

Faktor Perilaku Penggunaan Vape pada Remaja dan Implikasinya terhadap Bimbingan dan Konseling

Shelfa Ramadhani, Rici Kardo, Rahmawati Wae

Universitas PGRI Sumatera Barat, Indonesia

Email: shelfaramadhani04@gmail.com

Abstract

This research is motivated by the increasing use of e-cigarettes (vapes) which has become a trend among adolescents. This study aims to describe the behavior of vape use in adolescents from cognitive, emotional, social, and behavioral factors. This study uses a qualitative descriptive approach involving two key informants and three additional informants. Data was collected through interviews and observations, then analyzed using data reduction techniques, data presentation, and conclusion drawn. The results of the study show that cognitive factors are characterized by adolescents' limited knowledge of vaping so that they consider vaping to be more modern and safer than conventional cigarettes. Emotional factors indicate that vapes are used to cope with stress, boredom, and stress and provide a sense of comfort. Social factors show the influence of peers, family, and social norms on vaping use behavior. Meanwhile, behavioral patterns show that vape use is carried out repeatedly until it becomes a routine that is difficult to reduce. This study recommends the use of educational videos as a medium of guidance and counseling to increase adolescents' understanding of the dangers of vaping and help reduce its use behavior.

Keywords: *Vaping use behavior, Adolescents, Guidance and Counseling*

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya penggunaan rokok elektrik (*vape*) yang telah menjadi tren di kalangan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan perilaku penggunaan *vape* pada remaja ditinjau dari faktor kognitif, emosional, sosial, dan kebiasaan (*behavioral pattern*). Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan melibatkan dua informan kunci dan tiga informan tambahan. Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi, kemudian dianalisis menggunakan teknik reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor kognitif ditandai oleh pengetahuan remaja tentang *vape* yang masih terbatas sehingga menganggap *vape* lebih modern dan lebih aman dibandingkan rokok konvensional. Faktor emosional menunjukkan bahwa *vape* digunakan untuk mengatasi stres, kebosanan, dan tekanan serta memberikan rasa nyaman. Faktor sosial menunjukkan adanya pengaruh teman sebaya, keluarga, dan norma sosial terhadap perilaku penggunaan *vape*. Sementara itu, faktor kebiasaan (*behavioral pattern*) menunjukkan bahwa penggunaan *vape* dilakukan secara berulang hingga menjadi rutinitas yang sulit dikurangi. Penelitian ini merekomendasikan penggunaan video edukasi sebagai media bimbingan dan konseling untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai bahaya *vape* serta membantu mengurangi perilaku penggunaannya.

Kata Kunci: Perilaku penggunaan *vape*, Remaja, Bimbingan dan Konseling

A. Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, kognitif, dan sosial yang berlangsung secara dinamis. Pada fase ini, individu tidak hanya mengalami perkembangan fisik dan peningkatan kapasitas berpikir, tetapi juga berada dalam proses pembentukan identitas, peningkatan kemandirian, serta penyesuaian terhadap lingkungan sosial. Perubahan tersebut menjadikan remaja berada pada posisi yang relatif rentan terhadap berbagai pengalaman dan perilaku baru, termasuk perilaku yang berpotensi menimbulkan risiko bagi perkembangan dirinya. Pengaruh lingkungan sosial, khususnya teman sebaya, juga semakin menguat seiring meningkatnya kebutuhan remaja untuk memperoleh penerimaan dan membangun identitas dalam kelompok sosialnya.¹

Dalam konteks perkembangan tersebut, perilaku remaja dapat diarahkan pada aktivitas yang mendukung pertumbuhan akademik, sosial, dan pengembangan diri. Namun, fase ini juga dapat ditandai dengan munculnya perilaku berisiko, salah satunya penggunaan rokok elektronik (*vape*). Penggunaan *vape* pada remaja penting dikaji karena perilaku tersebut tidak semata-mata berkaitan dengan pilihan individual, tetapi dapat terbentuk melalui interaksi antara pengetahuan dan persepsi remaja, kondisi emosional, lingkungan sosial, serta pola penggunaan yang dilakukan secara berulang. Dengan demikian, penggunaan *vape* perlu dipahami sebagai perilaku yang memiliki dimensi personal sekaligus sosial sehingga identifikasi terhadap faktor-faktor yang melatarbelakanginya menjadi penting sebagai dasar penyusunan strategi pencegahan dan layanan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan remaja.²

Perilaku penggunaan *vape* pada remaja terbentuk melalui interaksi berbagai faktor yang tidak berdiri sendiri. Dalam perspektif Howard Leventhal, perilaku merokok dapat dipahami melalui dimensi kognitif, emosional, sosial, dan pola kebiasaan. Faktor kognitif berkaitan dengan pengetahuan, persepsi, dan keyakinan individu terhadap suatu perilaku; faktor emosional berkaitan dengan kecenderungan menggunakan rokok sebagai respons terhadap stres atau tekanan psikologis; faktor sosial mencakup pengaruh keluarga dan teman sebaya; sedangkan pola kebiasaan terbentuk melalui perilaku yang dilakukan secara berulang hingga menjadi rutinitas.³ Kerangka tersebut menunjukkan bahwa penggunaan *vape* pada remaja perlu

