

**STRATEGI COPING STRES PADA WANITA PENGGUNA ROKOK
ELEKTRIK(VAPE) DI KOTA JEMBER**

SKRIPSI



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KH ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Disusun Oleh:

Moh Faesal Yusuf

NIM: 212103050013

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

FAKULTAS DAKWAH

DESEMBER 2024

**STRATEGI COPING STRES PADA WANITA PENGGUNA ROKOK
ELEKTRIK(VAPE) DI KOTA JEMBER**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Achmad Siddiq Jember

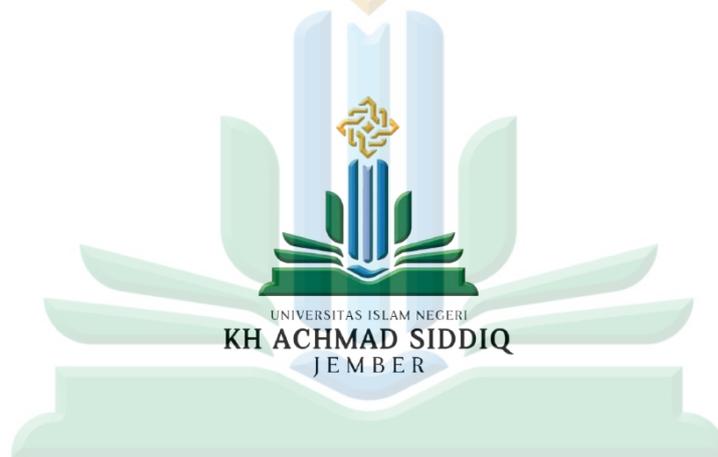
Untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar

Sarjana Psikologi (S.Psi)

Fakultas Dakwah

Jurusan Psikologi Klinis

Program Studi Psikologi Islam



Disusun Oleh:

Moh Faesal Yusuf

NIM: 212103050013

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH
DESEMBER 2024**

**STRATEGI COPING STRES PADA WANITA PENGGUNA ROKOK
ELEKTRIK(VAPE) DI KOTA JEMBER**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Achmad Siddiq Jember

Untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar

Sarjana Psikologi (S.Psi)

Fakultas Dakwah

Jurusan Psikologi Klinis

Program Studi Psikologi Islam

Oleh:

Moh Faesal Yusuf

NIM: 212103050013

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R
Disetujui Pembimbing



Nuzul Ahadiyanto, S.Psi.,M.Si

NIP. 197908122023211009

STRATEGI COPING STRES PADA WANITA PENGGUNA ROKOK ELEKTRIK(VAPE) DI KOTA JEMBER

SKRIPSI

telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana Psikologi (S.Psi)

Fakultas Dakwah

Program Studi Psikologi Islam

Hari : Kamis

Tanggal : 19 Juni 2025

Tim Penguji

Ketua Sidang

Sekretaris

Arrumaisha Fitri, M.Psi.

NIP: 198712232019032005

Nurin Amalia Hamid, M. Psi.T

NIP: 199505132022032002

Anggota:

Dr. Muhammad Muhib Alwi, M.A.

Nuzul Ahadiyanto, S.Psi., M.Si.

Menyetujui

Dekan Fakultas Dakwah



MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ

Artinya: sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. (QS Al-Insyirah: 6)¹



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

¹ Tafsirweb.com, "Surat Al-Insyirah Lengkap," diakses 27 Juni 2025
digilib.uinkhas.ac.id digilib.uinkhas.ac.id digilib.uinkhas.ac.id digilib.uinkhas.ac.id

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT dan kepada Baginda nabi Muhammad SAW. yang telah memberikan kebaikan serta kehangatan kepada seluruh semesta alam. Saya persembahkan seluruh usaha dan pikiran saya, skripsi ini untuk:

1. Almarhum bapak Achmad Aspari yang telah menginspirasi saya untuk menuntun ilmu yang dapat mengantarkan saya kepada kebaikan dan ketaqwaan, serta dapat memberikan kemuliaan di sisi Allah SWT. Terimakasih bapak atas doa dan perlindungannya dari sana, Semoga skripsi ini dapat menjadi hadiah saya kepada Bapak, dan semoga Bapak dapat merasakan kebanggaan dari pencapaian ini. di samping Nya.
2. Ibu tercinta saya Sumiati yang telah membesarkan saya dari kecil sampai besar, Hujan badai menerjang dan sakit yang menghantui, dirimu tetap bekerja tanpa menyerah. Skripsi ini Saya persembahkan kepadamu wahai Ibuku
3. Kakek nenek dan Tante saya yang telah membesarkan, mengajari, memberi kasih sayang tanpa henti, memberikan dukungan secara penuh, serta selalu berdoa untuk keberhasilan saya.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul "STRATEGI COPING STRES PADA WANITA PENGGUNA ROKOK ELEKTRIK(VAPE) DI KOTA JEMBER" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana di Psikologi Islam Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Hepni., S.Ag., M.M. CPEM Selaku Rektor Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
2. Bapak Prof. Dr. Fawaizul Umam M.Ag. Selaku Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
3. Ibu Arrumaisha Fitri, M.Psi Selaku Ketua Jurusan Psikologi Islam
4. Bapak Nuzul Ahadiyanto, S.Psi.,M.Si Selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah memberikan ilmu dan dukungannya dalam penulisan Skripsi.
5. Semua pihak Komunitas Vape Street Jember yang telah memberikan izin dan bantuan serta informasi untuk penelitian ini
6. Kepada Kekasih Penulis yang sudah memberikan segala dukungannya dalam berbagai bentuk selama penulisan skripsi ini berlangsung. Saya ucapkan terima kasih
7. Kepada segenap Mahasiswa - Mahasiswi Psikologi Islam dan semua pihak yang telah membantu dan memotivasi agar cepat selesai dalam penulisan skripsi ini

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan di masa yang akan datang. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta dapat menjadi sumbangan ilmiah yang berguna dalam pengembangan ilmu pengetahuan.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Jember, 21 Mei 2025

Penulis,



Moh Faesal Yusuf

NIM 21210305003

ABSTRAK

Moh. Faesal Yusuf, 2025 : STRATEGI COPING STRES PADA WANITA PENGGUNA ROKOK ELEKTRIK(VAPE) DI KOTA JEMBER

Kata kunci :Coping stres, wanita pengguna vape, rokok elektrik, coping emosional, fenomenologi, Kota Jember

Strategi coping stress merupakan mekanisme yang digunakan individu untuk mengatasi dan menyesuaikan diri dengan tekanan yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Coping mencakup berbagai proses kognitif dan perilaku yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar guna menekan, mengurangi, atau mengatasi sumber stres, serta memperbaiki keadaan psikologis dan emosional. Dalam konteks modern, banyak individu mengembangkan berbagai strategi untuk mengurangi dampak stres, baik yang bersifat emosi maupun yang berorientasi pada pemecahan masalah secara langsung.

Berdasarkan fenomena peningkatan penggunaan vape di kalangan wanita di kota Jember, muncul sejumlah sumber stres utama yang mereka hadapi, seperti tekanan akademik, tuntutan pekerjaan, serta dinamika hubungan keluarga. Penelitian ini berfokus pada pengidentifikasian sumber utama stres yang memotivasi penggunaan vape sebagai mekanisme coping, serta mendeskripsikan berbagai strategi yang mereka gunakan, baik yang bersifat emosional maupun problem-focused dalam menghadapi tekanan tersebut. Selain itu, penelitian ini juga mengkaji peran lingkungan sosial dan budaya dalam mempengaruhi mekanisme coping yang dipilih oleh wanita pengguna vape.

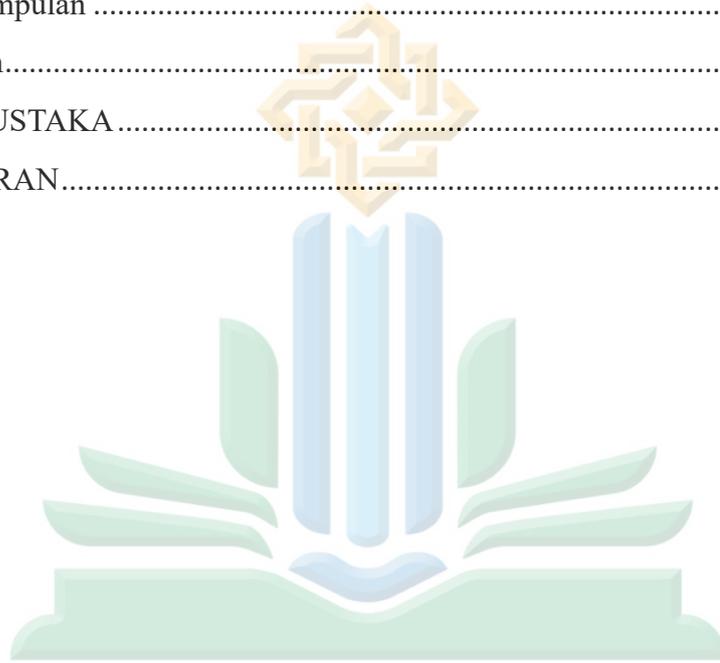
Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi sebagai dasar utama. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi lapangan, dan studi dokumentasi terhadap sejumlah wanita pengguna vape di Kota Jember. Pemilihan subjek dilakukan secara *purposive* untuk memperoleh gambaran yang mendalam dan holistik tentang pengalaman mereka terkait stres dan coping yang dilakukan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sumber stres utama yang dialami wanita pengguna vape meliputi tekanan akademik, tekanan pekerjaan, serta dinamika hubungan keluarga dan sosial. Banyak dari mereka menganggap vape sebagai alat untuk regulasi emosi yang bersifat sementara, seperti merokok untuk menenangkan diri, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan relaksasi. Selain itu, mereka juga menerapkan strategi *problem-focused*, seperti mengatur jadwal dan mencari solusi aktif terhadap penyebab stres. Lingkungan sosial dalam kehidupan mereka memiliki peran ganda, sebagai sumber dukungan maupun tekanan sosial yang memperkuat kebiasaan tersebut. Temuan ini menegaskan bahwa penggunaan vape sebagai mekanisme coping bersifat kompleks, dipengaruhi oleh faktor psikologis, sosial, budaya, dan kecanduan nikotin. Oleh karena itu, penting untuk mengedukasi mereka tentang cara-cara coping yang sehat dan mengembangkan program intervensi yang mampu mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan sosial mereka

DAFTAR ISI

MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Konteks Penelitian	1
B. Fokus Penelitian	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian	10
1. Manfaat Teoritis	10
2. Manfaat Praktis	10
E. Definisi Istilah.....	11
F. Sistematika pembahasan.	15
BAB II KAJIAN PUSTAKA	17
A. Penelitian Terdahulu.....	17
B. Kajian Teori.....	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
A. Pendekatan dan Jenis Pendekatan	33
B. Lokasi Penelitian.....	33
C. Subjek Penelitian.....	33
D. Teknik Pengumpulan Data	36
E. Analisis Data	37
F. Keabsahan Data.....	40
G. Tahapan-tahapan Penelitian	41
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Gambaran Objek Penelitian	44

B. Penyajian Data dan Analisis Fokus Penelitian.....	48
1. Sumber stress pada wanita pengguna vape	50
2. Strategi Coping Stres yang Digunakan Wanita Pengguna Vape	56
3. Peran Lingkungan Sosial.....	68
4. Temuan Penelitian.....	70
B. Pembahasan.....	73
BAB V PENUTUP.....	81
A. Kesimpulan	81
B. Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA.....	84
LAMPIRAN.....	88



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR TABEL

1. Tabel 2.1	Persamaan dan perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang sedang dilaksanakan.....	19
2. Tabel 4.1	Tabel ringkasan Subjek Penelitian.....	47



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 4.1 Display Data..... 48



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Strategi coping adalah mekanisme yang digunakan individu untuk mengatasi tekanan psikologis, emosional, dan fisik akibat stres. Stres terjadi ketika seseorang merasa ada ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dan sumber daya yang dimilikinya untuk mengatasinya.² Strategi coping berperan dalam membantu individu mempertahankan kesejahteraan psikologis dan meningkatkan ketahanan terhadap tekanan hidup.

Strategi coping dikelompokkan strategi coping menjadi dua kategori utama yaitu : *Problem-Focused Coping* (Strategi Berorientasi Masalah).³ Strategi ini digunakan ketika individu berusaha mengatasi penyebab stres secara langsung dengan mengambil tindakan konkret. Contohnya adalah: Mengidentifikasi sumber stres dan mencari solusi untuk mengatasinya, Mengembangkan strategi perencanaan atau pengelolaan waktu yang lebih baik, Mencari bantuan atau dukungan sosial dari teman, keluarga, atau profesional, Meningkatkan keterampilan atau pengetahuan yang diperlukan untuk mengatasi masalah. Strategi ini paling efektif ketika individu memiliki kontrol atas situasi yang menyebabkan stres. Misalnya, seorang mahasiswa yang mengalami stres karena ujian dapat menggunakan *problem-focused coping* dengan membuat jadwal belajar yang lebih terstruktur dan meminta bantuan tutor jika mengalami kesulitan. Yang kedua yaitu : *Emotion-Focused Coping* (Strategi Berorientasi Emosi). Strategi ini digunakan ketika individu tidak dapat mengubah atau mengendalikan sumber stres, sehingga mereka berfokus pada pengelolaan emosi yang muncul akibat stres tersebut. Contohnya adalah: melakukan relaksasi seperti meditasi atau olahraga, mengekspresikan emosi melalui

² Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing.

³ Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing.

menulis jurnal atau berbicara dengan orang yang dipercaya, melakukan aktivitas yang menyenangkan untuk mengalihkan perhatian dari stres.

Merokok merupakan kebiasaan yang umum di Indonesia dan dapat ditemukan hampir di setiap tempat.⁴ Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, tercatat 62,9% laki-laki dan 4,8% perempuan di Indonesia adalah perokok. Rokok yang mengandung tembakau diketahui berbahaya bagi kesehatan karena dapat memicu penyakit serius seperti jantung, stroke, dan kanker.⁵

Sebagai upaya mengurangi risiko dari rokok konvensional, muncul inovasi baru berupa rokok elektrik atau vape. Namun, baik rokok konvensional maupun vape sama-sama memiliki efek negatif terhadap kesehatan. Kebiasaan merokok dan vaping dapat menyebabkan bronkospasme, yang ditandai dengan gejala seperti sesak di dada, kesulitan bernapas, batuk, kelelahan, dan pusing.⁶ Vape pertama kali diperkenalkan pada tahun 2003 oleh sebuah perusahaan di Tiongkok, dan sejak itu dengan cepat menyebar ke berbagai negara.⁷ Menurut Electronic Cigarette Association, rokok elektrik secara umum terdiri dari tiga bagian utama, yaitu baterai, atomizer, dan cartridge.⁸

Rokok tembakau dan rokok elektrik (vape) memiliki keterkaitan yang erat, baik dalam hal kandungan zat, efek fisiologis, maupun pola penggunaan. Meskipun vape sering dipasarkan sebagai alternatif yang lebih aman dibandingkan rokok tembakau, keduanya tetap memiliki risiko kesehatan dan potensi menyebabkan ketergantungan nikotin. Baik rokok

⁴ Istiqamah, T., et al. (2016). Fenomena Merokok di Kalangan Masyarakat Indonesia. Jakarta: Pustaka Nasional.

⁵ Cameng, & Arfin. (2020). Bahaya Rokok Konvensional terhadap Kesehatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 45-56.

⁶ SDKI. (2022). Dampak Kesehatan dari Penggunaan Vape dan Rokok Konvensional. Surabaya: Badan Kesehatan Nasional.

⁷ Damayanti. (2016). Sejarah Perkembangan Rokok Elektrik di Dunia. Bandung: Pustaka Kesehatan.

⁸ Hutapea, D., & Fasya, R. (2021). Perkembangan Penggunaan Vape di Indonesia. *Jurnal Sosiologi Indonesia*, 15(2), 23-34.

tembakau maupun rokok elektrik umumnya mengandung nikotin, zat yang dapat menyebabkan ketergantungan.⁹ Nikotin bekerja dengan merangsang sistem dopamin di otak, menciptakan perasaan senang sementara, tetapi juga dapat menyebabkan kecanduan dan meningkatkan stres dalam jangka panjang. Banyak perokok, baik yang menggunakan rokok tembakau maupun vape, mengandalkan kebiasaan ini untuk mengatasi stres dan kecemasan.¹⁰ Meskipun nikotin memberikan efek relaksasi sesaat, dalam jangka panjang justru dapat meningkatkan stres karena ketergantungan yang muncul. Perbedaan kandungan antara kedua rokok tersebut yaitu Rokok tembakau: Mengandung tar, karbon monoksida, dan lebih dari 7.000 zat kimia berbahaya yang dapat menyebabkan kanker paru-paru, penyakit jantung, dan gangguan pernapasan.¹¹ Rokok elektrik (vape): Meskipun tidak mengandung tar, beberapa cairan vape mengandung logam berat, zat kimia beracun, dan senyawa volatil yang dapat merusak paru-paru dan meningkatkan risiko penyakit jantung.

Merokok elektrik atau vaping semakin populer di kalangan wanita sebagai salah satu cara untuk mengatasi stres. Dalam konteks psikologi, penggunaan vape untuk coping stress dikategorikan sebagai *emotion-focused coping*, yaitu strategi yang bertujuan mengelola respons emosional terhadap stres, bukan menyelesaikan penyebab utama stres itu sendiri.¹² Fenomena ini berkembang karena banyak wanita merasa bahwa vaping memberikan efek menenangkan, terutama dalam situasi yang penuh tekanan, baik dalam pekerjaan, hubungan sosial, maupun masalah pribadi. Selain itu, anggapan bahwa vape lebih aman dibandingkan rokok

⁹ Benowitz, N. L. (2010). Nicotine Addiction. *New England Journal of Medicine*, 362(24), 2295-2303.

¹⁰ Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing.

¹¹ World Health Organization, 2019, *The Tobacco Body*

¹² Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing.

konvensional tembakau juga berkontribusi pada meningkatnya penggunaan vape sebagai mekanisme coping di kalangan wanita.

Vape sering digunakan dengan cara yang mirip dengan rokok tembakau, seperti dihisap secara langsung dan dijadikan kebiasaan sehari-hari. Perokok tembakau yang beralih ke vape sering kali tetap mempertahankan pola konsumsi nikotin yang sama, meskipun dengan bentuk yang berbeda. Sebagian orang menggunakan vape sebagai alat untuk menghentikan kebiasaan merokok tembakau, dengan alasan bahwa vape memiliki risiko kesehatan yang lebih rendah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa vape dapat membantu perokok beralih dari rokok tembakau dengan mengurangi asupan tar dan zat kimia berbahaya lainnya.

Vape mulai populer sejak tahun 2012 untuk pengganti rokok konvensional, terutama di kota Jember. Di kota tersebut, vape pertama kali dikenal pada tahun 2016. Penelitian menunjukkan bahwa data spesifik mengenai perokok berdasarkan jenis kelamin di Kabupaten Jember tidak tersedia dalam sumber tersebut, secara umum di Indonesia, prevalensi merokok pada laki-laki jauh lebih tinggi dibandingkan perempuan. Sementara itu, pada hasil wawancara yang peneliti lakukan kepada salah satu vape store yang ada di Jember, yang dilakukan pada tanggal 30 Desember 2024, didapatkan hasil sebagai berikut:¹³

“Kisaran tahun 2016 Vape udah masuk di Jember tapi terkenalnya kurang lebih satu atau dua tahun kemudian, tahun segitu udah booming dan muncul banyak banget komunitas vape kek punya saya Vape street dan yok vape yang saya tau. awal awalnya laki laki saja tapi mendekati covid tahun 2020 mulai keliatan perempuan juga apalagi perempuan berjilbab bahkan ikutan juga di kompetisi tahunan”.

¹³ Jujun, A. (2013). Perilaku Merokok pada Wanita di Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 8(1), 78-91.

Hasil wawancara menunjukkan adanya fenomena baru di Kota Jember, sejak akhir tahun 2024. Pada tahun ini, wanita mulai terlihat secara terbuka membeli vape di salah satu toko vapor di kota tersebut bahkan menjadi peserta perlombaan Cloud chase . Salah satu pemilik toko vapor mengungkapkan bahwa tren ini tak jauh berbeda dibandingkan tahun 2016, di mana hanya laki-laki yang terlihat membeli vape. Namun, pada tahun 2020 sampai 2024, wanita mulai ikut membeli dan menggunakan vape, menandai perubahan dalam tren konsumsi vape di kalangan masyarakat.

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi perokok di Kabupaten Jember untuk penduduk usia di atas 10 tahun adalah 27,88%, lebih tinggi dibandingkan rata-rata Provinsi Jawa Timur yang sebesar 23,91%.¹⁴ Meskipun data spesifik mengenai perokok berdasarkan jenis kelamin di Kabupaten Jember tidak tersedia dalam sumber tersebut, secara umum di Indonesia, prevalensi merokok pada laki-laki jauh lebih tinggi dibandingkan perempuan. Hal ini sejalan dengan pandangan masyarakat di daerah Tapal Kuda yang kental dengan nilai-nilai budaya dan agama, seperti Jember, di mana wanita perokok sering dipandang negatif.

Penelitian mengenai persepsi masyarakat terhadap wanita perokok di Kabupaten Jember menunjukkan bahwa wanita yang merokok sering dipandang negatif oleh masyarakat. Akibatnya, banyak dari mereka memilih untuk merokok di tempat tersembunyi atau pribadi, seperti di dalam kamar, untuk menghindari stigma sosial. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok pada wanita dewasa awal di Jember meliputi keinginan untuk menenangkan diri, mengatasi stres, dan pengaruh dari lingkungan pergaulan. Meskipun mereka menyadari bahaya merokok, alasan-alasan tersebut mendorong mereka untuk tetap merokok.¹⁵ Motif wanita yang

¹⁴ Jujun, A. (2013). Perilaku Merokok pada Wanita di Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 8(1), 78-91.

¹⁵ Jujun, A. (2013). Perilaku Merokok pada Wanita di Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 8(1), 78-91.

Menggunakan rokok bertujuan untuk menghilangkan stres dan bukan hanya untuk gaya atau hanya coba-coba saja.¹⁶ Walaupun sebagian wanita tahu bahaya dari merokok tetapi mereka tetap merokok dengan alasan merokok dapat membuat mereka santai dan terbebas dari masalah yang menyebabkan stres.¹⁷

Stres adalah kondisi internal yang muncul ketika seseorang menghadapi tekanan fisik atau sosial yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya.¹⁸ Proses mengelola atau mengatasi tekanan tersebut dikenal sebagai coping stress.¹⁹ Coping stress dapat diidentifikasi sebagai upaya kognitif yang dilakukan individu untuk menangani situasi yang berpotensi mengancam kesejahteraan mereka.²⁰

Beberapa faktor yang memengaruhi kemampuan seseorang dalam coping stress meliputi kesehatan fisik, kemampuan dalam memecahkan masalah, keyakinan atau pandangan positif, keterampilan sosial, serta dukungan sosial dan materi.²¹ Coping stress terbagi menjadi dua bentuk utama: coping berpusat pada emosi dan coping berpusat pada masalah. Coping yang berpusat pada emosi berfokus pada pengelolaan respons emosional terhadap stres, misalnya dengan berusaha menenangkan diri atau mencari cara untuk mengurangi dampak emosional dari situasi yang sulit. Sebaliknya, coping yang berpusat pada masalah berorientasi pada identifikasi dan penyelesaian penyebab utama stres, seperti mencari solusi konkret atau mengambil langkah-langkah spesifik untuk mengatasi masalah seperti strategi coping. Strategi coping merujuk pada cara spesifik yang

¹⁶ Akbar. (2020). *Motif Wanita yang Menggunakan Rokok: Sebuah Kajian Sosial*. Jakarta: Penerbit Ilmu Sosial.

¹⁷ Slamet dalam Yanuar, dkk. (2021). *Perilaku Merokok di Kalangan Perempuan: Sebuah Kajian Budaya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

¹⁸ Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing.

¹⁹ Rasmun. (2004). *Stres, Koping dan Adaptasi*. Sagung Seto.

²⁰ Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing.

²¹ Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing.

digunakan individu untuk menangani stres. Strategi ini dapat bersifat adaptif maupun maladaptif, tergantung pada efektivitasnya dalam membantu individu mengatasi tekanan tanpa menimbulkan masalah tambahan.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang peneliti lakukan kepada dua subjek, Yang dilakukan pada tanggal 2 Januari 2025 Didapatkan hasil wawancara subjek A sebagai berikut:

“Awalnya aku coba-coba ngerokok waktu SMA, tapi Cuma iseng karena penasaran sama temen-temen. Aku gak pernah ngerokok di rumah karena takut banget ketahuan sama ibu. Ibu itu tegas banget, kalau tau aku ngerokok pasti aku dimarahin habis-habisan. Tapi waktu kuliah, aku mulai stres karena tekanan tugas sama kerja sampingan, akhirnya aku jadi sering ngerokok, sampai hampir satu bungkus sehari. Tahun lalu aku mulai ngevape karena katanya lebih aman daripada rokok biasa. Aku mulai ngevape umur 22, sekarang hampir tiap hari aku pakai vape, apalagi kalau lagi ada masalah atau banyak pikiran. Rasanya ngevape itu sedikit ngebantu buat ngurangin stresku, walaupun aku tau gak sepenuhnya baik juga untuk kesehatan.”(Hasil Wawancara Subjek A Tanggal 2 Januari 2025)

“Rokok pertama kali aku coba waktu masih SMP, tapi sembunyi-sembunyi dari orang rumah. Keluarga petani tembakau dari Papa, Papa aku tipe orang yang sangat disiplin, jadi aku takut banget kalau sampai ketahuan. Aku mulai rutin ngerokok waktu papa udah ga ada dan kerja karena sering banget begadang buat kerjaan. Rokok kayak jadi pelarian kalau aku stres atau capek dan mungkin juga pelarian karena papa udah ga ada di dunia ini. Tahun lalu aku mutusin buat pindah ke vape karena temen kerjaan banyak yang bilang lebih murah dan lebih praktis. Aku mulai ngevape umur 21, sekarang hampir tiap hari aku ngevape, apalagi kalau lagi banyak tekanan dari kerja atau masalah pribadi. Biasanya dalam sehari aku bisa nge-refill satu atau dua kali, tergantung seberapa stres aku waktu itu.”(Hasil Wawancara Subjek B Tanggal 2 Januari 2025)

Berdasarkan wawancara yang dilakukan, ditemukan bahwa kedua subjek mengalami stres akibat berbagai tekanan dalam kehidupan mereka. Subjek A merasa tertekan karena beban tugas kuliah dan pekerjaan sampingan, ditambah dengan ekspektasi tinggi dari keluarga. Sementara itu, subjek B menghadapi stres yang disebabkan oleh tekanan pekerjaan, tanggung jawab besar sebagai pekerja muda, dan kehilangan figur ayah yang sangat berperan dalam hidupnya. Berbagai tekanan ini mendorong mereka untuk menggunakan vape sebagai cara mengurangi stres.

