

Gambaran Pengelolaan Emosi sebagai Aspek Kecerdasan Emosional pada Remaja Perokok

Muhammad Irwandi Winata¹, Nor Fatmah²

¹Universitas Islam Negeri Palangka Raya | mirwan.0406@gmail.com.

²Universitas Islam Negeri Palangka Raya | nor.fatmah@uin-palangkaraya.ac.id

Abstrak

Perilaku merokok pada remaja masih menjadi salah satu masalah yang banyak ditemukan dan sering berkaitan dengan cara remaja menghadapi berbagai kondisi emosional yang mereka alami. Kemampuan mengelola emosi sebagai salah satu aspek kecerdasan emosional menjadi penting agar remaja dapat menghadapi tekanan, stres, maupun kebosanan secara lebih sehat. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pengelolaan emosi pada remaja perokok sebagai bagian dari kecerdasan emosional. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Subjek penelitian berjumlah dua orang remaja perokok yang dipilih secara purposive. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, kemudian dianalisis secara deskriptif kualitatif melalui proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek mengaitkan perilaku merokok dengan kondisi emosional yang mereka alami, seperti stres, banyak pikiran, dan kebosanan. Salah satu subjek juga mengaitkan kebiasaan merokok dengan aktivitas bersama teman sebaya. Kedua subjek mengungkapkan bahwa merokok memberikan perasaan lebih tenang dan lega ketika menghadapi kondisi tertentu. Temuan tersebut menunjukkan bahwa rokok digunakan sebagai salah satu cara untuk menghadapi kondisi emosional yang dirasakan, meskipun cara tersebut belum termasuk strategi pengelolaan emosi yang adaptif. Penelitian ini memberikan gambaran mengenai pengelolaan emosi pada remaja perokok serta dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling Islam, terutama dalam membantu remaja mengembangkan kemampuan mengelola emosi secara lebih sehat dan adaptif.

Kata Kunci: Kecerdasan Emosional, Pengelolaan Emosi, Remaja Perokok, Bimbingan Dan Konseling Islam.

Abstract

Smoking behavior among adolescents remains a common issue and is often associated with the way adolescents cope with various emotional conditions they experience. Emotional regulation, as one aspect of emotional intelligence, plays an important role in helping adolescents deal with stress, pressure, and boredom in healthier ways. This study aimed to describe emotional regulation among adolescent

smokers as part of emotional intelligence. The study employed a qualitative approach with a descriptive design. The participants consisted of two adolescent smokers selected using purposive sampling. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using descriptive qualitative analysis involving data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings revealed that both participants associated smoking behavior with emotional conditions such as stress, excessive thoughts, and boredom. In addition, one participant linked smoking behavior to interactions with peers. Both participants reported that smoking provided feelings of calmness and relief when facing certain situations. These findings indicate that cigarettes are used as a means of coping with emotional conditions, although this strategy does not reflect adaptive emotional regulation. This study provides an overview of emotional regulation among adolescent smokers and may serve as a reference for the development of Islamic Guidance and Counseling services, particularly in helping adolescents develop healthier and more adaptive emotional regulation skills.

Keywords: Emotional Intelligence, Emotional Regulation, Adolescent Smokers, Islamic Guidance And Counseling.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan dalam aspek fisik, sosial, maupun emosional. Berbagai perubahan tersebut dapat memengaruhi cara remaja memahami, mengekspresikan, dan mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari (Yusuf, 2020). Kemampuan mengelola emosi menjadi salah satu aspek penting dalam perkembangan remaja karena berkaitan dengan cara individu menghadapi berbagai tekanan dan tantangan yang muncul selama masa perkembangannya. Kemampuan tersebut merupakan bagian dari kecerdasan emosional yang berkaitan dengan pengenalan, pemahaman, dan pengelolaan emosi individu (Dianti dkk., 2024).

