

Modeling Teman Sebaya, Keluarga, dan Lingkungan Sosial dalam Pembentukan Perilaku Merokok Remaja Perspektif Bandura

Firyaal Adfiyah Fatin, Melina Lestari*

^{1,2}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Prof. Dr. Hamka, Indonesia

*E-mail: melina.lestari@uhamka.ac.id

Received: June 19, 2026/ Revised: June 29, 2026/ Accepted: July 2, 2026

Abstrak

Perilaku merokok pada remaja masih menjadi permasalahan yang kompleks karena dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial dan personal yang saling berinteraksi. Penelitian ini bertujuan untuk memahami proses pembentukan perilaku merokok pada remaja berdasarkan perspektif *Social Learning Theory* Albert Bandura melalui pengalaman hidup dan narasi remaja sebagai perokok. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode naratif untuk mengeksplorasi pengalaman informan dalam mengenal, mencoba, hingga mempertahankan perilaku merokok. Subjek penelitian terdiri atas lima remaja perokok yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model analisis interaktif yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku merokok pada remaja terbentuk melalui proses pembelajaran sosial yang berlangsung secara bertahap. Proses tersebut diawali dengan *observational learning*, yaitu pengamatan terhadap perilaku merokok yang dilakukan oleh keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sosial, yang kemudian memunculkan rasa penasaran hingga mendorong remaja mencoba merokok. Selanjutnya, proses *modeling* memperkuat perilaku tersebut melalui peniruan terhadap figur yang dianggap dekat dan berpengaruh, terutama teman sebaya. Motivasi merokok dipengaruhi oleh keinginan untuk diterima dalam kelompok pertemanan, keinginan terlihat lebih dewasa, serta kebiasaan yang terbentuk melalui interaksi sosial yang berulang, sedangkan *self-efficacy* menentukan kemampuan remaja dalam menolak maupun mempertahankan perilaku merokok. Temuan penelitian memperlihatkan bahwa pembentukan perilaku merokok merupakan hasil interaksi timbal balik antara faktor personal, lingkungan, dan perilaku (*reciprocal determinism*). Kontribusi penelitian ini terletak pada penyajian proses pembentukan perilaku merokok sebagai rangkaian pengalaman naratif remaja yang memperlihatkan keterkaitan antara *observational learning*, *modeling*, motivasi, dan *self-efficacy* dalam satu kerangka *Social Learning Theory*, sehingga memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika perilaku merokok remaja sebagai dasar pengembangan layanan bimbingan dan konseling serta program pencegahan yang lebih kontekstual.

Kata kunci : perilaku merokok remaja, *Social Learning Theory*, *observational learning*, *modeling*, *self-efficacy*.



This is an open access article under the CC-BY-SA international license.

1. PENDAHULUAN

Perilaku merokok pada remaja masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius karena berdampak terhadap kesehatan fisik, psikologis, dan kualitas hidup hingga masa dewasa. *World Health Organization* (WHO, 2023) melaporkan bahwa penggunaan tembakau masih menjadi salah satu penyebab utama kematian yang dapat dicegah di dunia, dengan lebih dari 8 juta kematian setiap tahun. Di Indonesia, perilaku merokok pada kelompok usia remaja masih menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Berdasarkan *Survei Kesehatan Indonesia* (SKI) tahun 2023, proporsi perokok pada kelompok usia muda masih relatif tinggi, sementara usia pertama kali mencoba merokok cenderung semakin dini. Kondisi ini menunjukkan bahwa berbagai upaya promotif dan preventif yang telah dilakukan belum sepenuhnya mampu menekan perilaku merokok pada remaja. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang lebih mendalam mengenai proses terbentuknya perilaku merokok agar intervensi yang dikembangkan tidak hanya berorientasi pada peningkatan pengetahuan mengenai bahaya rokok, tetapi juga mempertimbangkan faktor sosial dan psikologis yang memengaruhi perilaku remaja.

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan pencarian identitas diri, kebutuhan akan penerimaan sosial, serta meningkatnya pengaruh lingkungan terhadap pembentukan perilaku individu. Pada periode ini, remaja cenderung lebih sensitif terhadap pengaruh kelompok sebaya dan berupaya menyesuaikan diri dengan norma yang berlaku dalam lingkungannya. Santrock (2021) menjelaskan bahwa interaksi sosial pada masa remaja memiliki peran penting dalam pembentukan sikap, nilai, dan perilaku karena individu mulai menempatkan kelompok pertemanan sebagai salah satu sumber referensi utama dalam kehidupannya.

Perilaku merokok pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga berkembang melalui interaksi dengan lingkungan sosial tempat remaja tumbuh dan berinteraksi. Pada masa remaja, hubungan dengan keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sosial menjadi semakin intens sehingga berbagai perilaku yang diamati dari lingkungan tersebut berpotensi dipelajari dan ditiru. Berdasarkan hal tersebut, perilaku merokok perlu dipahami sebagai hasil dari proses pembelajaran sosial yang berlangsung secara terus-menerus. Perspektif ini sejalan dengan *Social Learning Theory* yang dikemukakan oleh Albert Bandura, yang menjelaskan bahwa perilaku individu terbentuk melalui proses *observational learning*, *modeling*, *self-efficacy*, dan *reciprocal determinism* (Bandura, 1977; Bandura, 1986).

Fenomena merokok pada remaja sering kali diawali melalui proses pengamatan terhadap perilaku orang-orang yang berada di lingkungan sekitar. Banyak remaja mengenal rokok sejak usia dini karena melihat anggota keluarga, teman sebaya, atau individu lain yang merokok dalam kehidupan sehari-hari. Paparan yang berlangsung secara berulang dapat membentuk persepsi bahwa merokok merupakan perilaku yang umum dan dapat diterima secara sosial. Dalam perspektif *Social Learning Theory*, perilaku individu berkembang melalui proses belajar yang melibatkan pengamatan terhadap perilaku orang lain dan konsekuensi yang muncul dari perilaku tersebut (Bandura, 1977).

Lingkungan keluarga merupakan salah satu kondisi sosial pertama yang berperan dalam pembentukan perilaku anak dan remaja. Melalui interaksi sehari-hari, individu memperoleh berbagai pengalaman belajar yang menjadi dasar dalam membentuk keyakinan serta pola perilakunya. Bandura (1986) menjelaskan bahwa perilaku manusia berkembang melalui interaksi antara faktor personal, lingkungan, dan perilaku itu sendiri. Oleh karena itu, keberadaan anggota keluarga yang merokok dapat menjadi model sosial yang memengaruhi persepsi dan sikap remaja terhadap rokok.

