dari teman dan rekan kerja justru membuat perilaku merokok tetap berlagung. Meskipun demikian, mayoritas subjek menekankan bahwa motivasi internal lebih dominan daripada norma sosial dalam menentukan keputusan berhenti merokok.

3) Persepsi Kontrol Perilaku

Subjek menggambarkan bahwa persepsi kontrol perilaku terhadap kebiasaan merokok dipengaruhi oleh faktor internal seperti stres, overthinking, kebiasaan dan faktor eksternal seperti dukungan lingkungan, situasi sosial, serta ketersediaan rokok/vape. Beberapa subjek merasa memiliki kendali yang cukup untuk berhenti ketika kondisi mendukung, misalnya saat hamil atau ketika berada di lingkungan yang membatasi merokok. Namun, bagi yang lain, godaan dari situasi sosial, kemudahan akses rokok atau vape, serta fungsi merokok sebagai pereda stres menjadi hambatan utama.

a. Faktor yang memperkuat kontrol

Beberapa subjek menyebutkan bahwa kondisi tertentu atau strategi coping membantu mereka mengendalikan perilaku merokok.

“Mungkin mencari kesibukan yang benar-bener bisa ngelupain ngerokok, kaya ruang lingkup juga pengen punya ruang lingkup yang gak ngerokok.” (RZ)

“...jadi ya diubah kebiasaannya aja kayak olahraga kek berenang gitu, jogging kan dan itu yang dibutuhkan sih sama lingkungan juga.” (IM)
“Aku jujur berhenti ngerokok tuh gak terlalu berat sih. Memang didukung sama keadaan.” (EG)

“Karena saya dulu sempat hamil, itu saya terus benar-benar stop merokok, memang sih kayak susah banget, tapi ternyata ya bisa aja selama hamil itu bisa tidak sama sekali merokok, sama sekali.” (ER)

b. Faktor yang menghambat kontrol

Sebagian subjek menekankan sulitnya berhenti merokok karena faktor psikologis dan situasional.

“Kalo saya disuruh berhenti merokok ya busar aja busar gitu. Sebenarnya ya pernah nyoba buat berhenti ngerokok kayak sehari dua hari jangan ngerokok tapi rasanya busar, kaya ibarat lagi stres ga berusaha megang rokok yaudah dengerin musik tapi hasilnya malah bengong doang dan sekalinya bengong udah kayak makin acak-acak aja.” (RZ)

“Kendala terbesar untuk berhenti merokok ya? Hmm overthinking sih.” (IM)

“Karena masih butuh... Vape itu sekarang jadi stress relief-ku.” (EG)
“Yang lebih bikin susah tuh itu gitu... Vape beneran ya tinggal bawa vapenya aja gitu... bisa ngevape dulu se-se-se-sedot dua sedot terus selesai.” (EG)

“Nah iya iya, kayak gitu, kayak gitu. Ya yakinnya untuk kesehatan anak, tapi karena kalau udah sama temen-temen itu enggak tahu kenapa kalau udah ngobrol sama temen itu enak ngobrolnya jadi kayak social smoker gitu, untuk ngerokok sambil ngobrol itu kayak kesetrum sendiri jadi kayak tidak terasa gitu dah habis berapa batang nih.” (ER)

Pandangan subjek menunjukkan bahwa persepsi kontrol perilaku dalam *Theory of Planned Behavior* (Ajzen, 1991) berperan penting dalam membentuk niat berhenti merokok. Bagi sebagian subjek, dukungan lingkungan, strategi coping, dan motivasi internal memperkuat keyakinan bahwa mereka mampu mengendalikan kebiasaan merokok. Namun, hambatan psikologis (stres, overthinking), kemudahan akses rokok/vape, serta pengaruh situasi sosial melemahkan persepsi kontrol. Dengan demikian, keberhasilan berhenti merokok bergantung pada sejauh mana individu menilai dirinya memiliki kendali nyata atas faktor-faktor penguat maupun penghambat tersebut.

