

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Impulsivitas merupakan kecenderungan individu untuk mengambil tindakan secara cepat dan spontan tanpa berpikir secara kritis (Patton et al., 1995). Dalam situasi stress, kemampuan remaja untuk memperkirakan risiko dalam suatu masalah belum cukup matang dikombinasikan dengan kesulitan mengontrol dorongan dan emosi cenderung memiliki tingkat impulsivitas yang tinggi sehingga mudah dipengaruhi oleh teman sebayanya terutama dalam penggunaan zat (rokok) (H & Mojarrad, 2016; Khodarahimi et al., 2022). Schneiders (1955) mengungkapkan bahwa ketika remaja sudah mulai menjalin hubungan dengan teman sebayanya di lingkungan sekolah maupun lingkungan sosial lainnya, maka mereka terdorong untuk menjadi lebih mandiri dan berkembang hingga masa remaja akhir. Lingkungan akan membentuk dan mempengaruhi gaya hidup, perilaku, dan penyesuaian remaja melalui perasaan diterima, rasa memiliki, dan dukungan emosional (Veenstra & Laninga-Wijnen, 2022). Seperti dalam kelompok pertemanan yang seringkali memiliki cara untuk membentuk perilaku anggotanya yang menuju pada perilaku menyimpang. Hal ini memperbesar kemungkinan peningkatan kecenderungan perilaku impulsif terjadi pada masa remaja seperti yang dinyatakan pada penelitian Carvalho, et. al. (2023). Tekanan teman sebaya mendorong remaja untuk mengubah perilaku dan kepercayaannya untuk masuk kedalam kelompok-kelompok. Hal ini mengganggu proses kognitif yang mengakibatkan remaja mengambil keputusan secara impulsif (P & M, 2026). Di fase perkembangan identitas yang bersamaan, remaja merasa perlu untuk *fitting in* sehingga dengan perasaan yang diabaikan dan hubungan yang kurang stabil dalam keluarga, remaja akan mencari validasi dan merubah sikapnya di kelompok teman sebaya secara berlebihan dan tanpa berpikir akan risiko masa depan (Sattar & Malik, 2021; Stautz & Cooper, 2014; van Hoorn et al., 2022).

Bentuk dari kecenderungan perilaku impulsif remaja terlihat dari perilaku penyalahgunaan zat seperti merokok atau *vaping* yang dipengaruhi oleh norma sosial dan teman sebayanya (Sahu et al., 2024; Hidayati & Arianto, 2024; Murray et al., 2025). Selain itu, Brigham melihat pandangan remaja terhadap rokok sebagai simbol kematangan, kepemimpinan, kekuatan, dan kejantanan, serta daya tarik bagi lawan jenis. Kebutuhan remaja untuk diterima dan usaha menghindari penolakan kelompok sebaya merupakan hal penting bagi remaja dan merokok merupakan bagian dari simbolisasi penerimaan yang kuat dan perlu untuk dilakukan (Wahyuni, 2025).

Musniati, et. al. (2021) menemukan bahwa 17 dari 114 siswa (14,9%) SMK Muhammadiyah 09 Jakarta dengan rentang usia 15-17 tahun merokok. Penelitian yang dilakukan oleh Casey, et. al. (2021) terdapat 67 dari 407 siswa (16,5%) di salah satu SMP Jakarta Pusat dengan rentang usia 13-15 tahun merupakan perokok aktif. Pada SMA di DKI Jakarta, 31 dari 116 siswanya (26,7%) merokok (Widagdo & Basuki, 2022). Data yang dihimpun *Global School-Based Student Health Survey* (GSHS) dengan survei terhadap 27 sekolah di pulau Jawa dan Bali dalam rentang kelas 7 sampai kelas 12 dengan usia 13 sampai 17 tahun menunjukkan 17,1% peserta didik menggunakan rokok (WHO, 2023). Kementerian Kesehatan juga melakukan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023, sebanyak 56,5% berusia 15-19 tahun merupakan perokok aktif (Sehat Negeriku, 2024). Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2023 juga menyatakan sebanyak 28,62% penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas adalah perokok. Sedangkan, diketahui dari penelitian yang berlokasi di SMPN Jakarta Barat bahwa 8 dari 90 (8,89%) siswa pernah mencoba atau menghisap rokok yang didominasi responden dari kelas 8 (Eff et al., 2025). Untuk rentang usia 15-16 tahun pada SMA Jakarta Timur, melalui pernyataan Sulastri, et. al. (2025) terdapat 39 dari 155 siswa (25,2%) secara aktif merokok.