Selain wawancara, dilakukan juga observasi terhadap subjek B. Selama proses observasi, subjek B tampak terus memegang vape dan sering menggunakannya saat menceritakan masalah yang dihadapinya. Subjek menunjukkan tanda-tanda gelisah, seperti sering berpindah posisi duduk dan menghela napas dalam. Ketika menceritakan tekanan yang dialaminya, subjek terlihat emosional, matanya berkaca-kaca, dan mengaku kesulitan mengendalikan pikirannya. Menurut pengakuannya, vape membantunya merasa lebih tenang dan mengalihkan pikiran dari stres yang dirasakan. Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan vape oleh subjek menjadi salah satu bentuk strategi coping stress

Fenomena penggunaan rokok elektrik (vape) di kalangan wanita di Kota Jember mengalami peningkatan dalam beberapa tahun terakhir. Meskipun vape sering dianggap sebagai alternatif yang lebih aman dibandingkan rokok tembakau, penggunaannya tetap menimbulkan berbagai dampak kesehatan, baik fisik maupun psikologis. Salah satu alasan utama wanita menggunakan vape adalah untuk mengatasi stres, yang dipicu oleh berbagai faktor seperti tekanan akademik, pekerjaan, lingkungan sosial, serta masalah pribadi.

Dalam menghadapi stres, individu memiliki strategi coping yang berbeda. Beberapa wanita mungkin menggunakan *problem-focused coping* dengan mencari solusi atas masalahnya, sementara yang lain menggunakan *emotion-focused coping*, seperti merokok atau vaping, untuk meredakan

emosi negatif. Namun, belum banyak penelitian yang secara spesifik meneliti bagaimana wanita pengguna vape di Kota Jember mengurangi stres mereka, serta bagaimana peran lingkungan sosial dalam memengaruhi mekanisme coping yang mereka pilih.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan faktor penyebab stres pada wanita pengguna vape di Kota Jember, mengidentifikasi strategi coping yang mereka gunakan, serta menganalisis dampak dari penggunaan vape terhadap kondisi psikologis dan sosial mereka. Dengan memahami fenomena ini secara lebih mendalam, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang pola coping stres yang berkembang di kalangan wanita pengguna vape serta implikasinya bagi kesehatan mental dan sosial mereka.

Berdasarkan uraian ini, maka peneliti mengambil judul **“STRATEGI COPING STRES PADA WANITA PENGGUNA ROKOK ELEKTRIK(VAPE) DI KOTA JEMBER”**

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan konteks penelitian diatas, penelitian ini berfokus pada eksplorasi perilaku vaping sebagai mekanisme coping di kalangan perempuan di Jember. Penelitian ini dirancang untuk menjawab pertanyaan sebagai berikut:

1. Apa saja sumber stres pada wanita pengguna rokok elektrik (vape) di Kota Jember?
2. Bagaimana strategi coping stres yang digunakan?
3. Bagaimana peran lingkungan sosial dalam membantu wanita mengatasi stres?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengidentifikasi dan mendeskripsikan sumber-sumber stres yang dialami oleh wanita pengguna vape di Kota Jember

2. Mengkaji dan menggambarkan berbagai strategi coping, baik *emotion-focused* maupun *problem-focused*, yang diterapkan oleh wanita pengguna vape dalam menghadapi stres.
3. Meneliti peran lingkungan sosial seperti dukungan dari teman, keluarga, dan komunitas vape dalam mempengaruhi mekanisme coping yang dipilih dan efektivitasnya.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian berisi tentang kontribusi apa yang akan diberikan setelah selesai Melakukan penelitian. Manfaat dapat berupa manfaat yang bersifat teoritis, dan manfaat Praktis, seperti manfaat bagi peneliti, instansi dan masyarakat secara keseluruhan Kegunaan Penelitian harus realistis, Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik Secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Memberikan kontribusi pada kajian perilaku vaping dan mekanisme coping, Khususnya di kalangan perempuan. Mengisi kekosongan literatur Tentang hubungan antara penggunaan vape dan pengelolaan stres di Indonesia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi individu pengguna vape

Memberikan wawasan tentang risiko kesehatan Fisik dan mental dari perilaku vaping sebagai coping maladaptif. Bagi pembuat kebijakan: Menyediakan data empiris yang dapat digunakan Untuk merancang kebijakan pengendalian vaping yang lebih inklusif.

b. Bagi komunitas kesehatan

Menjadi dasar bagi pengembangan intervensi Kesehatan mental yang lebih efektif untuk perempuan.

c. Bagi UIN KHAS Jember

Penelitian ini memperkaya khazanah keilmuan di bidang Psikologi Islam, khususnya dalam studi tentang mekanisme coping stres dan kesehatan mental perempuan dalam konteks budaya lokal. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi akademik untuk mahasiswa dan dosen di lingkungan UIN KHAS Jember, serta mendorong pengembangan riset-riset psikologi yang kontekstual, aktual, dan berorientasi pada kebutuhan masyarakat.

d. Bagi Masyarakat

Penelitian ini memberikan kontribusi teoritis dalam memperluas pemahaman masyarakat tentang perilaku coping stres pada wanita, khususnya melalui penggunaan rokok elektrik (vape). Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan refleksi sosial mengenai cara-cara yang lebih sehat dan adaptif dalam menghadapi tekanan hidup, serta meningkatkan kesadaran tentang risiko psikologis dan sosial dari penggunaan vape sebagai bentuk pelarian emosional

E. Definisi Istilah

1. Strategi Stres

Strategi stres adalah rangkaian tindakan, proses, atau mekanisme yang digunakan individu untuk mengelola, mengurangi, dan menanggapi tekanan, tantangan, atau situasi yang dianggap mengancam keseimbangan psikologis dan emosionalnya. Strategi ini mencakup berbagai pendekatan, baik yang bersifat kognitif seperti reinterpretasi atau pengalihan perhatian, maupun perilaku seperti mencari dukungan sosial, melakukan relaksasi, atau mengimplementasikan solusi konkret terhadap sumber stres. Implementasi strategi stres dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap situasi yang dihadapi, tingkat kontrol yang mereka rasakan terhadap situasi tersebut, serta faktor lingkungan dan budaya yang mempengaruhi cara mereka menanggapi tekanan. Pemilihan strategi yang tepat dan efektif dapat membantu individu

untuk mempertahankan kesehatan mental, meningkatkan daya tahan terhadap tekanan hidup, dan mempercepat proses pemulihan dari stres. Sebaliknya, strategi yang tidak efektif atau maladaptif dapat memperburuk kondisi psikologis dan menimbulkan berbagai masalah kesehatan mental jangka panjang²²

2. Stres

Stres adalah respons fisik dan emosional terhadap tekanan atau tuntutan yang dirasakan melebihi kemampuan individu untuk beradaptasi. Stres dapat muncul akibat berbagai faktor, baik dari lingkungan eksternal seperti pekerjaan, hubungan interpersonal, maupun dari faktor internal seperti harapan diri sendiri.²³ Stres dibagi menjadi beberapa jenis:

- a. Stres Akut: Ini adalah bentuk stres yang paling umum dan biasanya bersifat sementara. Contohnya stres akibat ujian atau presentasi
- b. Stres Kronis: Stres ini berlangsung lebih lama dan sering kali disebabkan oleh situasi berulang seperti masalah keuangan atau konflik interpersonal yang tidak terselesaikan
- c. Stres Akut Episodik: Terjadi ketika seseorang sering mengalami episode stres akut dalam waktu singkat. Respons tubuh terhadap stres melibatkan pelepasan hormon seperti *kortisol* dan *adrenalin*, yang mempersiapkan individu untuk menghadapi ancaman melalui reaksi “melawan” atau “melarikan diri”. Namun, jika tidak dikelola dengan baik, stres jangka panjang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan fisik dan mental.

3. Mekanisme Coping

Mekanisme coping merujuk pada strategi kognitif dan perilaku yang digunakan Individu untuk mengelola stres dan menghadapi tantangan emosional. Mekanisme ini dapat dibedakan menjadi dua kategori utama yaitu mekanisme coping merujuk pada strategi kognitif dan perilaku

²² Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

²³ American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)* (Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013), hlm. 715–717.

yang digunakan individu untuk mengelola stres dan menghadapi tantangan Emosional.²⁴ Mekanisme ini dapat dibedakan menjadi dua kategori utama:

- a. Coping Berfokus pada Masalah: Strategi ini melibatkan tindakan Langsung untuk mengatasi atau mengubah situasi stres. Contohnya termasuk mencari solusi untuk masalah, meminta bantuan, atau membuat rencana tindakan.
- b. Coping Berfokus pada Emosi: Strategi ini bertujuan untuk mengelola Reaksi emosional terhadap stres tanpa mengubah sumber stres itu sendiri. Contoh dari pendekatan ini meliputi teknik relaksasi, meditasi, atau mencari dukungan emosional dari teman dan keluarga. Mekanisme coping dapat bersifat *adaptif* (positif) atau *maladaptif* (negatif), tergantung pada efektivitasnya dalam meredakan tekanan dan Dampaknya terhadap kesehatan mental individu. Mekanisme coping yang sehat membantu individu untuk menghadapi stres dengan cara yang konstruktif, sedangkan mekanisme *maladaptif* dapat memperburuk kondisi mental dan fisik.

4. Pengguna Rokok Elektrik

Merupakan individu yang secara aktif menggunakan perangkat rokok elektrik atau vape untuk menghisap ASAP (aerosol, uap, atau vapor). Pengguna ini biasa menghirup cairan vape yang mengandung nikotin, bahan perisa, serta bahan lain seperti propilen glikol dan gliserin, dalam rangka memperoleh efek relaksasi, mengurangi stres, atau sebagai bagian dari gaya hidup mereka. Dalam konteks penelitian ini, pengguna rokok elektrik umumnya adalah perempuan di Kota Jember yang memanfaatkan vape sebagai mekanisme coping terhadap stres dan tekanan psikologis kehidupan sehari-hari.

²⁴ Lazarus & Folkman, Stress, Appraisal, and Coping (New York: Springer Publishing Company, 1984), hlm. 141.

5. Rokok Elektrik

Rokok elektrik adalah perangkat yang digunakan untuk menghasilkan uap atau aerosol dari cairan yang disebut *e-liquid* atau *vape juice*, yang biasanya mengandung nikotin, perasa, propilen glikol, gliserin, dan bahan kimia lainnya. Perangkat ini bekerja dengan memanaskan cairan tersebut menggunakan atomizer sehingga menghasilkan uap yang dapat dihirup oleh pengguna. Rokok elektrik sering dipasarkan sebagai alternatif yang lebih aman dibandingkan rokok tembakau, namun tetap memiliki risiko kesehatan dan potensi ketergantungan nikotin.

6. Vaping

Vaping adalah proses menghirup uap yang dihasilkan oleh perangkat Elektronik seperti rokok elektrik (*vape*). Proses ini melibatkan pemanasan cairan yang dikenal sebagai *e-liquid* atau *vape juice*, yang biasanya mengandung Berbagai bahan, termasuk nikotin, perasa, dan bahan kimia lainnya. Cairan ini diubah menjadi *aerosol* (sering disebut uap) oleh komponen pemanas dalam Perangkat *vape*, yang dikenal sebagai *atomizer*. Penggunaan *vape* telah meningkat secara signifikan dalam beberapa Tahun terakhir, terutama di kalangan wanita remaja dan dewasa muda. Meskipun Banyak pengguna beranggapan bahwa vaping adalah alternatif yang lebih aman Dibandingkan dengan merokok konvensional, penelitian menunjukkan bahwa Vaping juga dapat menyebabkan ketergantungan nikotin dan memiliki risiko Kesehatan yang serius, termasuk masalah pernapasan dan potensi kerusakan Paru-paru. Bahan kimia dalam *e-liquid*, seperti *glikol* dan *diacetyl*, dapat mengiritasi saluran pernapasan dan berkontribusi pada kondisi kesehatan Kroni.

7. Komunitas Vapers

Komunitas vapers adalah sekelompok individu yang aktif menggunakan *vape* dan berbagi pengalaman serta pandangan terkait penggunaan rokok elektrik. Komunitas ini sering kali terbentuk melalui interaksi di platform online maupun offline, di mana anggota saling bertukar

informasi mengenai berbagai aspek vaping, termasuk teknik penggunaan, rekomendasi produk, serta panduan perawatan perangkat. Komunitas vapers juga berfungsi sebagai dukungan sosial bagi anggotanya, membantu mereka dalam mengatasi tantangan yang mungkin timbul dari penggunaan vape. Dalam beberapa kasus, komunitas ini dapat memberikan ruang bagi individu untuk mengeksplorasi identitas mereka sebagai pengguna vape serta mempromosikan gaya hidup yang lebih sehat dibandingkan dengan merokok konvensional. Namun, penting juga untuk menyadari bahwa komunitas ini dapat mempengaruhi perilaku konsumsi *nikotin* dan potensi risiko kesehatan terkait vaping.

F. Sistematika pembahasan.

Dalam laporan penelitian terdapat sistematika pembahasan yang didalamnya berisi tentang penjelasan mengenai pendahuluan hingga penutup.

Dalam sistematika pembahasan, format penelitiannya menggunakan deskriptif fenomenologi. Topik kajian yang dibahas disampaikan secara jelas sehingga nampak alur penelitian yang dilakukan dari awal hingga akhir. Berikut paparan terkait sistematika pembahasan:

BAB I Pendahuluan, bab ini membahas uraian tentang latar belakang masalah, fokus masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi istilah dan sistematika pembahasan.

BAB II Kajian Kepustakaan, bab ini memaparkan tentang kajian kepustakaan yang meliputi penelitian terdahulu dan kajian teori, hal ini digunakan untuk menganalisa masalah yang sedang diteliti yaitu STRATEGI COPING STRES PADA WANITA PENGGUNA ROKOK ELEKTRIK(VAPE) DI KOTA JEMBER

BAB III Metode Penelitian, bab ini berisi penjelasan mengenai metode yang digunakan peneliti saat melakukan penelitian yang didalamnya mencakup jenis penelitian, lokasi penelitian, subjek penelitian, teknik pengumpulan data dan analisis data, keabsahan data dan tahap-tahap penelitian.

BAB IV Pembahasan, bab ini menguraikan hasil dari penelitian yang dilakukan dengan pendekatan kualitatif. Analisis data dilakukan melalui tahapan kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Penelitian ini berfokus pada strategi coping stres yang digunakan oleh wanita pengguna rokok elektrik (vape) di Kota Jember.

BAB V Penutup, bab ini membahas tentang kesimpulan terkait jawaban dari rumusan masalah yang telah ditentukan oleh bab pertama, sedangkan saran diberikan sebagai masukan untuk lokasi penelitian maupun bagi peneliti selanjutnya dan bab ini berfungsi sebagai bentuk penyampaian hasil yang ditemukan.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Penelitian yang dilakukan Lidya Syahlina dengan judul Coping Stress Wanita Pengguna Rokok Elektrik (Vape) di Lhokseumawe dengan subjek penelitian ini adalah lima orang wanita pengguna vape di Lhokseumawe. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi coping stress meliputi tekanan keluarga, lingkungan sosial, dan kebutuhan pribadi. Strategi coping yang digunakan cenderung berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) dan masalah (*problem-focused coping*). Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini tidak meneliti coping stress wanita pengguna vape di Lhokseumawe. Penelitian ini berfokus pada strategi coping stress wanita pengguna vape di Kota Jember dengan konteks lokal yang berbeda.²⁵

Penelitian yang dilakukan Nurul Hidayah & Siti Aisyah dengan judul Pengaruh Strategi Koping dan Model Kepercayaan Kesehatan terhadap Perilaku Merokok pada Wanita Dewasa Awal di Kota Samarinda dengan subjek penelitian ini adalah 100 wanita dewasa awal yang merokok di Samarinda. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan analisis regresi. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara strategi koping dan model kepercayaan kesehatan terhadap perilaku merokok. Strategi koping berpengaruh positif terhadap perilaku merokok, sedangkan model kepercayaan kesehatan memiliki pengaruh negatif. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini tidak meneliti wanita dewasa awal perokok di Samarinda. Namun, penelitian ini meneliti strategi

²⁵ Lidya Syahlina. 2022. Coping Stress Wanita Pengguna Rokok Elektrik (Vape) di Lhokseumawe
digilib.uinkhas.ac.id digilib.uinkhas.ac.id digilib.uinkhas.ac.id digilib.uinkhas.ac.id

coping stress pada wanita pengguna vape di Kota Jember dengan pendekatan fenomenologi.²⁶

Penelitian yang dilakukan Rina Andriani dengan judul Makna Simbolik Pengguna Rokok Elektrik (Vape) Perempuan pada Komunitas Hexohm Pasuruan dengan subjek penelitian adalah anggota komunitas vape perempuan di Pasuruan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan interaksionisme simbolik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa vape memiliki makna sebagai simbol kebebasan, modernitas, dan solidaritas bagi perempuan di komunitas tersebut. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini tidak meneliti makna simbolik penggunaan vape pada komunitas perempuan. Penelitian ini lebih berfokus pada strategi coping stress wanita pengguna vape di Kota Jember.²⁷

Penelitian yang dilakukan Lia Aprilia dengan judul Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kualitas Hidup pada Remaja Pengguna Vapor di Surabaya dengan subjek penelitian ini adalah 92 remaja pengguna vapor di Surabaya. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan analisis korelasional. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara regulasi emosi dengan kualitas hidup; remaja yang mampu mengatur emosinya dengan baik cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini tidak meneliti hubungan regulasi emosi dengan kualitas hidup pada remaja pengguna vapor. Penelitian ini lebih berfokus pada strategi coping stress wanita pengguna vape di Kota Jember.²⁸

Penelitian yang dilakukan Amelia Ermi dengan judul Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Kecenderungan Perilaku Merokok pada

²⁶ Nurul Hidayah, & Siti Aisyah. (2021). Pengaruh Strategi Koping dan Model Kepercayaan Kesehatan terhadap Perilaku Merokok pada Wanita Dewasa Awal di Samarinda. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(4), 101-110.

²⁷ Rina Andriani. (2023). Makna Simbolik Pengguna Rokok Elektrik (Vape) Perempuan pada Komunitas Hexohm Pasuruan. *Jurnal Komunikasi dan Budaya*, 18(1), 56-68.

²⁸ Lia Aprilia. (2020). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kualitas Hidup pada Remaja Pengguna Vapor di Surabaya

Remaja Laki-Laki dengan subjek penelitian ini adalah remaja laki-laki di Kecamatan Sambu, Kabupaten Boyolali. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan analisis bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres memiliki hubungan signifikan dengan kecenderungan perilaku merokok; semakin tinggi tingkat stres, semakin besar kecenderungan remaja untuk merokok. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini tidak meneliti hubungan tingkat stres dan perilaku merokok pada remaja laki-laki. Penelitian ini lebih berfokus pada strategi coping stress wanita pengguna vape di Kota Jember.²⁹

TABEL 2.1

Persamaan dan perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang sedang dilaksanakan

No	Peneliti & Tahun	Judul Penelitian	Subjek Penelitian	Metode	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian Saat Ini
1	Lia Aprilia (2020)	Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kualitas Hidup pada Remaja Pengguna Vapor di Surabaya	92 remaja pengguna vapor di Surabaya	Kuantitatif korelasional	Regulasi emosi yang baik berhubungan positif dengan kualitas hidup pada remaja pengguna vapor	fokus pada coping stress wanita pengguna vape di Jember
2	Nurul Hidayah & Siti	Pengaruh Strategi Koping dan	100 wanita dewasa awal	Kuantitatif regresi	Strategi koping berpengaruh	Pendekatan yang digunakan

²⁹ Amelia Ermi (2024), dengan judul Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Kecenderungan Perilaku Merokok pada Remaja Laki-Laki.

No	Peneliti & Tahun	Judul Penelitian	Subjek Penelitian	Metode	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian Saat Ini
	Aisyah (2021)	Model Kepercayaan Kesehatan terhadap Perilaku Merokok pada Wanita Dewasa Awal di Samarinda	yang merokok di Samarinda		positif terhadap perilaku merokok, sedangkan model kepercayaan kesehatan memiliki pengaruh negatif terhadap perilaku merokok.	yaitu pendekatan fenomenologi
3	Lidya Syahlina (2022)	Coping Stres Wanita Pengguna Rokok Elektrik (Vape) di Lhokseumawe	Lima wanita pengguna vape di Lhokseumawe	Kualitatif fenomenologi	Faktor coping stress meliputi tekanan keluarga, lingkungan sosial, dan kebutuhan pribadi. Strategi yang digunakan meliputi <i>emotion-focused</i> dan <i>problem-focused coping</i>	Lokasi yang akan diteliti berada di kota Jember
4	Rina Andriani (2023)	Makna Simbolik Pengguna	Anggota komunitas vape	Kualitatif interaksionisme	Vape dianggap sebagai	fokus pada strategi coping

No	Peneliti & Tahun	Judul Penelitian	Subjek Penelitian	Metode	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian Saat Ini
		Rokok Elektrik (Vape) Perempuan pada Komunitas Hexohm Pasuruan	perempuan di Pasuruan		simbol kebebasan, modernitas, dan solidaritas oleh perempuan di komunitas tersebut	stress wanita pengguna vape di Jember
5	Amelia Ermi (2024)	Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Kecenderungan Perilaku Merokok pada Remaja Laki-Laki	Remaja laki-laki di Kecamatan Sambu, Kabupaten Boyolali	Kuantitatif bivariat	Tingkat stres berhubungan signifikan dengan kecenderungan perilaku merokok; semakin tinggi stres, semakin besar kecenderungan untuk merokok.	coping stress wanita pengguna vape di Jember

Sumber: Diolah oleh peneliti dari penelitian terdahulu

B. Kajian Teori

1. Pengertian Stres

Stres merupakan kondisi yang muncul akibat adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dari lingkungan dengan kemampuan individu dalam menghadapinya. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga pada aspek fisik dan perilaku individu.

Menurut Vincent Cornelli, stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang timbul akibat perubahan maupun tekanan hidup yang signifikan³⁰. Artinya, ketika seseorang menghadapi situasi yang tidak biasa atau menantang, sistem tubuh dan mental akan memberikan respons otomatis sebagai bentuk perlindungan terhadap ketegangan yang dialami.

Charles D. Spielberger juga menjelaskan bahwa stres muncul sebagai respons terhadap berbagai tuntutan eksternal, seperti objek atau situasi yang berasal dari lingkungan, yang dianggap sebagai ancaman atau berbahaya secara objektif oleh individu³¹. Dalam hal ini, stres tidak hanya bersumber dari kondisi nyata, tetapi juga dari bagaimana individu menilai suatu kondisi sebagai tekanan. Oleh karena itu, stres bisa muncul meskipun secara objektif tidak terdapat ancaman nyata, melainkan karena persepsi seseorang terhadap suatu keadaan tersebut sebagai sesuatu yang mengganggu kestabilannya.

Lebih lanjut, stres dapat dipahami sebagai tekanan atau gangguan yang berasal dari luar diri seseorang dan bersifat tidak menyenangkan³². Pandangan ini menggarisbawahi bahwa stres merupakan bentuk ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan, serta bisa berasal dari interaksi antara individu dengan lingkungan yang dinilai penuh tekanan.

Cofer dan Appley memberikan penekanan bahwa stres merupakan kondisi organik yang dialami individu ketika ia menyadari bahwa eksistensi dirinya sedang terancam, sehingga tubuh dan pikiran akan memobilisasi seluruh energi untuk mempertahankan keberlangsungan hidupnya³³. Dalam konteks ini, stres tidak hanya berupa perasaan tertekan, tetapi juga berkaitan dengan insting bertahan hidup.

Cranwell-Ward mengemukakan bahwa stres adalah hasil dari ketidaksesuaian antara tingkat tuntutan eksternal yang diterima individu dan

³⁰ Vincent Cornelli dalam Jenita DT Donsu, Psikologi Pendidikan (Jakarta: Bumi Aksara, 2017).

³¹ Charles D. Spielberger dalam Jenita DT Donsu, Psikologi Pendidikan, 2017.

³² Jenita DT Donsu, Psikologi Pendidikan, 2017.