Selain keluarga, teman sebaya memiliki pengaruh yang sangat kuat dalam kehidupan remaja. Hubungan yang intens dengan kelompok pertemanan sering kali mendorong remaja untuk menyesuaikan perilakunya agar memperoleh penerimaan sosial. Hasil meta-analisis yang dilakukan oleh Giletta et al. (2021) menunjukkan bahwa pengaruh teman sebaya memiliki kontribusi yang signifikan terhadap munculnya berbagai perilaku pada masa remaja melalui mekanisme imitasi dan penyesuaian sosial. Dalam konteks perilaku merokok, proses tersebut dapat mendorong remaja untuk mencoba maupun mempertahankan kebiasaan merokok agar tetap diterima dalam kelompoknya.

Temuan penelitian Hariani et al. (2025) menunjukkan bahwa teman sebaya merupakan salah satu faktor yang berhubungan secara signifikan dengan perilaku merokok pada remaja. Remaja cenderung lebih mudah meniru perilaku yang ditampilkan oleh kelompok yang dianggap penting dalam pembentukan identitas sosialnya. Ketika perilaku merokok dianggap sebagai sesuatu yang lazim dalam kelompok pertemanan, kemungkinan terjadinya proses peniruan perilaku menjadi semakin besar.

Fenomena tersebut dapat dijelaskan melalui konsep *observational learning* dan modeling dalam *Social Learning Theory*. Menurut Bandura (1986), individu tidak harus mengalami suatu perilaku secara langsung untuk mempelajarinya, tetapi dapat memperoleh pembelajaran melalui pengamatan terhadap model sosial. Dalam proses ini, keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sosial berfungsi sebagai model yang menyediakan contoh perilaku yang dapat diamati dan ditiru oleh individu.

Selain proses pengamatan dan peniruan, faktor *self-efficacy* juga memiliki peran penting dalam menentukan keputusan perilaku seseorang. *Self-efficacy* merujuk pada keyakinan individu mengenai kemampuannya untuk mengendalikan tindakan dan menghadapi berbagai situasi yang menantang. Ismayanti et al. (2024) menemukan bahwa tingkat *self-efficacy* yang rendah menyebabkan remaja lebih rentan terhadap tekanan sosial dan lebih mudah mengikuti perilaku merokok yang berkembang di lingkungannya.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Lin et al. (2023) menunjukkan bahwa perilaku merokok remaja dipengaruhi oleh interaksi antara faktor individu, lingkungan sosial, serta proses kognitif yang berkembang melalui pengalaman sosial sehari-hari. Temuan tersebut memperkuat asumsi bahwa perilaku merokok tidak dapat dipahami hanya sebagai keputusan personal, melainkan sebagai hasil dari proses pembelajaran sosial yang berlangsung secara berkelanjutan.

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi bahwa keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sosial merupakan faktor yang berhubungan dengan perilaku merokok pada remaja

(Lin et al., 2023; Hariani et al., 2025; Wibowo & Trisnowati, 2024). Namun, sebagian besar penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada hubungan atau pengaruh antarvariabel sehingga belum memberikan gambaran mengenai bagaimana proses pembelajaran sosial tersebut dialami dan dimaknai oleh remaja. Penelitian kualitatif yang mengkaji perilaku merokok remaja juga umumnya lebih menekankan identifikasi determinan perilaku tanpa menjelaskan tahapan pembentukan perilaku berdasarkan konstruk *Social Learning Theory* secara utuh. Oleh karena itu, masih terdapat kesenjangan penelitian mengenai bagaimana proses *observational learning*, *modeling*, *self-efficacy*, dan *reciprocal determinism* saling berinteraksi dalam membentuk perilaku merokok berdasarkan pengalaman naratif remaja.

Penelitian ini memiliki kebaruan dengan mengkaji pembentukan perilaku merokok remaja melalui pendekatan kualitatif naratif berdasarkan perspektif *Social Learning Theory* Albert Bandura. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi perilaku merokok, penelitian ini berupaya menjelaskan rangkaian proses pembentukan perilaku merokok berdasarkan pengalaman hidup remaja, mulai dari proses *observational learning*, *modeling*, munculnya motivasi merokok, *self-efficacy*, hingga terbentuknya perilaku merokok dalam kerangka *reciprocal determinism*. Dengan demikian, penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika pembelajaran sosial yang melatarbelakangi perilaku merokok remaja.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana modeling dari teman sebaya, keluarga, dan lingkungan sosial berperan dalam pembentukan perilaku merokok remaja berdasarkan perspektif Albert Bandura. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis terhadap pengembangan kajian *Social Learning Theory* serta menjadi dasar bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling dalam upaya pencegahan perilaku merokok pada remaja. Selain menggunakan pendekatan naratif, penelitian ini memanfaatkan NVivo 15 sebagai alat bantu analisis data kualitatif untuk mengidentifikasi tema, hubungan antarkategori, dan memvisualisasikan proses pembentukan perilaku merokok berdasarkan hasil wawancara.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode naratif untuk memahami pengalaman remaja dalam proses pembentukan perilaku merokok berdasarkan perspektif *Social Learning Theory* Albert Bandura. Metode naratif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pengalaman hidup, cerita, serta proses sosial yang dialami remaja dalam mengenal, mencoba, memaknai, hingga mempertahankan perilaku merokok dalam kehidupan sehari-hari (Creswell & Creswell, 2020). Melalui pendekatan naratif, peneliti dapat merekonstruksi pengalaman informan secara kronologis sehingga proses pembelajaran sosial yang melatarbelakangi perilaku merokok dapat dipahami secara lebih mendalam, bukan hanya mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhinya.

Penelitian dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 13 Jakarta dengan melibatkan lima remaja laki-laki yang merupakan siswa kelas X dan XI serta memiliki pengalaman sebagai perokok aktif.

Partisipan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria, yaitu pernah atau masih merokok, bersedia menjadi informan, mampu menceritakan pengalaman secara terbuka, dan memperoleh izin untuk berpartisipasi dalam penelitian. Jumlah partisipan dipandang memadai karena data yang diperoleh telah menunjukkan pengulangan informasi (*data saturation*) sehingga mampu menjawab fokus penelitian.

Fokus penelitian didasarkan pada empat konstruk utama dalam *Social Learning Theory* (Bandura, 1977; Bandura, 1986), yaitu *observational learning*, *modeling*, *self-efficacy*, dan *reciprocal determinism*. Konstruk *observational learning* dieksplorasi melalui pengalaman informan dalam mengamati perilaku merokok yang dilakukan oleh keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sosial, serta bagaimana pengamatan tersebut menimbulkan rasa penasaran terhadap rokok. Konstruk *modeling* difokuskan pada proses peniruan perilaku merokok yang dipengaruhi oleh figur atau kelompok yang dianggap memiliki pengaruh dalam kehidupan informan. Konstruk *self-efficacy* dikaji melalui keyakinan informan dalam mengambil keputusan untuk merokok, menolak ajakan merokok, maupun mengendalikan perilaku merokok dalam berbagai situasi sosial. Sementara itu, konstruk *reciprocal determinism* dianalisis melalui hubungan timbal balik antara faktor personal, faktor lingkungan, dan perilaku merokok yang tercermin dalam pengalaman awal mencoba merokok, frekuensi merokok, hingga terbentuknya kebiasaan merokok.

Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur yang disusun berdasarkan konstruk *Social Learning Theory*. Selain wawancara, data pendukung diperoleh melalui observasi dan dokumentasi untuk memperkaya konteks pengalaman yang disampaikan informan. Seluruh wawancara direkam atas persetujuan informan, kemudian ditranskripsikan secara verbatim sebelum dilakukan proses analisis data.

Analisis data dilakukan menggunakan model analisis interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña (2020) yang meliputi kondensasi data (*data condensation*), penyajian data (*data display*), serta penarikan dan verifikasi kesimpulan (*drawing and verifying conclusions*). Model analisis ini dipilih karena sesuai dengan pendekatan naratif yang memungkinkan peneliti mengorganisasi pengalaman informan ke dalam tema-tema yang saling berkaitan tanpa menghilangkan konteks cerita yang disampaikan. Analisis dilakukan secara berulang sejak proses pengumpulan data hingga diperoleh interpretasi yang mampu menjelaskan proses pembentukan perilaku merokok berdasarkan pengalaman masing-masing informan.

Untuk meningkatkan sistematika analisis, penelitian ini memanfaatkan perangkat lunak **NVivo 15** sebagai alat bantu analisis data kualitatif. Proses analisis diawali dengan mengimpor seluruh transkrip wawancara ke dalam NVivo 15, kemudian dilakukan *open coding* terhadap pernyataan-pernyataan yang relevan dengan fokus penelitian. Kode-kode yang memiliki makna serupa selanjutnya dikelompokkan ke dalam *nodes* sesuai konstruk *observational learning*, *modeling*, *self-efficacy*, *motivasi merokok*, dan *reciprocal determinism*. Tahap berikutnya dilakukan analisis hubungan antartema melalui fitur *project map* untuk memvisualisasikan pola keterkaitan antarindikator sehingga memudahkan peneliti dalam menginterpretasikan proses pembentukan perilaku merokok berdasarkan narasi informan. Meskipun NVivo 15 membantu

mengorganisasi dan memvisualisasikan data, proses interpretasi terhadap makna pengalaman tetap dilakukan oleh peneliti berdasarkan konteks narasi masing-masing informan.

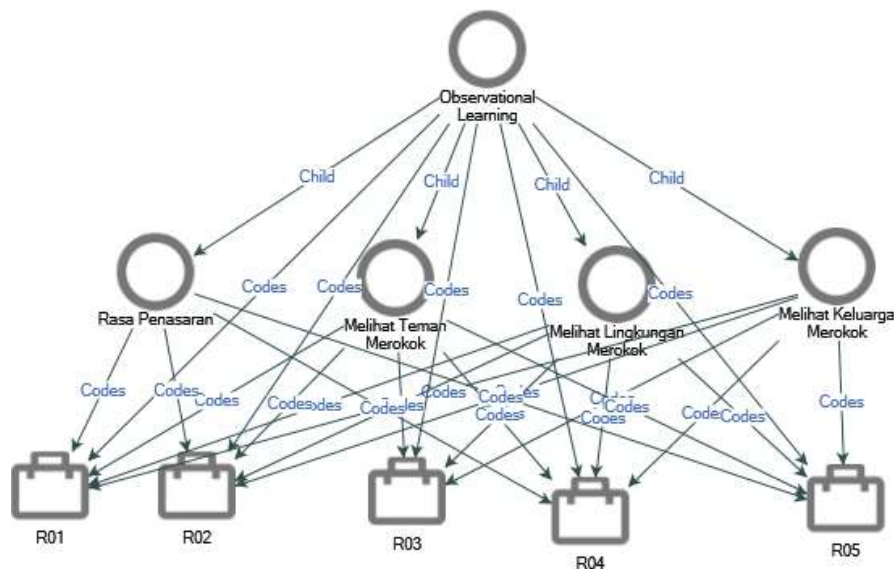
Penelitian ini memperhatikan aspek etika penelitian dengan memperoleh izin dari pihak sekolah sebelum pelaksanaan penelitian. Seluruh partisipan diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, prosedur wawancara, serta hak mereka untuk menghentikan keikutsertaan kapan saja tanpa konsekuensi. Persetujuan partisipasi (*informed consent*) diperoleh sebelum wawancara dilakukan, dan identitas seluruh informan dijaga kerahasiaannya melalui penggunaan kode IW01 sampai dengan IW05 pada seluruh proses analisis dan pelaporan hasil penelitian.

Keabsahan data dijaga melalui teknik triangulasi sumber dengan membandingkan hasil wawancara antarpartisipan, hasil observasi, dan dokumentasi yang diperoleh selama penelitian. Selain itu, peneliti melakukan pengecekan ulang terhadap transkrip wawancara, proses *coding*, serta kesesuaian tema yang dihasilkan untuk memastikan bahwa interpretasi yang disusun mencerminkan pengalaman informan secara akurat. Langkah tersebut dilakukan untuk meningkatkan kredibilitas, dependabilitas, dan *trustworthiness* temuan penelitian.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Paparan Awal Perilaku Merokok melalui Observational Learning

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan NVivo 15, pengalaman awal informan mengenal rokok tidak terjadi melalui kontak langsung dengan rokok, melainkan melalui proses pengamatan terhadap orang-orang yang berada di lingkungan terdekat mereka. Paparan tersebut berasal dari keluarga, lingkungan tempat tinggal, dan teman sebaya yang secara tidak langsung menjadi sumber pembelajaran awal mengenai perilaku merokok. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku merokok pada remaja diawali oleh proses observasi yang berlangsung dalam kehidupan sehari-hari sebelum muncul keinginan untuk mencoba rokok.



Gambar 1. Project Map Observational Learning NVivo 15

Melihat Keluarga Merokok

Sebagian besar informan menceritakan bahwa pengalaman pertama mereka mengenal rokok berasal dari anggota keluarga yang merokok. Paparan tersebut terjadi sejak usia sekolah dasar bahkan sebelum mereka memahami dampak kesehatan dari perilaku merokok.

Sebagaimana disampaikan oleh IW01: "Saya dari kelas 5 SD sudah sering lihat ayah sama om merokok di rumah, jadi memang dari kecil sudah biasa lihat rokok." (IW01)

Pernyataan serupa juga disampaikan oleh IW02 yang menjelaskan bahwa ayah menjadi figur pertama yang dikenalnya sebagai perokok. Sementara itu, IW05 mengaku telah terbiasa melihat anggota keluarganya merokok dalam aktivitas sehari-hari sehingga rokok bukanlah sesuatu yang asing baginya.

