



Upaya Mengatasi Masalah Perilaku Mahasiswa Merokok Menurut Teori Psikoanalisis

Yeni Marito¹, Apri Yanti Kasilda Siburian^{2*}, Theresia Elizasabaet Sianturi³, Shyndy Monika Sianturi⁴, Natalia Br Ginting⁵, Ingrid Duma Sidabalok⁶

¹⁻⁶Universitas Negeri Medan, Indonesia

Alamat: Jl. William Iskandar Ps. V, Kenangan Baru, Kec.Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara

Korespondensi penulis: apriyantisiburian@gmail.com*

Abstract. *This study aims to determine what triggers smoking behavior among students of the Faculty of Engineering, State University of Medan. The design of this study is qualitative with a descriptive phenomenological approach. Data collection techniques are based on interviews, observations, documentation, and literature studies as research support. The source of research data is 4 active FT students, who have a smoking habit, and are willing to be informants for this study. This study refers to the Psychoanalytic Theory which consists of 3 structures: Id, Ego, and Superego. Psychoanalytic theory is used by researchers in analyzing cases of factors that trigger students to smoke, as well as analyzing research discussions. The results of the study showed that the factors behind students smoking were environmental influences, peers, and psychological satisfaction.*

Keywords: *Guidance Counseling, Smoking behavior, Dangers of smoking, Psychoanalysis, Sigmund*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apa yang menjadi pemicu perilaku merokok mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Medan. Desain penelitian ini adalah kualitatif dengan jenis pendekatan fenomenologi deskriptif. Teknik pengumpulan data yang dilakukan berdasarkan wawancara, observasi, dokumentasi, dan studi kepustakaan sebagai pendukung penelitian. Sumber data penelitian ialah 4 mahasiswa aktif FT, memiliki kebiasaan merokok, dan bersedia menjadi informan penelitian ini. Penelitian ini mengacu pada Teori psikoanalisis yang terdiri dari 3 struktur: Id, Ego, dan Superego. Teori psikoanalisis digunakan peneliti dalam menganalisa kasus faktor pemicu mahasiswa merokok, serta menganalisa pembahasan penelitian. Hasil penelitian menunjukkan faktor yang melatarbelakangi mahasiswa merokok adalah pengaruh lingkungan, teman sebaya, dan kepuasan psikologis.

Kata kunci: Bimbingan Konseling, Perilaku merokok, Bahaya merokok, Psikoanalisis, Sigmund Freud

1. LATAR BELAKANG

Merokok sudah menjadi kebutuhan manusia terlebih banyak orang yang merokok di berbagai lingkungan seperti ruang publik serta sarana pendidikan, adapun perilaku merokok yang tidak sepatutnya di contoh sembarangan seperti yang dikaitkan dengan superego terkait norma-norma yang harus dipatuhi termasuk peraturan dalam merokok.

Mahasiswa dalam era globalisasi ini merokok adalah perilaku yang tak lazim lagi buat mereka, mereka memiliki asumsi bahwa merokok itu adalah hal yang biasa, sehingga penulis melihat sikap merokok di tantangan masyarakat khususnya di Indonesia telah menjadi budaya trend di masa kini.

Dilihat dari aspek psikologis ini merupakan sesuatu yang dapat menghilangkan budaya lama, dimana dalam budaya lama rokok sebelum masuk era globalisasi tepatnya di era kolonial, rokok atau tembakau hanya dapat dinikmati oleh pihak – pihak yang memiliki kekayaan atau memiliki uang, karena sebatang, sebungkus rokok di bandrol dengan harga yang tinggi, sedangkan di era millenium ini entah itu anak, remaja, dewasa, dan lanjut usia semua bisa merokok tanpa mengetahui akibat dari merokok di kemudian hari.

Dilihat dari segi psikoanalisis yang dipakai penulis sebagai pisau analisis penelitian ini, bahwasanya seorang individu terdorong untuk melakukan tindakan beresiko dapat dilihat dari tiga ciri utama dalam kepribadian yang ada dalam teori psikoanalisis milik Sigmund Freud, dimana kepribadian individu manusia dibagi menjadi tiga bagian yaitu Id, Ego, Superego. Perilaku merokok yang disebabkan dari perubahan sosial dan budaya mengikuti trend masa kini merupakan suatu kesalahan besar dan hal ini menurut teori psikoanalisis disebabkan dari adanya faktor ego yang berlebihan. Karena adanya tekanan kecemasan ataupun ketakutan yang berlebihan, maka terkadang ego terpaksa mengambil cara yang ekstrem untuk menghilangkan atau mereduksikan tegangan.