³³ Cofer & Appley dalam Jenita DT Donsu, Psikologi Pendidikan, 2017.

kemampuan subjektif yang dimilikinya untuk mengatasi tekanan tersebut³⁴. Dengan kata lain, stres terjadi ketika individu merasa bahwa ia tidak memiliki cukup sumber daya untuk menghadapi situasi yang dihadapinya.

Menurut Anggota IKAPI, stres adalah reaksi non-spesifik yang muncul sebagai respons terhadap rangsangan dari luar atau yang disebut stimulus stressor³⁵. Menurut Lazarus **Stressor** adalah segala bentuk stimulus, peristiwa, atau situasi yang menyebabkan stres pada individu. Stressor bisa berasal dari lingkungan luar (eksternal) maupun dari dalam diri (internal), dan mampu mengganggu keseimbangan psikologis seseorang. Sifatnya sangat individual, karena suatu tekanan yang dirasakan berat bagi satu orang, bisa jadi tidak memberikan pengaruh apa pun bagi orang lain. Ini menunjukkan bahwa setiap individu memiliki ambang stres yang berbeda, tergantung pada faktor-faktor psikologis, biologis, maupun lingkungan sosialnya.

Potter dan Perry turut menambahkan bahwa stres dapat diartikan sebagai segala bentuk tuntutan non-spesifik yang mendorong individu untuk memberikan respons atau mengambil tindakan tertentu guna beradaptasi dengan situasi tersebut³⁶. Sementara itu, Hans Selye, sebagaimana dikutip oleh Hawari, mendefinisikan stres sebagai respons tubuh yang bersifat non-spesifik terhadap berbagai macam tekanan atau tuntutan³⁷. Ini berarti tubuh memiliki satu jenis reaksi fisiologis yang relatif serupa terhadap beragam jenis tekanan, entah itu fisik, emosional, maupun sosial.

Widyastuti dan Palupi menyatakan bahwa stres dapat dipahami sebagai bentuk ketidakmampuan individu dalam mengatasi ancaman yang memengaruhi aspek mental, fisik, emosional, dan spiritualnya³⁸. Jika dibiarkan terus-menerus, stres tidak hanya menyebabkan gangguan emosional, tetapi juga berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan fisik

³⁴ Cranwell-Ward dalam Jenita DT Donsu, Psikologi Pendidikan, 2017.

³⁵ Anggota IKAPI dalam Jenita DT Donsu, Psikologi Pendidikan, 2017.

³⁶ Potter dan Perry dalam Jenita DT Donsu, Psikologi Pendidikan, 2017.

³⁷ Hawari dalam Jenita DT Donsu, Psikologi Pendidikan, 2017.

³⁸ Widyastuti & Palupi, Psikologi Kesehatan (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2004).

secara serius. Stres memiliki dua sisi: stres positif (*eustress*), yang dapat memotivasi dan meningkatkan produktivitas, serta stres negatif (*distress*), yang justru menurunkan kemampuan adaptasi individu dan mengganggu keseimbangan kehidupannya. Stres negatif ini terbagi lagi menjadi dua, yaitu **stres akut**, yang bersifat jangka pendek namun intens, dan **stres kronis**, yang bersifat terus-menerus dan berlarut-larut dalam waktu yang lama.

Dalam definisinya yang lain, WHO menjelaskan bahwa stres adalah bentuk reaksi tubuh terhadap tekanan psikososial, seperti beban hidup atau tekanan mental yang berasal dari pengalaman kehidupan sehari-hari³⁹. Reaksi ini tidak hanya terbatas pada sistem saraf dan hormonal, tetapi juga menyangkut dimensi psikososial yang lebih luas, seperti relasi interpersonal, lingkungan kerja, dan kehidupan keluarga.

2. Jenis-Jenis Stres dan Dampak Stres

Stres bukanlah kondisi yang bersifat tunggal, melainkan terdiri dari berbagai bentuk yang dibedakan berdasarkan intensitas, durasi, serta sumber penyebabnya. Jenita DT Donsu mengklasifikasikan stres menjadi dua kategori utama, yaitu stres akut dan stres kronis.

Stres akut adalah bentuk stres yang muncul secara tiba-tiba sebagai respons langsung terhadap situasi yang dianggap mengancam atau menakutkan. Reaksi tubuh terhadap stres jenis ini dikenal sebagai fight or flight response, yaitu mekanisme pertahanan diri yang menyebabkan berbagai gejala fisiologis seperti detak jantung yang cepat, pernapasan tidak teratur, dan bahkan gemetar pada beberapa orang. Stres akut bersifat singkat, namun dapat sangat intens. Meskipun mengganggu, stres jenis ini sebenarnya bersifat adaptif karena mempersiapkan tubuh untuk menghadapi bahaya.

³⁹ WHO dalam Priyoto, Teori Pengukuran dan Instrumen Penelitian Kesehatan (Yogyakarta: Nuha Medika, 2014).

Berbeda dengan stres akut, stres kronis merupakan jenis stres yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama dan sulit untuk diatasi. Stres ini biasanya timbul akibat tekanan hidup yang menetap dan tidak segera terselesaikan, seperti konflik keluarga yang terus-menerus, kesulitan ekonomi, atau pekerjaan yang terlalu membebani. Efek dari stres kronis tidak hanya memengaruhi mental, tetapi juga berdampak negatif pada kesehatan fisik secara kumulatif⁴⁰.

Sementara itu, menurut Priyoto, stres juga bisa diklasifikasikan berdasarkan tingkat keparahan gejala yang muncul, yaitu menjadi stres ringan, sedang, dan berat⁴¹.

a. Stres Ringan

Stres ringan merupakan stres yang umum terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Contohnya termasuk menghadapi kemacetan, tekanan pekerjaan ringan, atau kritik dari atasan. Biasanya stres ini hanya berlangsung beberapa menit atau jam, dan tidak menimbulkan gangguan signifikan. Meskipun demikian, gejala fisik tetap dapat muncul seperti kelelahan ringan, ketegangan otot, atau gangguan pencernaan. Secara psikologis, stres ringan justru bisa mendorong individu menjadi lebih waspada, semangat, dan termotivasi untuk menyelesaikan tugas-tugas tertentu.

b. Stres Sedang

Stres sedang berlangsung lebih lama dan lebih terasa dibanding stres ringan. Jenis ini umumnya dipicu oleh situasi yang tidak segera menemukan jalan keluar, seperti konflik dengan pasangan atau rekan kerja, atau kondisi anggota keluarga yang sedang sakit. Gejala fisik yang dirasakan bisa berupa nyeri perut,

⁴⁰ Jenita DT Donsu, Psikologi Pendidikan (Jakarta: Bumi Aksara, 2017).

⁴¹ Priyoto, Teori Pengukuran dan Instrumen Penelitian Kesehatan (Yogyakarta: Nuha Medika, 2014).

gangguan tidur, otot tegang, serta perasaan gelisah dan tegang yang berkelanjutan.

c. Stres Berat

Stres berat terjadi ketika seseorang mengalami tekanan hebat dalam jangka waktu yang lama, misalnya akibat perceraian yang berkepanjangan, kehilangan pekerjaan, atau menderita penyakit kronis. Individu yang mengalami stres berat sering kali menunjukkan gejala seperti kelelahan ekstrem, gangguan konsentrasi, ketidakmampuan menjalankan aktivitas harian, hingga munculnya rasa takut yang tidak rasional. Pada titik tertentu, stres berat dapat menyebabkan gangguan hubungan sosial, penarikan diri dari lingkungan, dan bahkan mengarah pada gangguan psikologis seperti depresi.

Stres dapat memberikan dampak yang luas dan kompleks terhadap berbagai aspek kehidupan individu. Dampaknya tidak hanya terbatas pada pikiran dan emosi, tetapi juga melibatkan sistem tubuh secara keseluruhan. Menurut Jenita DT Donsu, dalam kadar tertentu, stres memang dapat bersifat positif karena dapat mendorong individu lebih termotivasi, bersemangat, dan sigap dalam menghadapi tantangan. Namun, apabila stres berlangsung terlalu lama atau intensitasnya terlalu tinggi, maka dapat berakibat negatif, seperti menurunnya daya tahan tubuh, munculnya gangguan jantung, hingga risiko penyakit kronis seperti kanker⁴².

Priyoto membagi dampak stres menjadi tiga kategori utama, yaitu dampak fisiologis, dampak psikologis, dan dampak perilaku:⁴³

a. Dampak Fisiologis

Stres dapat menimbulkan berbagai keluhan fisik. Misalnya, pada sistem otot terjadi ketegangan kronis atau kelemahan otot (*muscle myopathy*), tekanan darah meningkat yang dalam jangka panjang dapat menyebabkan kerusakan jantung dan pembuluh

⁴² Jenita DT Donsu, Psikologi Pendidikan, 2017.

⁴³ Priyoto, Teori Pengukuran dan Instrumen Penelitian Kesehatan, 2014.

darah, serta gangguan sistem pencernaan seperti maag dan diare. Sistem reproduksi juga bisa terganggu, misalnya pada wanita terjadi *amenore* (berhentinya menstruasi), kegagalan ovulasi, dan pada pria dapat menyebabkan impotensi atau penurunan kualitas sperma. Bahkan gairah seksual dapat menurun drastis. Gejala lain yang umum terjadi termasuk migrain, nyeri otot, dan perasaan tidak nyaman yang tidak jelas sumbernya.

b. Dampak Psikologis

Secara emosional, individu yang mengalami stres dapat mengalami kelelahan mental, kejenuhan, dan perasaan kewalahan. Dalam jangka panjang, hal ini dapat memicu burnout syndrome yang ditandai dengan hilangnya motivasi, menurunnya pencapaian pribadi, serta berkurangnya rasa kompeten dan percaya diri. Jika tidak ditangani dengan baik, stres psikologis dapat memicu gangguan kecemasan, depresi, dan bahkan keinginan untuk mengakhiri hidup.

c. Dampak Perilaku

Dalam aspek perilaku, stres dapat menyebabkan penurunan prestasi, baik di sekolah, tempat kerja, maupun lingkungan sosial. Orang yang berada dalam tekanan tinggi cenderung mengalami gangguan dalam pengambilan keputusan, sulit berkonsentrasi, dan sering melakukan kesalahan. Dalam konteks pendidikan, siswa atau mahasiswa yang mengalami stres berat cenderung sering membolos, menghindari kegiatan belajar, atau menunjukkan perilaku menyimpang. Di dunia kerja, hal ini bisa berujung pada penurunan produktivitas dan konflik antar rekan.

3. Indikator Stres

Menurut Lazarus dan Folkman, stres adalah interaksi antara individu dan lingkungan yang dinilai oleh individu sebagai sesuatu yang membebani atau melebihi sumber daya yang dimilikinya, atau yang mengancam kesejahteraan. Mereka membagi penilaian stres menjadi dua, yaitu penilaian primer (apakah situasi tersebut mengancam atau berbahaya) dan penilaian

sekunder (kemampuan individu untuk mengatasi situasi tersebut)⁴⁴. Berikut adalah indicator stres menurut Lazarus dan folkman:

a. Penilaian Primer

- 1) Situasi dinilai sebagai ancaman: Individu merasa situasi yang dihadapi berpotensi membahayakan atau merugikan dirinya.
- 2) Situasi dinilai sebagai tantangan: Individu melihat situasi sebagai peluang untuk belajar atau berkembang, meskipun menimbulkan stres.
- 3) Situasi dinilai sebagai kerugian: Individu merasa kehilangan sesuatu yang penting atau berharga akibat situasi tersebut.

b. Penilaian Sekunder

- 1) Penilaian sumber daya: Individu mengevaluasi sumber daya yang dimilikinya untuk mengatasi stres, seperti keterampilan, pengetahuan, dukungan sosial, atau kekuatan fisik.
- 2) Penilaian pilihan tindakan: Individu mempertimbangkan berbagai pilihan tindakan yang dapat diambil untuk mengatasi stres.

c. Respon Stres

- 1) Respon fisiologi: Perubahan pada tubuh seperti peningkatan detak jantung, tekanan darah, atau pernapasan.
- 2) Respon emosional: Perasaan seperti cemas, marah, sedih, atau frustrasi.
- 3) Respon kognitif: Pikiran negatif, sulit berkonsentrasi, atau kesulitan mengambil keputusan.

⁴⁴ Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing.

4) Respon perilaku: Perubahan pola tidur, makan, atau perilaku sosial.

d. Strategi Coping (penanggulangan Stres)

1) *Problem-focused coping*: Berusaha mengubah situasi yang menimbulkan stres melalui tindakan langsung.

2) *Emotion-focused coping*: Berusaha mengelola emosi yang muncul akibat stres, seperti melalui meditasi atau mencari dukungan social.

4. Pengeritan Coping Stres

Lazarus dan Folkman menyatakan bahwa ketika seseorang mengalami stres, kondisi tersebut dapat memberikan dampak yang merugikan, baik dari sisi fisiologis seperti gangguan pada fungsi tubuh, maupun dari sisi psikologis seperti munculnya perasaan cemas, tertekan, atau putus asa. Namun, individu umumnya tidak akan membiarkan efek negatif ini berlangsung terus-menerus. Sebaliknya, mereka akan berupaya untuk mengatasinya melalui berbagai cara atau mekanisme tertentu. Upaya ini dikenal dengan istilah **strategi coping**, yaitu serangkaian tindakan atau cara berpikir yang digunakan seseorang untuk menghadapi, mengelola, dan meredakan tekanan yang dirasakannya.

Strategi coping yang diterapkan oleh setiap individu dapat sangat bervariasi, tergantung pada berbagai faktor yang membentuk dirinya. Latar belakang budaya, misalnya, sangat memengaruhi cara seseorang memandang masalah dan bagaimana ia diajarkan untuk menghadapinya sejak kecil. Selain itu, pengalaman hidup yang telah dilewati, terutama dalam menyelesaikan masalah di masa lalu, juga turut membentuk pola coping yang digunakan. Lingkungan sosial dan fisik tempat individu tinggal pun memberikan pengaruh, seperti ketersediaan dukungan sosial atau tekanan dari masyarakat sekitar.

Kepribadian dan konsep diri seseorang yakni bagaimana ia menilai dan mengenal dirinya sendiri menjadi faktor internal yang berperan besar dalam menentukan strategi coping. Orang dengan kepercayaan diri yang tinggi,

misalnya, cenderung memilih pendekatan aktif dan solutif dalam menghadapi stres, sementara mereka yang memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri mungkin lebih mudah menyerah atau menghindar. Di samping itu, faktor sosial seperti dukungan dari keluarga, teman, atau komunitas, serta kondisi ekonomi dan tingkat pendidikan, juga memainkan peran penting dalam kemampuan seseorang untuk menghadapi tekanan hidup. Dengan kata lain, strategi coping merupakan respons adaptif terhadap stres yang dipengaruhi oleh kombinasi kompleks dari faktor internal dan eksternal, yang secara keseluruhan menentukan seberapa efektif seseorang dalam menghadapi tantangan hidup yang mengganggu kesejahteraannya⁴⁵.

2. Proses Coping Stress

Ketika individu menghadapi situasi baru atau tekanan, mereka akan mencari cara untuk mengatasi masalah tersebut. Dalam proses ini, individu memilih bentuk coping yang paling sesuai untuk menghadapi tekanan yang dialami.⁴⁶

Keputusan untuk memilih strategi coping sangat bergantung pada cara individu mengevaluasi situasi tersebut. Setelah strategi coping diterapkan, individu akan melakukan evaluasi ulang untuk memastikan efektivitasnya dan melibatkan proses kognitif yang berperan penting dalam penyelesaian masalah.

⁴⁵ Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing.

⁴⁶ Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing.

3. Bentuk-Bentuk Coping Stress

Coping stress diidentifikasi dalam dua bentuk utama:⁴⁷

a. Coping Berfokus pada Emosi

Strategi ini melibatkan upaya untuk mengurangi dampak emosional dari stres, misalnya dengan menghindari masalah atau mencari cara untuk merasa lebih baik. Bentuknya meliputi: *Self-controlling*, *Distancing*, *Escape-avoidance*, *Accepting responsibility*, dan *Positive reappraisal*.

b. Coping Berfokus pada Masalah

Strategi ini berorientasi pada penyelesaian masalah secara langsung. Bentuknya meliputi: *Planful problem solving*, *Confrontative coping*, dan *Seeking social support*.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Coping Stress

Beberapa faktor yang memengaruhi coping stress yakni:⁴⁸

a. Kesehatan Fisik: Kondisi fisik memengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi stres.

b. Keyakinan Positif: Penilaian diri yang positif membantu individu dalam menyusun strategi coping yang efektif.

c. Keterampilan Pemecahan Masalah: Kemampuan untuk mencari informasi, menganalisis masalah, dan menentukan solusi.

d. Keterampilan Sosial: Kemampuan untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain.

e. Dukungan Sosial: Motivasi dan bantuan dari lingkungan sosial yang mendukung.

f. Sumber Daya Materi: Faktor keuangan dan sumber daya lainnya yang mendukung proses coping.

⁴⁷ Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing.

⁴⁸ Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing.

2. Rokok Elektrik (Vape)

Rokok elektrik adalah alat yang dirancang untuk mengubah nikotin menjadi uap tanpa pembakaran tembakau. WHO menyebutnya sebagai *Electronic Nicotine Delivery System* (ENDS) karena menghasilkan nikotin dalam bentuk uap yang dihirup. Rokok elektrik terdiri dari baterai, pemanas, dan cairan nikotin (*liquid*).

Kandungan cairan rokok elektrik meliputi *nikotin, propilen glikol, gliserin*, air, dan perisa. *Nikotin* dalam rokok elektrik memiliki kadar bervariasi, namun sering kali berbeda dari yang tertera di label. Beberapa risiko utama dari penggunaannya adalah adiksi, gangguan pernapasan, dan potensi penyalahgunaan zat.⁴⁹

3. Wanita Pengguna Rokok Elektrik (Vape)

Perilaku merokok pada wanita sering dipandang kontroversial di masyarakat. Merokok pada wanita dianggap tidak umum karena berlawanan dengan stereotip perempuan yang lemah lembut. Faktor lingkungan, seperti keluarga dan teman, memengaruhi keputusan wanita untuk merokok.

Wanita yang merokok sering melakukannya sebagai pelarian dari masalah, dengan anggapan bahwa merokok dapat mengurangi stres dan memberikan rasa nyaman. Faktor lain yang mendorong adalah gaya hidup modern yang mengasosiasikan merokok dengan kesan *glamor*, mandiri, dan dewasa.

Kebiasaan merokok pada wanita juga dipengaruhi oleh kurangnya pengawasan keluarga, interaksi sosial yang intens dengan perokok lain, dan asumsi bahwa merokok membantu menghadapi tekanan hidup.⁵⁰

⁴⁹ Hutapea, D., & Fasya, R., "Perkembangan Penggunaan Vape di Indonesia," *Jurnal Sosiologi Indonesia*, 15(2), 2021, hlm. 23–30.

⁵⁰ Jujun Ahmad, "Perilaku Merokok pada Wanita di Indonesia," *Jurnal Psikologi Sosial*, 8(1), 2013, hlm. 78–84.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Pendekatan

Berdasarkan judul di atas, yaitu “Strategi Coping Stres pada Wanita Pengguna Rokok Elektrik (Vape) di Kota Jember”, maka penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian fenomenologi merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk memahami makna subjektif dari pengalaman hidup seseorang, khususnya bagaimana individu memberikan makna terhadap pengalaman tertentu yang berkaitan dengan stres dan cara mengatasinya. Dalam konteks ini, penelitian berfokus pada pengalaman perempuan pengguna vape dalam menghadapi tekanan hidup dan strategi coping yang mereka terapkan, baik secara emosional maupun fungsional.

B. Lokasi Penelitian

Lokasi yang dijadikan objek penelitian oleh peneliti adalah Kota Jember, khususnya di beberapa titik yang menjadi pusat aktivitas pengguna rokok elektrik (vape), seperti toko vape (vapestore) dan komunitas vape yang ada di wilayah perkotaan. Alasan peneliti memilih lokasi ini tentunya dengan berbagai pertimbangan dan hasil observasi awal yang dilakukan menunjukkan bahwa penggunaan vape di kalangan wanita semakin meningkat sejak tahun 2020. Selain itu, fenomena wanita yang menggunakan vape sebagai bentuk coping terhadap stres masih jarang diteliti secara mendalam di wilayah ini. Alasan lain peneliti memilih Kota Jember adalah karena adanya komunitas pengguna vape aktif yang memungkinkan peneliti untuk mendapatkan subjek dengan karakteristik sesuai kebutuhan penelitian, serta lingkungan sosial yang dinamis dan beragam, yang memengaruhi strategi coping individu terhadap stres

C. Subjek Penelitian

Pada bagian ini dilaporkan jenis data dan sumber data yang digunakan dalam penelitian. Uraian ini mencakup jenis data yang ingin diperoleh, siapa saja yang dijadikan subjek atau narasumber, serta

bagaimana data dikumpulkan dan divalidasi untuk menjamin keabsahan data.⁵¹ Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, sehingga data yang dikumpulkan bersifat deskriptif berupa narasi, pengalaman subjektif, dan pemaknaan individu terhadap penggunaan rokok elektrik (vape) sebagai strategi coping stres. Data yang ingin diperoleh meliputi:

1. Faktor-faktor penyebab stres yang dialami wanita pengguna vape.
2. Strategi coping yang digunakan dalam menghadapi stres selain vaping.
3. Peran lingkungan sosial terhadap perilaku penggunaan vape sebagai mekanisme coping.

Dalam menentukan sumber data, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive* adalah teknik pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu, di mana subjek dipilih karena dianggap memiliki informasi yang relevan dan mendalam mengenai topik penelitian.⁵² Pertimbangan dalam memilih subjek ini berdasarkan pada pengalaman mereka sebagai pengguna aktif rokok elektrik (vape) dan kesiapan untuk membagikan pengalaman pribadinya terkait dengan stres dan strategi coping.

Adapun yang menjadi subjek atau subjek dalam penelitian ini berjumlah lima orang, dengan kriteria sebagai berikut:

1. Wanita dewasa awal (usia 18–40 tahun).
2. Berdomisili di Kota Jember.
3. Telah menggunakan vape secara aktif minimal selama enam bulan.
4. Mengalami stres baik karena tekanan pekerjaan, keluarga, atau sosial.
5. Bersedia menjadi narasumber dan terbuka dalam wawancara mendalam.

⁵¹ Tim Penyusun, Pedoman Penulisan Karya Ilmiah (Jember: UIN KHAS Jember, 2021), 47.

⁵² Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Bandung: Alfabeta, 2016), 218-219.

Pemilihan kriteria ini didasarkan pada kebutuhan untuk mendapatkan informasi dari subjek yang benar-benar mengalami dan merasakan tekanan stres serta penggunaan vape sebagai mekanisme coping dalam rentang waktu yang cukup lama. Rentang usia 18–40 tahun dipilih karena merupakan masa dewasa awal, di mana individu biasanya mengalami dinamika sosial dan tekanan yang cukup kompleks, sehingga relevan dengan fokus studi tentang penggunaan vape sebagai strategi menghadapi stres, ditambah aturan minimal membeli produk vape di kebanyakan vape store 18 tahun atau 21 tahun tergantung aturan masing-masing toko mereka, bahkan terkadang membiarkan anak kecil membeli produk ketika pemilik toko tidak terlalu peduli⁵³. Aturan minimal umur menggunakan produk vape masih abu-abu, beberapa produk mengklaim minimal 18 tahun dan ada yang 21 tahun, maka peneliti menetapkan umur sesuai umur dewasa awal Menurut Teori Hurlock yaitu 18 sampai 40 tahun. Domisili di Kota Jember dipilih untuk menyesuaikan lokasi geografis dan konteks budaya sosial yang khas di wilayah tersebut. Penggunaan vape selama minimal enam bulan dipilih untuk memastikan bahwa subjek memiliki pengalaman yang cukup lama dan mapan terkait penggunaan vape sebagai mekanisme coping, bukan sekadar percobaan jangka pendek. Kriteria mengalami stres atau terpapar dan menghadapi stressornya dari berbagai aspek bertujuan untuk menelusuri hubungan antara tekanan psikologis dan penggunaan vape secara nyata, serta mendapatkan gambaran yang komprehensif tentang proses coping yang mereka lakukan. Selain itu, kesiediaan untuk terbuka dan menjadi narasumber juga menjadi syarat utama agar data yang diperoleh lebih mendalam dan autentik, serta memudahkan peneliti dalam memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai pengalaman pribadi subjek.

⁵³ Hurlock. (2003). Psikologi Perkembangan

D. Teknik Pengumpulan Data

Dalam menganalisis dan manafsirkan data sesuai dengan studi lapangan maka diperlukan data yang akurat dan terpercaya sehingga nantinya hasil dari proses penelitian dinyatakan benar dan dapat dipercaya. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi.

1. Observasi

Observasi digunakan untuk mencatat perilaku dan interaksi yang berkaitan dengan penggunaan rokok elektrik serta cara-cara mereka mengatasi stres dalam kehidupan sehari-hari. Teknik observasi partisipatif digunakan, di mana peneliti terlibat langsung dengan subjek penelitian dalam konteks sosial mereka, guna mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman subjek.

2. Wawancara

Wawancara dilakukan untuk menggali informasi lebih lanjut mengenai pengalaman para wanita dalam menggunakan rokok elektrik sebagai cara untuk mengatasi stres. Wawancara menggunakan semi-terstruktur dengan panduan wawancara, yang memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi topik lebih mendalam. Beberapa pertanyaan yang akan diajukan meliputi:

- a. Apa alasan utama Anda menggunakan rokok elektrik (vape)?
- b. Bagaimana Anda merasa vape membantu dalam mengatasi stres atau kecemasan?
- c. Apakah ada faktor lain yang mendorong Anda untuk memilih vape sebagai metode coping?
- d. Apa hambatan yang Anda temui dalam menggunakan vape untuk mengelola stres?