Narasi para informan menunjukkan bahwa keluarga menjadi ruang sosial pertama yang memperkenalkan perilaku merokok kepada remaja. Pengalaman melihat anggota keluarga merokok secara berulang membuat perilaku tersebut menjadi bagian dari pengalaman keseharian mereka. Dalam kondisi ini, rokok tidak hanya dikenal sebagai produk konsumsi, tetapi juga sebagai simbol perilaku yang umum dilakukan oleh orang dewasa di sekitar mereka.

Temuan tersebut menggambarkan proses *observational learning*, yaitu ketika individu memperoleh pengetahuan mengenai suatu perilaku melalui pengamatan terhadap model sosial yang berada di lingkungan terdekatnya (Bandura, 1977). Kedekatan emosional antara remaja dan anggota keluarga menyebabkan perilaku yang ditampilkan lebih mudah diamati dan diingat. Hasil penelitian ini sejalan dengan Lin et al. (2023) yang menjelaskan bahwa paparan perilaku merokok dalam keluarga berkontribusi terhadap pembentukan persepsi dan perilaku merokok pada remaja. Hariani et al. (2025) juga menemukan bahwa keberadaan anggota keluarga yang merokok meningkatkan kemungkinan remaja untuk mencoba rokok.

Melihat Lingkungan Merokok

Selain keluarga, lingkungan sekitar juga menjadi sumber pengalaman awal informan dalam mengenal rokok. Beberapa informan menceritakan bahwa mereka sering melihat tetangga, pekerja bangunan, maupun masyarakat sekitar merokok dalam kehidupan sehari-hari.

IW04 menjelaskan: "Pertama kali lihat orang merokok itu tukang renovasi rumah waktu saya masih kecil." (IW04)

Sementara itu, IW03 mengungkapkan bahwa dirinya sering melihat tetangga dan orang dewasa di sekitar rumah merokok ketika sedang berkumpul.

Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku merokok telah menjadi bagian dari lingkungan sosial yang diamati oleh informan sejak usia dini. Banyaknya individu yang merokok di sekitar mereka membuat perilaku tersebut terlihat sebagai aktivitas yang umum dan diterima dalam kehidupan masyarakat. Akibatnya, rokok menjadi sesuatu yang familiar bahkan sebelum informan memiliki keinginan untuk mencoba.

Dalam perspektif Social Learning Theory, lingkungan sosial menyediakan berbagai model perilaku yang dapat diamati oleh individu (Bandura, 1977). Semakin sering suatu perilaku diamati dalam berbagai situasi sosial, semakin besar kemungkinan perilaku tersebut

dipersepsikan sebagai sesuatu yang normal. Temuan ini didukung oleh WHO (2023) yang menjelaskan bahwa tingginya paparan terhadap perilaku merokok di lingkungan sosial meningkatkan risiko keterlibatan remaja dalam perilaku merokok.

Melihat Teman Merokok

Teman sebaya juga menjadi bagian penting dalam pengalaman observasi informan. Sebagian informan mengungkapkan bahwa mereka mulai sering melihat perilaku merokok ketika memasuki masa SMP dan mulai aktif berinteraksi dengan kelompok teman sebaya. Sebagaimana diungkapkan oleh IW02: "Menurut saya teman sebaya sangat berpengaruh terhadap keputusan seseorang untuk merokok. Saya sendiri juga pertama kali mencoba merokok bersama teman-teman karena penasaran." (IW02)

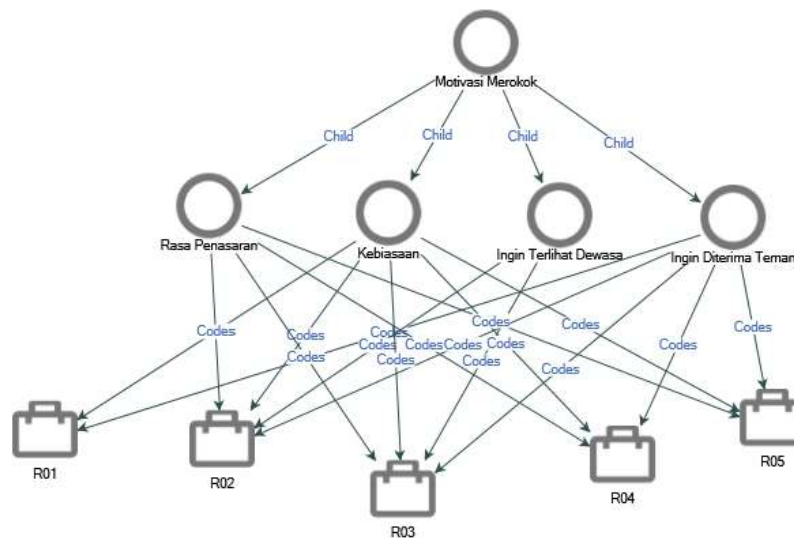
Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa teman sebaya tidak hanya menjadi sumber observasi, tetapi juga mulai memengaruhi cara pandang informan terhadap rokok. Aktivitas merokok yang dilakukan secara bersama-sama membuat perilaku tersebut terlihat sebagai bagian dari interaksi sosial kelompok.

Temuan ini menunjukkan bahwa pengaruh teman sebaya mulai muncul ketika remaja memasuki fase perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya kebutuhan akan penerimaan sosial. Dalam situasi tersebut, perilaku yang dilakukan kelompok menjadi lebih mudah diamati dan diterima sebagai norma sosial. Kondisi ini sesuai dengan konsep *observational learning* yang menjelaskan bahwa individu lebih mudah mempelajari perilaku dari model yang dianggap relevan dengan dirinya (Bandura, 1977). Hasil penelitian Giletta et al. (2021) juga menunjukkan bahwa kelompok teman sebaya memiliki pengaruh signifikan terhadap pembentukan perilaku remaja melalui mekanisme imitasi sosial.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan bahwa keluarga dan teman sebaya menjadi sumber utama *observational learning*, temuan ini juga perlu dipahami dalam konteks sosial-budaya Indonesia. Di banyak lingkungan masyarakat Indonesia, perilaku merokok pada laki-laki dewasa masih sering dianggap sebagai sesuatu yang wajar dan diterima secara sosial. Akibatnya, remaja tidak hanya mengamati perilaku merokok dari anggota keluarga atau teman sebaya, tetapi juga dari berbagai figur di lingkungan masyarakat, seperti tetangga, pekerja, maupun tokoh masyarakat. Kondisi tersebut menyebabkan paparan terhadap perilaku merokok menjadi lebih luas dibandingkan sekadar lingkungan keluarga. Dengan demikian, proses *observational learning* dalam penelitian ini dipengaruhi tidak hanya oleh kedekatan hubungan sosial, tetapi juga oleh norma budaya yang masih memberikan toleransi terhadap perilaku merokok di ruang publik. Temuan ini menunjukkan bahwa pembentukan perilaku merokok pada remaja di Indonesia berlangsung dalam konteks sosial yang lebih kompleks daripada yang dijelaskan oleh hubungan interpersonal semata.