4) Niat

Niat berhenti merokok pada subjek tampak beragam. Ada yang menunjukkan komitmen tegas, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang, bahkan mengaitkannya dengan momen penting seperti pernikahan. Sementara itu, sebagian lainnya lebih memilih langkah bertahap dengan mengurangi konsumsi terlebih dahulu, atau menunda keputusan berhenti hingga merasa benar-benar siap, dengan memperhitungkan kondisi psikologis serta situasi yang sedang mereka jalani.

“Pengennya sih ada ya, tapi gak bisa berekspektasi lebih juga...” (RZ)

"...jadi buat sekarang mungkin belum ada opsi lain yang bisa bikin aku berhenti ngerokok..." RZ

"Alhamdulillahnya juga aku udah bisa berhenti (merokok)." (EG)

"Sekarang sih dalam masa kayaknya enggak dulu sih. Tapi bukan untuk jangka waktu yang lama." (EG)

"Itu juga salah satu komitmennku sebelum menikah, aku harus bisa berhenti ngevape." (EG)

"...kalau dalam waktu dekat ini mungkin lebih ke mengurangi sih karena tadi sih biasanya kalau mikir mau berhenti itu malah gak mau berhenti dan malah ujung-ujungnya tetap. Jadi aku imbangin aja sama tadi makan-makanan yang bergizi sambil mengurangi tuh" (IM)

"Ini saya sudah mulai kok mas, sudah mulai dua bulan ini saya "(ER)

Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat perbedaan tingkat kesiapan, sebagian besar subjek tetap memiliki niat untuk mengubah perilaku merokok, baik melalui penghentian langsung maupun secara bertahap dengan pengurangan konsumsi. Niat tersebut terbentuk dari interaksi antara sikap positif-negatif terhadap merokok, norma subjektif yang dipengaruhi dorongan maupun permisivitas lingkungan, serta persepsi kontrol perilaku terkait kemampuan menghadapi hambatan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek memiliki dua pandangan yang sikap yang berbeda mengenai merokok. Pandangan pertama menekankan dampak negatif, seperti risiko penyakit, cepat lelah saat beraktivitas fisik, serta pemborosan finansial. Sejumlah studi mendukung temuan ini, seperti penelitian Nurlina (2024) dan Safira (2022) yang menjelaskan bahwa perilaku merokok berkontribusi terhadap kerugian ekonomi akibat pengeluaran rutin untuk rokok, sedangkan Amelia et al. (2023) dan Audina et al. (2021) menemukan bahwa merokok dapat menurunkan kapasitas fisik sehingga individu lebih cepat lelah saat melakukan aktivitas.

Pandangan kedua menyoroti alasan mengapa merokok tetap dilakukan. Rokok dianggap memberikan rasa tenang, membantu mengatasi stres, mengurangi rasa kantuk saat bekerja, dan menjadi sarana interaksi sosial. Hal ini sejalan dengan temuan Zakiyah et al. (2023) bahwa merokok sering dijadikan mekanisme coping untuk mengurangi stres. Selain itu merokok juga berfungsi sebagai media membangun interaksi sosial dan mempererat hubungan pertemanan. Bagi sebagian subjek, merokok sudah menjadi bagian dari rutinitas harian yang sulit dilepaskan (Akbar, 2020; Nisza et al., 2024; Safira, 2022)

Terkait rokok elektronik (vape), subjek melihatnya sebagai pilihan yang lebih praktis dan dapat memberikan efek relaksasi. Meski demikian, vape dianggap hanya sebagai alat bantu sementara untuk mengurangi rokok konvensional, bukan kebiasaan yang ingin dipertahankan jangka panjang. Penelitian Lorensia et al. (2017), Arivaldi (2024), dan Tengko et al. (2025) mendukung pandangan ini, dengan menunjukkan bahwa sebagian pengguna vape memanfaatkannya sebagai strategi transisi menuju penghentian total merokok.

Berdasarkan penjelasan diatas, sikap yang ditunjukkan oleh subjek beragam terhadap rokok. Sebagian subjek menekankan bahwa merokok berdampak negatif seperti timbulnya risiko penyakit, cepat lelah saat beraktivitas, dan merasa boros terhadap

finansialnya sehingga hal tersebut membuat mereka terdorong untuk berhenti merokok. Sebaliknya, sebagian lainnya menilai bahwa rokok bermanfaat untuk relaksasi, mengurangi stres, dan sebagai sarana untuk berinteraksi sosial. Adanya pandangan yang berbeda terhadap sikap ini menjelaskan bahwa mengapa keinginan untuk berhenti merokok dapat naik turun, hal ini juga menjelaskan bahwa dampak negatif saja tidak cukup untuk mendorong perubahan perilaku seseorang dimana dampak positif pada individu juga mempengaruhi niat.