¹ Santrock, J. W. (2018). *Adolescence*. McGraw-Hill Education; Wisudahningsih, E. T., & Ramadhani, I. (2025). Tahapan perkembangan remaja: Perspektif psikologis dan implikasi pendidikan. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(4), 1204–1222. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v3i4.2448>

² Al Atsari, A. R., & Ichsan, I. (2025). Dinamika perkembangan remaja: Menelusuri jalan perkembangan diri, kemandirian, dan aspek psikososial. *Jurnal Ilmiah Nusantara*, 2(2), 220–229.

³ Afif, M. W., Hasanah, M., & Sholichah, I. F. (2022). Pengaruh stres akademik terhadap perilaku merokok pada mahasiswa. *Jurnal At-Taujih*, 2(2), 31–43

dipahami secara multidimensional, karena keputusan untuk menggunakan *vape* dapat berkelindan dengan cara remaja memaknai risiko, mengelola kondisi emosional, merespons lingkungan sosial, dan mempertahankan perilaku melalui pengulangan. Perspektif ini menjadi landasan analitis penelitian untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berkaitan dengan perilaku penggunaan *vape* pada remaja di Kecamatan Pauh.

Lingkungan sosial, terutama keluarga dan teman sebaya, merupakan konteks penting dalam pembentukan dan keberlanjutan perilaku merokok pada remaja. Keluarga dapat membentuk persepsi remaja mengenai kewajaran perilaku merokok melalui praktik yang berlangsung di lingkungan rumah, sementara pola pengawasan dan komunikasi orang tua turut menentukan ruang kontrol terhadap perilaku tersebut. Di sisi lain, teman sebaya berperan dalam memperkenalkan, menormalisasi, dan mempertahankan penggunaan rokok melalui proses peniruan, penyesuaian diri, serta kebutuhan memperoleh penerimaan kelompok.⁴ Dengan demikian, penggunaan *vape* pada remaja tidak dapat dipahami semata-mata sebagai keputusan individual, melainkan sebagai perilaku yang berkembang dalam interaksi antara persepsi personal dan lingkungan sosial yang memberikan dukungan atau legitimasi terhadap perilaku tersebut.⁵

Kerangka tersebut memperoleh relevansi empiris dari observasi awal yang dilakukan di Kecamatan Pauh pada Februari 2026. Penggunaan *vape* masih ditemukan di kalangan remaja, terutama pada usia sekitar 17 tahun, dan cenderung berlangsung dalam kelompok pertemanan di warung, pos ronda, maupun ruang sosial dengan pengawasan yang relatif terbatas, khususnya pada sore hingga malam hari. Hasil wawancara awal dengan remaja, orang tua, dan teman sebaya juga mengindikasikan adanya keterkaitan antara penggunaan *vape* dengan kebiasaan merokok dalam keluarga, pengawasan orang tua yang belum optimal, pengaruh teman sebaya, serta pemanfaatan *vape* sebagai respons terhadap stres dan kebosanan. Temuan awal tersebut menunjukkan bahwa perilaku penggunaan *vape* pada remaja memiliki karakter multidimensional, karena terbentuk melalui keterkaitan antara aspek kognitif, emosional, sosial, dan pola penggunaan yang berulang. Kondisi ini menjadi dasar penting untuk mengkaji faktor-faktor yang melatarbelakangi perilaku tersebut secara lebih mendalam sekaligus mempertimbangkan implikasinya bagi layanan bimbingan dan konseling.

Fenomena penggunaan rokok elektronik (*vape*) pada remaja menunjukkan bahwa perilaku tersebut tidak semata-mata berkaitan dengan pilihan individu, tetapi merupakan

⁴ 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. <https://doi.org/10.29241/jmk.v2i1.50>

⁵ Rachma Bella Saputri, A. (2019). *Hubungan usia remaja dengan kejadian peer pressure (misconduct) terkait perilaku merokok di Car Free Day Taman Bungkul Surabaya* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surabaya)