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang juga penting dalam penelitian kualitatif. Data yang diperoleh dengan teknik observasi dan wawancara terkadang belum mampu untuk menjelaskan

makna fenomena yang terjadi dalam situasi sosial tertentu, sehingga dokumentasi ini sangat diperlukan untuk memperkuat data. Studi dokumentasi merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih terpercaya.⁵⁴

E. Analisis Data

Analisis data merupakan proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lainnya, sehingga dapat mudah dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain. Analisis data dilakukan dengan mengorganisasikan data, menjabarkannya kedalam unit-unit, melakukan sketsa, menyusun kedalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari dan membuat simpulan yang dapat diceritakan kepada orang lain.⁵⁵

Miles dan Huberman menyatakan bahwa analisis dibagi dalam empat alur kegiatan yang terjadi bersamaan. Keempat alur tersebut yaitu pengumpulan data, reduksi data (*data reduction*), penyajian data (*data display*), dan penarikan kesimpulan (*conclusion*).⁵⁶

Analisis data dilakukan dengan cara mengorganisir, mengelompokkan, dan menyusun data yang diperoleh dari wawancara, observasi, serta dokumentasi. Analisis ini bertujuan untuk memahami hubungan antara stres dan penggunaan rokok elektrik pada wanita, serta bagaimana mereka menggunakan vape sebagai bagian dari strategi coping mereka. Berikut tahapan menganalisis data

1. Pengumpulan Data

Data yang muncul berwujud kata-kata dan bukan rangkaian angka. Data itu mungkin telah dikumpulkan dalam aneka macam cara (observasi,

⁵⁴ Mawardani, *Praktis Penelitian Kualitatif* (Sleman: Deepublish, 2020), 52.

⁵⁵ Hardani, *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif* (Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu, 2020)61.

⁵⁶ Hardani, *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif..*, 163

wawancara, intisari dokumen, pita rekaman), dan biasanya “diproses” kira-kira sebelum siap digunakan (melalui pencatatan, pengetikan, penyuntingan, atau alih-tulis).⁵⁷

Langkah pertama yang dilakukan peneliti yaitu mengumpulkan data yang berhubungan dengan tujuan penelitian mengenai strategi coping stres yang digunakan oleh wanita pengguna rokok elektrik (vape) di Kota Jember.

Pengumpulan data dilakukan peneliti dengan membuat catatan yang dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, yang merupakan catatan langsung dari lapangan. Observasi dilakukan secara partisipatif untuk mencermati perilaku dan kebiasaan subjek dalam menggunakan vape, khususnya saat mereka menghadapi situasi yang memicu stres.

Wawancara dilakukan secara mendalam dengan lima orang subjek yang telah dipilih melalui teknik purposive sampling. Panduan wawancara digunakan untuk menggali informasi terkait sumber stres yang mereka alami, alasan penggunaan vape sebagai strategi coping, serta peran lingkungan sosial dalam proses tersebut.

Selain itu, dokumentasi dilakukan dengan mengumpulkan data pendukung seperti foto aktivitas, catatan lapangan, serta referensi literatur lokal yang berkaitan dengan penggunaan vape di wilayah tersebut. Semua data yang diperoleh dianalisis secara kualitatif untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai fenomena yang diteliti.

2. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Mereduksi data berarti meringkas, memilah hal yang penting, memfokuskan pada hal yang pokok, mencari tema dan pola, serta membuang hal yang tidak penting. Dengan kata lain, proses reduksi data ini

⁵⁷ Matthew B. Miles & A. Michael Huberman, Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber Tentang Metode-Metode Baru (Jakarta: UI-Press, 2014), 15.

terus-menerus dilakukan peneliti selama penelitian untuk menghasilkan catatan pokok dari data yang didapat dari hasil pencarian data.⁵⁸

Pada reduksi data ini, peneliti meringkas data serta memilah hal penting dari kajian dan membuang hal-hal yang dianggap tidak penting atau tidak berkaitan dengan judul penelitian.

3. Penyajian Data (*Data Display*)

Penyajian data merupakan sekumpulan data tertata yang memungkinkan adanya penarikan kesimpulan. Hal ini dilakukan dengan pertimbangan bahwa data yang diterima berupa cerita, maka perlu dilakukan penyederhanaan tanpa mengurangi isinya.⁵⁹

4. Penarikan Kesimpulan (*Conclusion*)

Tahap terakhir ialah menarik kesimpulan. Pada tahap ini peneliti menarik kesimpulan dari data yang didapat. Tujuan penarikan kesimpulan ialah untuk mendapatkan arti dari data yang dikumpulkan dengan mencari hubungan, persamaan, atau perbedaan.⁶⁰

Pada tahap ini, peneliti diupayakan mampu menemukan hubungan, persamaan, atau perbedaan yang berkaitan dengan fokus masalah penelitian, yakni:

- a. Apa saja sumber stres pada wanita pengguna rokok elektrik (vape) di Kota Jember. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, ditemukan bahwa sumber stres yang dialami oleh para subjek berasal dari berbagai aspek kehidupan. Di antaranya tekanan akademik, pekerjaan yang menumpuk, beban tanggung jawab dalam keluarga, serta tekanan sosial akibat stigma terhadap wanita perokok. Selain itu, beberapa subjek juga menyampaikan bahwa pengalaman traumatis di masa lalu dan rasa kesepian menjadi faktor pemicu stres yang signifikan.

⁵⁸ Sandu Siyoto & M. Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), 122.

⁵⁹ Sandu Siyoto & M. Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian...*, 123

⁶⁰ Sandu Siyoto & M. Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian...*, 124.

- b. Bagaimana strategi coping stres yang digunakan oleh wanita pengguna vape di Kota Jember. Strategi coping yang digunakan subjek bervariasi. Sebagian besar subjek menggunakan emotion-focused coping, seperti vaping untuk menenangkan diri, menyendiri, mendengarkan musik, atau menulis di jurnal. Namun, ada juga subjek yang menggabungkan dengan problem-focused coping, seperti berdiskusi dengan teman terdekat, mengatur waktu lebih baik, atau mencari solusi atas permasalahan yang dihadapi.

Penggunaan vape menjadi salah satu bentuk coping maladaptif yang umum digunakan oleh subjek karena diyakini dapat memberikan efek relaksasi sesaat. Meskipun demikian, sebagian dari mereka menyadari bahwa vaping hanya meredakan stres secara temporer dan tidak menyelesaikan masalah utama.

- c. Bagaimana peran lingkungan sosial dalam membantu wanita pengguna vape mengatasi stres.

Lingkungan sosial memiliki peran ganda, yaitu sebagai sumber dukungan sekaligus sebagai tekanan. Beberapa subjek mengaku mendapatkan dukungan dari teman sebaya atau komunitas vape, yang memberikan rasa diterima dan tidak dihakimi. Namun, dari sisi keluarga dan masyarakat umum, mereka sering mendapat pandangan negatif karena dianggap melanggar norma sosial, terutama sebagai perempuan yang merokok.

Perbedaan ini menunjukkan bahwa coping stres pada wanita pengguna vape dipengaruhi oleh konteks sosial dan budaya yang membentuk persepsi mereka terhadap stres dan cara menghadapinya. Hal ini mempertegas bahwa strategi coping tidak hanya bersifat individu, tetapi juga bersifat sosial-kultural.

F. Keabsahan Data

Keabsahan data menunjukkan kesahihan serta keadaan data dalam suatu penelitian. Dalam menguji data tersebut, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik

pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang sudah ada.⁶¹

Pada penelitian ini menggunakan pengujian kredibilitas data dengan teknik triangulasi untuk memastikan bahwa data yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Peneliti menggunakan teknik triangulasi, yang meliputi:

1. Triangulasi Sumber

Pengumpulan data dari berbagai sumber yang berbeda, seperti wawancara dengan wanita pengguna vape dan konselor, untuk membandingkan dan memverifikasi kebenaran data yang diperoleh.

2. Triangulasi Teknik

Penggunaan berbagai teknik pengumpulan data, seperti wawancara, observasi, dan dokumentasi, untuk memastikan keakuratan dan konsistensi data yang dikumpulkan.

G. Tahapan-tahapan Penelitian

1. Tahap Pra-Lapangan

Ada enam tahap yang dilakukan peneliti dalam tahap pra-lapangan, yaitu sebagai berikut:

- a. Menyusun Rancangan Penelitian

Dalam menyusun rancangan penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan pengajuan judul yang kemudian dikonsultasikan kepada Dosen Pembimbing, yaitu Nuzul Ahadiyanto, S.Psi., M.Si. Selanjutnya dilakukan penyusunan proposal, seminar proposal, revisi, hingga penyusunan skripsi yang akan dipertanggungjawabkan pada saat sidang skripsi.

- b. Memilih Lapangan Penelitian

Setelah penyusunan rancangan selesai, langkah berikutnya adalah memilih lokasi penelitian. Peneliti memilih Kota

⁶¹ Hardani, Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif., 154.

Jember sebagai lokasi penelitian karena di kota ini terdapat fenomena meningkatnya penggunaan vape oleh wanita, terutama sebagai bentuk pelampiasan stres serta keberadaan komunitas Vape street.

c. Mengurus Perizinan

Setelah lokasi ditentukan, peneliti mengurus surat izin penelitian yang berasal dari kampus dan ditandatangani oleh pihak yang berwenang, yaitu Pihak Kampus.

d. Menjajaki dan Menilai Lapangan

Setelah izin diterima, peneliti melakukan penjajakan dan penilaian lapangan. Tahap ini bertujuan untuk memahami situasi sosial masyarakat, khususnya terkait fenomena wanita pengguna vape dan konteks stres yang mereka alami. Peneliti juga mulai melakukan observasi ringan dan wawancara awal dengan beberapa warga untuk mengetahui kemungkinan subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian.

e. Memilih dan Memanfaatkan Subjek

Peneliti kemudian memilih subjek melalui teknik purposive sampling, yaitu memilih individu yang dinilai memiliki pengalaman relevan dengan fokus penelitian. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 5 wanita dewasa awal pengguna vape yang berdomisili di Kota Jember, serta memiliki pengalaman dalam menghadapi stres dengan cara tersebut. Mereka dipilih karena dianggap mampu memberikan informasi mendalam dan relevan untuk keperluan penelitian.

f. Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Setelah semua tahapan di atas terlaksana, peneliti menyiapkan perlengkapan yang dibutuhkan dalam proses pengumpulan data, seperti buku catatan lapangan, alat perekam (HP), panduan wawancara, serta dokumen referensi sebagai acuan analisis.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

Pada tahap ini, peneliti mengumpulkan data yang diperlukan sesuai dengan tujuan penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, dengan fokus pada pemahaman subjek mengenai stres, strategi coping yang digunakan, serta peran lingkungan sosial dalam proses tersebut. Proses ini dilakukan secara langsung di lapangan dan berlangsung secara bertahap untuk mendapatkan data yang akurat dan mendalam.

3. Tahap Analisis Data

Setelah seluruh data lapangan terkumpul, peneliti mulai menyusun kerangka laporan hasil penelitian. Data dianalisis dengan metode analisis kualitatif melalui proses kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Setelah itu, peneliti berkonsultasi dengan Dosen Pembimbing untuk mendapatkan arahan dan validasi akhir. Laporan penelitian yang telah disetujui kemudian dipersiapkan untuk diserahkan kepada penguji dalam sidang skripsi dan digandakan untuk pihak-pihak terkait.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Objek Penelitian

Berikut adalah profil kelima subjek yang menjadi subjek dalam penelitian ini:

a. Subjek AD (23 tahun)

Subjek A adalah seorang mahasiswa semester akhir yang berdomisili di Kecamatan Mangli. Minatnya terhadap rokok elektrik berawal dari rasa ingin tahu ketika melihat teman laki-lakinya menggunakan perangkat vape semasa SMA. Sebelumnya, subjek sempat mencoba rokok konvensional, tetapi merasa kurang nyaman dengan aroma dan rasa asapnya. Pada usia 18 tahun, subjek pertama kali meminjam perangkat vape milik temannya; setelah merasakan efek nikotin yang lebih halus, subjek memutuskan membeli sendiri dan memilih *liquid* dengan cita rasa manis seringkali varian buah strawberry atau coklat. Frekuensi vaping subjek AD meningkat tajam ketika subjek menghadapi konflik interpersonal, seperti percekocokan dengan pasangan, ketegangan dengan teman sekamarnya, atau perselisihan keluarga. Dalam sehari ia kerap menggunakan vape sebanyak tiga hingga empat kali, terutama pada sore dan malam hari, sebagai upaya meredakan ketegangan emosional.

b. Subjek BA (23 tahun)

Sebagai sesama mahasiswa di wilayah yang sama, subjek BA pertama kali mengenal vape melalui pergaulan di kampus dan eksposur di media sosial. Subjek mulai mencoba rokok elektrik pada usia 20 tahun, tepat ketika tekanan akademik menumpuk tugas akhir, ujian, dan organisasi kemahasiswaan. Sebelumnya, sejak umur 16 tahun subjek sudah mengeksplorasi rokok konvensional, namun kemudian beralih total ke vape karena citranya yang “lebih bersih.” Kini, tergantung suasana hati kadang saat tenggat tugas mendekat atau setelah debat panjang subjek dapat melakukan sesi vaping

sebanyak tiga hingga lima kali dalam sehari. Bulanan, subjek menghabiskan sekitar 60 ml *liquid* dengan sensasi dingin yang kuat (varian mint melon atau fruit ice), dan tidak jarang ia juga beralih ke rokok kretek saat rehat di kafe kampus.

c. Subjek CK (19 tahun)

Subjek CK merupakan mahasiswa semester awal di Universitas Negeri Jember, berasal dari luar kota, dan memiliki latar konsisten dalam merokok elektrik. Subjek mengaku tidak pernah menyentuh rokok konvensional karena aroma pahit dan efek tenggorokan yang membuatnya enggan namun mulai vaping sejak usia 15 tahun saat SMA karena teman sebaya menganggapnya “trendy.” Kini, kebiasaan vaping sudah menjadi bagian rutinitas harian: hingga enam kali penggunaan dalam sehari, dengan pembelian *liquid* 60 ml setiap satu hingga dua minggu. Rasa favoritnya adalah varian sereal manis, yang menurutnya memberikan “sedikit nostalgia” saat sarapan. Walaupun awalnya subjek menggunakan vape untuk meredakan kecemasan ujian, sekarang subjek menyadari telah berkembang menjadi ketergantungan psikologis. Meski Umur minimal vaping adalah 21 tahun sesuai ketentuan aturan yang tertulis di produk dan toko, subjek mengklaim bahwa beberapa toko tidak mempermasalahkan umur dia disaat dia membeli produk tersebut atau membeli lewat online shopping dan terkadang meminta bantuan temanya. Aturan minimal Umur menggunakan produk vape masih abu abu, beberapa produk mengklaim minimal 18 tahun dan ada yang 21 tahun, maka peneliti menetapkan umur sesuai umur dewasa awal Menurut Teori Hurlock yaitu 18 sampai 40 tahun. karena pengalaman dia yang cukup lama sebagai Vapers maka peneliti memilih subjek CK karena cukup berpengalaman dan luwes terhadap informasi penelitian dan sesuai ketentuan minimal umur dewasa awal 18 sampai 40 tahun menurut Hurlock.

d. Subjek DK (28 tahun)

Berbeda usia dengan subjek sebelumnya, Subjek DK adalah seorang ibu muda sekaligus lulusan perguruan tinggi di Jember. Subjek tinggal tak jauh dari kampus dan pertama kali diperkenalkan vape oleh pacarnya yang kemudian menjadi suaminya pada usia 19 tahun, saat ia mengalami tekanan batin akibat beban pekerjaan sambilan dan tanggung jawab keluarga. Sejak itu, subjek hanya menggunakan vape dalam kondisi stres berat, misalnya ketika anaknya sakit atau menghadapi masalah keuangan, dengan rata-rata dua kali sehari atau maksimal lima kali sebulan. Varian *liquid* yang dipilih biasanya rasa mangga muda memberi sensasi manis-asam yang segar. Belakangan ini, setelah ditegur suami dan menyadari pentingnya menjaga sebagai ibu, subjek berupaya menurunkan frekuensi vaping sekaligus berhenti merokok konvensional.

e. Subjek EF (27 tahun)

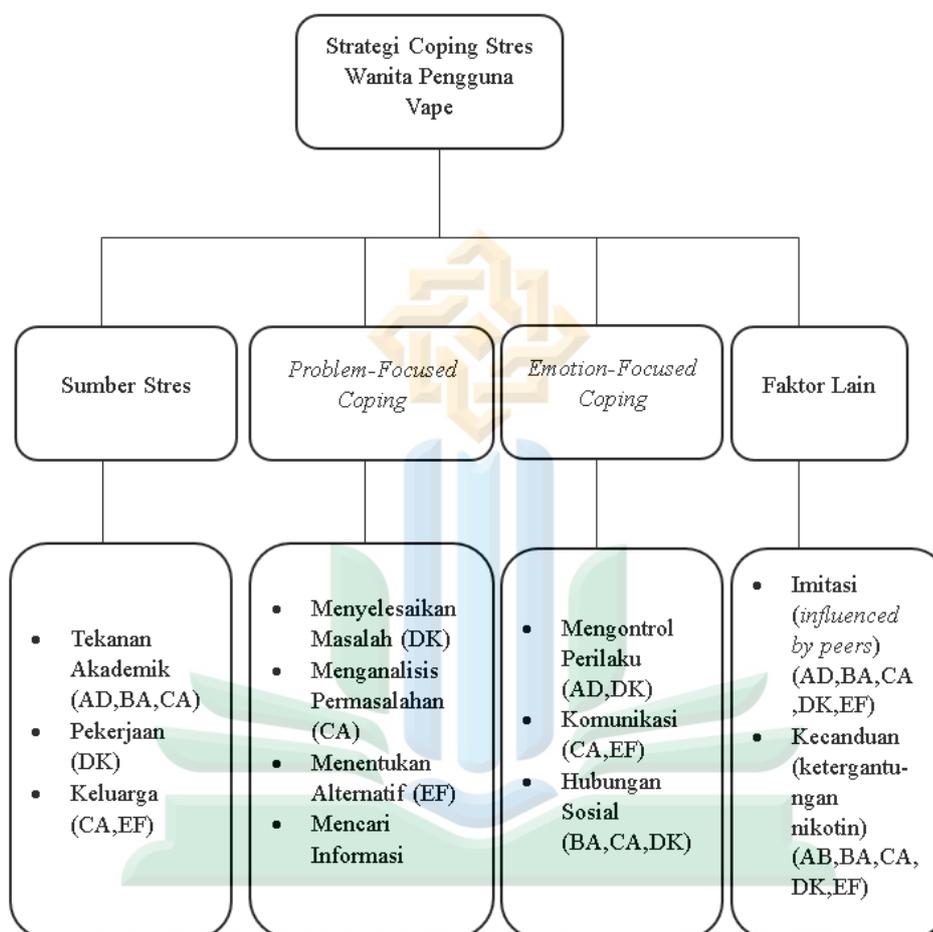
Subjek E adalah seorang ibu rumah tangga yang berdomisili di Desa Balung dan pernah menempuh studi di Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq. Subjek diperkenalkan pada rokok elektrik oleh sahabatnya yang menggunakan vape sebagai “pelampiasan stres” selama masa perkuliahan. Tertarik mencoba, subjek mulai vaping pada usia sekitar 27 tahun. Saat ini, subjek melakukan sesi vaping dua hingga lima kali sehari tergantung tingkat stres harian dengan konsumsi rata-rata 60 ml *liquid* per bulan, biasanya varian rasa ceri. Sebelum mengenal vape, subjek sudah sempat menggunakan rokok konvensional untuk meredakan tekanan batin, tetapi kini ia memandang vape sebagai alternatif yang “lebih mudah diatur” dan “lebih ramah lingkungan,” meski subjek menyadari dampak nikotin tetap ada.

TABEL 4.1

TABEL RINGKASAN SUBJEK PENELITIAN

Subjek	Deskripsi Subjek	Keterangan Pengambilan Data	Keterangan Member Check
AD	Mahasiswa, 23 th, tinggal di Kec. Mangli. Pertama coba vape usia 18 th (pinjam teman), sebelumnya pernah rokok konvensional, memilih liquid rasa manis (strawberry/cokelat). Vaping 3–4×/hari saat konflik pribadi (pacar, teman, keluarga). Dan Masalah Akademik	Wawancara semi-terstruktur (2 Januari 2025) Berlangsung selama 1 jam Wawancara mendalam (05 Mar 2025) Berlangsung 1 selama Jam. Observasi partisipatif Dokumentasi foto/rekaman audio	Konfirmasi transkrip dan finalisasi data via WhatsApp (10 Mar 2025)
BA	Mahasiswa, 23 th, tinggal di sekitar kampus. Mulai vape usia 20 th (teman & medsos), sebelumnya rokok konvensional sejak 16 th. Vaping 3–5×/hari (beban tugas), konsumsi 60 ml/bln (mint melon) dan rokok konvensional saat istirahat.	Wawancara semi-terstruktur (2 Januari 2025) Berlangsung selama 1 Jam Wawancara mendalam (07 Mar 2025) Berlangsung selama 1 Jam Observasi partisipatif Dokumentasi foto/rekaman audio	Verifikasi data dan finalisasi data via WhatsApp (11 Mar 2025)
CA	Mahasiswa 21 th (UNEJ), vape sejak 15 th (SMA), tidak pernah rokok konvensional. Vaping 6×/hari, 60 ml tiap 1–2 minggu (rasa sereal). Awalnya meredam stres ujian dan pekerjaan, kini kecanduan.	Membangun rapport (5 Maret 2025) Berlangsung selama 30 menit Wawancara mendalam (09 Mar 2025) Berlangsung selama 1 jam. Observasi partisipatif Dokumentasi foto/rekaman audio	Revisi dan finalisasi transkrip via WhatsApp (12 Mar 2025)
DK	Ibu muda/mahasiswi alumni, 28 th, tinggal dekat kampus. Dikenal vape oleh pacar (sekarang suami) di usia 19 th saat stres kerja & keluarga. Vaping 2×/hari atau 5×/bln (beban tinggi), rasa mangga. Berusaha mengurangi setelah tanggung jawab meningkat.	Membangun rapport (10 Maret 2025) Berlangsung selama 1 jam 20 menit Wawancara mendalam (13 Maret 2025) berlangsung selama 1 jam Observasi partisipatif Dokumentasi foto/rekaman audio	Member check langsung (13 Mar 2025)
EF	Ibu rumah tangga alumni UIN KHAS, 27 th, tinggal di Desa Balung. Memulai vape usia 27 th dari teman. Vaping 2–5×/hari, 60 ml/bln (rasa ceri). Sebelumnya rokok biasa, kini vape sebagai alternatif.	Membangun rapport (04 Maret 2025) berlangsung selama 50 menit Wawancara mendalam (07 Maret 2025) berlangsung selama 30 menit. Observasi partisipatif Dokumentasi foto/rekaman audio	Validasi kutipan via WhatsApp (14 Mar 2025)

B. Penyajian Data dan Analisis Fokus Penelitian



Gambar 4.1
Hasil Penyajian Data

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dan menjelaskan bagaimana wanita pengguna rokok elektrik (Vape) di Kota Jember menghadapi stres, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi mereka dalam mengatasi stres dan strategi mereka menghadapi stress. Data diperoleh melalui observasi, wawancara mendalam dengan para partisipan, dan dokumentasi.

Dalam penelitian ini ditemukan tiga sumber stress yang memengaruhi seseorang dalam menggunakan rokok elektrik sebagai strategi coping terhadap stres yaitu Tekanan akademik, pekerjaan dan keluarga. Menurut

Lazarus dan Folkman, terdapat enam faktor utama yang memengaruhi kemampuan seseorang dalam mengatasi stres, yaitu kesehatan fisik, keyakinan positif, keterampilan memecahkan masalah, keterampilan sosial, dukungan sosial, dan sumber daya materi.⁶² Terfokus dengan *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Sementara faktor lainnya merupakan temuan baru, yakni faktor imitasi dan kecanduan

1. *Problem-Focused Coping*

Strategi ini mencerminkan upaya langsung untuk mengatasi penyebab stres. Beberapa subjek menunjukkan kemampuan berikut:

- a. Menyelesaikan Masalah: Subjek mampu mengidentifikasi sumber stres dan mengambil tindakan konkret.
- b. Menganalisis Permasalahan: Beberapa subjek secara sadar mengevaluasi situasi untuk menentukan akar masalah.
- c. Menentukan Alternatif Solusi: Sebagian subjek menyusun beberapa pilihan solusi sebelum mengambil keputusan.
- d. Mencari Informasi: Subjek mencari pengetahuan tambahan untuk memahami situasi atau menentukan tindakan terbaik.

2. *Emotion-Focused Coping*

Strategi ini digunakan oleh subjek ketika stres sulit dikendalikan atau bersifat emosional, dengan tujuan menenangkan diri seperti:

- a. Mengontrol Perilaku: Beberapa subjek berusaha menenangkan diri dan menghindari tindakan impulsif.
- b. Komunikasi: Subjek menggunakan komunikasi interpersonal sebagai sarana untuk mengekspresikan perasaan dan meredakan ketegangan.

⁶² Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984) *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing

- c. Hubungan Sosial: Adanya dukungan dari teman atau komunitas vape menjadi sumber kenyamanan emosional bagi subjek.