Kecerdasan emosional mencakup kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi dalam berbagai situasi kehidupan. Dalam kajian perkembangan remaja, kemampuan tersebut sering dikaitkan dengan cara individu menghadapi tekanan, konflik, maupun perubahan-perubahan yang terjadi selama masa perkembangannya (Goleman, 2018; Santrock, 2019). Kemampuan mengelola emosi yang baik dapat membantu remaja menghadapi berbagai permasalahan secara lebih adaptif, sedangkan kemampuan yang kurang baik dapat mendorong munculnya berbagai perilaku yang berisiko.

Salah satu perilaku berisiko yang masih banyak ditemukan pada remaja adalah

kebiasaan merokok. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik, persentase penduduk berusia 15 tahun ke atas yang merokok tembakau selama sebulan terakhir pada tahun 2025 mencapai 28,58% (Badan Pusat Statistik, 2025). Tingginya prevalensi tersebut menunjukkan bahwa perilaku merokok masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius. Perilaku merokok tidak hanya dipengaruhi oleh rasa ingin tahu atau faktor lingkungan, tetapi juga dapat berkaitan dengan kondisi psikologis dan emosional yang dialami individu.

Fenomena merokok di kalangan pelajar bukan hal baru, bahkan sering ditemukan siswa yang masih mengenakan seragam sekolah melakukan aktivitas tersebut baik secara sembunyi-sembunyi maupun terang-terangan. Dampak negatifnya sangat luas, mulai dari gangguan kesehatan seperti penyakit paru-paru, kerusakan organ tubuh, hingga gangguan perkembangan pada remaja. Lingkungan pertemanan menjadi faktor dominan yang membentuk kebiasaan ini, di mana siswa cenderung merokok saat berkumpul bersama kelompoknya (Pratama 2026).

Sebagian remaja menganggap bahwa merokok dapat membantu mengurangi rasa bosan, stres, maupun banyak pikiran yang sedang dirasakan sehingga kebiasaan tersebut terus dipertahankan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa rokok tidak hanya dipandang sebagai kebiasaan, tetapi juga digunakan sebagai salah satu cara untuk menghadapi kondisi emosional tertentu. Oleh karena itu, pengelolaan emosi menjadi aspek yang penting untuk dipahami dalam kaitannya dengan perilaku merokok pada remaja.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikan diri memiliki hubungan dengan perilaku merokok pada remaja (Amilina & Khoirunnisa, 2024; Leono, 2023). Remaja yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung lebih mampu mengatur perilakunya dan menghindari kebiasaan yang berisiko. Sebaliknya, rendahnya kontrol diri cenderung membuat remaja mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilaku merokok meskipun mengetahui dampak negatifnya (Leono, 2023). Selain itu, lingkungan sosial juga memiliki peran dalam perkembangan kecerdasan emosional remaja. Dukungan dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan sekitar dapat membantu remaja mengembangkan kemampuan mengelola emosi secara lebih sehat (Supit et al., 2023; Gunawan &

Alfita, 2024). Namun, ketika remaja berada pada lingkungan yang mendukung perilaku merokok, kebiasaan tersebut dapat menjadi salah satu cara yang dipilih untuk menghadapi tekanan emosional (Gunawan & Alfita, 2024).

Berbagai penelitian terdahulu telah mengupayakan beberapa bentuk intervensi untuk mengurangi perilaku merokok pada remaja, seperti pendidikan kesehatan, peningkatan kontrol diri, layanan konseling, serta penguatan dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya (Khairunnisa & Boediman, 2024; Hidayah & Cahyandari, 2024). Berbagai upaya tersebut menunjukkan bahwa faktor psikologis dan emosional memiliki peran penting dalam perilaku merokok pada remaja. Selain itu, berbagai penelitian juga telah membahas kecerdasan emosional, regulasi emosi, kontrol diri, serta perilaku merokok pada remaja. Namun, sebagian besar penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif dan lebih banyak berfokus pada hubungan antarvariabel.