Adapun perilaku mahasiswa laki-laki adalah juga dengan struktur dari teori kepribadian id, yakni merokok sudah menjadi kebutuhan bagi semua orang terlebih mahasiswa yang sudah berhubungan erat dengan rokok, selain itu faktor yang mempengaruhi kepribadian yaitu ego: merokok bisa menjadi hal kesadaran manusia sehingga mempengaruhi pikiran serta mengambil kepuasan.

Adapun permasalahan umum yang sering terjadi adalah sebagai berikut:

1. Ketergantungan Merokok

Merokok menyebabkan peningkatan dopamin yang membuat perokok merasa tenang, bahagia, atau senang. Hal ini membuat perokok kesulitan menenangkan pikirannya sendiri tanpa merokok, sehingga ia akan terus mencari dan menggunakan rokok.

2. Pengalihan emosi yang negatif

Perokok sering melaporkan bahwa merokok membantu meredakan perasaan cemas dan stres. Tingginya prevalensi merokok di antara orang-orang yang menghadapi kekurangan sosial dan ekonomi menunjukkan bahwa merokok dapat digunakan sebagai metode pengobatan diri untuk mengatasi stres.

Namun, perasaan rileks itu bersifat sementara dan segera berubah menjadi gejala putus zat dan meningkatnya keinginan untuk merokok. Jadi, meskipun merokok mengurangi gejala putus zat, yang mirip dengan perasaan cemas, merokok tidak mengurangi kecemasan atau

mengatasi penyebab yang mendasarinya. Merokok sebenarnya bukanlah cara yang efektif untuk mengelola kondisi kesehatan mental.

3. Kesehatan fisik yang mengganggu

Merokok merupakan aktivitas penting bagi seseorang yang sudah kecanduan rokok, namun menjadi aktivitas yang kurang disukai banyak orang, bahkan kadang terganggu oleh asap yang dikeluarkan oleh aktivitas tersebut. Bahkan, perokok yang telah beralih dari rokok konvensional ke rokok elektrik sering kali juga merasa terganggu oleh asap rokok konvensional. Kedua aktivitas tersebut (merokok konvensional dan merokok elektrik) tetap saja merupakan aktivitas yang tidak baik secara norma sosial dan tidak sehat, terutama bagi orang-orang yang mengidap penyakit tertentu.

Adapun aspek-aspek lain yang menjadi pemicu terhadap perilaku merokok selain dari disebabkan faktor-faktor dalam diri, juga disebabkan oleh faktor lingkungan. Adapun faktor dapat dilihat dari perkembangan remaja, dalam masa remaja ini sering digambarkan masa yang dimana ketidaksesuaian antara perkembangan fisik yang sudah matang dan belum diimbangi oleh psikis dan sosial. Upaya untuk menemukan jati diri tersebut tidak semua dapat berjalan sesuai dengan harapan publik, beberapa mahasiswa melakukan merokok sebagai cara.

2. METODE PENELITIAN

Lokasi penelitian ini dilakukan di Fakultas Teknik Universitas Negeri Medan pada hari Kamis, 03 Oktober 2024. Yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa dari Fakultas Teknik Universitas Negeri Medan.

Objek penelitian adalah sesuatu yang hendak diteliti dalam proses penelitian. Adapun yang dimaksud objek penelitian ini adalah penelitian tentang perilaku merokok terhadap teori psikoanalisis.

Teknik pengambilan data yang digunakan adalah :Observasi lapangan Wawancara (interview)dan Dokumentasi . Dalam menganalisis data yang telah terkumpul, penulis menggunakan analisis deskriptif.Deskripsi artinya pemaparan atau penggambaran dengan kata-kata yang jelas dan terperinci. Selain itu, metode analisis deskriptif adalah suatu analisa yang digambarkan dengan kata-kata atau kalimat yang dipisahkan menurut kategori untuk mendapat kesimpulan.