3. Faktor Lain (Temuan Lapangan)

Selain dua bentuk strategi coping utama di atas, ditemukan dua faktor tambahan yang juga memengaruhi penggunaan vape dalam meredakan stress seperti:

- a. Imitasi: Beberapa subjek menggunakan vape karena mengikuti teman, pasangan, atau lingkungan sosial yang lebih dulu mengenalkannya pada rokok elektrik.
- b. Kecanduan: Penggunaan vape menjadi berulang dan sulit dihentikan, menandakan adanya ketergantungan nikotin yang berkembang dari waktu ke waktu.

Hasil analisis menunjukkan bahwa strategi coping stres yang digunakan oleh subjek penelitian terbagi ke dalam tiga kategori utama, yaitu problem-focused coping, emotion-focused coping, dan faktor lain yang bersifat temuan lapangan dan Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa penggunaan rokok elektrik oleh subjek terjadi ketika mereka menghadapi situasi stres yang menyebabkan ketidaknyamanan emosional. Untuk menenangkan diri, mereka memilih mengisap rokok elektrik. Setelah itu, mereka merasa lebih tenang dan mampu memikirkan solusi atas masalah yang dihadapi meski mereka tahu bahwa ketenanganya hanya sebentar.

1. Sumber stress pada wanita pengguna vape

Sumber stres pada wanita pengguna vape yang diidentifikasi meliputi beberapa aspek kehidupan yang berbeda, yaitu:

- a. Tekanan akademik

Banyak wanita yang mengalami stres akibat tuntutan dan beban akademik yang tinggi, seperti tugas kuliah, ujian, atau deadline yang ketat. Tekanan ini dapat meningkatkan rasa cemas dan tekanan psikologis, membuat mereka mencari cara untuk meredakan stres, salah satu caranya adalah dengan menggunakan vape sebagai mekanisme relaksasi sementara

Subjek AD menyatakan bahwa tugas kuliah yang menumpuk menjadi penyebab stres yang sering subjek alami:

“Masalah pribadi sih, kayak pacar atau teman. Sama tugas kuliah numpuk itu juga bikin panik.”(AD,W2)

Meskipun ia mengaku bahwa konflik personal lebih sulit dihadapi dibanding tugas akademik, subjek tetap menyebut tugas sebagai pemicu kecemasan yang mendorongnya untuk mencari pelarian melalui vaping. Hal ini diperkuat oleh pernyataannya:

“Buat nenangin diri sih. Apalagi kalau lagi banyak pikiran kayak tugas atau berantem.”(AD,W2)

Subjek BA lebih menekankan pada tekanan dari dosen dan ekspektasi orang tua:

“Tugas kuliah, deadline, dosen perfeksionis. Kadang juga karena ekspektasi dari orang tua.”(BA,W2)

Subjek menggambarkan bahwa kelelahan dan tekanan akibat tugas membuatnya sulit bernapas hingga merasa butuh waktu menyendiri, dan vape menjadi pelarian yang mudah diakses:

“Kadang duduk lama ngerjain, terus mumet, langsung pengen nge-vape.”(BA,W2)

Subjek CA mengalami stres akademik terutama saat menghadapi skripsi:

“Waktu skripsi sempat stuck. Tiap hari bisa habis 3 pod kecil.” (CA,W2)

Meskipun pada awalnya vape hanya digunakan untuk menenangkan diri saat menghadapi konflik emosi, pada tahap akhir kuliah tekanan akademik menjadi salah satu faktor yang memperburuk pola penggunaan vape.

Subjek EF juga mengalami tekanan akademik berat, terutama ketika menghadapi kemungkinan drop out:

“Waktu aku hampir DO karena nilai jelek. Hampir tiap malam ngevape sambil nangis.” (EF,W2)

Subjek menggambarkan bahwa kondisi akademik buruk tersebut menyebabkan perasaan bersalah dan ketakutan, terutama karena subjek tidak mampu menyampaikan masalah tersebut kepada orang tua.

Kondisi ini menunjukkan bahwa tekanan akademik tidak hanya hadir dalam bentuk beban tugas, melainkan juga dalam bentuk tekanan emosional karena harapan dari lingkungan (keluarga, dosen), ketakutan gagal, serta kurangnya ruang aman untuk mengekspresikan stres. Vape, dalam hal ini, menjadi sarana pelampiasan instan yang dianggap mampu meredakan ketegangan dalam jangka pendek.

Strategi yang digunakan oleh subjek merupakan bentuk dari *emotion-focused coping*, yaitu mengelola perasaan negatif akibat tekanan akademik, bukan menyelesaikan sumber masalahnya secara langsung. Dalam jangka panjang, strategi ini cenderung bersifat maladaptif karena tidak menghilangkan akar stres, melainkan menumpuk ketergantungan pada vaping sebagai "penenang instan".

b. Tekanan pekerjaan

Tugas dan tanggung jawab pekerjaan yang menumpuk atau tekanan dari lingkungan kerja juga merupakan sumber stres utama. Wanita yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja, misalnya, merasa terlalu terbebani dengan deadline, tuntutan atasan, atau ketidakpastian pekerjaan. Vape digunakan sebagai pelarian emosional untuk menenangkan diri dari tekanan tersebut

Subjek DK, seorang karyawan swasta berusia 23 tahun, menyampaikan bahwa stres utama berasal dari lingkungan kerja yang menuntut performa tinggi namun minim dukungan emosional. Subjek mengatakan:

“Target kerja, jam lembur, dan kadang konflik sama atasan.”(DK,W2)

Situasi yang paling membebani adalah ketika ia dimarahi tanpa kejelasan alasan, yang membuatnya merasa down secara mental:

“Kalau dimarahin tanpa tahu kesalahannya. Itu bikin mental down.”(DK,W2)

Dalam kondisi tertekan tersebut, vaping menjadi cara tercepat untuk menciptakan ruang jeda dari stres.

“Soalnya waktu kerjaan banyak, nge-vape bikin nggak terlalu tegang lama-lama jadi kebiasaan.” (DK,W2)

Penggunaan vape seringkali dilakukan secara diam-diam, bahkan saat berada di tempat kerja:

“Hampir tiap jam ngevape di toilet kantor.”(DK,W2)

Subjek menyadari bahwa efek vape hanya bersifat sementara dan tidak menyelesaikan masalah yang ada:

“Tenang awalnya, tapi masalahnya tetap ada. Jadi sering balik stres lagi.”(DK,W2)

Namun karena padatnya jadwal kerja dan tidak adanya coping alternatif yang langsung efektif, subjek tetap memilih vaping dibanding strategi lain seperti olahraga atau journaling yang dianggap tidak praktis:

“Jam kerja nggak menentu, kadang lembur. Jadi nggak ada waktu.”(DK,W2)

Dari Pernyataan di atas, terlihat bahwa tekanan pekerjaan menciptakan stres jangka panjang yang sulit diredakan dengan strategi biasa. Dalam kondisi ini, vape berperan sebagai alat coping jangka pendek yang menyediakan rasa tenang semu dan cepat, namun berpotensi menimbulkan ketergantungan karena tidak menyentuh akar masalah.

Strategi coping yang digunakan oleh Subjek DK tergolong ke dalam *emotion-focused coping* yang bersifat sementara, dengan kecenderungan perilaku refleksif. Ia menyadari bahwa vaping hanya menunda stres, namun keterbatasan waktu dan kelelahan mental menjadi hambatan untuk mengakses coping sehat seperti olahraga, meditasi, atau konseling

c. Tekanan keluarga

Konflik keluarga, ekspektasi sosial, serta peran sebagai anak, istri, atau ibu dapat menjadi penyebab stres. Beberapa wanita mengalami tekanan dari keluarga terkait kebiasaan merokok atau peran dalam keluarga yang memerlukan pengelolaan emosi secara rutin. Vape berfungsi sebagai alat regulasi emosi untuk mengatasi konflik atau tekanan dari tanggung jawab dalam keluarga, seperti membendakan amarah atau stres akibat beban keluarga yang cukup berat

Bagi sebagian wanita dewasa awal, keluarga yang seharusnya menjadi sumber dukungan justru menjadi salah satu sumber stres signifikan, terutama dalam bentuk tekanan akademik, ekspektasi sosial, hingga ketidakmampuan lingkungan keluarga memahami kondisi psikologis mereka. Dalam situasi seperti ini, vaping menjadi bentuk pelarian emosional

yang dirasakan lebih aman karena bersifat pribadi dan tidak membutuhkan penjelasan sosial.

Subjek BA menyebut bahwa selain tugas kuliah, ekspektasi dari orang tua juga turut menjadi beban:

“Kadang juga karena ekspektasi dari orang tua.”(BA,W2)

Subjek menggambarkan dirinya merasa tidak nyaman untuk terbuka kepada keluarga mengenai kebiasaan vaping karena takut dimarahi:

“Takut dimarahin. Mereka mikir vape sama kayak rokok.”(BA,W2)

Hal ini menunjukkan adanya tekanan nilai dan stigma dari keluarga, yang membuat subjek memilih menyembunyikan identitas coping-nya.

Subjek CA juga mengalami tekanan kuat dari keluarga terkait percepatan kelulusan kuliah:

“Masalah hubungan, tugas kuliah, sama tekanan dari rumah. Disuruh cepat lulus.”(CA,W2)

Meskipun ia pernah mencoba berhenti vaping selama sebulan, tekanan emosional dari keluarga menyebabkan kekambuhan:

“Karena ada masalah baru. Waktu itu putus, dan balik lagi ke vape.”(CA,W2)

Hal ini menegaskan bahwa dukungan keluarga yang tidak adaptif dapat memperparah tekanan emosional dan mendorong kembali pada perilaku coping yang sebelumnya ingin ditinggalkan.

Subjek EF juga menyatakan bahwa tekanan dari orang tua menjadi salah satu pemicu utama stres yang subjek alami, terutama dalam hal tuntutan akademik dan harapan untuk cepat wisuda dan bekerja:

“Tekanan lebih ke keluarga sih. Mereka pengen aku cepat wisuda dan kerja.”(EF,W2)

Namun ketika subjek mencoba mengungkapkan tekanan tersebut, respons dari keluarga justru bersifat normatif dan tidak solutif:

“Responsnya kayak nyuruh sabar aja. Jadi malas cerita lagi.”(EF,W2)

Ketidakmampuan keluarga untuk menjadi ruang aman membuat subjek merasa sendirian dalam mengelola stresnya, sehingga subjek memilih vaping sebagai jalan keluar cepat dan diam-diam.

Ketiga subjek menunjukkan pola bahwa kurangnya empati dan komunikasi terbuka dalam keluarga dapat mendorong stres berulang yang akhirnya diredakan melalui strategi coping yang bersifat individualistik dan tertutup, seperti vaping. Para subjek memilih tidak terbuka kepada keluarga, baik karena takut akan reaksi negatif maupun karena merasa bahwa keluarga tidak mampu memahami tekanan psikologis mereka.

Strategi coping seperti ini menunjukkan dominasi *emotion-focused coping* yang bersifat penghindaran (*avoidance coping*), di mana individu lebih memilih menenangkan diri secara pribadi daripada mencari dukungan sosial dari sistem keluarga. Dalam jangka panjang, situasi ini dapat memperkuat ketergantungan emosional pada perilaku vaping, serta menurunkan efektivitas coping sehat yang melibatkan komunikasi interpersonal atau konseling.

Secara keseluruhan, ketiga aspek ini menjadi faktor utama yang memicu stres pada wanita pengguna vape di Kota Jember, dan penggunaan vape sebagai strategi coping banyak dipakai untuk mengurangi beban emosional yang muncul dari ketiga sumber.

2. Strategi Coping Stres yang Digunakan Wanita Pengguna Vape

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dan observasi terhadap para subjek, ditemukan bahwa strategi coping stres yang digunakan oleh wanita pengguna rokok elektrik di Kota Jember terbagi ke dalam tiga kategori besar,

yaitu *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan faktor tambahan lain yang khas di lapangan seperti pengaruh lingkungan sosial dan kecanduan nikotin. Strategi-strategi ini dilakukan untuk menghadapi tekanan dari berbagai sumber, seperti tekanan akademik, pekerjaan, maupun keluarga.

a. *Problem-Focused Coping*

Strategi ini melibatkan upaya aktif untuk memahami, menganalisis, dan mengatasi akar permasalahan secara langsung. Bentuk-bentuk dari *problem-focused coping* mencakup penyusunan rencana, pengambilan langkah konkrit, mencari informasi yang relevan, dan mengembangkan alternatif solusi sebelum mengambil keputusan. Tujuan utama dari strategi ini adalah mengurangi atau menghilangkan sumber stres dengan cara mengubah situasi atau perilaku yang mendasarinya agar dapat mengurangi tekanan yang dialami individu. Dalam konteks pengguna vape, beberapa subjek menunjukkan penggunaan *problem-focused coping* melalui tindakan seperti menyusun ulang jadwal, membuat *to-do list*, mendiskusikan masalah dengan orang terdekat untuk menemukan solusi, dan merencanakan langkah-langkah konkret untuk mengatasi tekanan yang dihadapi. Strategi ini biasanya digunakan setelah emosi menjadi stabil dan bertujuan mendapatkan kontrol langsung terhadap masalah yang dihadapi

Strategi ini mencerminkan upaya langsung untuk mengatasi penyebab stres. Beberapa subjek menunjukkan kemampuan berikut:

- 1) Menyelesaikan Masalah: Subjek mampu mengidentifikasi sumber stres dan mengambil tindakan konkret.

“*Minggu ini ada dua presentasi... biasa aja, sudah terbiasa kebut semalam.*” (AD,W1)

Problem-focused coping belum terlalu menonjol di wawancara awal karena fokusnya bukan pada solusi, tetapi pengenalan seperti Menyusun jadwal tugas walau tidak eksplisit

“Kalau aku biasanya bikin jadwal ulang, misal tugas numpuk atau kerjaan banyak, aku tulis di kertas mana yang harus dikerjain dulu. Jadi lebih teratur dan nggak panik” (AD,W2)

Berdasarkan dari wawancara, Subjek AD menjelaskan strategi coping yang dilakukan untuk mengatasi stres dengan cara mengorganisasi tugas dan tanggung jawab secara terstruktur. Individu menyadari bahwa beban kerja yang menumpuk dapat menimbulkan rasa panik dan kecemasan, sehingga subjek memilih untuk membuat jadwal ulang atau *to-do list* sebagai langkah konkret. Dengan menulis tugas-tugas yang harus diselesaikan dan menentukan prioritasnya, subjek berusaha menciptakan suasana yang lebih teratur dan terkendali. Pendekatan ini membantu mengurangi perasaan kecemasan karena beban kerja yang tidak tersusun dan memberikan rasa aman serta kendali atas situasi yang dihadapi. Strategi ini menunjukkan kemampuan individu dalam melakukan perencanaan dan pengelolaan diri untuk mengurangi dampak stres secara langsung.

“Kalau lagi suntuk, suka gambar atau ngerapihin playlist.”

Problem-focused coping belum terlalu menonjol di wawancara awal karena fokusnya bukan pada solusi, tetapi pengenalan Kegiatan pengalihan dengan aktivitas produktif.

- 2) Menganalisis Permasalahan: Beberapa Subjek secara sadar mengevaluasi situasi untuk menentukan akar masalah.

“Dulu bisa tiap hari, sekarang seminggu sekali aja udah cukup.”
(DK,W1)

Problem-focused coping belum terlalu menonjol di wawancara awal karena fokusnya bukan pada solusi, tetapi pengenalan Reflektif terhadap penggunaan vape, dan mengurangi frekuensi

“Kadang orang pikir aku kuat, padahal cuma nutupin aja.” (DK,W2)

Subjek Menceritakan bahwa melakukan evaluasi terhadap kondisi emosionalnya dan menyadari kekuatan yang tampak sebenarnya mungkin menutupi keadaan yang sesungguhnya

- 3) Menentukan Alternatif Solusi: Sebagian subjek menyusun beberapa pilihan solusi sebelum mengambil keputusan.

"Kalau aku lagi ada masalah, biasanya aku cari beberapa solusi alternatif, terus aku pikirin mana yang paling cocok buat aku."(DK,W2)

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa subjek menggunakan strategi pemecahan masalah dengan cara menyusun beberapa alternatif solusi saat menghadapi masalah. Subjek kemudian mengevaluasi solusi tersebut untuk menentukan mana yang paling sesuai atau efektif bagi dirinya. Pendekatan ini merupakan bagian dari strategi coping yang aktif dan terencana, di mana individu berusaha mengatasi stres atau permasalahan secara langsung dengan merencanakan berbagai pilihan solusi sebelum memutuskan langkah yang akan diambil.

Strategi ini membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kendali atas situasi yang sulit, karena subjek tidak langsung merasa terjebak dalam satu solusi saja, melainkan membuka kemungkinan berbagai pendekatan yang dapat dipilih sesuai kondisi dan kebutuhan dirinya.

- 4) Mencari Informasi: Subjek mencari pengetahuan tambahan untuk memahami situasi atau menentukan tindakan terbaik.

Berawal dari pertanyaan Peneliti dalam wawancara, Subjek CA juga menyebutkan bahwa

"Aku mulai nge-vape sejak SMA, karena temen-temen bilang itu tren zaman dulu. Awalnya cuma coba-coba, tapi lama-lama jadi kebiasaan. Dulu sih cuma buat nyoba, sekarang aku juga jadi ketergantungan." (CA,W2)

Menunjukkan bahwa pengetahuan dan kebiasaan berkembang dari pengalaman dan pengaruh teman sebaya.

Menunjukkan bahwa subjek mulai vape dari SMA dan bercerita tentang pengalaman awal mencoba vape secara diam-diam. Meskipun tidak secara langsung menyatakan mencari informasi, proses tersebut menunjukkan bahwa pengguna berusaha memahami lebih jauh tentang vape dan pengalaman penggunaannya, yang termasuk ke dalam mencari pengetahuan tambahan untuk memahami situasi mereka.

Selain itu, wawancara tersebut menunjukkan adanya proses pengumpulan informasi melalui diskusi tentang jenis liquid dan pengalaman awal, yang merupakan bagian dari strategi untuk memahami kebiasaan dan pengalaman mereka dengan vape.

Selain subjek AD, ada beberapa subjek lain yang juga menunjukkan proses mencari informasi sebagai bagian dari strategi coping mereka, meskipun tidak secara eksplisit menyebutkan tindakan mencari pengetahuan tambahan. Yaitu:

"Aku mulai nyobain vape waktu lagi sibuk tugas kuliah. Teman-teman aku pada ngevape, terus aku penasaran. Jadi, aku coba-coba aja, terus lama-lama jadi kebiasaan." (AD,W2)

Mengindikasikan bahwa subjek memperoleh pengetahuan melalui pengamatan teman dan pengalaman pribadi dalam lingkungan sosialnya.

Aku mulai nge-vape waktu SMP karena ikut temen. Awalnya cuma iseng, tapi sekarang udah jadi kebiasaan." (CA,W2)

Menunjukkan bahwa proses memperoleh informasi dan pengalaman dari lingkungan sosial melalui pengaruh teman.

Secara keseluruhan, banyak subjek menunjukkan bahwa mereka memperoleh pengetahuan tentang vape dan strategi coping melalui pengalaman langsung, pengaruh lingkungan sosial, dan interaksi mereka dengan teman-teman maupun media sosial, yang merupakan bagian dari proses pencarian informasi untuk memahami dan mengelola stres mereka dengan vape.

b. *Emotion-Focused Coping*

Merupakan strategi coping yang berorientasi pada pengelolaan respon emosional terhadap stres, terutama ketika situasi tidak dapat diubah secara langsung. Strategi ini bertujuan untuk menenangkan diri, mengurangi kecemasan, dan meredakan ketegangan emosional yang muncul akibat stres. Bentuk-bentuk dari *emotion-focused coping* meliputi mengendalikan perilaku secara diri sendiri, menahan jarak dari situasi yang menimbulkan stres, menghindari masalah (*escape-avoidance*), menerima tanggung jawab atas situasi, dan melakukan penilaian positif terhadap situasi atau diri sendiri (*positive reappraisal*). Dalam praktiknya, individu mungkin menggunakan mekanisme seperti vaping sebagai alat pelarian sementara atau sebagai bentuk penenang untuk mengurangi ketegangan emosional. Strategi ini digunakan ketika individu merasa situasi tidak dapat diubah, dan fokus utama adalah mengelola perasaan agar tetap stabil dan tidak terlalu terbebani oleh stres tersebut

Strategi ini digunakan oleh subjek ketika stres sulit dikendalikan atau bersifat emosional, dengan tujuan menenangkan diri seperti:

- 1) Mengontrol Perilaku: Beberapa subjek berusaha menenangkan diri dan menghindari tindakan impulsif.

“Kadang keluar beli es kopi atau iseng nge-vape aja.”(AD,W1)

"Kalau aku lagi stres, aku coba buat tenang, nggak langsung marah-marah. Lebih baik diam dulu, terus cari cara biar merasa better." (AD,W2)

“Kadang sendiri, tapi lebih sering rame-rame. Cuma ya, kalau lagi pengen mikir, aku sendiri.” (BA,W1)

"Kadang kalau lagi merasa panik atau marah, aku coba tarik napas dalam-dalam, terus mikir lagi supaya nggak ngomong sesuatu yang bodo." (BA,W2)

"Kalau merasa nggak stabil, aku coba duduk sendiri dulu, nggak langsung berbuat apa-apa biar nggak melakukan sesuatu yang malah bikin rugi diri sendiri." (CA,W2)

“Kalau lagi capek dan merasa stres, aku berusaha nggak impulsif, biasanya aku jalan-jalan sebentar biar pikiran jadi adem." (DK,W2)

"Kalau lagi merasa marah atau nggak sabar, aku biasanya ngejauh dulu dari situasi itu, biar nggak ngelakuin hal yang nggak diinginkan." (EF,W2)

Berdasarkan kutipan dari berbagai subjek, dapat dideskripsikan bahwa mereka secara aktif berupaya mengontrol perilaku untuk menenangkan diri dan menghindari tindakan impulsif dalam situasi stres. Subjek-subjek tersebut menerapkan berbagai strategi seperti berdiam diri, menarik napas dalam-dalam, mengambil jarak dari situasi yang memicu stres, dan melakukan aktivitas seperti berjalan sebentar. Langkah-langkah ini

menunjukkan kesadaran mereka akan pentingnya pengendalian diri dalam mengelola emosi negatif, sehingga mereka dapat mengatasi stres secara lebih efektif dan mencegah keputusan impulsif yang berpotensi merugikan diri sendiri. Pendekatan ini termasuk dalam kategori strategi *emotion-focused coping*, yang mengutamakan pengelolaan emosi sebagai cara untuk menjaga stabilitas mental dan mengurangi ketegangan saat menghadapi tekanan.

- 2) Komunikasi: Subjek menggunakan komunikasi interpersonal sebagai sarana untuk mengekspresikan perasaan dan meredakan ketegangan.

"Kalau ada masalah sama orang, aku lebih suka langsung ngomong, biar nggak jadi beban pikiran." (DK,W2)

Ini menunjukkan bahwa mereka memanfaatkan komunikasi dengan orang terdekat sebagai cara untuk mengelola emosi dan mengurangi stress. Selain itu, secara umum dalam literatur dan pengamatan selama wawancara, beberapa subjek juga menunjukkan bahwa mereka cenderung mengungkapkan perasaan mereka melalui diskusi dengan teman atau orang terdekat sebagai bagian dari strategi coping *emotion-focused*. Misalnya, Subjek BA dan EF menyatakan bahwa mereka sering berdiskusi dengan teman tentang masalah yang dihadapi, dan teman mereka sering memberi solusi atau dukungan emosional. Hal ini menunjukkan pemanfaatan komunikasi interpersonal untuk mengurangi beban emosional dan memperoleh dukungan sosial, berdasarkan dari wawancara Subek BA dan EF mengungkapkan bahwa:

"Kalau ada masalah yang nggak bisa aku selesaikan sendiri, aku tanya ke temen, biasanya sambil nongkrong bareng, kadang sekalian ngevape juga." (BA,W2).

Ini menunjukkan bahwa Subjek BA memanfaatkan diskusi dengan teman sebagai sarana mencari solusi dan mendapatkan dukungan emosional.

"Aku sering diskusi sama temen, apalagi kalau soal pekerjaan atau kuliah. Temen-temenku juga sering kasih solusi." (EF,W2).

Di sini, Subjek EF juga mempraktikkan komunikasi interpersonal untuk menyelesaikan masalah dan mendapatkan dukungan emosional.

Kedua subjek menunjukkan bahwa komunikasi dengan orang terdekat memainkan peran penting sebagai strategi coping emotion-focused yang dilakukan oleh subjek dalam menghadapi stres.

- 3) Hubungan Sosial: Adanya dukungan dari teman atau komunitas vape menjadi sumber kenyamanan emosional bagi subjek.

Hubungan sosial memegang peranan penting dalam proses coping para subjek dalam menghadapi stres. Dukungan dari teman atau komunitas vape seringkali menjadi sumber kenyamanan emosional yang signifikan. Melalui interaksi sosial tersebut, mereka merasa diterima dan tidak dihakimi, sehingga mampu mengurangi beban emosional yang mereka rasakan. Dukungan ini tidak hanya berupa berbagi cerita dan pengalaman, tetapi juga saling memberikan motivasi dan dorongan untuk menghadapi masalah pribadi maupun tekanan eksternal. Kehadiran komunitas vape yang suportif menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman, yang membantu mereka merasa lebih terhubung dan diperhatikan, sehingga mampu mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan ketahanan emosional dalam menghadapi stres.