3.2 Munculnya Rasa Penasaran terhadap Rokok

Setelah mengalami paparan terhadap perilaku merokok dari berbagai sumber sosial, informan mulai mengembangkan rasa penasaran terhadap rokok. Tema ini muncul secara konsisten pada seluruh informan dan menjadi tahap penting sebelum mereka memutuskan untuk mencoba merokok.



Gambar 2. Project Map Motivasi Merokok NVivo 15

IW01 mengungkapkan: "Awalnya penasaran saja, karena sering lihat orang merokok terus saya jadi ingin tahu rasanya seperti apa." (IW01)

Pernyataan serupa juga muncul pada IW03 yang menjelaskan bahwa rasa penasaran muncul karena banyak teman dan orang dewasa di sekitarnya yang merokok.

Narasi para informan menunjukkan bahwa rasa penasaran tidak muncul secara spontan, melainkan berkembang setelah mereka berulang kali mengamati perilaku merokok. Semakin sering rokok terlihat dalam kehidupan sehari-hari, semakin besar keinginan mereka untuk mengetahui sensasi yang dirasakan oleh perokok.

Selain rasa ingin tahu terhadap sensasi rokok, beberapa informan juga mengaitkan perilaku merokok dengan citra kedewasaan. Mereka melihat bahwa sebagian besar perokok adalah orang dewasa atau individu yang dianggap lebih berani dan lebih percaya diri.

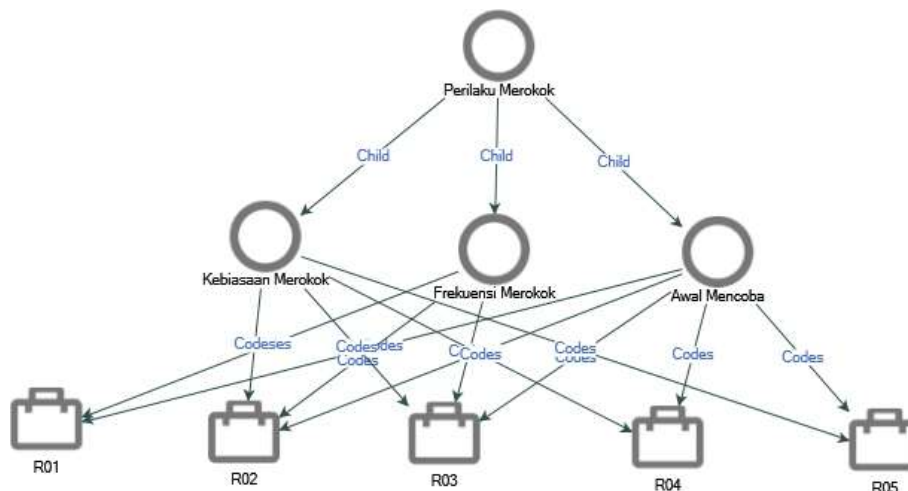
Temuan ini menunjukkan bahwa observasi terhadap perilaku merokok tidak hanya menghasilkan pengetahuan mengenai rokok, tetapi juga membentuk ekspektasi tertentu mengenai manfaat sosial yang mungkin diperoleh dari perilaku tersebut. Dalam Social Cognitive Theory, individu akan lebih terdorong melakukan suatu perilaku ketika mereka memiliki harapan terhadap hasil yang dianggap bernilai atau menguntungkan (Bandura, 1986).

Hasil penelitian ini sejalan dengan Ismayanti et al. (2024) yang menjelaskan bahwa rasa penasaran dan persepsi positif terhadap rokok menjadi faktor yang mendorong remaja untuk melakukan percobaan merokok. Dengan demikian, rasa penasaran dapat dipahami sebagai jembatan yang menghubungkan proses observasi dengan munculnya perilaku mencoba merokok.

3.3 Pengalaman Pertama Mencoba Merokok

Tahap berikutnya dalam narasi pembentukan perilaku merokok adalah pengalaman pertama mencoba rokok. Berdasarkan hasil wawancara, sebagian besar informan mulai mencoba

merokok ketika berada di lingkungan pertemanan yang memberikan kesempatan untuk melakukan percobaan tersebut.



Gambar 3. Project Map Perilaku Merokok NVivo 15

IW03 menjelaskan: "Saya mulai aktif merokok saat SMP waktu di pesantren. Awalnya ada teman yang beli rokok lalu ngajak saya coba." (IW03)

Sementara itu, IW02 mengungkapkan bahwa dirinya pertama kali mencoba merokok karena penasaran setelah melihat teman-temannya merokok.

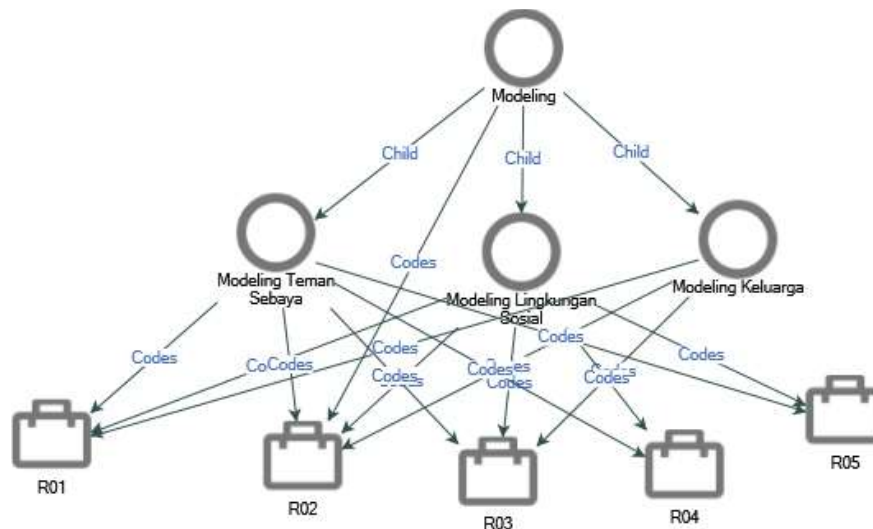
Narasi tersebut menunjukkan bahwa pengalaman pertama merokok tidak terjadi secara individual, melainkan dalam interaksi sosial. Teman sebaya berperan sebagai pihak yang menyediakan akses, kesempatan, sekaligus dukungan sosial untuk melakukan percobaan merokok.

Temuan ini memperlihatkan bahwa proses modeling telah berlangsung. Perilaku yang sebelumnya hanya diamati mulai direproduksi dalam bentuk tindakan nyata. Menurut Bandura (1977), proses pembelajaran sosial tidak berhenti pada tahap observasi, tetapi berlanjut pada tahap reproduksi perilaku ketika individu memiliki kesempatan dan motivasi untuk melakukannya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Santrock (2021) yang menjelaskan bahwa masa remaja merupakan periode ketika individu lebih rentan melakukan perilaku eksperimental sebagai bagian dari proses pencarian identitas. Oleh karena itu, pengalaman pertama merokok sering kali terjadi dalam situasi sosial yang memberikan kesempatan untuk mencoba perilaku baru.