Analisis data dapat dilakukan setelah selesai dikumpulkan, data yang terkumpul lalu diolah. Pertama data diseleksi atas dasar tingkat kepercayaannya, data yang rendah kualitas dan yang kurang lengkap digugurkan atau diganti dengan data baru.Data kualitatif analisisnya

menggunakan kata-kata yang disusun ke dalam teks yang diperluas, melalui tiga alur kegiatan yang terjadi secara bersama-sama dan terus-menerus.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Solusi dan Pembahasan Permasalahan B1

Ketergantungan merokok adalah kondisi di mana seseorang merasa tidak mampu berhenti merokok meskipun menyadari bahaya kesehatan yang ditimbulkannya. Ketergantungan ini disebabkan oleh kombinasi faktor biologis, psikologis, dan sosial, termasuk: Nikotin: Zat adiktif dalam rokok yang mempengaruhi sistem saraf pusat dan menciptakan rasa nyaman atau euforia, sehingga individu merasa perlu untuk terus merokok. Gejala Penarikan: Ketika seseorang mencoba berhenti, mereka mungkin mengalami gejala fisik dan emosional, seperti kecemasan, depresi, atau keinginan kuat untuk merokok. Pola Perilaku: Kebiasaan merokok sering kali terkait dengan rutinitas sehari-hari atau situasi sosial tertentu, yang membuatnya sulit untuk diubah. Faktor Sosial dan Budaya: Lingkungan sekitar, termasuk teman dan keluarga, dapat mempengaruhi keputusan seseorang untuk mulai atau terus merokok. Masalah Kesehatan Mental: Banyak perokok juga memiliki kondisi kesehatan mental yang mendasari, seperti kecemasan atau depresi, yang dapat memperburuk ketergantungan mereka.

Adapun solusi yang peneliti berikan adalah solusi self-control yang bertujuan untuk membantu individu yang bermasalah mengembangkan keterampilan yang dapat mereka gunakan untuk mengubah perilaku mereka. Strategi self-control memberikan pengendalian diri kepada siswa untuk melakukan perilaku yang diinginkan. Self-control kaitannya dengan bagaimana seseorang menggunakan pilihan hidup. Mana yang akan kita pilih, kita berfikir negatif karena keadaan yang negatif atau karena kita berfikir negatif sehingga keadaan menjadi negatif. Dalam hal ini perilaku yang diharapkan adalah berkurangnya kebiasaan merokok individu.

2. Self-talk: Berbicara dengan Diri Sendiri

Self-talk atau berbicara dengan diri sendiri adalah teknik yang efektif untuk membangun motivasi dan ketahanan mental. Dengan menginternalisasi pesan positif, seperti "Saya mampu berhenti merokok" atau "Setiap hari tanpa rokok adalah kemenangan," individu dapat mengubah pola pikir mereka. Dialog internal ini membantu memperkuat niat dan komitmen untuk berhenti, serta mengurangi perasaan cemas yang sering muncul saat menghadapi godaan.

3. Physical Guidance: Menggunakan Bantuan Fisik

Bantuan fisik dapat berupa alat atau aktivitas yang mendukung proses berhenti merokok. Misalnya, menggunakan pengganti nikotin seperti permen karet atau plester dapat membantu mengurangi keinginan untuk merokok. Selain itu, melakukan aktivitas fisik seperti olahraga juga dapat menjadi cara yang efektif untuk mengalihkan perhatian dari keinginan merokok serta meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

4. Situational Inducement: Mengatasi Situasi yang Dapat Memicu Kebiasaan Merokok

Situasi tertentu sering kali dapat memicu keinginan untuk merokok. Mengidentifikasi dan menghindari pemicu ini sangat penting dalam proses berhenti merokok. Misalnya, jika berkumpul dengan teman-teman yang merokok membuat Anda tergoda, pertimbangkan untuk mengubah lingkungan sosial atau mencari teman baru yang mendukung keputusan Anda. Menciptakan lingkungan yang bebas dari rokok akan membantu memperkuat komitmen Anda.