Berdasarkan dari wawancara semua subjek menunjukkan berbagai pengalaman subjek terkait dengan dukungan sosial dan bagaimana komunitas vape serta hubungan sosial lain mempengaruhi proses coping mereka. Beberapa subjek menyembunyikan kebiasaan mereka dari keluarga karena stigma dan ketakutan, sementara yang lain merasa didukung dan diterima dalam komunitas vape, yang membantu mereka merasa tidak sendiri dalam menghadapi stres yaitu:

"Saya nggak pernah ngevape di rumah, apalagi di depan keluarga. Takut dimarahin, apalagi saya pakai jilbab. Biasanya ngevape cuma pas lagi di luar sama temen-temen." (AD,W2)

Subjek menggambarkan bahwa ia tidak pernah melakukan vaping di dalam rumah atau di depan keluarga karena kekhawatiran akan dimarahi. Hal ini terutama berlaku bagi mereka yang mengenakan jilbab, dimana norma dan stigma sosial meningkatkan keinginan untuk menyembunyikan kebiasaan tersebut dari orang terdekat. Sebaliknya, subjek cenderung melakukan vaping di luar ruangan bersama teman-teman, tempat di mana mereka merasa lebih bebas dan tidak takut akan penilaian atau larangan dari keluarga. Situasi ini mencerminkan tingginya aspek rasa takut dan keinginan untuk menyembunyikan kebiasaan vaping dari lingkungan keluarga karena adanya kekhawatiran akan stigma dan konsekuensi sosial.

"Kalau di komunitas vape itu saya merasa lebih diterima, nggak ada yang nge-judge, jadi lebih nyaman aja buat cerita atau ngumpul bareng. Kalau ada masalah juga biasanya saling support." (BA,W2)

Berdasarkan pernyataan tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial dari komunitas vape memberikan rasa diterima dan kenyamanan emosional bagi subjek, yang membantu mereka dalam coping dengan stres.

"Keluarga saya nggak tau kalau saya ngevape. Soalnya kalau ketahuan pasti nggak boleh, apalagi di lingkungan sini perempuan ngevape itu dianggap nggak benar. Jadi ya saya sembunyi-sembunyi." (CA,W2)

Subjek menyatakan bahwa keluarganya tidak mengetahui kebiasaannya vaping karena ia sengaja menyembunyikannya. Subjek merasa takut akan larangan atau reaksi negatif dari keluarganya jika kebijakan diketahui, terutama karena di lingkungannya, perempuan yang melakukan vaping dianggap tidak sesuai atau tidak pantas. Oleh karena itu, subjek berusaha menyembunyikan kegiatan vaping tersebut agar tetap menjaga nama baik

dan menghindari konflik di lingkungan keluarga maupun masyarakat. Sikap ini menunjukkan adanya ketakutan terhadap stigma sosial dan norma budaya yang ketat terhadap perempuan yang vaping.

“Aku merasa nyaman dalam komunitas, mereka bikin aku merasa tidak sendiri dan aku bisa cerita apa saja tanpa takut dihakimi” (EF,W2)

Sama seperti subjek BA, EF mendapatkan kenyamanan dalam komunitas vape karena dukungan dari sesama vapers tanpa takut dengan adanya rasa tidak nyaman seperti merasa sendirian.

c. Faktor Lain (Temuan Lapangan)

Dalam proses penggalian data di lapangan, ditemukan bahwa selain stres akibat akademik, pekerjaan, dan tekanan keluarga, terdapat faktor-faktor lain yang turut mendorong dan memperkuat kebiasaan menggunakan vape pada subjek. Dua di antaranya adalah imitasi (peniruan sosial) dan kecanduan nikotin, yang keduanya berperan dalam membentuk pola penggunaan vape secara berkelanjutan.

1) Imitasi

Imitasi muncul sebagai faktor awal sekaligus penguat dalam kebiasaan vaping. Banyak subjek menyatakan bahwa mereka mulai mengenal vape karena mengikuti teman, pasangan, atau melihat tren di media sosial. Peniruan ini tidak semata-mata karena tekanan kelompok, namun juga karena adanya rasa ingin tahu, normalisasi dalam lingkungan pergaulan, serta persepsi bahwa vape lebih “aman” atau “keren” dibanding rokok konvensional.

Subjek AD mengaku pertama kali mencoba vape saat SMA karena ikut-ikutan teman:

“Awalnya cuma coba-coba punya teman, waktu itu lagi nongkrong.”(AD,W1)

Kemudian penggunaan itu berlanjut karena merasa lebih rileks, terutama saat stres.

Subjek BA juga mengatakan bahwa dirinya mulai tertarik menggunakan vape karena pengaruh teman dan media sosial:

“Awalnya karena diajak teman, terus lihat di TikTok juga banyak yang pakai.”(BA,W2)

Subjek DK bahkan diperkenalkan vape oleh teman kantor sebagai alternatif rokok saat menghadapi tekanan kerja:

“Teman kantor yang ngenalin, awalnya iseng doang.”(DK,W2)

Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan sosial dan budaya populer memiliki peran dalam membentuk kebiasaan, yang kemudian berkembang menjadi strategi coping meski pada awalnya bukan dimaksudkan demikian.

2) Kecanduan

Seiring waktu, beberapa subjek menunjukkan gejala ketergantungan psikologis dan fisik terhadap vape, terutama saat menghadapi tekanan emosional atau situasi yang tidak nyaman. Vaping dilakukan bukan hanya untuk menenangkan diri, tetapi juga sebagai respon otomatis terhadap stres, yang menunjukkan kecenderungan habitual coping.

Subjek CA menjelaskan bahwa subjek merasa susah berhenti dan vape telah menjadi bagian dari rutinitas:

*“Iya, sekarang kayak... susah berhenti. Kayak udah bagian dari rutinitas.”
(CA,W2)*

Subjek AD pun menyatakan bahwa subjek merasa seperti refleks untuk nge-vape saat merasa pusing atau stres:

“Kayak udah jadi refleks aja kalau lagi pusing.”(AD,W2)

Beberapa subjek mengakui bahwa meski sadar vaping hanya memberi efek tenang sementara, mereka tetap kembali melakukannya karena efek instan yang diberikan, dibanding metode coping lain yang membutuhkan waktu dan konsistensi. Subjek BA mengatakan:

“Karena nggak langsung ngaruh kayak vape. Vape itu instan.” (BA,W2)

Bentuk kecanduan ini menunjukkan bahwa vaping sudah tidak lagi hanya menjadi strategi coping, melainkan menjadi kebiasaan yang sulit dikendalikan, apalagi tanpa dukungan sosial atau akses ke alternatif coping yang sehat.

Kedua faktor ini, imitasi dan kecanduan menguatkan bahwa penggunaan vape dalam konteks coping stres pada wanita dewasa awal tidak berdiri sendiri sebagai pilihan sadar dan terencana, melainkan berkembang melalui pengaruh sosial dan penguatan perilaku berulang. Imitasi menjadi pintu masuk, sedangkan kecanduan menjadi jebakan psikologis yang memperkuat kebiasaan ini dalam jangka panjang.

Temuan ini menunjukkan pentingnya intervensi yang tidak hanya fokus pada penyebab stres, tetapi juga pada lingkungan sosial dan kebiasaan otomatis, serta perlunya edukasi dan dukungan emosional yang mampu menggantikan peran vape dalam mengelola tekanan hidup.

3. Peran Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial memiliki dua sisi pengaruh terhadap coping stres melalui vaping, yaitu dukungan positif dari komunitas, serta stigma negatif dari keluarga dan masyarakat.

Beberapa subjek merasa lebih diterima dalam komunitas pengguna vape. Mereka bisa menjadi diri sendiri tanpa dihakimi, bahkan saling mendukung dalam menghadapi masalah pribadi.

Subjek BA mengatakan:

“Kalau di komunitas vape itu saya merasa lebih diterima, nggak ada yang nge-judge, jadi lebih nyaman aja buat cerita atau ngumpul bareng. Kalau ada masalah juga biasanya saling support.” (BA, W2)

Senada dengan itu, Subjek EF merasakan kenyamanan dalam komunitas:

“Saya ngerasa aman di komunitas, karena di sana nggak ada yang mandang saya aneh atau negatif. Malah kadang saling ngasih semangat kalau lagi ada masalah, jadi nggak ngerasa sendiri.” (EF, W2)

Namun di sisi lain, stigma negatif dari keluarga atau masyarakat membuat para subjek harus menyembunyikan kebiasaan mereka. Hal ini dirasakan lebih berat bagi perempuan berjilbab, karena adanya ekspektasi sosial dan budaya yang lebih ketat.

Subjek AD mengatakan:

“Saya nggak pernah ngevape di rumah, apalagi di depan keluarga. Takut dimarahin, apalagi saya pakai jilbab. Biasanya ngevape cuma pas lagi di luar sama temen-temen.” (AD, W1)

Subjek CA bahkan menyembunyikan identitasnya sebagai pengguna vape:

“Keluarga saya nggak tau kalau saya ngevape. Soalnya kalau ketahuan pasti nggak boleh, apalagi di lingkungan sini perempuan ngevape itu dianggap nggak bener. Jadi ya saya sembunyi-sembunyi.” (CA, W2)

4. Temuan Penelitian

Berdasarkan data penelitian, peneliti mengidentifikasi bahwa penggunaan vape sebagai strategi coping stres di kalangan wanita di Kota Jember dipengaruhi oleh berbagai faktor dan didukung oleh lingkungan sosial tertentu. Sebagaimana yang dideskripsikan dalam penelitian, menemukan bahwa:

a. Sumber stres pada wanita pengguna vape:

- 1) Tekanan akademik, seperti tugas kuliah dan ujian, yang menyebabkan kecemasan dan stres. Contohnya, subjek AD menyatakan bahwa tugas kuliah yang menumpuk dan deadline yang ketat memicu stres dan pencarian pelarian melalui vaping.
- 2) Tekanan dari lingkungan keluarga, termasuk ekspektasi orang tua dan dosen yang perfeksionis. Subjek BA menyebutkan bahwa tekanan dari dosen dan harapan orang tua menjadi pemicu stres.
- 3) Tekanan sosial dan personal, seperti konflik hubungan pribadi dan tekanan sosial lainnya, misalnya kehilangan figur orang tua atau masalah pribadi yang membebani secara psikologis. Subjek B mengungkapkan bahwa kehilangan figur ayah dan tanggung jawab pekerjaan besar turut mempengaruhi stres yang dialaminya.
- 4) Tekanan dari lingkungan sosial secara umum, dimana stigma dan tekanan dari masyarakat sering mendorong mereka melakukan vaping secara sembunyi-sembunyi karena rasa takut dihakimi.

b. Strategi coping yang digunakan

- 1) Penggunaan vape sebagai upaya menenangkan diri dan mengurangi kecemasan secara temporer. Contohnya, subjek tertentu merasa lega setelah vaping, sebagai mekanisme

sementara untuk mengalihkan pikiran dari stres dan emosi negatif.

- 2) Menggunakan vape saat jeda obrolan atau dalam situasi sosial tertentu sebagai bentuk respon cepat terhadap kecemasan atau overthinking . Selain itu, pola perilaku seperti menggigit bibir, melihat ke bawah, serta menaruh vape dalam jangkauan tangan menunjukkan usaha mengelola ketegangan secara fisik dan psikologis.
- 3) Peneliti menyebutkan bahwa beberapa subjek sadar akan risiko ketergantungan dan dampak kesehatan dari vaping namun masih melanjutkan karena merasa belum menemukan strategi coping lain yang lebih sehat.

c. Peran lingkungan sosial

- 1) Komunitas vape memberikan rasa aman, diterima, dan tidak dihakimi. Hal ini menjadi tempat dukungan emosional utama yang membantu mereka merasa lebih nyaman untuk berbagi dan mendapatkan penguatan secara sosial.
- 2) Tekanan dari keluarga dan masyarakat luas berperan sebagai faktor yang mendorong pengguna melakukan vaping secara sembunyi-sembunyi, karena ketakutan terhadap stigma sosial dan penilaian moral.
- 3) Lingkungan sosial secara umum dapat berfungsi sebagai faktor penguat maupun penghambat, tergantung pada sifatnya. Dukungan sosial dari komunitas vape dapat memfasilitasi coping sementara, sedangkan tekanan sosial dan stigma malah memperkuat keinginan untuk menyembunyikan kebiasaan vaping dan mempertegas maladaptif coping.

d. Risiko dan implikasi jangka panjang

- 1) Penggunaan vape bersifat jangka pendek dan maladaptif jika dilakukan terus-menerus, karena berisiko menimbulkan kecanduan nikotin dan masalah kesehatan lain.
 - 2) Ada kesadaran di antara beberapa pengguna bahwa kebiasaan ini tidak sehat, tetapi mereka melanjutkan karena belum menemukan alternatif coping lebih baik.
- e. Saran dan rekomendasi
- 1) Disarankan bagi wanita pengguna vape untuk mulai mencari dan mengembangkan strategi coping yang lebih sehat, seperti olahraga, meditasi, atau konseling psikologis.
 - 2) Penting juga untuk penyedia layanan kesehatan dan pembuat kebijakan menyediakan edukasi terkait risiko vaping dan alternatif kegiatan positif yang dapat mengurangi stres secara lebih aman.
 - 3) Peningkatan kesadaran masyarakat dan revisi kebijakan yang menekan stigma juga penting agar pengguna tidak merasa perlu menyembunyikan kebiasaan mereka dan bisa mengakses dukungan dengan lebih terbuka.

Dengan demikian, penggunaan vape sebagai coping stres di kalangan wanita di Kota Jember merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh faktor psikologis, sosial, dan lingkungan. Mekanisme coping yang bersifat jangka pendek dan maladaptif ini dipengaruhi oleh dukungan dari komunitas serta tekanan dari lingkungan keluarga dan masyarakat, yang semuanya berperan dalam membentuk pola perilaku tersebut. Penelitian ini menekankan pentingnya pengembangan strategi coping yang lebih sehat dan peran lingkungan sosial dalam mendukung proses tersebut untuk mencegah ketergantungan dan dampak kesehatan jangka panjang.

B. Pembahasan

1. Sumber Stres

Penelitian ini bertujuan untuk memahami strategi coping stres yang dilakukan oleh wanita pengguna rokok elektrik (vape) di Kota Jember. Berdasarkan hasil wawancara mendalam dan observasi lapangan, ditemukan bahwa strategi coping yang digunakan oleh para subjek sangat beragam dan kompleks. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan vape bukan hanya merupakan aktivitas sosial atau rekreasional, tetapi lebih jauh merupakan bentuk adaptasi terhadap berbagai tekanan psikologis, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Dengan menggunakan Indikator stress dari Teori Lazarus dapat mengidentifikasi 5 poin dari indikator stress yang mengubah subjek, serta coping stress yang subjek gunakan sebagai berikut:

- a. Penilaian Primer (*Primary Appraisal*). Proses awal dalam menghadapi situasi stres dimulai dengan penilaian primer. Pada tahap ini, individu secara kognitif mengevaluasi situasi yang sedang dihadapi untuk menentukan apakah situasi tersebut berbahaya, menantang, atau merugikan. Penilaian ini sangat penting karena mempengaruhi reaksi emosional dan strategi coping yang akan dipilih. Lazarus dan Folkman mengidentifikasi tiga kategori utama dalam penilaian primer:
 - 1) Ancaman (*Threat*): Situasi yang dianggap berpotensi membahayakan kesejahteraan fisik, mental, atau emosional individu. Misalnya, tekanan berat dari tugas akademik yang dapat menyebabkan kecemasan tinggi atau konflik keluarga yang bisa mengancam hubungan sosial dan kebahagiaan.
 - 2) Tantangan (*Challenge*): Situasi yang dipandang sebagai peluang untuk pengembangan diri, belajar, dan pencapaian tujuan tertentu sekaligus menimbulkan stres. Contohnya termasuk kompetisi kerja yang dianggap sebagai peluang

untuk menampilkan kemampuan namun tetap memunculkan tekanan dan ketegangan.

- 3) Kerugian (*Loss*): Situasi yang dirasakan sebagai kehilangan sesuatu yang penting, seperti kesehatan, status sosial, atau hubungan personal. Misalnya, merasa kehilangan dukungan sosial akibat perilaku tertentu yang menyebabkannya merasa terisolasi secara sosial.

Penilaian ini dilakukan secara cepat, sering tanpa disadari, dan keberhasilannya menentukan apakah seseorang akan merasa stres dan bagaimana mereka akan bereaksi.

- b. Penilaian Sekunder (*Secondary Appraisal*), setelah menilai situasi sebagai stresor, individu melanjutkan ke tahap penilaian sekunder, yaitu evaluasi menyeluruh terhadap kemampuan dan sumber daya yang mereka miliki untuk menghadapi situasi tersebut. Pada tahap ini, individu mempertimbangkan:

- 1) Kemampuan pribadi: Ketersediaan keterampilan, pengetahuan, dan kepercayaan diri dalam menangani situasi. Sebagai contoh, seseorang mungkin menilai apakah mereka mampu menyusun strategi belajar atau meminta bantuan saat menghadapi tekanan akademik.
- 2) Sumber daya eksternal: Dukungan sosial dari keluarga, teman, atau profesional yang dapat membantu mengurangi stresor. Jika seseorang merasa mendapat cukup dukungan sosial, kemungkinan mereka akan memilih strategi coping yang lebih aktif dan efektif.
- 3) Alternatif tindakan: Evaluasi berbagai pilihan strategi yang bisa diterapkan, termasuk tindakan langsung untuk mengatasi sumber stres atau strategi mengelola emosi.

Mereka akan mempertimbangkan risiko dan manfaat dari setiap opsi yang tersedia.

Penilaian sekunder ini menentukan apakah seseorang akan merasa mampu mengendalikan situasi, dan jika iya, mereka akan lebih cenderung memilih strategi *problem-focused*. Jika merasa tidak mampu, mereka mungkin lebih mengandalkan strategi *emotion-focused*

c. Respon terhadap stres (*Stress Response*). Respon ini mencerminkan reaksi fisik, emosional, dan perilaku terhadap stresor berdasarkan hasil penilaian. Beberapa aspek respons tersebut meliputi:

1) Respon fisiologi: Terdiri dari aktivasi sistem saraf otonom, seperti peningkatan denyut jantung, tekanan darah, pernapasan cepat, dan pelepasan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol, yang mempersiapkan tubuh untuk melawan atau melarikan diri (*fight-or-flight*). Contohnya termasuk merasa gelisah atau tegang secara fisik saat menghadapi tekanan.

2) Respon emosional: Perasaan-perasaan negatif yang muncul sebagai reaksi terhadap stres, antara lain kecemasan, ketakutan, frustrasi, marah, sedih, atau cemas. Misalnya, merasa takut gagal saat menghadapi ujian besar atau frustrasi karena tekanan dari berbagai aspek kehidupan.

3) Respon kognitif: Pikiran-pikiran yang muncul, termasuk kekhawatiran berlebihan, rasa tidak mampu, pesimis, atau pandangan yang memperburuk keadaan. Pikiran ini bisa memicu respons negatif yang memperkuat perasaan stres.

2. Strategi Coping Stress (Penanggulangan Stres), setelah respon muncul, individu akan memilih salah satu dari dua kategori utama strategi coping, yaitu:

- a. *Problem-focused* coping: Strategi ini berorientasi pada mengatasi akar permasalahan langsung. Melibatkan tindakan aktif dan konkret untuk menyelesaikan atau mengendalikan situasi yang memicu stres. Contoh strategi termasuk menyusun jadwal belajar, mencari informasi tambahan, meminta bantuan, atau melakukan perencanaan ulang. Strategi ini sangat efektif saat individu merasa memiliki kontrol cukup terhadap situasi. Misalnya, mahasiswa yang merasa stres karena ujian akan membuat jadwal belajar yang terstruktur atau berkonsultasi dengan dosen.
- b. *Emotion-focused* coping: Strategi ini difokuskan pada pengelolaan reaksi emosional terhadap stres, khususnya ketika situasi tidak dapat diubah secara langsung. Hal ini meliputi teknik relaksasi, meditasi, berdoa, curhat dengan orang terdekat, mencari distraksi positif, atau melakukan aktivitas yang membuat rileks. Pendekatan ini digunakan untuk mengurangi dampak psikologis dari stres dan membantu menenangkan diri agar tidak terjebak dalam perasaan negatif yang berlebihan. Misalnya, seseorang yang merasa tidak mampu mengatasi tekanan pekerjaan akan melakukan meditasi atau menyalurkan emosi melalui kegiatan positif.

Setelah melakukan evaluasi dan penyesuaian menerapkan strategi coping tertentu, individu melakukan evaluasi terhadap efektivitasnya. Jika strategi berhasil mengurangi tingkat stres dan memperbaiki keadaan, maka strategi tersebut akan dipertahankan. Jika tidak, mereka akan mencoba alternatif lain yang dianggap lebih efektif. Proses ini merupakan bagian dari adaptasi dinamis yang membantu individu mengelola stres dengan lebih baik dan meningkatkan ketahanan mental. Menurut Lazarus dan Folkman, stres tidak hanya sekadar peristiwa yang terjadi secara pasif,

tetapi merupakan hasil dari proses kognitif yang melibatkan penilaian situasi dan kemampuan individu untuk mengatasi tantangan tersebut. Proses ini dimulai dari penilaian primer terhadap apakah situasi berbahaya, menantang, atau merugikan, lalu dilanjutkan dengan penilaian sekunder terhadap kemampuan diri dan sumber daya yang tersedia untuk menghadapinya. Respons terhadap stres meliputi reaksi fisik, emosional, kognitif, dan perilaku yang kemudian dihadapkan dengan strategi coping problem-focused atau emotion-focused, tergantung pada evaluasi situasi dan potensi kontrol individu. Pemilihan strategi yang tepat dan evaluasi efektivitasnya secara berkala sangat penting dalam meneguhkan keseimbangan psikologis dan kesehatan fisik individu yang mengalami stres, serta bagaimana individu coping terhadap paparan stressor tersebut.

Berdasarkan teori coping dari Lazarus dan Folkman, coping adalah suatu upaya individu, baik secara kognitif maupun perilaku, untuk mengelola tuntutan internal dan eksternal yang dinilai melebihi sumber daya individu.⁶³ Lazarus membagi coping menjadi dua jenis utama, yaitu *problem-focused coping* (berfokus pada pemecahan masalah) dan *emotion-focused coping* (berfokus pada pengaturan emosi). Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek menggunakan kedua strategi ini secara bergantian, tergantung pada jenis stresor yang mereka hadapi dan kondisi psikologis mereka saat itu.

a. Strategi *Emotion-Focused Coping*: Vape sebagai Regulasi Emosi

Mayoritas subjek cenderung menggunakan strategi *emotion-focused coping*. Penggunaan rokok elektrik dijadikan sebagai mekanisme untuk mengurangi tekanan emosional. Vape dianggap mampu memberikan efek menenangkan, mengurangi kecemasan, dan membantu individu

⁶³ Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984) *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing

merasa lebih santai dalam menghadapi tekanan, baik dari tugas akademik, pekerjaan, maupun konflik dalam keluarga.

Pernyataan seperti "*kalau stres aku ngevape dulu biar tenang*" muncul secara berulang dari para subjek. Ini menunjukkan bahwa vaping berfungsi sebagai alat regulasi emosi yang bersifat instan. Efek nikotin dalam vape yang bersifat stimulan ringan memicu pelepasan dopamin dan serotonin dalam otak, memberikan rasa nyaman dan rileks. Namun, kenyamanan ini bersifat sementara dan justru dapat menciptakan ketergantungan psikologis dan fisiologis, sebagaimana diakui oleh beberapa subjek yang menyatakan bahwa mereka merasa gelisah, marah, atau tidak fokus jika tidak ngevape.

Fenomena ini mencerminkan bentuk coping yang kurang adaptif, karena meskipun dapat mengurangi tekanan dalam jangka pendek, ia tidak menyelesaikan masalah utama yang menjadi sumber stres. Strategi ini disebut *maladaptive coping*, yaitu strategi yang berisiko memperburuk kondisi psikologis bila terus digunakan tanpa diiringi oleh penyelesaian masalah nyata.

b. Strategi *Problem-Focused Coping*: Perencanaan dan Dukungan Sosial

Meskipun didominasi oleh *emotion-focused coping*, beberapa subjek juga menunjukkan strategi *problem-focused coping*. Strategi ini muncul dalam bentuk menyusun ulang jadwal, membuat to-do list, berdiskusi dengan teman atau pasangan, dan mencari solusi secara aktif atas masalah yang dihadapi. Subjek yang menerapkan strategi ini biasanya melakukannya setelah emosi mereka lebih stabil dan dalam banyak kasus, setelah mereka vaping terlebih dahulu.

Contoh dari *problem-focused coping* terlihat pada pernyataan subjek yang membuat daftar tugas harian agar tidak kewalahan, atau memilih berdiskusi dengan teman untuk menemukan jalan keluar dari tekanan

akademik atau konflik pekerjaan. Ini menunjukkan bahwa sebagian subjek tetap memiliki mekanisme adaptif dalam menghadapi tekanan hidup, meskipun vape menjadi perantara awal untuk menenangkan diri.

c. Ketergantungan Nikotin sebagai Coping

Salah satu aspek penting yang muncul dari penelitian ini adalah ketergantungan terhadap nikotin. Subjek menyadari bahwa mereka tidak bisa berhenti vaping meskipun menyadari efek buruknya. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan vape telah melewati fungsi sosial dan berkembang menjadi mekanisme fisiologis untuk mengelola emosi. Ketergantungan ini menciptakan pola coping yang tidak sehat, di mana individu cenderung menghindari penyelesaian masalah dan bergantung pada nikotin untuk mengatur emosi mereka.