Sementara itu, penelitian yang menggambarkan secara mendalam bagaimana remaja perokok mengelola emosinya berdasarkan pengalaman yang mereka alami secara langsung melalui pendekatan kualitatif masih relatif terbatas. Padahal, pemahaman mengenai pengalaman subjektif remaja dalam menghadapi stres, kebosanan, maupun tekanan emosional dapat memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai pengelolaan emosi sebagai salah satu aspek kecerdasan emosional. Dengan demikian, terdapat kesenjangan penelitian (research gap), yaitu masih terbatasnya penelitian kualitatif yang secara khusus menggambarkan pengelolaan emosi pada remaja perokok berdasarkan pengalaman mereka secara langsung.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan kepada dua remaja perokok, ditemukan bahwa keduanya cenderung merokok ketika berkumpul bersama teman-temannya, merasa bosan, mengalami stres, atau sedang banyak pikiran. Kedua subjek juga mengungkapkan bahwa merokok membuat mereka merasa lebih tenang dan lega. Selain itu, keduanya pernah mencoba menghentikan kebiasaan merokok serta menggunakan berbagai aktivitas lain untuk mengurangi keinginan merokok. Temuan awal tersebut menunjukkan adanya keterkaitan antara perilaku merokok dengan cara remaja menghadapi kondisi emosional yang mereka alami.

Berdasarkan uraian tersebut, fokus penelitian ini adalah menggambarkan

pengelolaan emosi sebagai salah satu aspek kecerdasan emosional pada remaja perokok. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai pengelolaan emosi sebagai aspek kecerdasan emosional pada remaja perokok berdasarkan pengalaman yang mereka alami secara langsung. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian mengenai kecerdasan emosional pada remaja perokok serta menjadi referensi dalam layanan Bimbingan dan Konseling Islam yang berkaitan dengan pengelolaan emosi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan ini digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai pengelolaan emosi pada remaja perokok berdasarkan pengalaman yang mereka alami. Subjek penelitian terdiri dari dua remaja akhir berusia 18–21 tahun yang memiliki kebiasaan merokok selama lebih dari satu tahun.

Tabel 1. Karakteristik Partisipan

Partisipan	Usia	Lama Merokok	Status
AF	20	>1tahun	Bekerja
AR	19	>1 tahun	Mahasiswa

Pemilihan subjek dilakukan secara purposive, yaitu berdasarkan kesesuaian dengan tujuan penelitian. Kedua subjek dipilih karena memenuhi kriteria yang telah ditentukan, yaitu remaja laki-laki berusia 18–21 tahun yang memiliki kebiasaan merokok selama lebih dari satu tahun serta bersedia memberikan informasi mengenai pengalaman mereka dalam mengelola emosi. Jumlah dua subjek dipandang memadai karena penelitian ini bertujuan memperoleh pemahaman secara mendalam terhadap pengalaman masing-masing subjek, bukan untuk melakukan generalisasi terhadap populasi yang lebih luas.

Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif melalui tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, peneliti menyeleksi dan mengelompokkan informasi yang relevan dengan fokus penelitian. Selanjutnya, data

disajikan dalam bentuk uraian naratif sehingga memudahkan peneliti memahami pola dan makna yang muncul. Tahap terakhir dilakukan dengan menarik kesimpulan berdasarkan temuan yang diperoleh dan menghubungkannya dengan teori serta penelitian terdahulu yang relevan.

Untuk menjaga kredibilitas data, peneliti menggunakan teknik triangulasi teori dengan membandingkan hasil wawancara dengan teori serta hasil penelitian terdahulu yang relevan. Selain itu, peneliti melakukan pemeriksaan ulang terhadap hasil transkrip wawancara dan menelaah kembali kesesuaian antara data yang diperoleh dengan fokus penelitian sehingga diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena yang diteliti.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara dan proses analisis data, peneliti mengidentifikasi beberapa tema utama yang muncul dari pengalaman kedua subjek. Tema-tema tersebut diperoleh melalui pengelompokan jawaban subjek yang memiliki kesamaan makna dan pola. Dari proses tersebut diperoleh beberapa tema yang berkaitan dengan persepsi terhadap rokok, penggunaan rokok sebagai cara mengatasi kondisi emosional, pengaruh lingkungan sosial, serta dampak yang dirasakan setelah merokok. Adapun tema-tema hasil penelitian tersebut disajikan pada Tabel berikut.