Berdasarkan aspek norma subjektif, sebagian subjek berada dalam lingkungan yang cenderung permisif, di mana teman sebaya, keluarga, maupun rekan kerja tidak memberikan tekanan untuk berhenti merokok. Dalam situasi seperti ini, merokok dipandang sebagai hal yang biasa, tanpa adanya stigma sosial yang kuat. Bahkan, bagi sebagian subjek, kedekatan dengan teman atau keluarga yang juga merokok justru menjadi pemicu awal atau faktor yang mempertahankan kebiasaan tersebut. Hal ini sejalan dengan temuan Sutha (2016) yang menunjukkan bahwa interaksi sosial dengan individu yang merokok, khususnya di lingkungan pertemanan dan keluarga, dapat membentuk norma perilaku yang menerima merokok sebagai hal wajar. Paparan terus-menerus terhadap perilaku tersebut meningkatkan kemungkinan seseorang untuk memulai atau mempertahankan kebiasaan merokok, terutama ketika perilaku itu dipersepsikan sebagai bagian dari kedekatan sosial atau identitas kelompok.

Kondisi tersebut mengakibatkan lemahnya motivasi eksternal untuk berubah, karena tidak ada dorongan kuat dari orang-orang terdekat. Temuan ini sejalan dengan penelitian Smith et al. (2024) yang mengidentifikasi lemahnya dukungan sosial sebagai salah satu penghambat keterlibatan dalam layanan penghentian merokok. Denney et al. (2022) juga menunjukkan bahwa komunitas dengan norma sosial yang permisif terhadap merokok cenderung memiliki prevalensi merokok yang lebih tinggi dan tingkat keberhasilan berhenti yang lebih rendah. Penelitian Khairani et al. (2019) menguatkan bahwa faktor lingkungan sosial, seperti teman sebaya yang juga merokok, berperan besar dalam mempertahankan kebiasaan merokok dan menyulitkan individu untuk berhenti.

Namun, pada sebagian subjek, norma subjektif justru memiliki peran besar dalam membentuk niat untuk berhenti merokok. Mereka mengaku mendapat tekanan langsung dari pasangan atau keluarga yang menuntut penghentian kebiasaan tersebut. Dorongan ini terkadang bersifat tegas, seperti ancaman tidak melanjutkan hubungan sebelum berhenti merokok, atau pemberian alternatif sehat sebagai pengganti rokok. Penelitian Husna et al. (2020) menunjukkan bahwa dukungan emosional dan secara langsung dari orang terdekat, seperti pasangan atau keluarga, berperan signifikan dalam meningkatkan kesiapan berhenti merokok. Ardelia dan Salityani (2018) juga menemukan bahwa informasi serta masukan dari lingkungan sosial dapat memengaruhi pengambilan keputusan untuk meninggalkan kebiasaan tersebut. Sejalan dengan itu, Reskiaddin dan Supriyati (2021) menegaskan bahwa dukungan sosial yang konsisten, baik berupa motivasi verbal maupun bantuan secara nyata, menjadi faktor kunci keberhasilan proses berhenti merokok. Temuan ini menunjukkan bahwa kekuatan norma subjektif dalam memengaruhi perilaku merokok sangat bergantung pada kualitas hubungan antara individu dengan pihak yang memberikan tekanan sosial.

Lingkungan sosial dalam hal ini memegang peran penting dalam membentuk niat untuk berhenti merokok. Adanya norma yang permisif di mana teman dan keluarga yang tidak memberikan tekanan membuat subjek cenderung mempertahankan kebiasaan merokoknya. Sebaliknya, dukungan positif dari pasangan, keluarga, atau teman sebaya yang sedang berusaha berhenti, dapat meningkatkan motivasi individu untuk berhenti. Temuan ini menekankan bahwa kualitas interaksi sosial bisa menjadi faktor penentu utama bagi mereka yang menghadapi kesulitan mengendalikan perilaku merokok.