Fenomena ini dapat dijelaskan melalui teori *Behavioral Addiction*, di mana perilaku berulang yang memberikan kepuasan sementara akan memperkuat kebiasaan meskipun membawa dampak negatif. Dengan kata lain, vape bukan lagi sekadar pelarian, tetapi telah menjadi sistem pengatur emosi utama bagi sebagian subjek, yang berisiko menghambat perkembangan strategi coping yang lebih sehat.

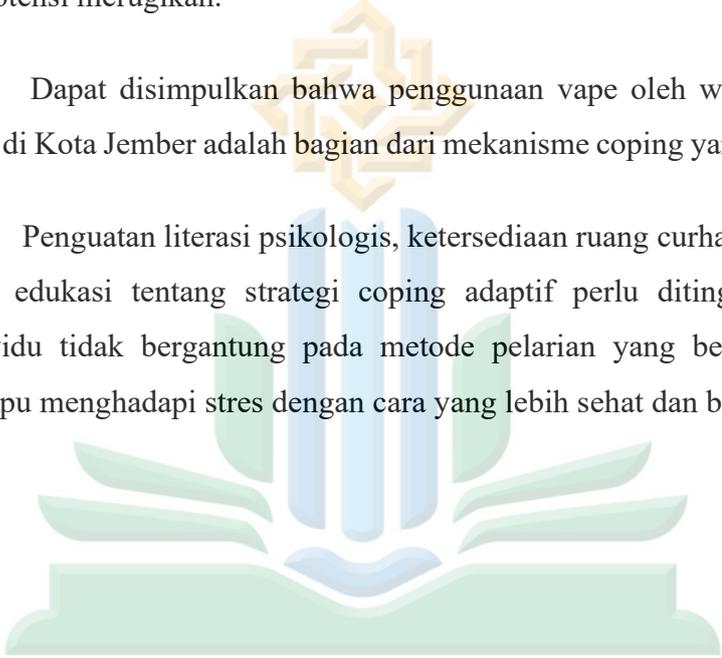
3. Peran Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial juga memainkan peran penting dalam membentuk pola coping subjek. Komunitas vape sering kali menjadi tempat aman atau *safe space* bagi subjek, di mana mereka merasa diterima, tidak dihakimi, dan bebas mengekspresikan diri. Di sisi lain, lingkungan keluarga dan masyarakat justru menjadi sumber tekanan tersendiri, terutama karena adanya stigma terhadap perempuan yang merokok, apalagi bagi yang memakai jilbab. Stigma ini membuat sebagian subjek harus menyembunyikan perilaku mereka, menambah tekanan psikologis, dan membatasi akses terhadap dukungan sosial yang sehat.

Dalam perspektif teori dukungan sosial, hal ini menunjukkan bahwa kurangnya dukungan dari lingkungan primer (keluarga) dapat mendorong individu mencari dukungan di lingkungan alternatif, meskipun tidak selalu sehat secara jangka panjang. Komunitas vape memberikan dukungan emosional dan rasa memiliki, tetapi juga memperkuat kebiasaan yang berpotensi merugikan.

Dapat disimpulkan bahwa penggunaan vape oleh wanita dewasa awal di Kota Jember adalah bagian dari mekanisme coping yang kompleks.

Penguatan literasi psikologis, ketersediaan ruang curhat yang aman, serta edukasi tentang strategi coping adaptif perlu ditingkatkan agar individu tidak bergantung pada metode pelarian yang berisiko, tetapi mampu menghadapi stres dengan cara yang lebih sehat dan berkelanjutan.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian mengenai strategi coping stres pada wanita pengguna rokok elektrik (vape) di Kota Jember, dapat disimpulkan bahwa sumber utama stres yang dialami oleh subjek berasal dari berbagai tekanan hidup. Tekanan akademik yang bersifat tuntutan prestasi, beban tugas, serta ekspektasi keluarga menjadi pemicu utama stres pada mahasiswa atau perempuan berpendidikan tinggi. Selain itu, beban pekerjaan yang menumpuk, ketidakstabilan finansial, dan jam kerja yang tidak menentu turut menjadi faktor stres. Dinamika hubungan keluarga dan sosial, seperti konflik dengan orang tua, perasaan kehilangan anggota keluarga, atau kesulitan dalam menjalin hubungan sosial, juga memperburuk kondisi psikologis para responden. Stres yang bersifat kumulatif dari berbagai aspek kehidupan tersebut kemudian mendorong individu untuk mencari pelarian atau solusi dalam bentuk perilaku tertentu, salah satunya penggunaan vape.
2. Strategi coping stres yang digunakan oleh wanita pengguna vape dalam penelitian ini terbagi ke dalam dua kategori, yaitu *Emotion-Focused Coping* dan *Problem-Focused Coping*. *Emotion-focused coping* mencakup cara-cara untuk meredakan emosi negatif seperti kecemasan, ketegangan, dan kesedihan, di antaranya dengan merokok vape sebagai bentuk relaksasi sesaat, menghindari situasi pemicu stres, dan mengekspresikan perasaan kepada orang yang dipercaya. Sementara itu, *problem-focused coping* melibatkan upaya aktif untuk menyelesaikan sumber masalah secara langsung, seperti menyusun jadwal yang lebih teratur, mencari solusi praktis, atau meningkatkan keterampilan untuk menghadapi tantangan tertentu. Kedua strategi ini digunakan secara bersamaan oleh subjek, tergantung pada konteks dan kapasitas mereka dalam menghadapi tekanan.
3. Lingkungan sosial, terutama peran teman, keluarga, dan komunitas vape, turut memberikan kontribusi yang signifikan dalam proses coping stres. Keberadaan mereka sering kali menjadi sumber dukungan emosional,

tempat berbagi cerita, serta memberi rasa aman dan diterima, yang sangat dibutuhkan oleh individu yang sedang berada dalam kondisi tertekan. Komunitas vape, dalam beberapa kasus, bahkan menjadi ruang sosial yang memberikan pengakuan dan solidaritas bagi perempuan yang merasa terasing dari lingkungan sosial konvensional. Oleh karena itu, walaupun penggunaan vape bukan solusi jangka panjang yang sehat, kehadiran jaringan sosial ini memperlihatkan bahwa coping bukanlah proses individual semata, melainkan dipengaruhi oleh interaksi sosial yang kompleks.

B. Saran

1. Bagi wanita pengguna vape:

- a. Disarankan untuk mulai mencari dan mengembangkan strategi coping stres yang lebih sehat dan adaptif, seperti olahraga, meditasi, atau konseling psikologis.
- b. Jika merasa kesulitan mengatasi stres tanpa vape, sebaiknya mencari bantuan profesional atau mengikuti program berhenti nikotin.

2. Bagi keluarga dan masyarakat:

- a. Pemerintah dan masyarakat perlu meningkatkan pemahaman tentang pentingnya lingkungan sosial yang mendukung dan tidak menghakimi. Dukungan emosional dari keluarga dan komunitas bisa menjadi faktor penting dalam membantu wanita menghadapi stres tanpa harus bergantung pada vape.
- b. Perlu adanya kampanye edukasi tentang bahaya penggunaan vape, khususnya bagi perempuan, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya pengembangan mekanisme coping yang sehat.

3. Bagi pihak institusi kesehatan dan pemerintah:

- a. Diharapkan dapat menyediakan layanan konseling psikologis dan program edukasi mengenai strategi coping yang sehat sebagai bagian dari upaya pencegahan dan intervensi terhadap penggunaan vape berlebihan.
- b. Pengembangan kebijakan dan program sosial yang mendukung pengurangan stigma sosial terhadap pengguna vape, agar mereka merasa lebih terbuka dalam mencari bantuan dan mendapatkan dukungan sosial yang positif

4. Bagi peneliti selanjutnya:

- a. Disarankan melakukan penelitian lanjutan dengan pendekatan kuantitatif untuk memperoleh data yang lebih luas dan representatif terkait faktor penyebab stres dan pola coping perempuan pengguna vape di berbagai daerah.
- b. Kajian yang lebih mendalam mengenai pengaruh budaya dan norma sosial terhadap perilaku coping juga perlu dikaji untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai fenomena ini.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR PUSTAKA

- Ablelo, F. O., Kusuma, F. H. D., & Rosdiana, Y. (2019). Hubungan Antara Frekuensi Merokok Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Akhir. *Nursing News*, 4(1), 133-144
- Akbar. (2020). *Motif Wanita yang Menggunakan Rokok: Sebuah Kajian Sosial*. Jakarta: Penerbit Ilmu Sosial.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing. (Hal. 715-727: Gangguan yang Berkaitan dengan Stres dan Trauma).
- Arifin, S. (2015). Dukungan sosial, emotional focus coping dan stres peserta program keluarga harapan
- Azizah, F. E. (2022). Hukum penggunaan e-liquid pada rokok elektrik menurut Maqashid Syariah (studi kasus “vape street” Di Dusun Krajan Desa Balung Lor Kecamatan Balung Kabupaten Jember). [Skripsi diterbitkan]. Universitas Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq.
- Benowitz, N. L. (2010). Nicotine Addiction. *New England Journal of Medicine*, 362(24), 2295-2303.
- Cameng, & Arfin. (2020). Bahaya Rokok Konvensional terhadap Kesehatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 45-56.
- Damayanti. (2016). *Sejarah Perkembangan Rokok Elektrik di Dunia*. Bandung: Pustaka Kesehatan.
- Diba, N. Z. (2020). Pengaruh Strategi Koping dan Model Kepercayaan Kesehatan Terhadap Perilaku Merokok Pada Wanita Dewasa Awal. *Psikoborneo*, 8(2), 180-186.
- Donsu, J. D. T. (2017). *Psikologi pendidikan*

- Fadhila, A. S., Taufiq, A., & Setyawan, U. G. (2021). Perbandingan tingkat ketergantungan antara pengguna rokok konvensional dan pengguna rokok elektrik. *majalah kesehatan*, 8(2), 78-86
- Feny Rita dkk, *Metode Penelitian Kualitatif (Padang Sumatra : PT Global Eksekutif Teknologi*, 2022)
- Fikri, M. R., & Darmawanti, I. (2023). Gambaran strategi coping pada ibu bekerja (working mothers). *Jurnal penelitian psikologi*, 10(1), 720-740.
- Helaluddin, Hengki Wijaya, *Analisis Data Kualitatif*, (Makasar : Sekolah tinggi Theologia, 2019)
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Edisi kelima). Jakarta: Erlangga.
- Hutapea, D., & Fasya, R. (2021). Perkembangan Penggunaan Vape di Indonesia. *Jurnal Sosiologi Indonesia*, 15(2), 23-34.
- Istiqamah, T., et al. (2016). *Fenomena Merokok di Kalangan Masyarakat Indonesia*. Jakarta: Pustaka Nasional.
- Istiqomah, D. R., Cahyo, K., & Indraswari, R. (2016). Gaya hidup komunitas rokok elektrik semarang vaper corner. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 4(2), 203-212.
- Jujun, A. (2013). Perilaku Merokok pada Wanita di Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 8(1), 78-91.
- King (2016). *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing.
- Lia Aprilia. (2020). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kualitas Hidup pada Remaja Pengguna Vapor di Surabaya

- Lidya Syahlina. 2022. Coping Stress Wanita Pengguna Rokok Elektrik (Vape) di Lhokseumawe
- Matthew K. Nock, “Why Do People Hurt Themselves? New Insights Into the Nature and Functions of Self-Injury,” *Current Directions in Psychological Science* 18, no. 2 (2009): 78–83
- Nurul Hidayah, & Siti Aisyah. (2021). Pengaruh Strategi Koping dan Model Kepercayaan Kesehatan terhadap Perilaku Merokok pada Wanita Dewasa Awal di Samarinda. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(4), 101-110.
- Priyoto, *Teori Pengukuran dan Instrumen Penelitian Kesehatan* (Yogyakarta: Nuha Medika, 2014)
- Pranata, Y. W., Budiarta, N. P., & Karma, M. S. (2022). Peranan badan narkotika nasional dalam menanggulangi tindak pidana liquid vape yang mengandung narkotika. *Jurnal preferensi hukum*, 3(1), 201-207.
- Rasmun. (2004). *Stres, Koping dan Adaptasi*. Sagung Seto.
- Rina Andriani. (2023). Makna Simbolik Pengguna Rokok Elektrik (Vape) Perempuan pada Komunitas Hexohm Pasuruan. *Jurnal Komunikasi dan Budaya*, 18(1), 56-68.
- Safrihsyah Syarif, *Metode Penelitian Sosial*, (Banda Aceh : Ushuluddin Publishing, 2013)
- SDKI. (2022). *Dampak Kesehatan dari Penggunaan Vape dan Rokok Konvensional*. Surabaya: Badan Kesehatan Nasional.
- Sirajuddin Saleh, *Analisis Data Kualitatif*, (Bandung : Pustaka Ramadhan, Juni 2017).
- Slamet dalam Yanuar, dkk. (2021). *Perilaku Merokok di Kalangan Perempuan: Sebuah Kajian Budaya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis. Theory Method And Research*. Sage Publication

- Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, Cetakan ke-2 (Bandung: Alfabeta, 2020).
- Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D
- Supriyati & Resjiaddin, L. O. (2021). Proses perubahan perilaku berhenti merokok: studi kualitatif mengenai motif, dukungan sosial dan mekanisme coping.
- Syarif, M., Fitriani, L., Hamzah, M. N., & Rezki, S. (2015). Hubungan Perilaku Merokok Dengan Mekanisme Koping Pada Remaja Di Desa Padang Kecamatan Campalagian
- Tafsirweb.com, "Surat Al-Insyirah Lengkap,"
- Tim Penyusun, Pedoman Penelitian Karya Ilmiah, (Jember, UIN KHAS Jember, 2022)
- Ulum, C. (2018). Keterampilan sosial peserta didik dalam pembelajaran tematik di kelas V MI Muhammadiyah Selo Kulon Progo. *Jurnal Pendidikan dasar islam*, 10(2), 112-135.
- Utami, N. (2020). Pengaruh kebiasaan merokok orangtua terhadap perilaku merokok remaja di Indonesia. *Media kesehatan masyarakat Indonesia (MKMI)*, 16(3), 327-335.
- WHO dalam Priyoto, Teori Pengukuran dan Instrumen Penelitian Kesehatan (Yogyakarta: Nuha Medika, 2014).
- Widyastuti & Palupi, Psikologi Kesehatan (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2004).
- World Health Organization, 2019, The Tobacco Body
- Yanuar, D., Anisah, N., Sartika, M., & Rahman, R. (2021). Impression Management Perempuan Perokok di Kota Banda Aceh. *Jurnal ilmu komunikasi*, 4(1), 14-33.

LAMPIRAN

Lampiran 1

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Moh Faesal Yusuf
 NIM : 212103050013
 Prodi / Jurusan : Psikologi Islam
 Fakultas : Dakwah
 Institusi : Fakultas Dakwah UIN Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "STRATEGI COPING STRESS PEREMPUAN PENGGUNA ROKOK ELEKTRIK (VAPE) DI KOTA JEMBER" adalah benar-benar karya asli saya, kecuali kutipan-kutipan yang disebutkan sumbernya. Apabila terdapat kesalahan di dalamnya, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Jember, 18 Juni 2025

Saya yang menyatakan



Moh Faesal Yusuf

212103050013

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
 J E M B E R

Lampiran 2

Surat Izin Penelitian


KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
 Jl. Malaran No. 1 Mangrove Kalwates Jember, Kode Pos 68136
 email: fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website: http://dakwah.uinkhas.ac.id



Nomor : B. 2218/Un.22/D.3.WD.1/PP.00.9/ Jember /2025 20 Mei 2025
 Lampiran : -
 Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.
 Pimpinan Lembaga Vape Street

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa berikut :

Nama : Moh Faesal Yusuf
 NIM : 212103050013
 Fakultas : Dakwah
 Program Studi : Psikologi Islam
 Semester : VIII (delapan)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan penelitian / riset selama ± 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Strategi Coping stress Perempuan Pengguna Rokok Elektrik (Vape) Di Kota Jember"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

a.n. Dekan
 Wakil Dekan Bidang Akademik dan
 Kelembagaan,

Uun Yusuf

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER



Lampiran 3

Surat Keterangan Penelitian

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

Nomor: 13/VAPE-STREET/III/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dicky
 Jabatan : Penanggung Jawab
 Nama Toko : Vape Street R
 Alamat Toko : Jalan Sumatra 43A Jember

Dengan ini menyatakan bahwa:

Nama : Moh Faesal Yusuf
 NIM : 212103050013
 Fakultas/Jurusan : Dakwah Psikologi Islam

Perguruan Tinggi : UIN KHAS JEMBER
 Telah melaksanakan kegiatan penelitian di tempat kami (Vape Street) pada:

Tanggal Pelaksanaan : 25 Mei 2025

Judul Penelitian : Strategi Coping Stress Perempuan Pengguna Rokok Elektrik (Vape) di Kota Jember

Tujuan Penelitian : Untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyusun tugas akhir (skripsi) di perguruan tinggi.

Selama melakukan penelitian, yang bersangkutan telah meminta izin secara resmi, menjaga etika, dan mengikuti aturan yang berlaku di lingkungan Vape Street.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

J E M B E R

Jember, 25 Mei 2025

Hormat kami,



Dicky

Penanggung Jawab Vape Street

Lampiran 4 Inform Consent

Inform consent AD

INFORMED CONSENT
Program Studi Psikologi Islam
Fakultas Dakwah
Universitas Islam Negeri KH. Achmad Siddiq Jember
Jl. Mataram No. 1, Jember Telp. 0331-487550 Fax 0331-427005, Kode Pos: 68136
Website: <https://fdakwah.uinkhas.ac.id>

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Adha

Alamat : rauhni

Usia : 21

Jenis Kelamin : P

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan PENELITIAN SKRIPSI yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Psikologi Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Sdr/ Sdri, Moh Faesal Yusuf untuk menggunakan data hasil observasi & wawancara untuk mendukung proses pembelajaran mahasiswa yang bersangkutan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

B. Mar. Juwara 2025

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Inform consent BA

INFORMED CONSENT
Program Studi Psikologi Islam
Fakultas Dakwah
Universitas Islam Negeri KH. Achmad Siddiq Jember
 Jl. Mataram No. 1, Jember Telp. 0331-487550 Fax 0331-427005, Kode Pos: 68136
 Website: <https://fdakwah.uinkhas.ac.id>

KH ACHMAD SIDDIQ

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : ba

Alamat : 21 Mangli

Usia : 21

Jenis Kelamin : P

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan PENELITIAN SKRIPSI yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Psikologi Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Sdr/ Sdri, Moh Faesal Yusuf untuk menggunakan data hasil observasi & wawancara untuk mendukung proses pembelajaran mahasiswa yang bersangkutan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

Jember 11 Maret 2025


 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
 KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
 J E M B E R

Inform consent DK

INFORMED CONSENT
Program Studi Psikologi Islam
Fakultas Dakwah
Universitas Islam Negeri KH. Achmad Siddiq Jember
Jl. Mataran No. 1, Jember Telp. 0331-487550 Fax 0331-427005, Kode Pos: 68136
Website: <https://dakwah.uinkhas.ac.id>

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dhanyu Bata Residany
Alamat : 28
Usia : 28
Jenis Kelamin : P

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan PENELITIAN SKRIPSI yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Psikologi Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Sdr/ Sdri, Moh Faesal Yusuf untuk menggunakan data hasil observasi & wawancara untuk mendukung proses pembelajaran mahasiswa yang bersangkutan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

Keuka, 13 Maret 2025


UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Inform consent EF

**INFORMED CONSENT**
Program Studi Psikologi Islam
Fakultas Dakwah
Universitas Islam Negeri KH. Achmad Siddiq Jember
R. Mataram No. 1, Jember Telp. 0331-487550 Fax 0331-427005, Kode Pos: 68136
Website: <https://fdakwah.uinkhas.ac.id>

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : EF

Alamat : Balung Totol

Usia : 27

Jenis Kelamin : Perempuan

Menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam kegiatan PENELITIAN SKRIPSI yang dilaksanakan oleh mahasiswa program studi Psikologi Islam, tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Saya memberikan izin kepada Sdr/ Sdri, Moh Faesal Yusuf untuk menggunakan data hasil observasi & wawancara untuk mendukung proses pembelajaran mahasiswa yang bersangkutan.

Apabila suatu saat dianggap perlu, atas pertimbangan apapun, saya dapat membatalkan/menarik kesediaan dan seluruh informasi/data yang telah saya berikan.

19 MARET 2025


UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 5 Panduan Wawancara

PANDUAN WAWANCARA

Studi tentang Stres, Strategi Coping, dan Peran Lingkungan Sosial pada Wanita Pengguna Rokok Elektrik (Vape) di Kota Jember

Tujuan:

1. Mengidentifikasi sumber utama stres pada wanita pengguna vape.
2. Mengetahui strategi coping yang mereka gunakan untuk mengatasi stres.
3. Memahami peran lingkungan sosial dalam membantu mereka mengelola stres.

A. Informasi Dasar Responden	
1.	Nama : _____
2.	Usia : _____
3.	Pekerjaan : _____
4.	Sejak kapan mulai menggunakan vape?
5.	Apa alasan utama anda menggunakan vape?
B. Sumber Stres pada Wanita Pengguna Vape	
6.	Dalam kehidupan sehari-hari, apa saja hal yang paling sering membuat Anda merasa stres?
7.	Apakah ada perbedaan dalam tingkat stres yang Anda rasakan sebelum dan sesudah mulai menggunakan vape?
8.	Apakah ada pengalaman tertentu yang membuat Anda semakin sering menggunakan vape saat merasa stres? Bisa diceritakan?
C. Strategi Coping yang Digunakan	
9.	Ketika merasa stres, apa yang biasanya Anda lakukan untuk mengatasinya selain menggunakan vape?
10.	Bagaimana peran vape dalam membantu Anda mengelola stres? Apakah efeknya jangka pendek atau panjang?

11.	Apakah Anda pernah mencoba cara lain untuk mengurangi stres (misalnya olahraga, meditasi, berbicara dengan teman, beribadah, dll.)? Jika iya, bagaimana efektivitasnya dibandingkan dengan vaping?	
12.	Apakah Anda merasa lebih tenang setelah vaping, atau justru stres Anda kembali setelah beberapa waktu?	
13.	Apakah pernah terpikir untuk berhenti menggunakan vape sebagai mekanisme coping? Jika iya, mengapa? Jika tidak, mengapa?	
D. Peran Lingkungan Sosial dalam Mengatasi Stres		
14.	Bagaimana sikap keluarga, teman, atau rekan kerja terhadap kebiasaan Anda menggunakan vape?	
15.	Apakah lingkungan sosial (keluarga/teman) mendukung atau justru menambah tekanan dalam hidup Anda?	
16.	Apakah ada orang di sekitar Anda yang memberi nasihat atau dukungan saat Anda mengalami stres? Jika ada, bagaimana bentuk dukungan mereka?	
17.	Apakah Anda merasa lebih nyaman berbicara dengan orang lain tentang masalah Anda, atau lebih memilih mengatasinya sendiri? Mengapa?	
18.	Jika ada komunitas pengguna vape di Jember, apakah Anda merasa terbantu dengan kehadiran mereka dalam mengelola stres?	
E. Pertanyaan Penutup		

19.	Jika Anda bisa mengubah sesuatu dalam cara Anda mengatasi stres, apa yang ingin Anda lakukan?	
20.	Adakah hal lain yang ingin Anda ceritakan terkait pengalaman Anda dengan stres dan strategi coping?	

Lampiran 6 Verbatim

Semua subjek penelitian sebelum memulai observasi dan wawancara secara mendalam, dilakukan wawancara pertama yaitu membangun rapport.

Agar membangun hubungan yang nyaman. Fokusnya adalah pada penggalian latar belakang, perasaan, dan dinamika awal penggunaan vape, tanpa langsung masuk ke pertanyaan yang terlalu mengarah pada topik riset utama.

Wawancara 1

Pihak	Uraian Percakapan
Peneliti	Membuka obrolan dengan santai, menanyakan kabar dan aktivitas harian.
Subjek AD	Menyambut dengan hangat, terbuka dan antusias menceritakan kegiatan kampus.
Peneliti	“Lagi sibuk apa akhir-akhir ini? Tugas kuliah atau organisasi?”
Subjek AD	“Lumayan padat sih. Minggu ini ada dua presentasi, belum lagi tugas individu. Tapi biasa aja, sudah terbiasa kebut semalam juga, hehe.”
Peneliti	“Wah, keren. Biasanya kalau lagi sumpek gitu, kamu ngapain biar nggak stres?”
Subjek AD	“Kalau di kos ya paling rebahan, scroll TikTok. Kadang keluar beli es kopi atau iseng nge-vape aja.”
Peneliti	Memasuki obrolan soal keseharian dan pengalaman pribadi tanpa menyebutkan tema stres secara eksplisit.
Peneliti	“Denger-denger kamu udah lama kenal vape ya?”

Pihak	Uraian Percakapan
Subjek AD	“Iya, udah dari SMA akhir. Waktu itu pinjam temen pas nongkrong. Awalnya penasaran doang.”
Subjek AD	Bercerita sambil tersenyum kecil, mengingat masa-masa awal mencoba vape.
Peneliti	Bertanya apakah saat itu sedang mengalami tekanan.
Subjek AD	“Haha iya sih, lagi ribet banget sama mantan waktu itu. Jadi ya, kayaknya vape itu jadi pelarian juga.”
Peneliti	Tidak langsung menanggapi soal pelarian, memberi ruang agar nyaman bercerita.
Peneliti	Bertanya lebih lanjut tentang jenis liquid yang disukai.
Subjek AD	Memilih rasa manis karena menurutnya lebih ‘fun’ dan ringan.
Peneliti	“Kamu tipe yang cerita ke orang kalau lagi banyak pikiran, atau lebih milih diem?”
Subjek AD	“Kadang cerita, tapi harus orang yang pas. Kalau enggak, malah ngerasa capek. Makanya kadang mending nge-vape, lebih gampang.”
Peneliti	Menutup wawancara dengan obrolan ringan tentang makanan favorit dan tempat nongkrong favorit di sekitar kampus.