Tabel 2. Tema hasil penelitian.

Tema Utama	Subtema	Deskripsi Temuan	“Kutipan Wawancara “
Persepsi terhadap rokok	Kenikmatan dan Ketergantungan	AF menganggap rokok tidak enak tetapi menimbulkan ketagihan. Sedangkan AR menganggap hanya beberapa jenis rokok yang memiliki rasa yang enak	AF: “Rokok sebenarnya gak enak tapi bikin kecanduan oleh nikotin nya” AR: “ada yang enak ada yang enggak”
Rokok sebagai cara mengatasi	Stres dan Kebosanan	Subjek menggunakan	AF: “Biasanya merokok kalau

emosi		rokok ketika merasa stres, banyak pikiran atau bosan.	lagi banyak pikiran ,lagi stres atau lagi bosan.”
Pengaruh lingkungan sosial	Teman Sebaya	Subjek cenderung merokok ketika berkumpul bersama teman-temannya	AR: “ Kalau merokok pas lagi nyantai, lagi bosan atau lagi kumpul bareng.”
Dampak yang dirasakan setelah merokok	Perasaan tenang dan Lega	Kedua subjek menyatakan bahwa merokok membuat mereka merasa lebih tenang dan lega.	AF: “habis Merokok tu pikiran lebih tenang suasana hati berubah” AR: “Mood berubah”.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek menggunakan rokok sebagai salah satu cara untuk menghadapi kondisi emosional tertentu. AF mengaku merokok ketika merasa stres, memiliki banyak pikiran, dan merasa bosan. Sementara itu, AR lebih sering merokok ketika merasa bosan atau ketika sedang berkumpul bersama teman-temannya. Meskipun latar belakang awal merokok kedua subjek berbeda, keduanya mempertahankan kebiasaan tersebut karena merasa lebih tenang setelah merokok.

Berdasarkan hasil wawancara, rokok digunakan sebagai sarana untuk mengurangi ketegangan emosional dan memperoleh rasa nyaman ketika menghadapi stres, kebosanan, maupun tekanan tertentu. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku merokok pada kedua subjek berkaitan dengan cara mereka mengelola kondisi emosional yang dirasakan.

Dalam konsep kecerdasan emosional, kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi merupakan aspek yang penting. Menurut Dianti dkk. (2024), regulasi emosi merupakan salah satu komponen utama kecerdasan emosional pada remaja karena membantu individu mengendalikan respons emosional secara lebih adaptif. Selain itu, kecerdasan emosional juga berkaitan dengan kemampuan interaksi sosial remaja (Purwoarrum, 2024). Temuan penelitian ini menunjukkan

bahwa kedua subjek telah menyadari kondisi emosinya, tetapi strategi yang digunakan untuk mengelola emosi masih cenderung bergantung pada rokok.

Remaja yang memiliki kecerdasan emosional yang baik umumnya mampu menggunakan berbagai alternatif dalam mengatasi tekanan emosional, seperti mencari dukungan sosial, berolahraga, atau melakukan kegiatan yang produktif (Prasetya & Hidayah, 2023; Dewi, 2016). Kecerdasan emosional juga dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan interaksi sosial yang dialami remaja (Supit et al., 2023; Gunawan & Alfita, 2024). Namun, kedua subjek lebih sering memilih merokok karena dianggap mampu memberikan ketenangan saat menghadapi situasi tertentu.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Khairunnisa dan Boediman (2024) yang menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi dapat ditingkatkan melalui pelatihan tertentu sehingga remaja lebih mampu menghadapi kecemasan dan tekanan psikologis. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kebosanan menjadi salah satu faktor yang mendorong kedua subjek untuk merokok. Hal ini mengindikasikan bahwa perilaku merokok tidak hanya dipicu oleh stres yang berat, tetapi juga oleh kejenuhan dan kurangnya aktivitas yang dianggap menarik.