persoalan multidimensional yang dipengaruhi oleh faktor personal, sosial, dan lingkungan. Kondisi ini menegaskan pentingnya upaya preventif dan kuratif yang tidak hanya berorientasi pada penghentian perilaku merokok, tetapi juga pada penguatan kapasitas remaja dalam membentuk perilaku hidup sehat, mengambil keputusan secara adaptif, serta menghadapi tekanan sosial dari lingkungan sebaya. Dalam konteks tersebut, layanan bimbingan dan konseling memiliki posisi strategis melalui pemberian layanan informasi, pengembangan keterampilan pengambilan keputusan, penguatan *refusal skills*, dan pembentukan perilaku sehat yang relevan dengan karakteristik perkembangan remaja. Atas dasar permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi perilaku penggunaan rokok elektronik (*vape*) pada remaja serta menganalisis implikasinya terhadap pengembangan layanan bimbingan dan konseling di Kecamatan Pauh.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi perilaku penggunaan rokok elektronik (*vape*) pada remaja serta implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling. Penelitian dilaksanakan pada Mei–Juni 2026 di Jl. Kampung Tanjung, Kecamatan Pauh. Informan ditentukan secara *purposive sampling* dengan mempertimbangkan keterlibatan dan pengetahuan informan terhadap fenomena yang diteliti, meliputi remaja pengguna *vape* sebagai informan kunci serta orang tua dan teman sebaya sebagai informan pendukung.⁶ Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi. Observasi diarahkan untuk mengidentifikasi perilaku serta kondisi lingkungan remaja, sedangkan wawancara digunakan untuk mengeksplorasi faktor kognitif, emosional, sosial, dan kebiasaan yang berkaitan dengan perilaku penggunaan *vape* berdasarkan perspektif teori *Health Belief Model* Howard Leventhal.⁷ Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa catatan lapangan dan dokumentasi kegiatan penelitian.

Data dianalisis secara interaktif melalui tahapan kondensasi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan.⁸ Proses analisis dilakukan secara berkelanjutan sejak pengumpulan data untuk mengidentifikasi pola, kategori, dan keterkaitan antartemuan yang relevan dengan fokus penelitian. Keabsahan data dijamin melalui triangulasi sumber dan teknik, serta *member check* untuk mengonfirmasi kesesuaian informasi yang diperoleh dengan

⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2023).

⁷ Howard Leventhal, “The Common-Sense Model of Self-Regulation of Health and Illness,” dalam literatur mengenai *self-regulation* dan perilaku kesehatan

⁸ Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, dan Johnny Saldaña, *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*, 3rd ed. (Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, 2014).

pengalaman dan perspektif informan.⁹ Penerapan prosedur tersebut dimaksudkan untuk meningkatkan kredibilitas, konsistensi, dan keterpercayaan temuan penelitian sebagai dasar dalam merumuskan implikasi layanan bimbingan dan konseling bagi upaya pencegahan perilaku penggunaan rokok elektronik pada remaja.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Faktor Kognitif dalam Perilaku Penggunaan *Vape*

Temuan penelitian menunjukkan bahwa faktor kognitif berperan dalam membentuk perilaku penggunaan *vape* pada remaja, terutama melalui pengetahuan, persepsi terhadap risiko, dan keyakinan mengenai keamanan *vape*. Informan mengetahui *vape* sebagai rokok elektronik yang menghasilkan uap, memiliki beragam rasa, dan dipersepsikan lebih modern dibandingkan rokok konvensional. Namun, pengetahuan tersebut belum disertai pemahaman yang memadai mengenai kandungan, risiko ketergantungan, dan dampak kesehatan jangka panjang. Informasi mengenai *vape* lebih banyak diperoleh melalui teman sebaya dan media sosial, sehingga pemahaman yang terbentuk cenderung bersifat informal. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dasar tentang *vape* dan pemahaman mengenai risikonya. Pada masa remaja, perkembangan kemampuan berpikir dan pembentukan penilaian terhadap lingkungan berlangsung bersamaan dengan kuatnya pengaruh pengalaman sosial, sehingga informasi yang diperoleh dari lingkungan dapat berkontribusi terhadap pembentukan persepsi dan pengambilan keputusan.¹⁰

Kesenjangan pengetahuan tersebut selanjutnya berkontribusi terhadap terbentuknya persepsi risiko yang rendah. Kedua informan memandang *vape* relatif lebih aman dibandingkan rokok konvensional karena tidak menghasilkan asap dan memiliki aroma yang dianggap lebih nyaman. Mereka juga meyakini bahwa penggunaan *vape* dalam frekuensi tertentu tidak menimbulkan dampak serius, terutama ketika tidak terdapat efek negatif yang dirasakan secara langsung. Temuan ini menunjukkan bahwa keputusan remaja untuk menggunakan *vape* tidak hanya berkaitan dengan ada atau tidaknya pengetahuan, tetapi juga dengan bagaimana informasi tersebut dipersepsikan dan diyakini. Dengan demikian, persoalan kognitif dalam perilaku penggunaan *vape* terletak pada ketidaksesuaian antara pengetahuan mengenai keberadaan risiko dan persepsi terhadap tingkat risiko tersebut. Persepsi bahwa *vape* lebih aman dapat menurunkan

⁹ Yvonna S. Lincoln dan Egon G. Guba, *Naturalistic Inquiry* (Newbury Park, CA: SAGE Publications, 1985).