Tingginya persentase perokok pada usia remaja menjadi fenomena yang perlu untuk diteliti lebih dalam terkait hal-hal yang mempengaruhi dorongan penggunaan rokok dalam mengolah emosi pada remaja khususnya kecenderungan perilaku impulsif. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui

bahwa impulsivitas pada remaja terbentuk dari pola kelekatan dengan orang tua atau pengasuhnya. Romero, et. al. (2017) mengungkapkan bahwa kualitas pola kelekatan yang buruk membuat remaja kesulitan untuk meregulasi emosinya, dimana regulasi emosi yang buruk akan mengarah pada perilaku impulsif. Estévez, et. al. (2021) juga menyatakan bahwa *resentment* terhadap orang tua meningkatkan impulsivitas motorik (bertindak tanpa berpikir) serta keluarga dengan pola asuh permisif akan membuat anak memiliki trauma dan mencari pelepasan emosi secara impulsif. Agarwal & Sethi (2024) menjelaskan bahwa kelekatan ini merupakan ikatan yang mendalam antara individu dengan pengasuh utama secara psikologis dan terbentuk pada masa bayi melalui interaksinya dengan pengasuh utama. Mendukung pernyataan tersebut, Khodarahimi, et. al. (2022) mengungkapkan bahwa pola kelekatan inilah yang akan mempengaruhi bagaimana remaja mampu untuk meregulasi emosi, membentuk *coping* untuk menghadapi stres, menjalin hubungan interpersonal, dan ketahanan akan perilaku berisiko. Banyaknya rokok yang digunakan remaja dapat mengarah pada ketergantungan terhadap nikotin dengan munculnya dorongan untuk merokok yang tidak dapat dikontrol. Tingkat ketergantungan nikotin berbeda pada setiap pengguna walaupun remaja merokok dalam kelompok yang sama.

Sebelum memasuki lingkungan teman sebayanya, remaja memiliki lingkungan terdalam yaitu keluarga khususnya orang tua, dimana segala sesuatu didalamnya yang ditampilkan oleh orang tua dapat ditiru oleh anak (Jafari et al., 2022). Begitupun yang dinyatakan oleh peneliti terdahulu yang melihat bahwa dengan perilaku merokok ayah, ibu, dan saudara, terciptanya pandangan bahwa rokok merupakan alat yang wajar dan hal yang positif untuk digunakan (Hidayati & Arianto, 2024; Oktania et al., 2023; Wahyuni, 2025). Dalam proses perkembangan otonomi remaja, keluarga menjadi fondasi yang terbentuk di masa kanak-kanak dengan pemberian rasa aman secara fisik maupun emosional (Dwistia et al., 2024). Hal ini akan terus berkembang dan akan menyesuaikan lingkungan sekitarnya sehingga kemungkinan perubahan rasa aman terjadi dalam proses pertumbuhan otonomi remaja (Dayita, 2026; Kusdemawati, 2021b; Rachman et al., 2022).

Didasari teori Ainsworth, Greenberg, et. al. (1983) menjelaskan bahwa remaja dengan pola kelekatan *secure* artinya mereka percaya kepada Orang tua ataupun teman, nyaman akan keterbukaan saat stress, dan dapat mandiri tanpa rasa takut ditinggal. Pola kelekatan ini ditandai dengan hubungan yang positif dengan orang tua ataupun teman, merasa diterima, bisa mengandalkan figur *attachment*, dan mampu menggunakan dukungan sekitar sesuai dengan kebutuhannya. Sedangkan remaja dengan pola kelekatan *avoidant* merasa bahwa figur *attachment* tidak dapat dipercaya dan tidak merasa aman disekitarnya sehingga remaja akan menghindari figur walaupun sedang membutuhkan bantuan. Begitupun dengan pola kelekatan *anxious*, walaupun membutuhkan kedekatan, remaja merasa tidak aman dalam hubungannya dengan orang tua ataupun teman sehingga ketika remaja stress, mereka akan mencari dukungan dan perhatian.

H & Mojarrad (2016) dalam penelitiannya menyatakan bahwa semakin aman pola kelekatan remaja, remaja mampu meregulasi emosinya dengan baik sehingga memiliki *coping* yang sehat terhadap stres, dimana rokok yang merupakan *coping instant* tidak ada dalam pilihannya, sedangkan pola kelekatan tidak aman dengan orang tua, remaja merasa kurang didukung, diterima, aman, kurang percaya diri, dan kesulitan meregulasi emosinya. Kondisi psikologis tersebut meningkatkan emosi negatif, rasa cemas, stres, dan kesulitan *problem solving* sehingga perilaku-perilaku berisiko seperti penggunaan zat atau merokok memiliki peluang untuk digunakan. Penelitian tentang *parental attachment and social attachment* terhadap perilaku impulsif menjelaskan bahwa pola kelekatan yang aman akan membantu remaja memiliki kontrol diri yang baik, sehingga dapat menahan sikap impulsifnya untuk mencari *coping* instan seperti rokok. Meskipun remaja memiliki perilaku impulsif, lebih kecil kemungkinan mereka terlibat untuk menggunakan rokok jika memiliki *secure attachment style* dengan orang tua ataupun teman sebayanya (Carvalho et al., 2023). Ditambah dengan penelitian yang dilakukan oleh Nakhoul, et. al. (2020) menyatakan bahwa remaja dengan pola kelekatan *insecure* yang ditunjukkan dengan kurangnya dukungan dan penerimaan anak dari orang tua akan membangun kepercayaan diri dan regulasi diri yang rendah