3.4 Peran Lingkungan Sosial dalam Mempertahankan Perilaku Merokok

Setelah mencoba merokok, perilaku tersebut tidak serta-merta menjadi kebiasaan. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa lingkungan sosial memiliki peran penting dalam mempertahankan perilaku merokok yang telah dimulai.



Gambar 4. Project Map Modeling NVivo 15

IW02 mengungkapkan: "Kalau lagi nongkrong biasanya memang sambil merokok, jadi lama-lama terbiasa." (IW02)

Sementara itu, IW03 menjelaskan bahwa aktivitas merokok sering dilakukan ketika berkumpul bersama teman-temannya sehingga menjadi bagian dari rutinitas sosial.

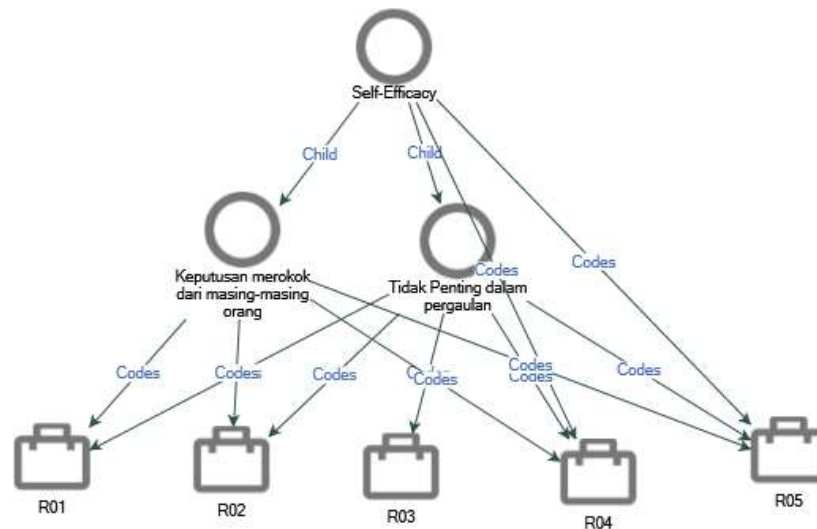
Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku merokok memperoleh penguatan sosial melalui interaksi kelompok. Ketika merokok dilakukan secara bersama-sama dan diterima oleh kelompok, perilaku tersebut menjadi semakin sulit dipisahkan dari aktivitas sosial sehari-hari.

Dalam perspektif Bandura (1986), perilaku yang memperoleh penguatan sosial akan lebih mudah dipertahankan dibandingkan perilaku yang tidak memperoleh penguatan. Penerimaan sosial, rasa kebersamaan, dan identitas kelompok menjadi bentuk penguatan yang membuat perilaku merokok terus berlanjut.

Temuan ini didukung oleh Giletta et al. (2021) yang menjelaskan bahwa kelompok teman sebaya berperan penting dalam mempertahankan berbagai perilaku pada masa remaja. Hariani et al. (2025) juga menemukan bahwa lingkungan sosial yang didominasi oleh perokok meningkatkan peluang remaja untuk mempertahankan kebiasaan merokok.

3.5 Self-Efficacy dalam Menolak dan Menghentikan Perilaku Merokok

Tema terakhir yang muncul dalam narasi informan adalah kemampuan untuk menolak atau menghentikan perilaku merokok. Meskipun sebagian besar informan pernah merokok, mereka memiliki pandangan yang berbeda mengenai kemampuan mengendalikan perilaku tersebut.



Gambar 5. Project Map Self-Efficacy NVivo 15

IW05 menyampaikan: "Menurut saya sebenarnya merokok atau tidak itu tergantung diri sendiri. Kalau memang tidak mau, ya bisa menolak." (IW05)

Sementara itu, beberapa informan lain mengaku bahwa menolak ajakan merokok menjadi lebih sulit ketika berada dalam lingkungan yang sebagian besar anggotanya merokok.

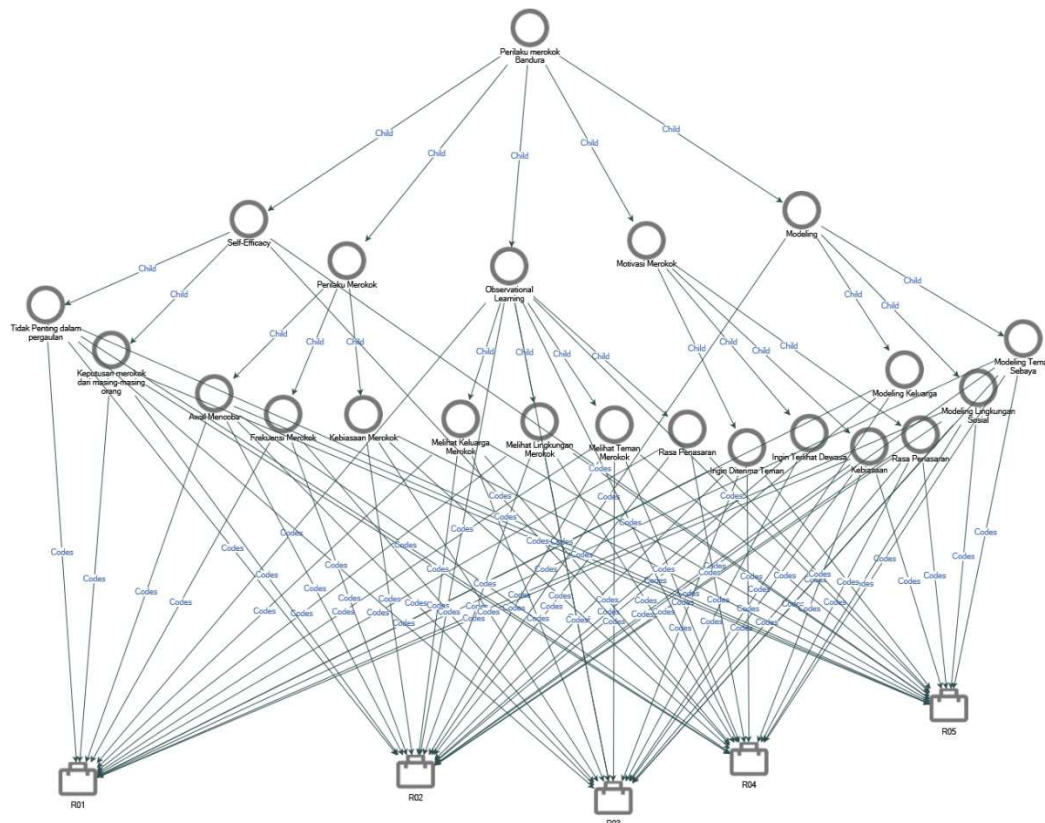
Perbedaan pengalaman tersebut menunjukkan adanya variasi tingkat self-efficacy pada masing-masing individu. Sebagian informan memiliki keyakinan bahwa mereka mampu mengendalikan perilaku merokok, sedangkan sebagian lainnya merasa lebih rentan terhadap tekanan sosial dari lingkungan.