¹⁰ John W. Santrock, *Adolescence* (New York: McGraw-Hill Education, 2018).

kewaspadaan terhadap dampak penggunaannya dan memperkuat penerimaan terhadap perilaku tersebut.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Aisyah *dkk.* (2024) yang menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan dan adanya persepsi keliru mengenai keamanan *vape* menjadi salah satu faktor yang mendorong penggunaan rokok elektronik pada remaja.¹¹ Kesamaan temuan tersebut memperlihatkan bahwa peningkatan pengetahuan mengenai *vape* perlu disertai dengan pembentukan persepsi risiko yang lebih akurat. Dalam konteks bimbingan dan konseling, temuan ini menguatkan pentingnya layanan informasi yang dirancang sesuai karakteristik remaja, khususnya mengenai kandungan, risiko kesehatan, dan konsekuensi penggunaan *vape*. Layanan tersebut tidak hanya diarahkan untuk menambah pengetahuan, tetapi juga membantu remaja mengevaluasi informasi yang diperoleh dari media sosial dan lingkungan pergaulan serta mengambil keputusan yang lebih adaptif terkait perilaku kesehatan.

2. Faktor Emosional dalam Perilaku Penggunaan *Vape*

Temuan penelitian menunjukkan bahwa faktor emosional turut berperan dalam perilaku penggunaan *vape* pada remaja, terutama dalam menghadapi stres, kecemasan, dan kebosanan. Informan mengungkapkan bahwa *vape* digunakan ketika mengalami banyak pikiran, menghadapi masalah, merasa gelisah, atau berada dalam kondisi jenuh. Penggunaan *vape* dipersepsikan memberikan rasa tenang, nyaman, dan rileks sehingga menjadi salah satu cara yang dipilih untuk merespons kondisi emosional yang tidak menyenangkan. Keterangan tersebut diperkuat oleh hasil observasi dan informasi dari orang tua serta teman sebaya yang menunjukkan bahwa penggunaan *vape* cenderung muncul pada situasi ketika remaja mengalami tekanan emosional atau sedang tidak memiliki aktivitas tertentu. Temuan ini mengindikasikan bahwa *vape* tidak hanya digunakan sebagai aktivitas sosial, tetapi juga telah memperoleh fungsi psikologis tertentu bagi remaja dalam merespons kondisi emosionalnya.

Penggunaan *vape* sebagai respons terhadap stres, kecemasan, dan kebosanan menunjukkan adanya kecenderungan menjadikan *vape* sebagai strategi *coping* untuk memperoleh kenyamanan emosional secara cepat. Meskipun informan merasakan efek menenangkan setelah menggunakan *vape*, temuan penelitian tidak menunjukkan bahwa penggunaan tersebut menyelesaikan sumber masalah emosional yang dihadapi. Sebaliknya, penggunaan yang dilakukan berulang pada situasi emosional yang serupa

¹¹ Weni Nur Aisyah, Amrita Cahyani Rahayu, Devrina Jasmine, Anggraeni Dian Ciptaningrum, dan Chahya Kharin Herbawani, "Faktor yang Memengaruhi Pemakaian Rokok Elektrik serta Dampaknya terhadap Kesehatan Paru Remaja: Literature Review," *Miracle Journal of Public Health* 7, no. 2 (2024): 176–190, <https://doi.org/10.36566/mjph.v7i2.372>

berpotensi memperkuat hubungan antara kondisi emosional tertentu dan perilaku penggunaan *vape*. Dengan demikian, faktor emosional dalam penelitian ini tidak semata-mata berkaitan dengan adanya stres atau kecemasan, tetapi juga dengan cara remaja merespons dan mengelola kondisi emosional tersebut. Keterbatasan alternatif *coping* yang lebih adaptif dapat menyebabkan *vape* dipersepsikan sebagai sarana praktis untuk memperoleh ketenangan dan mengurangi kejenuhan.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Astuti (2025) yang menunjukkan bahwa *perceived stress* berhubungan positif dengan perilaku *vaping* pada remaja. Penelitian tersebut juga menempatkan pengaruh teman sebaya, stres, impulsivitas, dan paparan media sosial sebagai faktor psikososial yang berkaitan dengan perilaku *vaping*.¹² Temuan penelitian ini juga konsisten dengan penelitian yang menunjukkan bahwa *stress relief* merupakan salah satu alasan penting yang mendorong remaja menggunakan *vape*, sekaligus menunjukkan adanya keterkaitan antara tingkat stres dan perilaku *vaping*. Sementara itu, Afif dkk. (2022) menunjukkan adanya keterkaitan stres dengan perilaku merokok, sehingga memperkuat pemahaman bahwa kondisi stres dapat berhubungan dengan kecenderungan menggunakan produk tembakau sebagai respons terhadap tekanan yang dialami.¹³

Dalam konteks layanan bimbingan dan konseling, temuan tersebut mengimplikasikan perlunya penguatan layanan yang membantu remaja mengenali pemicu emosional dan mengembangkan strategi *coping* yang lebih adaptif. Konseling individual dapat diarahkan untuk membantu remaja mengidentifikasi situasi yang memicu penggunaan *vape*, sedangkan bimbingan kelompok dapat digunakan untuk melatih keterampilan pengelolaan stres, regulasi emosi, dan pemecahan masalah. Pendekatan tersebut penting agar remaja memiliki alternatif perilaku yang lebih sehat ketika menghadapi tekanan, kecemasan, maupun kebosanan, sehingga *vape* tidak semakin diposisikan sebagai sarana utama untuk memperoleh kenyamanan emosional.