sehingga remaja lebih mudah merasa cemas dan sulit untuk menghadapi masalah dan ketika berada di situasi yang menekan dan penuh stress, remaja berpeluang untuk berperilaku berisiko termasuk merokok. Pola kelekatan *avoidant* dan *anxious* juga menghasilkan remaja yang kekurangan dukungan secara emosional dan sulit untuk meregulasi diri sehingga dengan impulsif melihat rokok sebagai hal yang bisa digunakan untuk menghilangkan stress (Khodarahimi et al., 2022).

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan antara faktor keluarga dan perilaku merokok pada remaja, kajian yang mengintegrasikan faktor psikologis internal, khususnya impulsivitas, masih relatif terbatas. Melalui penelitian ini, tingkat impulsivitas yang menjadi faktor psikologis internal remaja perokok akan terlihat pada masing-masing pola kelekatan. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan guru BK untuk membangun program intervensi pada remaja perokok serta langkah preventif jika remaja telah menunjukkan perilaku impulsif di sekolah.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, berikut beberapa masalah yang dapat diidentifikasi:

1. Impulsivitas pada remaja adalah kecenderungan bertindak spontan dengan tidak mempertimbangkan konsekuensi dan hal ini dapat dilihat sebagai perilaku yang terukur.
2. Perilaku merokok pada remaja sering muncul sebagai dampak dari tindakan impulsif dalam konteks selasi sebaya.
3. Pola kelekatan dilihat sebagai faktor yang mempengaruhi remaja dalam regulasi emosi dan kemampuan mengontrol diri yang menuju pada perilaku impulsivitas.
4. Remaja dengan *insecure attachment style* dipercaya memiliki tingkat impulsivitas yang tinggi, sehingga akan lebih rentan untuk menggunakan rokok.
5. Penelitian empiris yang secara kuantitatif meneliti hubungan antara pola kelekatan dan perilaku impulsif pada remaja perokok masih terbatas, khususnya dalam konteks remaja Indonesia.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan masalah yang diidentifikasi, agar penelitian ini lebih terarah, maka penelitian yang akan dilakukan dibatasi pada;

1. Subjek pada penelitian ini adalah remaja SMA Negeri dengan kebiasaan merokok yang ada di wilayah DKI Jakarta.
2. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pola kelekatan dengan Orang tua.
3. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah perilaku impulsif pada remaja perokok.
4. Pengukuran variabel dilakukan menggunakan instrumen psikologis yang telah terstandarisasi dan memiliki reliabilitas serta validitas yang memadai.

D. Perumusan Masalah

Didasari pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran perilaku impulsif remaja perokok pada pola kelekatan *secure* dan *insecure* ?”.

E. Tujuan Umum Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah, maka penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat impulsivitas remaja perokok pada masing-masing pola kelekatan.

F. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Memberikan kontribusi dengan data kuantitatif terkait gambaran impulsivitas menjadi faktor internal berperan dalam mendorong kecenderungan perilaku merokok remaja serta melihat impulsivitas menjadi *coping* strategi yang terbentuk karena pola pegasuhan yang berbeda.

2. Kegunaan Praktis

a. Untuk Guru BK

Dengan adanya penelitian ini, Guru BK dapat menggunakannya sebagai sumber informasi untuk memahami gambaran perilaku

impulsif remaja perokok berdasarkan pola kelekatan Orang tua-anak sehingga dapat menjadi dasar indentifikasi peserta didik yang berisiko dan pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang sesuai dengan kebutuhan siswa.

b. Untuk Peneliti Selanjutnya

Menjadikan penelitian ini sebagai bahan referensi dan pertimbangan untuk mengkaji lebih dalam terkait variabel-variabel tertera dengan metode, populasi, dan sisi psikologis yang berbeda hingga dapat memberikan gambaran utuh terkait faktor-faktor perilaku impulsif remaja.



Intelligentia - Dignitas