Menurut Bandura (1986), self-efficacy merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengendalikan tindakan dan menghadapi situasi tertentu. Individu dengan self-efficacy tinggi cenderung lebih mampu mempertahankan keputusan pribadi meskipun menghadapi tekanan dari lingkungan sosial.

Temuan ini sejalan dengan Haryati et al. (2025) yang menjelaskan bahwa remaja dengan self-efficacy rendah lebih rentan terlibat dalam perilaku merokok dibandingkan remaja yang memiliki keyakinan diri tinggi. Haryati (2020) juga menemukan bahwa kemampuan mengendalikan perilaku merupakan faktor penting dalam upaya pencegahan dan penghentian perilaku merokok.

Secara keseluruhan, narasi para informan menunjukkan bahwa pembentukan perilaku merokok berlangsung melalui tahapan yang saling berkaitan, dimulai dari paparan terhadap perilaku merokok, munculnya rasa penasaran, pengalaman mencoba, penguatan sosial dari lingkungan, hingga kemampuan individu untuk mengendalikan perilaku tersebut. Alur ini memperlihatkan adanya interaksi timbal balik antara faktor personal, lingkungan, dan perilaku sebagaimana dijelaskan dalam konsep *reciprocal determinism* (Bandura, 1986). Dengan demikian, perilaku merokok remaja tidak dapat dipahami hanya sebagai pilihan individu, tetapi merupakan hasil dari proses pembelajaran sosial yang berlangsung secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari.

3.6 Sintesis Pembentukan Perilaku Merokok Remaja Perspektif Albert Bandura



Gambar 6. Model Pembentukan Perilaku Merokok Remaja Perspektif Albert Bandura Berdasarkan Hasil Analisis NVivo 15

Gambar 6 menunjukkan bahwa perilaku merokok remaja terbentuk melalui hubungan yang saling berkaitan antara *observational learning*, *modeling*, motivasi merokok, *self-efficacy*, dan perilaku merokok itu sendiri. Hasil analisis NVivo 15 memperlihatkan bahwa seluruh tema memiliki keterhubungan yang kuat dalam menjelaskan proses pembentukan perilaku merokok pada informan penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku merokok tidak muncul sebagai tindakan yang berdiri sendiri, melainkan berkembang melalui proses pembelajaran sosial yang berlangsung secara bertahap.

Tahap awal pembentukan perilaku merokok diawali oleh proses *observational learning*. Informan memperoleh pengalaman pertama mengenai rokok melalui pengamatan terhadap keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sosial yang merokok. Paparan tersebut membentuk pengetahuan awal mengenai perilaku merokok sekaligus menciptakan persepsi bahwa merokok merupakan perilaku yang umum dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Narasi yang disampaikan para informan menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka telah melihat perilaku merokok sejak usia sekolah dasar bahkan sebelum memasuki masa

remaja. Kondisi ini mengindikasikan bahwa proses pembelajaran sosial telah berlangsung jauh sebelum mereka mencoba rokok secara langsung.

Pengalaman observasi yang berlangsung secara berulang kemudian berkembang menjadi proses *modeling*. Dalam tahap ini, keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sosial tidak lagi hanya menjadi objek pengamatan, tetapi berubah menjadi model perilaku yang memengaruhi tindakan informan. Teman sebaya menjadi model yang paling dominan karena memiliki kedekatan usia, pengalaman, dan interaksi sosial yang intens. Informan yang sering berinteraksi dengan kelompok teman perokok cenderung lebih mudah mengembangkan perilaku merokok dibandingkan informan yang tidak memiliki paparan serupa. Temuan ini menunjukkan bahwa proses peniruan perilaku merupakan bagian penting dalam pembentukan perilaku merokok remaja.

Selanjutnya, proses observasi dan modeling memunculkan berbagai bentuk motivasi merokok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rasa penasaran menjadi motivasi awal yang paling sering muncul pada informan. Selain itu, keinginan untuk diterima dalam kelompok pertemanan, keinginan terlihat lebih dewasa, dan terbentuknya kebiasaan sosial juga menjadi faktor yang memperkuat motivasi merokok. Dalam konteks ini, motivasi tidak hanya berasal dari dorongan internal individu, tetapi juga dipengaruhi oleh ekspektasi sosial yang berkembang dalam lingkungan sekitarnya.

Meskipun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak semua informan merespons pengaruh lingkungan dengan cara yang sama. Perbedaan tersebut terlihat pada aspek *self-efficacy*. Sebagian informan meyakini bahwa keputusan untuk merokok atau tidak merokok merupakan pilihan pribadi yang dapat dikendalikan oleh individu. Informan lain mengakui bahwa tekanan sosial dari lingkungan pertemanan sering kali membuat mereka sulit menolak ajakan merokok. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* berperan sebagai faktor yang dapat memperkuat maupun menghambat munculnya perilaku merokok.

Hubungan antara *observational learning*, *modeling*, motivasi merokok, *self-efficacy*, dan perilaku merokok menunjukkan adanya mekanisme *reciprocal determinism* sebagaimana dijelaskan oleh Bandura (1986). Dalam konsep tersebut, perilaku manusia terbentuk melalui interaksi timbal balik antara faktor personal, lingkungan, dan perilaku itu sendiri. Faktor lingkungan dalam penelitian ini tercermin melalui keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sosial. Faktor personal terlihat melalui rasa penasaran, motivasi, serta *self-efficacy* yang dimiliki informan. Sementara itu, faktor perilaku diwujudkan dalam tindakan mencoba, frekuensi merokok, dan kebiasaan merokok yang berkembang seiring waktu.

Selain keluarga dan teman sebaya, hasil penelitian juga mengindikasikan bahwa pembentukan perilaku merokok remaja dipengaruhi oleh konteks sosial yang lebih luas. Beberapa informan menceritakan bahwa mereka telah terbiasa melihat perilaku merokok di lingkungan tempat tinggal, seperti tetangga, pekerja, maupun masyarakat sekitar. Temuan tersebut menunjukkan bahwa perilaku merokok tidak hanya dipelajari melalui hubungan interpersonal, tetapi juga melalui norma sosial yang berkembang di masyarakat. Dalam konteks Indonesia, perilaku merokok pada laki-laki dewasa masih relatif diterima sebagai

bagian dari interaksi sosial sehingga paparan terhadap perilaku merokok menjadi lebih sering dijumpai oleh remaja. Selain itu, kemudahan memperoleh rokok serta paparan media yang menampilkan perilaku merokok juga berpotensi memperkuat proses pembelajaran sosial, meskipun aspek tersebut tidak dieksplorasi secara mendalam dalam penelitian ini.