Kemampuan mengelola stres, kebosanan, dan berbagai emosi negatif lainnya merupakan bagian penting dari kecerdasan emosional yang mendukung penyesuaian diri serta hubungan sosial remaja (Dianti et al., 2024; Purwoarrum, 2024). Berdasarkan temuan penelitian, perilaku merokok pada kedua subjek memiliki keterkaitan dengan aspek regulasi emosi, sehingga pengembangan kecerdasan emosional menjadi penting agar remaja memiliki alternatif yang lebih sehat dalam menghadapi berbagai situasi emosional yang mereka alami.

1. Persepsi Kenikmatan dan Ketergantungan pada Rokok

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek memiliki persepsi yang berbeda mengenai rokok. AF menyatakan bahwa rokok sebenarnya tidak memiliki rasa yang enak, namun tetap dikonsumsi karena adanya rasa ketagihan akibat kandungan nikotin. Sementara itu, AR menganggap bahwa beberapa jenis rokok memiliki rasa yang enak sehingga memberikan pengalaman yang menyenangkan ketika merokok. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman subjektif terhadap rokok pada remaja tidak selalu sama.

Secara psikologis, perilaku mempertahankan kebiasaan merokok dapat dijelaskan melalui konsep reinforcement. Nikotin yang terkandung dalam rokok

mampu memberikan efek relaksasi sementara sehingga individu terdorong untuk mengulangi perilaku tersebut. Pengulangan yang terus-menerus kemudian membentuk kebiasaan yang semakin kuat dan dapat berkembang menjadi ketergantungan. Pada AF, perilaku merokok tidak lagi didasarkan pada kenikmatan rasa, melainkan lebih dipengaruhi oleh adanya dorongan untuk merokok kembali. Hal ini menunjukkan bahwa rokok telah menjadi bagian dari pola kebiasaan yang digunakan untuk memperoleh kenyamanan psikologis.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa perilaku merokok pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis, tetapi juga oleh faktor psikologis berupa persepsi dan pengalaman subjektif. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Amilina dan Khoirunnisa (2024) yang menjelaskan bahwa perilaku merokok pada remaja berkaitan dengan kontrol diri dan kecenderungan mengambil risiko. Penelitian Leono (2023) juga menunjukkan bahwa kemampuan kontrol diri yang rendah dapat meningkatkan kemungkinan remaja mempertahankan kebiasaan merokok. Dengan demikian, perilaku merokok bukan hanya disebabkan oleh pengaruh nikotin, tetapi juga dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengendalikan dorongan dan kebiasaannya.

Berdasarkan pengalaman yang disampaikan oleh kedua subjek, rokok dipersepsikan sebagai sesuatu yang dapat memberikan rasa nyaman dan kepuasan pribadi. Persepsi tersebut tampak menjadi bagian dari pengalaman merokok yang mereka rasakan. Oleh karena itu, aspek psikologis yang menyertai aktivitas merokok dapat dipertimbangkan sebagai salah satu aspek dalam memahami perilaku merokok pada remaja.

Dalam perspektif kecerdasan emosional, kondisi tersebut menunjukkan bahwa kedua subjek telah memiliki kesadaran terhadap pengalaman yang mereka rasakan, tetapi kemampuan pengendalian diri (self-regulation) masih belum berkembang secara optimal. Menurut Dianti dkk. (2024), regulasi emosi merupakan salah satu komponen penting kecerdasan emosional yang berfungsi membantu individu mengendalikan respons emosional secara lebih adaptif. Individu yang memiliki kecerdasan emosional yang baik cenderung mampu menunda keinginan sesaat dan mempertimbangkan konsekuensi dari perilaku yang dilakukan (Goleman, 2018).

Implikasi temuan ini bagi layanan Bimbingan dan Konseling Islam adalah pentingnya membantu remaja meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan pengendalian diri. Konselor dapat memberikan layanan konseling individual maupun layanan informasi mengenai bahaya rokok serta dampaknya terhadap kesehatan fisik dan psikologis. Pendekatan BK Islam dapat dilakukan melalui penguatan nilai tanggung jawab terhadap diri sendiri, muhasabah, serta penanaman kesadaran bahwa menjaga kesehatan merupakan bagian dari amanah yang harus dipelihara.