Berdasarkan aspek *perceived behavioral control*, subjek menunjukkan tingkat kendali yang bervariasi terhadap kebiasaan merokok maupun penggunaan vape. Faktor internal seperti stres, overthinking, dan kecanduan nikotin, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial dan situasi lingkungan, memengaruhi kemampuan mengendalikan perilaku berhenti merokok (Husna et al., 2020; Khairani et al., 2019). Temuan Denney et al. (2022) menunjukkan bahwa norma sosial yang permisif dan keberadaan teman sebaya perokok dapat memperlemah kontrol diri, sementara dukungan dari orang terdekat justru memperkuat niat berhenti. Beberapa subjek merasa lebih mampu berhenti ketika kondisi mendukung, misalnya saat hamil atau berada di lingkungan yang membatasi merokok, sejalan dengan penelitian Rahajeng (2015) dan Suhartini & Ahmad (2019) mengenai efektivitas kebijakan kawasan tanpa rokok.

Di sisi lain, strategi coping yang diterapkan seperti olahraga, mengubah kebiasaan, mencari aktivitas pengganti, dan menjaga pola makan bergizi juga menjadi pilihan. Menurut Reskiaddin & Supriyati (2021), strategi ini membantu individu mengalihkan keinginan merokok dan menjaga kesehatan, meskipun efektivitasnya bervariasi tergantung konsistensi dan dukungan sosial. Dengan demikian, *perceived behavioral control* terbentuk dari interaksi antara motivasi internal, dukungan eksternal, dan kesiapan emosional, yang menentukan keberhasilan atau kegagalan berhenti merokok.

Sebagian besar subjek menunjukkan niat untuk berhenti merokok atau menggunakan vape, meskipun tingkat kesiapan dan strategi yang dipilih berbeda-beda. Beberapa subjek mengekspresikan penyesalan dan motivasi tinggi untuk berhenti, terutama karena pengalaman pribadi yang berbeda-beda, seperti masalah kesehatan, menikah, atau memiliki anak, yang meningkatkan kesadaran akan dampak negatif merokok. Di sisi lain, sebagian subjek tetap menilai merokok bermanfaat sebagai sarana relaksasi, pengelolaan stres, atau untuk berinteraksi sosial, sehingga niat untuk berhenti menjadi lebih rendah. Perbedaan ini menunjukkan bahwa niat berhenti bukan semata-mata hasil dari sikap negatif terhadap rokok, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor internal, seperti kesiapan emosional dan tingkat ketergantungan nikotin, serta faktor eksternal, termasuk dukungan sosial dan tekanan lingkungan.

Berdasarkan teori *Theory of Planned Behavior* (TPB), temuan ini menegaskan bahwa niat bukanlah faktor tunggal, melainkan hasil interaksi antara sikap, norma subjektif, dan *perceived behavioral control*. Sikap negatif terhadap merokok saja tidak cukup mendorong perubahan perilaku jika norma sosial di sekitar subjek permisif atau persepsi kontrol diri rendah. Sebaliknya, dukungan dari pasangan, keluarga, atau teman, serta strategi coping yang efektif, dapat meningkatkan *perceived behavioral control* dan memperkuat niat berhenti, meskipun subjek menghadapi tekanan sosial atau kecanduan nikotin. Dengan demikian, variasi niat berhenti merokok antar individu dapat dipahami sebagai hasil yang berkaitan dari interaksi faktor internal dan eksternal, sesuai dengan prinsip dasar TPB.

Meskipun penelitian ini memberikan wawasan mengenai sikap, norma subjektif, *perceived behavioral control*, dan niat berhenti merokok, keterbatasan utama penelitian ini adalah jumlah subjek yang terbatas, sehingga temuan belum bisa digeneralisasi ke populasi yang lebih luas. Keterbatasan ini membuka peluang bagi penelitian selanjutnya untuk melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa niat berhenti merokok pada perokok pada subjek terbentuk melalui interaksi antara sikap, norma subjektif, dan persepsi kontrol perilaku sebagaimana dijelaskan dalam *Theory of Planned Behavior* (TPB). Individu