3. Faktor Sosial dalam Perilaku Penggunaan *Vape*

Temuan penelitian menunjukkan bahwa faktor sosial memiliki peran penting dalam membentuk perilaku penggunaan *vape* pada remaja, yang terutama terlihat melalui pengaruh teman sebaya, keluarga, dan norma sosial di lingkungan sekitar. Informan mengungkapkan bahwa penggunaan *vape* pada awalnya dipengaruhi oleh ajakan teman dan kebiasaan melihat teman sebaya menggunakan *vape* ketika berkumpul. Keinginan

¹² Indah Sri Astuti, "Influence of Peer Pressure, Stress and Impulsivity on Adolescent Vaping," *Applied Health Promotion Science* 1, no. 1 (2025): 127–138, <https://doi.org/10.69725/ahproce.v1i1.259>

¹³ M. W. Afif, M. Hasanah, & I. F. Sholichah, "Pengaruh Stres Akademik terhadap Perilaku Merokok pada Mahasiswa," *Jurnal At-Taujih* 2, no. 2 (2022): 31–43

untuk diterima dalam kelompok pertemanan juga mendorong remaja mengikuti perilaku yang dilakukan oleh anggota kelompoknya. Dalam konteks tersebut, teman sebaya tidak hanya berfungsi sebagai sumber informasi dan pengenalan terhadap *vape*, tetapi juga menjadi lingkungan yang memberikan legitimasi sosial terhadap perilaku tersebut. Ketika penggunaan *vape* dipandang sebagai aktivitas yang umum dalam kelompok, hambatan sosial untuk mencoba dan menggunakannya menjadi semakin rendah.

Pengaruh sosial tersebut juga berkaitan dengan lingkungan keluarga dan norma yang berkembang di sekitar remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengawasan keluarga yang belum optimal serta keberadaan anggota keluarga yang merokok turut membentuk persepsi bahwa perilaku merokok merupakan sesuatu yang biasa. Pada saat yang sama, penggunaan *vape* dalam lingkungan pergaulan tidak memperoleh penolakan sosial yang kuat sehingga remaja relatif merasa nyaman mempertahankan perilaku tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku penggunaan *vape* terbentuk melalui proses penguatan sosial, yaitu ketika perilaku yang dilakukan oleh individu memperoleh penerimaan, contoh, atau dukungan dari lingkungan terdekat. Dengan demikian, faktor sosial tidak hanya berperan pada tahap awal ketika remaja mencoba *vape*, tetapi juga berkontribusi terhadap keberlanjutan perilaku melalui interaksi yang berlangsung secara berulang dalam lingkungan keluarga dan kelompok sebaya.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Sutha (2016) yang menunjukkan bahwa lingkungan sosial, termasuk keluarga dan teman sebaya, memiliki hubungan dengan perilaku merokok pada remaja.¹⁴ Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian mengenai penggunaan rokok elektronik pada remaja yang menunjukkan bahwa norma teman sebaya berkaitan dengan ekspektasi positif terhadap *vape*, sedangkan sikap orang tua turut membentuk niat dan perilaku penggunaan rokok elektronik.¹⁵ Dengan demikian, lingkungan sosial dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai konteks yang menyediakan contoh perilaku, membentuk persepsi mengenai penerimaan sosial, sekaligus memengaruhi keputusan remaja untuk menggunakan *vape*. Hal ini menunjukkan bahwa upaya pencegahan tidak cukup diarahkan kepada remaja secara individual, tetapi perlu melibatkan lingkungan sosial yang berinteraksi langsung dengan mereka.

Dalam konteks bimbingan dan konseling, temuan tersebut mengimplikasikan perlunya layanan yang tidak hanya berorientasi pada perubahan individu, tetapi juga

¹⁴ Diah Wijayanti Sutha, "Analisis Lingkungan Sosial terhadap Perilaku Merokok Remaja di Kecamatan Pangarengan Kabupaten Sampang Madura," *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS. Dr. Soetomo* 2, no. 1 (2016): 43–59, <https://doi.org/10.29241/jmk.v2i1.50>

¹⁵ Trucco EM, Cristello JV, Sutherland MT. Do Parents Still Matter? The Impact of Parents and Peers on Adolescent Electronic Cigarette Use. *J Adolesc Health*. 2021 Apr;68(4):780-786. doi: 10.1016/j.jadohealth.2020.12.002. Epub 2021 Jan 9. PMID: 33431246; PMCID: PMC8012253.

memperhatikan dinamika kelompok dan dukungan lingkungan. Bimbingan kelompok dapat diarahkan untuk mengembangkan keterampilan menolak tekanan teman sebaya, kemampuan mengambil keputusan, dan sikap kritis terhadap perilaku kelompok. Selain itu, keterlibatan orang tua melalui konsultasi atau layanan kolaboratif diperlukan untuk memperkuat komunikasi, pengawasan, dan keteladanan dalam keluarga. Pendekatan tersebut penting karena perubahan perilaku penggunaan *vape* akan lebih berkelanjutan apabila didukung oleh lingkungan sosial yang tidak memberikan penguatan terhadap perilaku tersebut.