2. Peran Rokok dalam Mengatasi Stres dan Kebosanan pada Remaja

Berdasarkan hasil wawancara, AF mengungkapkan bahwa dirinya lebih sering merokok ketika merasa stres, memiliki banyak pikiran, dan merasa bosan. Sementara itu, AR cenderung merokok ketika merasa bosan maupun ketika sedang berkumpul bersama teman-temannya. Kedua subjek juga mengungkapkan bahwa setelah merokok mereka merasa lebih tenang dan lebih

lega. Temuan tersebut menunjukkan bahwa rokok digunakan sebagai salah satu cara untuk menghadapi kondisi emosional tertentu.

Secara psikologis, penggunaan rokok pada kedua subjek dapat dijelaskan melalui teori coping stress dari Lazarus dan Folkman. Teori ini menjelaskan bahwa individu yang menghadapi tekanan atau emosi negatif akan berusaha mencari cara untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan. Pada kedua subjek, perilaku merokok berfungsi sebagai emotion-focused coping, yaitu strategi yang berfokus pada meredakan emosi negatif tanpa menyelesaikan sumber permasalahan yang sebenarnya. Efek relaksasi yang dirasakan setelah merokok menyebabkan perilaku tersebut terus diulang sehingga secara bertahap membentuk kebiasaan yang menetap.

Penggunaan rokok sebagai coping juga dapat dipahami melalui konsep negative reinforcement (Corey, 2017). Perasaan lebih tenang yang muncul setelah merokok menjadi penguat bagi individu untuk mengulangi perilaku tersebut ketika menghadapi stres atau kebosanan. Dengan demikian, rokok dipersepsikan sebagai sarana untuk memperoleh kenyamanan psikologis meskipun efek yang dihasilkan hanya bersifat sementara.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek telah mampu mengenali emosi yang mereka rasakan, seperti stres dan kebosanan. Akan tetapi, kemampuan mereka dalam mengelola emosi tersebut masih cenderung kurang adaptif (Rani dan Subekti (2013) yang menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi pada remaja perokok berkaitan dengan karakteristik psikologis tertentu dan dapat memengaruhi cara individu mengekspresikan maupun mengendalikan emosinya. Menurut Dianti dkk. (2024), regulasi emosi merupakan salah satu komponen utama kecerdasan emosional yang berperan dalam membantu individu mengendalikan respons emosional secara sehat. Remaja dengan kecerdasan emosional yang baik cenderung memiliki berbagai alternatif coping yang lebih (Prasetya & Hidayah, 2023; Dewi, 2016). Seperti mencari dukungan sosial, berolahraga, melakukan aktivitas produktif, maupun mengembangkan aktivitas religius.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Prasetya dan Hidayah (2023) yang menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi dapat membantu remaja mengelola emosi negatif secara lebih adaptif. Penelitian Khairunnisa dan Boediman (2024) juga membuktikan bahwa pelatihan regulasi emosi mampu meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi kecemasan dan tekanan psikologis. Selain itu, penelitian Dewi (2016) menunjukkan bahwa kecerdasan emosi dan coping stress memiliki pengaruh terhadap kondisi psikologis remaja, sehingga kemampuan mengelola emosi menjadi faktor penting dalam menghadapi berbagai tekanan yang dialami remaja. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa keterbatasan regulasi emosi dapat menyebabkan remaja memilih strategi coping yang kurang sehat.

Penelitian Hastuti dan Baiti (2019) juga menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berhubungan dengan tingkat stres pada remaja. Semakin baik kemampuan mengelola emosi yang dimiliki individu, semakin rendah tingkat stres yang dialami. Dengan demikian, rendahnya kemampuan regulasi emosi dapat meningkatkan kecenderungan remaja menggunakan perilaku tertentu

sebagai sarana memperoleh ketenangan sementara.