dengan sikap negatif terhadap rokok, seperti kesadaran akan dampak kesehatan dan kerugian ekonomi, lebih cenderung memiliki motivasi untuk berhenti. Sebaliknya, individu yang menilai rokok bermanfaat sebagai sarana relaksasi, pengelolaan stres, maupun interaksi sosial, cenderung mempertahankan kebiasaan merokok. Norma sosial berperan ganda dimana lingkungan yang permisif melemahkan motivasi berhenti, sementara dukungan pasangan, keluarga, atau teman sebaya memperkuat motivasi untuk berhenti. Di sisi lain, persepsi kontrol perilaku dipengaruhi oleh faktor internal, seperti stres, kecanduan nikotin, dan kesiapan emosional, serta faktor eksternal, seperti dukungan sosial, kebijakan kawasan tanpa rokok, dan strategi coping. Dengan demikian, keberhasilan berhenti merokok tidak hanya bergantung pada kesadaran individu terhadap dampak negatif rokok, tetapi juga pada kombinasi faktor psikologis, sosial, dan struktural yang membentuk keyakinan serta kemampuan individu untuk mengubah perilaku.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan agar individu perokok menerapkan strategi pengendalian diri yang praktis, seperti berolahraga, pola makan sehat, melakukan aktivitas alternatif untuk mengurangi stres, serta membatasi keterlibatan dalam lingkungan yang permisif terhadap merokok. Dukungan keluarga juga disarankan hadir dalam bentuk aturan yang konsisten, misalnya dengan membiasakan aktivitas bersama di area bebas rokok. Bagi pembuat kebijakan, disarankan agar perluasan kawasan bebas rokok dilakukan secara lebih terukur, misalnya dengan menambah titik smoke-free zone di ruang publik seperti taman kota, halte, dan area kampus, disertai pemasangan tanda peringatan visual yang jelas serta peningkatan patroli kepatuhan. Selain itu, disarankan untuk memperluas layanan konseling berhenti merokok melalui platform daring, hotline kesehatan, serta integrasi program konseling dalam layanan puskesmas agar lebih mudah diakses masyarakat. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan melibatkan sampel yang lebih besar dengan variasi latar belakang sosial-ekonomi, serta menguji efektivitas intervensi berbasis Theory of Planned Behavior melalui pendekatan kuantitatif, misalnya dengan eksperimen atau survei longitudinal, sehingga hasil penelitian lebih terukur dan dapat digeneralisasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiwijaya, Saputra., dkk. (2024). Buku ajar metode penelitian kualitatif. Palangka Raya: PT. Sonpedia Publishing Indonesia
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211.
- Akbar, F. M. R. (2020). Mahasiswi perokok: Studi fenomenologi tentang perempuan perokok di kampus *The Smoking Students: Phenomenology study of female smokers in the campus*.
- Akter, S., Islam, M. R., Rahman, M. M., Rouyard, T., Nsashiyi, R. S., Hossain, F., & Nakamura, R. (2023). Evaluation of population-level tobacco control interventions and health outcomes: a systematic review and meta-analysis. *JAMA network open*, 6(7), e2322341-e2322341.
- Amelia, S. P., Sopiah, P., & Ridwan, H. (2023). Hubungan Patologi Dan Patofisiologi Pada Individu Akibat Normalisasi Perilaku Merokok Di Indonesia. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 7(1), 23-28.