4. Faktor Kebiasaan dalam Perilaku Penggunaan *Vape*

Temuan penelitian menunjukkan bahwa perilaku penggunaan *vape* pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor kognitif, emosional, dan sosial, tetapi juga berkembang menjadi pola kebiasaan yang dilakukan secara berulang dalam situasi tertentu. Informan mengungkapkan bahwa penggunaan *vape* dilakukan pada waktu-waktu tertentu, terutama ketika berkumpul bersama teman, merasa bosan, mengalami tekanan, atau berada dalam situasi yang memungkinkan penggunaan *vape*. Pengulangan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan *vape* mulai terintegrasi ke dalam aktivitas sehari-hari dan menjadi respons yang relatif spontan terhadap situasi tertentu. Kebiasaan dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai pola perilaku yang terbentuk melalui pengulangan penggunaan dalam konteks yang relatif serupa.

Terbentuknya pola tersebut menunjukkan adanya hubungan antara kondisi atau situasi tertentu sebagai pemicu dengan perilaku penggunaan *vape* sebagai respons. Ketika remaja berulang kali menggunakan *vape* pada saat berkumpul dengan teman, merasa bosan, atau mengalami tekanan emosional, situasi tersebut dapat menjadi isyarat yang mendorong munculnya kembali perilaku penggunaan. Temuan ini memperlihatkan bahwa perilaku *vaping* tidak selalu didahului oleh pertimbangan yang panjang, tetapi dapat berlangsung sebagai respons yang semakin terbiasa terhadap situasi tertentu. Penelitian mengenai perilaku *vaping* habitual pada remaja juga menunjukkan bahwa kebiasaan penggunaan berkaitan dengan frekuensi penggunaan dan memiliki karakteristik berupa pengulangan perilaku, keterpician oleh situasi tertentu, serta kecenderungan otomatisasi perilaku.¹⁶ Oleh karena itu, semakin sering perilaku tersebut dilakukan dalam konteks yang sama, semakin kuat kemungkinan terbentuknya pola penggunaan yang menetap.

¹⁶ "Psychometric Evaluation of the Self-Report Habit Index for Assessing Habitual E-Cigarette Use Behavior in High School Adolescents," *Drug and Alcohol Dependence Reports* 12 (2024): 100251, <https://doi.org/10.1016/j.dadr.2024.100251>

Temuan tersebut juga dapat dipahami dalam konteks penelitian mengenai penggunaan rokok elektronik pada remaja di Asia Tenggara yang menunjukkan bahwa perilaku *vaping* dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, termasuk faktor individu dan lingkungan sosial.¹⁷ Dalam penelitian ini, kebiasaan penggunaan tampak sebagai hasil interaksi dari faktor-faktor tersebut: persepsi tertentu mengenai *vape* mempermudah penerimaan perilaku, kondisi emosional dapat menjadi pemicu penggunaan, sedangkan lingkungan teman sebaya menyediakan situasi yang memungkinkan perilaku dilakukan secara berulang. Dengan demikian, faktor kebiasaan tidak berdiri sendiri, tetapi merupakan bentuk penguatan perilaku yang muncul dari interaksi antara kondisi personal dan lingkungan. Perspektif ini memperlihatkan bahwa pencegahan penggunaan *vape* perlu diarahkan tidak hanya pada perubahan pengetahuan dan sikap, tetapi juga pada pemutusan pola situasional yang mempertahankan perilaku tersebut.

Dalam konteks layanan bimbingan dan konseling, temuan ini mengimplikasikan perlunya membantu remaja mengenali situasi, aktivitas, dan kondisi emosional yang biasanya mendahului penggunaan *vape*. Konseling individual dapat digunakan untuk mengidentifikasi pola penggunaan dan pemicu perilaku, kemudian mengembangkan alternatif respons yang lebih adaptif. Sementara itu, bimbingan kelompok dapat diarahkan pada pembentukan kebiasaan hidup sehat, pengelolaan waktu luang, serta pengembangan strategi menghadapi situasi sosial yang sebelumnya berkaitan dengan penggunaan *vape*. Pendekatan tersebut diharapkan dapat membantu remaja memutus pola pengulangan perilaku dan membangun alternatif kebiasaan yang lebih sehat.