Hal ini menggambarkan bahwa pengalaman merokok pada kedua subjek berlangsung dalam berbagai situasi emosional dan sosial yang berbeda. Temuan mengenai pengaruh lingkungan sosial sejalan dengan penelitian Leono (2023) yang menunjukkan adanya hubungan antara konformitas dan perilaku merokok pada remaja. Penelitian Larasati dkk. (2021) juga menjelaskan bahwa dukungan teman sebaya berkaitan dengan kemampuan coping stress pada remaja. Selain itu, penelitian Moningkey dan Winarno (2025) menunjukkan bahwa hubungan dengan teman sebaya serta religiositas memiliki kontribusi terhadap perkembangan kecerdasan emosional remaja. Temuan tersebut menunjukkan bahwa lingkungan sosial dapat menjadi faktor risiko sekaligus faktor protektif dalam perkembangan emosional remaja (Gunawan & Alfita, 2024; Moningkey & Winarno, 2025).

Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya pengembangan regulasi emosi dan keterampilan coping yang adaptif pada remaja. Konselor dapat memberikan layanan konseling individual, bimbingan kelompok, maupun layanan informasi yang berfokus pada pengelolaan stres dan pengendalian diri. Selain itu, pendekatan spiritual melalui muhasabah, dzikir, doa, membaca Al-Qur'an, dan pembiasaan aktivitas positif dapat dimanfaatkan sebagai alternatif coping yang lebih sehat. Penelitian Hidayah dan Cahyandari (2024) menunjukkan bahwa pendekatan psikoterapi Islami dapat membantu meningkatkan regulasi emosi pada remaja sehingga penguatan aspek spiritual dapat menjadi bagian penting dalam layanan BK Islam.

Dengan demikian, perilaku merokok pada kedua subjek tidak hanya berkaitan dengan kebutuhan biologis akibat nikotin, tetapi juga berhubungan dengan keterbatasan regulasi emosi, strategi coping yang kurang adaptif, serta pengaruh lingkungan sosial. Oleh karena itu, pengembangan kecerdasan emosional dan penguatan aspek spiritual menjadi hal yang penting agar remaja memiliki alternatif yang lebih sehat dalam menghadapi stres, kebosanan, maupun tekanan sosial yang mereka alami.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kecerdasan emosional pada remaja perokok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek telah memiliki kemampuan mengenali kondisi emosional yang mereka alami, seperti stres dan kebosanan. Namun, kemampuan mengelola emosi masih cenderung dilakukan melalui perilaku merokok. Rokok dipersepsikan sebagai sarana yang dapat memberikan ketenangan, mengurangi tekanan psikologis, serta mengatasi rasa bosan yang dialami.

Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku merokok pada kedua

subjek tidak hanya dipengaruhi oleh faktor ketergantungan, tetapi juga berkaitan dengan persepsi terhadap manfaat rokok, pengalaman subjektif, serta pengaruh lingkungan pertemanan. Hal tersebut menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi dan pengendalian diri pada kedua subjek masih belum berkembang secara optimal sehingga mereka lebih memilih rokok sebagai strategi coping terhadap berbagai kondisi emosional yang dialami.

Berdasarkan pertanyaan penelitian, dapat disimpulkan bahwa gambaran kecerdasan emosional pada kedua remaja perokok menunjukkan adanya kemampuan mengenali emosi, namun aspek regulasi emosi dan pengendalian diri masih cenderung kurang adaptif. Kondisi tersebut menyebabkan perilaku merokok digunakan sebagai cara untuk memperoleh ketenangan ketika menghadapi stres maupun kebosanan.

Temuan penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling Islam. Dalam mengembangkan layanan konseling individual, bimbingan kelompok, maupun layanan informasi yang berkaitan dengan pengelolaan emosi, pengembangan strategi coping yang lebih adaptif, serta penguatan aspek spiritual. Selain itu, pentingnya dukungan emosional dari lingkungan keluarga menunjukkan bahwa komunikasi yang terbuka antara orang tua dan remaja perlu mendapat perhatian.