Temuan tersebut memperluas penerapan *Social Learning Theory* dalam konteks sosial-budaya Indonesia. Bandura (1986) menjelaskan bahwa perilaku terbentuk melalui interaksi timbal balik antara faktor personal, lingkungan, dan perilaku. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lingkungan tidak hanya terbatas pada keluarga dan teman sebaya, tetapi juga mencakup norma budaya masyarakat yang berkontribusi terhadap normalisasi perilaku merokok sejak usia dini. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengonfirmasi konsep *observational learning*, *modeling*, dan *reciprocal determinism*, tetapi juga menunjukkan bahwa proses pembelajaran sosial pada remaja dipengaruhi oleh karakteristik sosial-budaya yang berkembang dalam masyarakat Indonesia. Hal ini mengindikasikan bahwa upaya pencegahan perilaku merokok pada remaja memerlukan pendekatan yang tidak hanya menasar individu dan keluarga, tetapi juga lingkungan sosial yang lebih luas.

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa perilaku merokok remaja merupakan hasil dari proses pembelajaran sosial yang kompleks dan berkelanjutan. Paparan terhadap perilaku merokok sejak usia dini membentuk pengetahuan awal mengenai rokok, yang kemudian berkembang menjadi proses peniruan, motivasi untuk mencoba, dan akhirnya menjadi kebiasaan yang dipertahankan melalui dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat *Social Learning Theory* yang dikemukakan oleh Bandura bahwa perilaku individu tidak hanya ditentukan oleh faktor internal maupun eksternal secara terpisah, tetapi oleh interaksi dinamis antara keduanya (Bandura, 1977; Bandura, 1986).

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku merokok pada remaja terbentuk melalui proses pembelajaran sosial sebagaimana dijelaskan dalam *Social Learning Theory* Albert Bandura. Proses tersebut diawali melalui *observational learning*, ketika remaja mengamati perilaku merokok yang dilakukan oleh keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sosial. Pengalaman tersebut kemudian berkembang menjadi rasa penasaran, proses *modeling*, serta motivasi untuk mencoba dan mempertahankan perilaku merokok. Teman sebaya ditemukan sebagai model sosial yang paling dominan dalam memengaruhi keputusan remaja untuk mulai dan mempertahankan perilaku merokok, sedangkan *self-efficacy* berperan dalam menentukan kemampuan remaja untuk menolak atau mempertahankan perilaku tersebut.

Penelitian ini memberikan kontribusi teoretis terhadap pengembangan *Social Learning Theory* dengan menunjukkan bahwa setiap model sosial memiliki peran yang berbeda dalam proses pembentukan perilaku merokok. Keluarga berperan sebagai sumber pembelajaran awal melalui *observational learning* dengan memperkenalkan perilaku merokok sejak usia dini, sedangkan teman sebaya menjadi model sosial yang lebih dominan

pada tahap *modeling* dan reproduksi perilaku karena memberikan penguatan sosial serta penerimaan dalam kelompok. Temuan ini memperlihatkan bahwa proses pembelajaran sosial tidak berlangsung secara seragam, tetapi berkembang mengikuti perubahan konteks sosial yang dialami remaja.

Berdasarkan temuan tersebut, sekolah melalui layanan bimbingan dan konseling perlu mengembangkan program pencegahan perilaku merokok yang berfokus pada penguatan *self-efficacy*, keterampilan menolak ajakan merokok (*refusal skills*), serta pembentukan kelompok sebaya yang positif. Selain itu, keluarga diharapkan mampu menjadi teladan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku hidup sehat. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji pengaruh media sosial sebagai model pembelajaran sosial terhadap perilaku merokok remaja dengan melibatkan partisipan yang lebih beragam.

REFERENSI

- Artanti, K. D., Ng, N., & Dewi, F. S. T. (2024). The influence of social environment and facility support on smoking behavior among adolescents. *Tobacco Induced Diseases*, 22, Article 28. <https://doi.org/10.18332/tid/186123>
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 1–26. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
- Fithria, F., Nasir, A., & Adiputra, I. M. S. (2021). Indonesian adolescents' perspectives on smoking habits: A qualitative study. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 54 (1), 1–9. <https://doi.org/10.3961/jpmph.20.443>
- Haryati, S., Keliat, B. A., & Mustikasari. (2015). Hubungan self-efficacy dengan perilaku merokok pada remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 3(1), 1–8.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil kesehatan Indonesia 2022*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kobus, K. (2003). Peers and adolescent smoking. *Addiction*, 98(Suppl. 1), 37–55. <https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.98.s1.4.x>
- Leonardi-Bee, J., Jere, M. L., & Britton, J. (2011). Exposure to parental and sibling smoking and the risk of smoking uptake in childhood and adolescence: A systematic review and meta-analysis. *Thorax*, 66(10), 847–855. <https://doi.org/10.1136/thx.2010.153379>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Nurhayati, N., Sari, R. P., & Wibowo, A. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku merokok pada remaja di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(2), 105–114.
- Oroh, M. E., Rompas, S., & Karundeng, M. (2022). Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku merokok pada remaja. *Jurnal Keperawatan*, 10(1), 45–53.
- Ponidjan, T., Yusuf, A., & Wahyuni, E. D. (2023). Faktor risiko perilaku merokok pada remaja sekolah menengah. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 18(1), 22–31.
- Rachiotis, G., Muula, A. S., Rudatsikira, E., Siziya, S., Kyrlesi, A., & Hadjichristodoulou, C. (2020).

- Factors associated with adolescent cigarette smoking in Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4), 1405–1415.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17041405>
- Santrock, J. W. (2021). *Adolescence* (18th ed.). McGraw-Hill Education.
- Simons-Morton, B., & Farhat, T. (2010). Recent findings on peer group influences on adolescent smoking. *The Journal of Primary Prevention*, 31(4), 191–208.
<https://doi.org/10.1007/s10935-010-0220-x>
- Steinberg, L. (2020). *Adolescence* (12th ed.). McGraw-Hill Education.
- Swatan, K., Sulistiawati, & Karimah, A. (2020). Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku merokok pada remaja sekolah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2), 78–86.
- Turnip, S. S., Husodo, B. T., & Widjanarko, B. (2020). Determinan perilaku merokok pada remaja di Indonesia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(1), 15–23.
- Wibowo, M., & Trisnowati, H. (2024). Tinjauan kualitatif determinan perilaku merokok remaja di Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. *Ikesma: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 20(2), 116–125.
<https://doi.org/10.19184/ikesma.v20i2.46739>
- World Health Organization. (2019). *WHO report on the global tobacco epidemic 2019: Offer help to quit tobacco use*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2023). *WHO report on the global tobacco epidemic 2023: Protect people from tobacco smoke*. World Health Organization.