5. Pencatatan Diri: Mencatat Hal-Hal yang Berkaitan dengan Kebiasaan Merokok

Mencatat kebiasaan merokok termasuk frekuensi dan situasi di mana merasa terdorong untuk merokok, dapat memberikan wawasan berharga tentang pola perilaku Anda. Dengan mencatat kemajuan Anda dalam proses berhenti, seperti jumlah hari tanpa rokok atau momen-momen sulit yang berhasil Anda atasi, Anda dapat melihat pencapaian yang telah diraih dan memotivasi diri untuk terus melangkah maju.

6. Evaluasi Diri: Mengevaluasi Diri Sendiri Terkait Kebiasaan Merokok

Melakukan evaluasi diri secara berkala dapat membantu Anda memahami dampak kebiasaan merokok terhadap hidup Anda. Pertimbangkan untuk menulis jurnal tentang perasaan, tantangan, dan kemajuan yang telah dicapai. Dengan cara ini, Anda dapat mengenali alasan kuat untuk berhenti dan menetapkan tujuan yang lebih jelas untuk masa depan.

7. Penguatan Diri: Memperkuat Diri Sendiri untuk Tidak Merokok

Penguatan diri melibatkan memberi dorongan positif kepada diri sendiri untuk tetap pada jalur yang benar. Ucapkan afirmasi seperti "Saya kuat dan mampu mengatasi godaan ini" atau "Saya memilih kesehatan dan kebahagiaan." Dengan memperkuat keyakinan positif ini, Anda dapat membangun ketahanan mental dan emosional yang diperlukan untuk menghadapi tantangan dalam perjalanan berhenti merokok.

8. Solusi dan Pembahasan Permasalahan B2

Rokok sudah sangat dikenal oleh masyarakat tidak hanya di Indonesia namun juga di seluruh dunia. Meskipun upaya terus-menerus dilakukan untuk mempublikasikan dampak buruk dan bahaya merokok terhadap kesehatan banyak orang, masih banyak orang yang mengalami kecanduan rokok bahkan jumlah perokok baru pun semakin meningkat. Faktanya rokok dapat memberi efek nikmat dan menyenangkan, namun rokok juga dapat membawa bahaya dan efek tidak baik bagi kesehatan dan juga terhadap keuangan. Dalam batang rokok terdapat zat adiktif yang dapat menyebabkan kecanduan dan mempengaruhi saraf serta peredaran darah, zat ini bersifat karsinogen dan mampu memicu terjadinya kanker paru-paru, nikotin juga merangsang bangkitnya adrenalin hormon dari ginjal yang menyebabkan jantung berdebar dan meningkatkan tekanan darah serta kadar kolesterol dalam darah.

Kebiasaan merokok selama bertahun-tahun dapat menyebabkan berbagai penyakit, yaitu berisiko lebih tinggi menderita katarak sehingga menyebabkan kebutaan, kanker pada mulut, tenggorokan, pita suara, pilek, kerongkongan kering kanker paru-paru, bronchitis, asma, batuk kronis, gagal jantung, serangan jantung, hipertensi, stroke, kanker perut, kanker lambung, kanker pankreas, kemandulan, berat badan menurun, tulang rapuh, noda di gigi dan bau mulut. Selanjutnya tar yang bersifat lengket dan menempel pada pipa bronkiolus yang mengarah ke paru-paru, yang menyebabkan batuk dan sesak nafas (Jatmika, 2020 dalam Amirullah dkk., 2022).

Adapun solusi yang peneliti berikan adalah pendekatan komprehensif mencakup kegiatan GERMAS Anti Rokok. Germas adalah sebuah Gerakan yang bertujuan untuk memasyarakatkan budaya hidup sehat serta meninggalkan kebiasaan dan perilaku masyarakat yang kurang sehat. Germas dapat diterapkan atau dilakukan dengan memulai dari hal-hal yang kecil terlebih dahulu dimuali dari diri sendiri.

9. Solusi dan Pembahasan Permasalahan B3

Dalam wawancara yang dilakukan menunjukkan data bahwa mahasiswa yang merokok dilakukan untuk mengatasi tekanan dan kecemasan, dapat dilihat bahwa mereka sering kali merasa terjebak dalam rutinitas akademis yang melelahkan. Misalnya, ketika menghadapi ujian atau deadline tugas, mereka mungkin merasa overwhelmed dan tidak mampu mengelola stres. Sebagai cara untuk meredakan perasaan tersebut, mereka cenderung mengambil rokok sebagai bentuk pelarian.