5. Implikasi Faktor Penggunaan *Vape* terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling

Temuan penelitian menunjukkan bahwa perilaku penggunaan *vape* pada remaja merupakan fenomena yang terbentuk melalui keterkaitan faktor kognitif, emosional, sosial, dan kebiasaan. Keterbatasan pengetahuan dan persepsi risiko yang kurang tepat dapat mempermudah penerimaan terhadap *vape*, sedangkan kondisi stres, kecemasan, dan kebosanan dapat menjadi pemicu penggunaan. Pada saat yang sama, pengaruh teman sebaya, lingkungan keluarga, dan norma sosial memberikan penguatan terhadap perilaku tersebut, sementara penggunaan yang dilakukan secara berulang membentuk pola kebiasaan yang semakin menetap. Dengan demikian, implikasi penelitian bagi layanan bimbingan dan konseling perlu diarahkan pada pendekatan yang komprehensif, tidak

¹⁷ Miaw Yn Jane Ling et al., "Prevalence and Associated Factors of E-Cigarette Use among Adolescents in Southeast Asia: A Systematic Review," *International Journal of Environmental Research and Public Health* 20, no. 5 (2023): 3883, <https://doi.org/10.3390/ijerph20053883>

hanya berorientasi pada penyampaian informasi mengenai bahaya *vape*, tetapi juga pada perubahan persepsi, pengelolaan kondisi emosional, keterampilan menghadapi tekanan sosial, dan pembentukan perilaku alternatif yang lebih sehat.

Pada aspek kognitif, layanan informasi dapat digunakan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai kandungan, risiko kesehatan, dan konsekuensi penggunaan rokok elektronik. Materi layanan perlu disajikan secara kontekstual dan kritis agar remaja tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga mampu mengevaluasi informasi yang diperoleh dari media sosial dan lingkungan pergaulan. Pada aspek emosional, konseling individual dapat diarahkan untuk membantu remaja mengenali kondisi yang memicu penggunaan *vape*, seperti stres, kecemasan, kebosanan, atau tekanan psikologis, serta mengembangkan strategi *coping* yang lebih adaptif. Pendekatan ini penting karena hasil penelitian menunjukkan bahwa *vape* telah dipersepsikan sebagai salah satu cara untuk memperoleh ketenangan dan mengurangi tekanan emosional.

Pada aspek sosial, bimbingan kelompok dapat diarahkan pada penguatan keterampilan pengambilan keputusan, kemampuan menolak ajakan teman sebaya, komunikasi asertif, dan pembentukan sikap kritis terhadap norma kelompok yang mendukung penggunaan *vape*. Selain itu, keterlibatan orang tua perlu diperkuat melalui konsultasi atau kolaborasi dengan konselor agar pengawasan, komunikasi, dan keteladanan dalam keluarga dapat mendukung perubahan perilaku remaja. Hal ini relevan dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa pengaruh teman sebaya, lingkungan keluarga, dan norma sosial merupakan bagian penting dalam terbentuknya perilaku penggunaan *vape*.

Pada aspek kebiasaan, layanan bimbingan dan konseling perlu membantu remaja mengidentifikasi situasi dan pemicu yang berkaitan dengan penggunaan *vape*, kemudian mengembangkan alternatif aktivitas yang lebih sehat. Penggunaan *vape* yang telah menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari menunjukkan bahwa intervensi tidak cukup dilakukan melalui penyadaran sesaat, tetapi membutuhkan pendampingan dan pemantauan secara berkelanjutan. Penggunaan media edukatif, termasuk video edukasi, dapat menjadi salah satu strategi pendukung untuk memperkuat pesan layanan, meningkatkan kesadaran, dan membantu remaja mengembangkan perilaku alternatif yang lebih positif. Dengan demikian, layanan bimbingan dan konseling dalam konteks pencegahan penggunaan *vape* perlu dirancang secara integratif melalui kombinasi layanan informasi, bimbingan kelompok, konseling individual, keterlibatan keluarga, dan pemantauan perkembangan perilaku. Pendekatan tersebut diharapkan tidak hanya menekan penggunaan *vape*, tetapi juga memperkuat kapasitas remaja dalam mengambil