- Ardelia, A., & Sulityani, H. D. (2018). Pencarian dan Pemrosesan Informasi dalam Pengambilan Keputusan untuk Berhenti Merokok. *Interaksi Online*, 6(4), 526-536.
- Arivaldi, Q. I. (2024). Perilaku Penggunaan Rokok Elektrik (Vape) Di Kalangan Mahasiswa Menurut Konsumsi Islam (Studi Kasus Mahasiswa Jurusan Ekonomi Syariah Angkatan 2019 IAIN Metro) (Doctoral dissertation, IAIN Metro)
- Audina, S. T., Suiroaka, P., & Widarti, I. A. (2021). Gaya Hidup Merokok, Minum Kopi, Pola Istirahat Dan Tekanan Darah Pada Dewasa Muda Di Petrikora. *Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science*, 10(4), 183-190.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. (2024, Juni 24). Persentase Merokok Pada Penduduk Umur ≥ 15 Tahun di Provinsi DI Yogyakarta. Badan Pusat Statistik Provinsi DI Yogyakarta. <https://www.bps.go.id/id/statisticstable/2/MTQzNSMy/persentase-merokok-pada-penduduk-umur---15-tahun-menurut-provinsi--persen-.html?>
- Barutu, S. (2023). Analysis of factors influenscing smoking behavior in adolescents. *Journal Health of Indonesian*, 1(2), 39–43.
- Barroso-Hurtado, M., Suárez-Castro, D., Martínez-Vispo, C., Becoña, E., & López-Durán, A. (2023). Perceived Stress and Smoking Cessation: The Role of Smoking Urges. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1257. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021257>
- Becker, T. D., & Rice, T. R. (2022). Youth vaping: A review and update on global epidemiology, physical and behavioral health risks, and clinical considerations. *European Journal of Pediatrics*, 181(2), 453–462. <https://doi.org/10.1007/s00431-021-04220-x>.
- Candra, A., Santi, T. D., & Maidayani, M. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan derajat merokok pada laki-laki usia 26–45 tahun di Aceh Besar. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 22(2), 100–104.
- Ceasar RC, Braymiller JL, Kechter A, Simpson KA, Schiff SJ, Yamaguchi N, Barrington-Trimis JL. Perceiving E-Cigarettes as Safe and Safer Alternative to Cigarettes Among Young Adults. *Subst Use Addctn J*. 2024 Apr;45(2):181-190. doi: 10.1177/29767342231218533. Epub 2024 Jan 28. PMID: 38281133.
- Chen, H., Fan, Y., Li, X., Gao, L., & Li, W. (2022). The relationship between smoker identity and smoking cessation among young smokers: The role of smoking rationalization beliefs and cultural value of Guanxi. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 812982. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.812982>.
- CNBC Indonesia. (2024, Juli 2). 10 Negara dengan Jumlah Perokok Terbanyak, Ada Indonesia. <https://www.cnbcindonesia.com/lifestyle/20240702113712-33-551044/10-negara-dengan-jumlah-perokok-terbanyak-ada-indonesia>.
- Dai, X., Gakidou, E., & Lopez, A. D. (2022). *Evolution of the global smoking epidemic over the past half century: strengthening the evidence base for policy action*. *Tob Control*, 31(2):129-137. doi: 10.1136/tobaccocontrol-2021-056535. PMID: 35241576.

- Dai, X., Gakidou, E., & Lopez, A. D. (2022). *Evolution of the global smoking epidemic over the past half century: strengthening the evidence base for policy action*. *Tobacco control*, 31(2), 129-137.
- Denney JT, Sharp G, Kimbro RT. (2022 Juli) *Community social environments and cigarette smoking*. *Population Health*, 19(101167), 1-9. doi: 10.1016/j.ssmph.2022.101167. PMID: 35879966; PMCID: PMC9307492.
- Garritsen, H. H., da Costa Senior, Y. Y., Rozema, A. D., Kunst, A. E., & Kuipers, M. A. (2022). Association between smoke-free legislation in hospitality venues and smoking behavior of young people: a systematic review. *Nicotine and Tobacco Research*, 24(6), 807-812.
- GBD 2019 Risk Factors Collaborators. (2020 Oktober) *Global burden of 87 risk factors in 204 countries and territories, 1990-2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019*. *Lancet*, 396(10258), 1223-1249. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30752-2. PMID: 33069327; PMCID: PMC7566194.
- Harian Jogja. (2025, April 28). Jogja Berjuang Turunkan Angka Perokok Anak dan Remaja. <https://jogjapolitan.harianjogja.com/read/2025/04/28/510/1211803/jogja-berjuang-turunkan-angka-perokok-anak-dan-remaja>.
- Husna, M. T., Ashari, D. C., Ramadhini, N. N., Dharmariana, J. R., & Theofani, E. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Berhenti Merokok pada Perokok Usia Dewasa Awal. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 4(1), 74-85.
- Institute for Health Metrics and Evaluation. (2025, Mei 28). Health trends in the ASEAN region. Institute for Health Metrics and Evaluation.
- Jackson SE, Tattan-Birch H, East K, Cox S, Shahab L, Brown J. Trends in Harm Perceptions of E-Cigarettes vs Cigarettes Among Adults Who Smoke in England, 2014-2023. *JAMA Netw Open*. 2024 Feb 5;7(2):e240582. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2024.0582. PMID: 38416490; PMCID: PMC10902732.
- Katempa, Y., & Winarti, E. (2024). Analisis perilaku merokok dan dampaknya terhadap kesehatan masyarakat di wilayah kerja puskesmas: Pendekatan berdasarkan teori perubahan perilaku (Theory of Planned Behavior-TPB) dan teori kecenderungan perilaku (Theory of Reasoned Action-TRA): Literature review. *Jurnal Kesehatan Terpadu (JKT)*, 5(2), 169–179. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i2.28498>.
- Khairani, A. I., Novida, S., & Pratama, M. Y. (2019). Faktor yang Mempengaruhi Kesulitan Berhenti Merokok pada Mahasiswa Akper Kesdam I/BB Medan. *Jurnal Kesmas Asclepius*, 1(2), 156-165.
- Kramarow, E. A., & Elgaddal, N. (2023). Current electronic cigarette use among adults aged 18 and over: United States. *National Center for Health Statistic*, 475.
- Lareyre, O., Gourlan, M., Stoeber-Delbarre, A., & Cousson-Gélie, F. (2021). Characteristics and impact of theory of planned behavior interventions on smoking behavior: a systematic review of the literature. *Preventive Medicine*, 143, 106327.
- Levy, D. T., Tam, J., Sanchez-Romero, L. M., Li, Y., Yuan, Z., Jeon, J., & Meza, R. (2021). Public health implications of vaping in the USA: The smoking and vaping