Mahasiswa mungkin juga menggunakan rasionalisasi untuk membenarkan perilaku kebiasaan merokok dengan alasan ingin bersantai atau membantu mereka berkonsentrasi atau meredakan tekanan akademis dari penugasan di kampus. Pengalihan emosi negatif akibat merokok ini dapat membuat seseorang menjadi lebih agresif, pendiam, atau pendendam.

Maka solusi yang dapat kelompok kami berikan terkait permasalahan diatas dengan cara melakukan Strategi Regulasi Emosi. Dengan menggunakan teknik interpretasi ini dapat membantu terutama untuk narasumber pertama dan juga kedua, karna dengan menggunakan teknik ini dapat mengembangkan kesehatan mental, perubahan sikap, dan tingkah laku tujuannya, menuju perkembangan moral yang baik.

4. KESIMPULAN

Perilaku merokok adalah aktivitas menghisap atau menghirup asap rokok dengan menggunakan pipa atau rokok yang dilakukan secara menetap dan terbentuk melalui empat tahap, yaitu: tahap persiapan (*preparation*), inisiasi menjadi perokok (*initiation, becoming a smoker*) dan pemeliharaan merokok (*maintenance of smoking*) (Sodik, 2018) Rokok merupakan salah satu penyebab kematian terbesar di dunia. Merokok merupakan suatu perilaku yang telah menjadi kebiasaan pada masyarakat yang banyak ditemui dalam kehidupan sehari-hari di berbagai tempat dan kesempatan. *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa sekitar 6 juta orang per tahun mengalami kematian akibat rokok (Danilo Gomes de Arruda, 2021).

Jumlah perokok dewasa di Indonesia mengalami peningkatan dalam sepuluh tahun terakhir. Hasil *Global Adult Tobacco Survey* (GATS) 2021 yang diluncurkan Kementerian Kesehatan (Kemenkes), terjadi penambahan jumlah perokok dewasa sebanyak 8,8 juta orang, yaitu dari 60,3 juta pada 2011 menjadi 69,1 juta perokok pada 2021. (Suhaeni, 2021).

5. REFERENSI

- Artini, B. (2018). Faktor dominan yang mempengaruhi perilaku merokok mahasiswa D3 keperawatan. *Jurnal Keperawatan*, 7(2), 87–91. <https://doi.org/10.47560/kep.v7i2.108>
- Bertens, K. (2006). *Psikoanalisis Sigmund Freud*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Brilinani Soraya, F. (2014). *Kajian psikoanalisis tokoh dalam teks film À la folie... pas du tout karya Laetitia Colombani*. Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Cahyani, T. E., Dolifah, D., & Sejati, A. P. (2024). Upaya peningkatan pengetahuan keluarga terhadap bahaya rokok bagi kesehatan dengan pendidikan kesehatan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 3883–3897.

- Efni, N., & Fatmawati, T. Y. (2023). Edukasi hidup sehat tanpa rokok pada remaja. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(2), 383–389.
- Lukyta, P. (2016). Pengaruh negatif rokok bagi kesehatan di kalangan remaja.
- Munir, A. (2024). *Model-model konseling: Teori dan praktik*. CV. Kencana Emas Sejahtera.
- Nefri Anra Saputra, & Munaf, Y. (2020). *Perkembangan peserta didik*. Depublish.
- Purba, B. G. (2019). Studi identifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok pada siswa kelas XI di SMA Parulian 2 Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Setiyanto, D. (2013). Perilaku merokok di kalangan pelajar: Studi kasus tentang faktor dan dampak dari perilaku merokok pada kalangan pelajar SMA Negeri 2 Karanganyar. *SOSIALITAS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Sosial dan Antropologi*, 3(2).
- Silfiani, R. (2021). Program Germas peduli kesehatan masyarakat dengan berhenti merokok.
- Sodik, M. A. (2018). *Merokok & dampak: Bahayanya*. Dition.
- Suhaeni, E. (2021). Gambaran kebiasaan merokok pada kelompok petani di Desa Gabus Kulon Indramayu.
- Suharsimi, A. (2006). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Suparyanto, & Rosad. (2020). Suprayanto dan Rosad. *Journal Name*, 5(3), 248–253.