keputusan, mengelola emosi, menghadapi tekanan sosial, dan membangun pola hidup yang lebih sehat.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku penggunaan rokok elektronik (*vape*) pada remaja di Kecamatan Pauh merupakan fenomena yang dipengaruhi oleh keterkaitan faktor kognitif, emosional, sosial, dan kebiasaan. Pada aspek kognitif, penggunaan *vape* berkaitan dengan keterbatasan pemahaman mengenai risiko serta persepsi bahwa *vape* relatif lebih aman dibandingkan rokok konvensional. Pada aspek emosional, stres, kecemasan, dan kebosanan menjadi kondisi yang dapat mendorong remaja menggunakan *vape* sebagai respons untuk memperoleh rasa nyaman atau mengurangi tekanan. Faktor sosial turut memperkuat perilaku melalui pengaruh teman sebaya, lingkungan keluarga, dan norma sosial yang memberikan penerimaan terhadap penggunaan *vape*. Sementara itu, penggunaan yang dilakukan secara berulang dalam situasi tertentu menunjukkan terbentuknya pola kebiasaan yang semakin menetap dalam aktivitas sehari-hari remaja.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa penanganan perilaku penggunaan *vape* tidak dapat dilakukan hanya melalui peningkatan pengetahuan mengenai bahaya rokok elektronik, tetapi memerlukan pendekatan bimbingan dan konseling yang komprehensif. Layanan informasi diperlukan untuk memperbaiki pengetahuan dan persepsi risiko, konseling individual untuk membantu pengelolaan stres dan kondisi emosional, serta bimbingan kelompok untuk mengembangkan keterampilan pengambilan keputusan dan menolak tekanan teman sebaya. Keterlibatan orang tua juga diperlukan untuk memperkuat pengawasan, komunikasi, dan dukungan lingkungan keluarga, sedangkan pendampingan berkelanjutan diperlukan untuk membantu remaja membentuk pola perilaku yang lebih sehat. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa layanan bimbingan dan konseling perlu dirancang secara integratif dengan mempertimbangkan dimensi kognitif, emosional, sosial, dan kebiasaan sebagai dasar intervensi pencegahan perilaku penggunaan *vape* pada remaja.

Referensi

- Afif, M. W., Hasanah, M., & Sholichah, I. F. (2022). Pengaruh stres akademik terhadap perilaku merokok pada mahasiswa. *Jurnal At-Taujih*, 2(2), 31–43.
- Aisyah, W. N., Rahayu, A. C., Jasmine, D., Ciptaningrum, A. D., & Herbawani, C. K. (2024). Faktor yang memengaruhi pemakaian rokok elektrik serta dampaknya terhadap kesehatan paru remaja: *Literature review*. *Miracle Journal of Public Health*, 7(2), 176–190. <https://doi.org/10.36566/mjph.v7i2.372>
- Al Atsari, A. R., & Ichsan, I. (2025). Dinamika perkembangan remaja: Menelusuri jalan perkembangan diri, kemandirian, dan aspek psikososial. *Jurnal Ilmiah Nusantara*, 2(2), 220–229. <https://doi.org/10.61722/jinu.v2i2.3642>
- Astuti, I. S. (2025). Influence of peer pressure, stress and impulsivity on adolescent vaping. *Applied Health Promotion Science*, 1(1), 127–138. <https://doi.org/10.69725/ahproce.v1i1.259>

- Ginting, A. D. (2025). *Hubungan dukungan teman sebaya dengan perilaku merokok pada remaja di SMA Budi Murni 2 tahun 2025* [Skripsi, institusi tidak dicantumkan].
- Leventhal, H., Brissette, I., & Leventhal, E. A. (2003). The common-sense model of self-regulation of health and illness. In L. D. Cameron & H. Leventhal (Eds.), *The self-regulation of health and illness behaviour* (pp. 42–61). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203553220>
- Ling, M. Y. J., et al. (2023). Prevalence and associated factors of e-cigarette use among adolescents in Southeast Asia: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 3883. <https://doi.org/10.3390/ijerph20053883>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2018). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). SAGE Publications.
- Morean, M. E., Davis, D. R., Kong, G., Bold, K. W., Talley, A., & Krishnan-Sarin, S. (2024). Psychometric evaluation of the Self-Report Habit Index for assessing habitual e-cigarette use behavior in high school adolescents. *Drug and Alcohol Dependence Reports*, 12, 100251. <https://doi.org/10.1016/j.dadr.2024.100251>
- Reza, N. O., & Birsyada, M. I. (2026). Perilaku merokok remaja di Kecamatan Kandangan: Studi kualitatif tentang peran keluarga dan teman sebaya. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(3), 406–416.
- Saputri, R. B. (2019). *Hubungan usia remaja dengan kejadian peer pressure (misconduct) terkait perilaku merokok di Car Free Day Taman Bungkul Surabaya* [Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surabaya].
- Santrock, J. W. (2018). *Adolescence*. McGraw-Hill Education.
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kualitatif*. Alfabeta.
- Sulhan, N. A. A. (2024). Periodisasi perkembangan anak pada masa remaja: Tinjauan psikologi. *Behavior*, 1(1), 9–36. <https://jurnal-stiepari.ac.id/index.php/jispendiora/article/view/1578>
- 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. <https://doi.org/10.29241/jmk.v2i1.50>
- Trucco, E. M., Cristello, J. V., & Sutherland, M. T. (2021). Do parents still matter? The impact of parents and peers on adolescent electronic cigarette use. *Journal of Adolescent Health*, 68(4), 780–786. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.12.002>
- Wisudahningsih, E. T., & Ramadhani, I. (2025). Tahapan perkembangan remaja: Perspektif psikologis dan implikasi pendidikan. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(4), 1204–1222. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v3i4.2448>