- simulation model. Population Health Metrics, 19(1), 19.
<https://doi.org/10.1186/s12963-021-00250-7>.
- Lorensia, A., Yudianto, A., & Herwansyah, F. R. (2017). Persepsi, efektivitas dan keamanan penggunaan rokok elektrik (e-cigarette) oleh perokok aktif sebagai terapi dalam smoking cessation: mixed methods dengan pendekatan studi kuantitatif dan kualitatif. *Jurnal of Tropical Pharmacy and Chemistry*, 4(2), 66-78.
- Nisza, N. M., Rifani, R., & Jafar, E. S. (2024). Identifikasi Faktor Penyebab Perilaku Merokok pada Mahasiswi Usia Dewasa Awal: Nur Maghfira Nisza, Rohmah Rifani, Eka Sufartianingsih Jafar. *Social Philanthropic*, 2(2), 25-32. Safira, R. F. (2022).
- Nizamie, G. V., & Kautsar, A. (2021). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi rokok di Indonesia. *Kajian Ekonomi dan Keuangan*, 5(2), 158–170.
- Nurlina, N. (2024). Perilaku Merokok Masyarakat Dan Dampak Sosialnya Terhadap Remaja Di Kecamatan Suppa Kabupaten Pinrang (Doctoral dissertation, IAIN Parepare).
- Martínez-Cao C, de la Fuente-Tomás L, Menéndez-Miranda I, Velasco Á, Zurrón-Madera P, García-Álvarez L, Sáiz PA, García-Portilla MP, Bobes J. Factors associated with alcohol and tobacco consumption as a coping strategy to deal with the coronavirus disease (COVID-19) pandemic and lockdown in Spain. *Addict Behav*. 2021 Oct;121:107003. doi: 10.1016/j.addbeh.2021.107003. Epub 2021 Jun 3. PMID: 34111653; PMCID: PMC8172276.
- Proses Pengambilan Keputusan Tetap Merokok pada Pria Dewasa Tengah (Doctoral dissertation, IAIN Kediri).
- Purba, K. I., Febrianti, A., Putri, D. A., Ultami, J. N., & Nafisah, T. Y. (2025). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Pada Mahasiswa X. *Jurnal Manajemen Informasi Kesehatan (Health Information Management)*, 10(1), 151-162.
- Radar Jogja. (2024, Mei 13). Persentase Pelajar Perokok di Kota Jogja Terus Meningkat, Tahun 2024 Capai 249 Anak: Berikut Penjelasan Dinkes.<https://radarjogja.jawapos.com/jogja/655548789/persentase-pelajar-perokok-di-kota-jogja-terus-meningkat-tahun-2024-capai-249-anak-berikut-penjelasan-dinkes>.
- Reskiaddin, L. O., & Supriyati, S. (2021). Proses perubahan perilaku berhenti merokok: studi kualitatif mengenai motif, dukungan sosial dan mekanisme coping. *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(1), 7.
- Reitsma, M. B., Kendrick, P. J., Ababneh, E., Abbafati, C., Abbasi-Kangevari, M., Abdoli, A., ... & Gorini, G. (2021). Spatial, temporal, and demographic patterns in prevalence of smoking tobacco use and attributable disease burden in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis from the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet*, 397(10292), 2337-2360.