Bagi remaja, temuan penelitian ini juga mengindikasikan pentingnya mengembangkan berbagai aktivitas positif, seperti olahraga, kegiatan sosial, maupun aktivitas keagamaan, sebagai alternatif dalam memperoleh ketenangan dan menghadapi stres tanpa bergantung pada rokok.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah subjek yang lebih banyak dan menggunakan variasi karakteristik responden yang lebih beragam sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai hubungan antara kecerdasan emosional dan perilaku merokok pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Amilina, H. N., & Khoirunnisa, R. N. (2024). Kontrol diri dan risk taking behavior pada remaja perokok. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(3),

- 13349–13357. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.11863>.
- Badan Pusat Statistik. (2024). Persentase penduduk berumur 15 tahun ke atas yang merokok tembakau selama sebulan terakhir menurut provinsi. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTQzNSMy/persentase-penduduk-berumur-15-tahun-ke-atas-yang-merokok-tembakau-selama-sebulan-terakhir-menurut-provinsi.html>.
- Cahyaningtyas, H., Prihartanti, N., & Prasetyaningrum, J. (2024). Regulasi emosi pada remaja yang berperilaku agresif. *Journal of Life Span Development*, 2(3). <https://doi.org/10.32524/jlsd.v2i3.1275>
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Desmita. (2017). *Psikologi perkembangan peserta didik*. PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, K. S. (2016). Kecerdasan emosi dan coping stress pada remaja. *Tazkiya Journal of Psychology*, 4(1), 118–137.
- Dianti, I. L., Soetjipto, B. E., Chusniyah, T., & Farida, I. A. (2024). Model kecerdasan emosi remaja Indonesia: Studi dengan penerapan structural equation modeling. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 13(1), 54–73. <https://doi.org/10.30996/persona.v13i1.10717>
- Goleman, D. (2018). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
- Gunawan, S., & Alfita, L. (2024). Dukungan sosial dan kecerdasan emosional remaja. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences*, 7(2), 613–622. <https://doi.org/10.34007/jehss.v7i2.2337>
- Hastuti, R. Y., & Baiti, N. (2019). Hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stres pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2), 84–89.
- Hidayah, Z. A., & Cahyandari, R. (2024). Peran psikoterapi Islami menggunakan shalawat nariyah terhadap regulasi emosi pada remaja. *JIPSI: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 51–61. <https://doi.org/10.37278/jipsi.v6i1.854>
- Khairunnisa, R. F., & Boediman, L. M. (2024). Dampak pelatihan regulasi emosi menggunakan pendekatan terapi kognitif perilaku terhadap tingkat kecemasan pada remaja. *Jurnal Diversita*, 10(2), 190–201. <https://doi.org/10.31289/diversita.v10i2.12866>
- Larasati, D., Yulianti, D., & Astuti, R. (2021). Hubungan dukungan teman sebaya dengan coping stress pada remaja. *Journal of Young Psychologist*, 1(2), 71–79.
- Leono, M. (2023). Hubungan antara kontrol diri dan konformitas pada remaja perokok aktif. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 7(2). <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v7i2.6833.2023>
- Moningkey, A. C., & Winarno, M. E. (2025). Religiusitas, teman sebaya, dan kecerdasan emosional pada remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 10(1), 15–24.

- Pratama, Sandi, and Ana Fitriani. "Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Perilaku Merokok Siswa Jurusan TKR di SMK Negeri 6 Takalar." *Al-Ilmiya: Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 5 (2026): 325-335.
- Prasetya, M. R., & Hidayah, N. (2023). Pelatihan regulasi emosi sebagai strategi meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola emosi negatif. *JIIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(12), 10102–10108. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i12.2432>
- Purwoarrum, R. T. (2024). Hubungan kecerdasan emosional (EQ) dengan interaksi sosial remaja pada siswa SMK. *JIIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(9), 11042–11047. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i9.5452>
- Rani, D. A. M., & Subekti, E. M. A. (2013). Hubungan antara gaya kelekatan menghindar dengan strategi regulasi emosi expressive suppression pada remaja perokok. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2(2), 62–68.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Supit, D., Pitoy, F. F., & Sahentendi, S. (2023). Fungsi afektif keluarga dengan kecerdasan emosional dalam pembelajaran pada remaja. *Nutrix Journal*, 7(1), 90–96. <https://doi.org/10.37771/nj.v7i1.888>
- Yusuf, S. (2020). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. PT Remaja Rosdakarya.