- Rita, Feny Fiantika., dkk. (2022). Metodologi penelitian kualitatif. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Safira, R. F. (2022). Proses Pengambilan Keputusan Tetap Merokok pada Pria Dewasa Tengah (Doctoral dissertation, IAIN Kediri).
- Sanggu, E., & Wibowo, A. T. (2023). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan merokok pada mahasiswa program studi ilmu keolahragaan Universitas Mercu Buana Yogyakarta. JSH: Journal of Sport and Health, 4(2), 100–109.
- Septiani, R. (2022). Hubungan Lama Merokok dan Frekuensi Merokok dengan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Perokok Aktif. Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan, 14(1).
- Smith, P., Quinn-Scoggins, H., Murray, R. L., McCutchan, G., Nelson, A., Moore, G., ... & Brain, K. (2024). Barriers and facilitators to engaging in smoking cessation support among lung screening participants. Nicotine and Tobacco Research, 26(7), 870-877.
- Sumiatin, T., Ningsih, W. T., Su'udi, S., & Rofi'atun M., A. Y. A. B. (2022). Determinants of smoking behavior in adolescents. Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery), 9(1), 018–027. <https://doi.org/10.26699/jnk.v9i1.ART.p018-027>.
- Sutha, D. W. (2016). Analisis lingkungan sosial terhadap perilaku merokok remaja di Kecamatan Pangarengan Kabupaten Sampang Madura. Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS. Dr. Soetomo, 2(1), 43-59.
- Syam, S., Sukirman, P. M., Firmansyah, F., Suwendro, N. I., & Lestari, A. (2023). Smoking behavior among adolescents at public junior high school. Journal of Health and Nutrition Research, 2(3), 210–220. <https://doi.org/10.56303/jhnresearch.v2i3.221>.
- Takagi D, Yokouchi N, Hashimoto H. Smoking behavior prevalence in one's personal social network and peer's popularity: A population-based study of middle-aged adults in Japan. Soc Sci Med. 2020 Sep;260:113207. doi: 10.1016/j.socscimed.2020.113207. Epub 2020 Jul 12. PMID: 32712558.
- Tan, Y. L., & Dorotheo, U. (2021). The Tobacco Control Atlas: ASEAN Region, Fifth Edition. Southeast Asia Tobacco Control Alliance (SEATCA).
- Tengko, R. P. M., Ndun, H. J., & Takaeb, A. E. (2025). Determinan perilaku merokok elektrik pada remaja berdasarkan Theory of Planned Behavior (TPB) di Kota Kupang. SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat, 4(1), 215-226.
- World Health Organization. (2023, November 15). Smoking is the leading cause of chronic obstructive pulmonary disease. <https://www.who.int/news/item/15-11-2023-smoking-is-the-leading-cause-of-chronic-obstructive-pulmonary-disease>.
- World Health Organization. (n.d.). Tobacco control economics. Retrieved June 5, 2025, from <https://www.who.int/teams/health-promotion/tobacco-control/economics>.

Zakiyah, Z., Sihombing, Y. A., Kamaruddin, M. I., Salomon, G. A., & Anshari, M. (2023).

Zhao X, Dichtl FF, Foran HM. Predicting smoking behavior: intention and future self-continuity among Austrians. *Psychol Health Med*. 2022 Jun;27(5):1042-1051. doi: 10.1080/13548506.2020.1842898. Epub 2020 Nov 4. PMID: 33147066.