Wawancara 2

Kode Subjek: AD

Usia: 21 tahun

Pekerjaan: Mahasiswa

Tempat Tinggal: Kec. Mangli

Awal Vape: Usia 18 (pinjam teman)

Pola Pakai: 3–4×/hari, terutama saat stres pribadi atau akademik

Liquid Favorit: Rasa manis (strawberry/cokelat)

A. Penggunaan Vape

No	Pertanyaan Utama	Jawaban Utama	Pertanyaan Follow-Up	Jawaban Follow-Up
1	Sejak kapan mulai menggunakan vape?	“Aku mulai pakai vape sejak umur 18 tahun. Awalnya cuma coba-coba punya teman, waktu itu lagi nongkrong.”	Apa yang membuat kamu akhirnya terus menggunakan vape setelah coba pertama kali?	“Karena waktu itu efeknya bikin lebih rileks, terus keterusan aja. Jadi pas stres, mikirnya mending nge-vape biar tenang.”
2	Apa alasan utama Anda menggunakan vape?	“Buat nenangin diri sih. Apalagi kalau lagi banyak pikiran kayak tugas atau berantem.”	Apakah kamu merasa vape membantu dibanding cara lain sebelumnya?	“Bantu banget sih, lebih cepat tenangnya. Soalnya kalau nangis malah pusing, kalau nge-vape langsung enakan.”

B. Sumber Stres

No	Pertanyaan Utama	Jawaban Utama	Pertanyaan Follow-Up	Jawaban Follow-Up
3	Apa saja hal yang membuat Anda merasa stres?	“Masalah pribadi sih, kayak pacar atau teman. Sama tugas kuliah numpuk itu juga bikin panik.”	Stres mana yang paling berat buat kamu?	“Yang pribadi sih, karena lebih susah dikontrol. Kalau tugas masih bisa dijadwalin, tapi masalah hati itu susah.”
4	Apakah ada perbedaan tingkat stres sebelum dan	“Dulu aku gampang nangis. Sekarang, ya	Apakah kamu jadi lebih sering	“Iya, kadang ngerasa lebih butuh

No	Pertanyaan Utama	Jawaban Utama	Pertanyaan Follow-Up	Jawaban Follow-Up
	sesudah menggunakan vape?	lebih tenang walaupun sebentar.”	mengandalkan vape saat stres?	aja, kayak pelarian gitu.”
5	Pengalaman tertentu yang membuat penggunaan vape meningkat?	“Waktu putus cinta, itu parah. Nge-vape terus hampir tiap jam, nggak bisa fokus.”	Berarti vape jadi pelampiasan emosimu waktu itu?	“Iya, biar nggak marah atau meledak sendiri. Daripada mukul tembok, mending ngevape aja.”

C. Strategi Coping

No	Pertanyaan Utama	Jawaban Utama	Pertanyaan Follow-Up	Jawaban Follow-Up
6	Apa yang dilakukan selain vaping saat stres?	“Dengerin musik, tidur. Kadang nonton film.”	Apakah kamu merasa cara ini cukup membantu?	“Lumayan, tapi harus pas waktunya. Kadang malah makin kepikiran kalau filmnya sedih.”
7	Bagaimana peran vape dalam mengelola stres?	“Bantu tenang sebentar, tapi nggak lama. Habis itu mikir lagi.”	Apakah kamu pernah coba nggak pakai vape saat stres?	“Pernah, tapi malah gelisah dan jadi pengen marah.”
8	Coping alternatif dan efektivitasnya	“Pernah coba journaling dan meditasi, tapi nggak konsisten. Vaping lebih praktis.”	Kenapa menurutmu metode lain susah konsisten?	“Butuh waktu, harus niat. Kadang otakku udah capek duluan.”

No	Pertanyaan Utama	Jawaban Utama	Pertanyaan Follow-Up	Jawaban Follow-Up
9	Efek setelah vaping: tenang atau stres kembali?	“Awalnya tenang. Tapi sering balik lagi. Kadang makin anxious.”	Apa kamu merasa butuh terus vaping kalau begitu?	“Iya, kayak udah jadi refleks aja kalau lagi pusing.”
10	Pernah terpikir berhenti vaping?	“Pernah. Tapi susah, apalagi kalau lagi banyak masalah.”	Apa yang bisa bikin kamu berhenti?	“Kalau nemu cara lain yang juga bikin tenang dan bisa cepet efeknya.”

D. Peran Lingkungan Sosial

No	Pertanyaan Utama	Jawaban Utama	Pertanyaan Follow-Up	Jawaban Follow-Up
11	Sikap keluarga/teman soal vape?	“Teman sih biasa aja. Keluarga nggak tahu. Aku sembunyiin.”	Kenapa kamu memilih sembunyi dari keluarga?	“Takut mereka kecewa, apalagi mama sensitif soal kesehatan.”
12	Dukungan atau tekanan dari sosial?	“Kadang teman suportif, tapi kadang juga drama. Nggak stabil.”	Tekanan dari mana yang paling berat?	“Masalah hati sih, bukan dari mereka. Tapi kadang teman juga nyakitin.”
13	Orang yang memberi dukungan?	“Ada sahabat dekat. Kalau aku diem aja, dia langsung ajak keluar.”	Apakah itu membantu?	“Bantu banget. Tapi kadang tetap ngevape juga, biar lebih rileks.”
14	Lebih nyaman cerita atau menyendiri?	“Kadang pengen sendiri. Tapi kadang juga curhat, kalau sama orang yang dipercaya.”	Apa kamu merasa didengar saat curhat?	“Iya, sama sahabat. Tapi nggak semua orang ngerti keadaanku.”

No	Pertanyaan Utama	Jawaban Utama	Pertanyaan Follow-Up	Jawaban Follow-Up
15	Komunitas vape membantu stres?	“Belum tahu ada komunitas. Tapi kalau ada yang positif, kenapa nggak.”	Apa yang kamu harapkan dari komunitas seperti itu?	“Bisa ngobrol tanpa takut dihakimi. Kayak support group gitu.”

E. Pertanyaan Penutup

No	Pertanyaan Utama	Jawaban Utama	Pertanyaan Follow-Up	Jawaban Follow-Up
16	Jika bisa mengubah coping stres, apa yang ingin Anda ubah?	“Pengen belajar atur emosi. Kayak orang yang bisa tetap tenang walau ditekan.”	Apa langkah awal yang mungkin kamu ambil?	“Coba olahraga pagi mungkin, atau journaling tiap hari.”
17	Hal lain terkait pengalaman stres dan coping?	“Kadang kita nggak sadar udah numpuk stres. Baru sadar pas badan udah drop.”	Apa kamu merasa proses ini butuh bantuan orang lain?	“Iya, perlu orang yang ngerti dan nggak nyalahin.”

Wawancara 1

Pihak	Percakapan
Peneliti	“Biasanya kamu nongkrong di mana kalau lagi nggak ada kelas?”
Subjek BA	“Kalau nggak di warung kopi kampus ya di taman. Sekalian nge-vape juga, angin-anginan gitu.”
Peneliti	“Sering sendirian atau bareng teman?”
Subjek BA	“Kadang sendiri, tapi lebih sering rame-rame. Cuma ya, kalau lagi pengen mikir, aku sendiri.”

Pihak	Percakapan
Peneliti	“Pernah nggak, ngerasa capek banget tapi bingung mau cerita ke siapa?”
Subjek BA	“Sering banget. Apalagi waktu semester lalu, tugasnya kayak nggak ada habisnya. Aku sampai bolak-balik ke kamar mandi cuma buat ngambil napas.”
Subjek BA	“Makanya mulai nyoba vape itu karena temen. Katanya bisa bikin relax, dan emang iya sih, at least buat aku.”
Peneliti	Menutup sesi dengan tanya soal buku novel yang subjek sukai, menjaga suasana tetap menyenangkan.

Wawancara 2

Kode Subjek: BA

Usia: 21 tahun

Pekerjaan: Mahasiswa

Tempat Tinggal: Sekitar kampus

Awal Vape: Usia 20 (pengaruh teman & media sosial)

Pola Pakai: 3–5×/hari, saat stres tugas

Liquid Favorit: Mint melon, konsumsi ±60 ml/bulan

Kebiasaan lain: Kadang tetap merokok konvensional saat istirahat

A. Penggunaan Vape

No	Pertanyaan Utama	Jawaban Utama	Pertanyaan Follow-Up	Jawaban Follow-Up
1	Sejak kapan mulai menggunakan vape?	“Aku mulai vape sekitar umur 20. Awalnya karena diajak teman, terus lihat di TikTok	Apa yang membuat kamu akhirnya terus menggunakan vape setelah coba pertama kali?	“Ternyata enak aja, rasanya macem-macem. Terus pas lagi suntuk ngerjain

No	Pertanyaan Utama	Jawaban Utama	Pertanyaan Follow-Up	Jawaban Follow-Up
		juga banyak yang pakai.”		tugas, jadi pelarian juga.”
2	Apa alasan utama Anda menggunakan vape?	“Buat ngilangin suntuk sih. Kadang juga buat ganti rokok, soalnya vape baunya nggak nyengat.”	Apa bedanya efek vape dengan rokok biasa menurutmu?	“Vape lebih ringan di dada. Terus lebih bisa sambil kerja, nggak sekeras efek rokok.”

B. Sumber Stres

No	Pertanyaan Utama	Jawaban Utama	Pertanyaan Follow-Up	Jawaban Follow-Up
3	Apa saja hal yang membuat Anda merasa stres?	“Tugas kuliah, deadline, dosen perfeksionis. Kadang juga karena ekspektasi dari orang tua.”	Stres mana yang paling sering bikin kamu pengen nge-vape?	“Tugas kuliah sih. Kadang duduk lama ngerjain, terus mumet, langsung pengen nge-vape.”
4	Apakah ada perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah menggunakan vape?	“Dulu pas belum vape, aku sering marah-marah. Sekarang lebih tenang, tapi kadang juga lebih sering melamun.”	Apakah kamu merasa jadi lebih tergantung sama vape saat stres?	“Iya, soalnya ngerasa itu satu-satunya yang langsung ngaruh.”
5	Pengalaman tertentu yang membuat	“Pernah pas ada tugas kelompok yang kacau banget, aku bisa nge-vape terus	Waktu itu kamu nggak coba curhat atau cari bantuan lain?	“Nggak sempat. Waktunya mepet. Jadi nge-

No	Pertanyaan Utama	Jawaban Utama	Pertanyaan Follow-Up	Jawaban Follow-Up
	penggunaan vape meningkat?	dari sore sampai malam.”		vape biar kepala nggak meledak.”

C. Strategi Coping

No	Pertanyaan Utama	Jawaban Utama	Pertanyaan Follow-Up	Jawaban Follow-Up
6	Apa yang dilakukan selain vaping saat stres?	“Kadang main HP, scroll medsos. Kalau bisa keluar ya jalan sebentar.”	Apakah kamu merasa cara ini cukup membantu?	“Kadang iya, tapi lebih ke ngelamun aja. Nggak selalu ngebantu.”
7	Bagaimana peran vape dalam mengelola stres?	“Bantu nenangin sebentar. Kayak kasih jeda sebelum panik lagi.”	Kalau nggak ada vape, apa yang biasanya kamu lakukan?	“Kadang cuma diem aja, atau malah jadi makin uring-uringan.”
8	Coping alternatif dan efektivitasnya	“Pernah coba ikut yoga online, tapi nggak rutin. Teman ngajak jogging, tapi males.”	Kenapa nggak bisa konsisten dengan alternatif lain?	“Karena nggak langsung ngaruh kayak vape. Vape itu instan.”
9	Efek setelah vaping: tenang atau stres kembali?	“Tenang sebentar, tapi kalau tugas belum kelar ya balik lagi.”	Apakah kamu merasa vape bisa menyelesaikan masalah stresmu?	“Nggak juga. Cuma bantu tahan sebentar aja.”
10	Pernah terpikir berhenti vaping?	“Iya, tapi belum yakin bisa. Apalagi kalau lagi banyak tekanan.”	Apakah hal yang bisa membantu kamu untuk berhenti?	“Kalau ada orang yang bisa nemenin atau

No	Pertanyaan Utama	Jawaban Utama	Pertanyaan Follow-Up	Jawaban Follow-Up
				kegiatan yang bikin lupa stres.”

D. Peran Lingkungan Sosial

No	Pertanyaan Utama	Jawaban Utama	Pertanyaan Follow-Up	Jawaban Follow-Up
11	Sikap keluarga/teman soal vape?	“Teman sih banyak yang sama juga. Keluarga nggak tahu, aku nggak bilang.”	Kenapa nggak terbuka ke keluarga soal vape?	“Takut dimarahin. Mereka mikir vape sama kayak rokok.”
12	Dukungan atau tekanan dari sosial?	“Ada yang dukung, kayak teman yang ngajak diskusi soal stress. Tapi ada juga yang nge-judge.”	Apa kamu menghindari orang yang menekanmu?	“Kadang iya, jadi milih diem aja atau jaga jarak.”
13	Orang yang memberi dukungan?	“Teman kampus ada beberapa yang support. Saling cerita.”	Apakah itu membantu coping kamu?	“Lumayan. Tapi tetap kadang balik ke vape juga.”
14	Lebih nyaman cerita atau menyendiri?	“Kalau lagi capek, lebih milih sendiri. Tapi kalau parah ya cerita.”	Cerita ke siapa biasanya?	“Teman satu kos. Dia bisa dengerin tanpa ngatur-ngatur.”
15	Komunitas vape membantu stres?	“Aku belum gabung. Tapi pernah lihat di medsos. Kayaknya seru.”	Apa yang kamu harapkan kalau ikut komunitas itu?	“Diskusi atau sharing yang nggak toxic. Bisa saling bantu.”

E. Pertanyaan Penutup

No	Pertanyaan Utama	Jawaban Utama	Pertanyaan Follow-Up	Jawaban Follow-Up
16	Jika bisa mengubah coping stres, apa yang ingin Anda ubah?	“Pengen lebih aktif olahraga atau cari kegiatan yang positif.”	Langkah kecil apa yang bisa dimulai dari sekarang?	“Mungkin mulai dari jalan kaki sore atau kurangi screen time.”
17	Hal lain terkait pengalaman stres dan coping?	“Kadang kita terlalu keras ke diri sendiri. Jadi stres makin numpuk.”	Apa kamu merasa perlu bimbingan profesional?	“Pernah kepikiran, tapi belum berani coba.”

Wawancara 1

Pihak	Percakapan
Peneliti	“Kamu kelihatan kalem, tapi tadi bilang suka Seni Musik. Berarti kreatif ya?”
Subjek CA	(tersenyum) “Haha, enggak juga. Tapi aku suka ngulik-ngulik sih. Kalau lagi suntuk, suka gambar atau ngerapihin playlist.”
Peneliti	(Memulai pembicaraan soal musik)
Subjek CA	“Aku suka genre indie dan instrumental.”
Peneliti	“Apa yang biasa kamu lakukan kalau sedang stres?”
Subjek CA	“Aku gampang panik, apalagi kalau tugas numpuk. Makanya aku mulai nge-vape. Dari SMA, sih. Dulu diam-diam di belakang sekolah.”
Peneliti	“Kalau soal rasa vape, kamu suka yang mana?”

Pihak	Percakapan
Subjek CA	“Aku suka yang ‘unik’ seperti sereal atau bubble gum.”
Peneliti	“Kalau boleh jujur, kamu pernah ngerasa vape itu lebih dari sekadar kebiasaan nggak?”
Subjek CA	“Iya, sekarang kayak... susah berhenti. Kayak udah bagian dari rutinitas.”
Peneliti	Memberi afirmasi dan menutup sesi dengan obrolan tentang musik yang disukai Subjek C.

Wawancara 2

Kode Subjek: CA

Usia: 22 tahun

Pekerjaan: Mahasiswa

Tempat Tinggal: Kec. Sumbersari

Awal Vape: Usia 19 (kenal dari mantan pacar)

Pola Pakai: 2–3×/hari, meningkat saat stres emosional

Liquid Favorit: Rasa dessert (vanilla custard), kadang pakai nicotine salt

Catatan: Sempat berhenti sebulan, lalu kambuh lagi

A. Penggunaan Vape

No	Pertanyaan Utama	Jawaban Utama	Pertanyaan Follow-Up	Jawaban Follow-Up
1	Sejak kapan mulai menggunakan vape?	“Dari umur 19. Dulu mantan pacar yang ngenalin, awalnya cuma penasaran.”	Apa yang membuat kamu terus pakai setelah pertama kali coba?	“Karena waktu itu aku lagi banyak masalah juga, dan ngerasa vape bikin agak tenang.”
2	Apa alasan utama Anda	“Kalau lagi emosi atau capek pikiran, biasanya aku nge-	Apa efek pertama yang kamu rasain setelah nge-vape?	“Kepala kayak adem, nggak sepanik

No	Pertanyaan Utama	Jawaban Utama	Pertanyaan Follow-Up	Jawaban Follow-Up
	menggunakan vape?	vape biar nggak meledak.”		sebelumnya. Tapi cuma sebentar sih.”

B. Sumber Stres

No	Pertanyaan Utama	Jawaban Utama	Pertanyaan Follow-Up	Jawaban Follow-Up
3	Apa saja hal yang membuat Anda merasa stres?	“Masalah hubungan, tugas kuliah, sama tekanan dari rumah. Disuruh cepat lulus.”	Mana yang paling bikin kamu nggak tahan?	“Kalau keluarga ngomel terus. Rasanya kayak nggak bisa jadi diri sendiri.”
4	Apakah ada perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah menggunakan vape?	“Ada. Sekarang lebih bisa nahan emosi. Tapi ya itu, kalau nggak nge-vape jadi gelisah.”	Apakah sekarang kamu lebih sering vaping saat stres?	“Iya, jadi kayak otomatis aja. Ambil vape, hirup, baru mikir.”
5	Pengalaman tertentu yang membuat penggunaan vape meningkat?	“Waktu skripsi sempat stuck. Tiap hari bisa habis 3 pod kecil.”	Apakah itu membantu fokus kamu atau sebaliknya?	“Bantu dikit di awal, tapi lama-lama bikin makin overthinking juga.”

C. Strategi Coping

No	Pertanyaan Utama	Jawaban Utama	Pertanyaan Follow-Up	Jawaban Follow-Up
6	Apa yang dilakukan selain vaping saat stres?	“Nulis di notes HP, kadang nangis, atau tidur.”	Apakah kamu merasa cara itu cukup melegakan?	“Kalau nulis iya. Tapi tidur kadang justru bikin bangun makin capek.”
7	Bagaimana peran vape dalam mengelola stres?	“Lebih ke penunda panik. Jadi bisa tenang sebentar buat mikir.”	Kalau kamu nggak bisa vaping, apa yang terjadi?	“Aku bisa gelisah, gampang emosi, dan kadang malah jadi nangis sendiri.”
8	Coping alternatif dan efektivitasnya	“Aku pernah coba terapi online, tapi mahal. Meditasi juga pernah, tapi susah fokus.”	Kenapa meditasi susah dilakukan?	“Kepalaku nggak bisa diem. Pas disuruh tenang malah pikiran ke mana-mana.”
9	Efek setelah vaping: tenang atau stres kembali?	“Tenang awalnya, tapi sering balik stres. Terutama kalau masalahnya belum selesai.”	Apakah kamu jadi merasa ketergantungan?	“Iya. Kalau nggak ngevape, rasanya kayak ada yang kurang.”
10	Pernah terpikir berhenti vaping?	“Pernah banget. Bahkan sempat berhenti sebulan.”	Kenapa akhirnya mulai lagi?	“Karena ada masalah baru. Waktu itu putus, dan balik lagi ke vape.”

D. Peran Lingkungan Sosial

No	Pertanyaan Utama	Jawaban Utama	Pertanyaan Follow-Up	Jawaban Follow-Up
11	Sikap keluarga/teman soal vape?	“Teman mayoritas juga ngevape, jadi biasa aja. Keluarga nggak tahu.”	Kenapa kamu nggak cerita ke keluarga?	“Karena mereka pasti langsung marah. Jadi aku simpan sendiri.”
12	Dukungan atau tekanan dari sosial?	“Teman ada yang dukung buat berhenti, ada juga yang ngajak ngevape bareng.”	Mana yang lebih berpengaruh buat kamu?	“Yang ngajak ngevape sih. Soalnya bareng-bareng, jadi lebih santai.”
13	Orang yang memberi dukungan?	“Ada satu sahabat, dia support banget. Sering ingetin buat minum air putih atau istirahat.”	Apakah kamu merasa didengar olehnya?	“Iya, dia satu-satunya yang nggak nge-judge. Jadi nyaman cerita.”
14	Lebih nyaman cerita atau menyendiri?	“Dua-duanya. Kalau emosiku lagi tinggi, mending sendiri dulu.”	Tapi kalau cerita, kamu cerita ke siapa?	“Ke sahabat itu. Kadang juga ke diri sendiri lewat tulisan.”
15	Komunitas vape membantu stres?	“Belum pernah gabung. Tapi tertarik kalau ada komunitas yang sehat dan positif.”	Apa yang kamu harapkan dari komunitas vape?	“Sharing, bukan ngebanding-bandingin. Biar tahu cara lebih sehat pakai atau berhenti.”

E. Pertanyaan Penutup

No	Pertanyaan Utama	Jawaban Utama	Pertanyaan Follow-Up	Jawaban Follow-Up
16	Jika bisa mengubah coping stres, apa yang ingin Anda ubah?	“Pengen bisa ngontrol pikiran. Jangan semuanya dilawan pakai nikotin.”	Apa langkah yang bisa kamu mulai dari sekarang?	“Mungkin journaling rutin dan coba terapi yang lebih terjangkau.”
17	Hal lain terkait pengalaman stres dan coping?	“Kadang orang mikir kita lemah, padahal kita cuma butuh waktu.”	Apa kamu merasa lingkungan cukup memahami kondisimu?	“Belum sepenuhnya. Tapi aku pelan-pelan belajar terbuka sama orang yang bisa dipercaya.”

Wawancara 1

Pihak	Percakapan
Peneliti	“Kalau nggak sibuk urus rumah atau kerja, biasanya refreshing-nya gimana?”
Subjek DK	“Paling duduk di teras sambil dengerin lagu. Kadang nge-vape juga. Itu waktu me-time aku.”
Subjek DK	Mengisahkan awal mengenal vape lewat pasangannya saat masih pacaran: “Waktu itu kerjaan lagi chaos. Dia ngenalin vape, katanya daripada stres dan ngerokok terus, mending ini aja. Jadinya aku ikut.”
Peneliti	Obrolan berkembang ke cerita masa awal menikah dan tanggung jawab yang membuatnya mengurangi frekuensi vape.
Subjek DK	“Dulu bisa tiap hari, sekarang seminggu sekali aja udah cukup. Tapi tetap jadi tempat lari sih.”
Peneliti	Menyisipkan pertanyaan ringan: “Apa yang paling bikin kamu merasa ‘lega’ akhir-akhir ini?”

Pihak	Percakapan
Subjek DK	(Berbagi cerita panjang, suasana santai dan percaya diri)

Wawancara 2

Kode Subjek: DK

Usia: 28 tahun

Pekerjaan: Karyawan swasta

Tempat Tinggal: Kec. Patrang

Awal Vape: Usia 19 (mengikuti suami)

Pola Pakai: 4–5×/hari, terutama saat kerjaan menumpuk

Liquid Favorit: Mangga muda

Catatan: Pernah coba berhenti tapi kembali lagi karena stres pekerjaan

A. Penggunaan Vape

No	Pertanyaan Utama	Jawaban Utama	Pertanyaan Follow-Up	Jawaban Follow-Up
1	Sejak kapan mulai menggunakan vape?	“Pas umur 20-an, baru kerja. Teman kantor yang ngenalin, awalnya iseng doang.”	Apa yang membuat kamu lanjut terus setelah awal coba?	“Soalnya waktu kerjaan banyak, nge-vape bikin nggak terlalu tegang. Lama-lama jadi kebiasaan.”
2	Apa alasan utama Anda menggunakan vape?	“Biar bisa tetap fokus dan nggak panik pas kerjaan numpuk. Kadang juga buat ngelawan ngantuk.”	Apakah kamu merasa vape benar-benar membantu dalam pekerjaan?	“Iya, soalnya bikin kepala agak fresh sebentar. Tapi ya cuma sebentar.”

B. Sumber Stres

No	Pertanyaan Utama	Jawaban Utama	Pertanyaan Follow-Up	Jawaban Follow-Up
3	Apa saja hal yang membuat Anda merasa stres?	“Target kerja, jam lembur, dan kadang konflik sama atasan.”	Yang paling bikin kamu tertekan apa?	“Kalau dimarahin tanpa tahu kesalahannya. Itu bikin mental down.”
4	Apakah ada perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah menggunakan vape?	“Iya, dulu gampang panik. Sekarang bisa lebih tenang, tapi jadi bergantung juga.”	Apakah kamu merasa mulai sulit lepas dari vape?	“Iya, kalau nggak nge-vape kayak ada yang kurang. Susah fokus.”
5	Pengalaman tertentu yang membuat penggunaan vape meningkat?	“Pas dipindah ke divisi baru, banyak tekanan. Hampir tiap jam ngevape di toilet kantor.”	Apakah atasan tahu kebiasaan kamu itu?	“Nggak. Aku sembunyiin. Takut dimarahin.”

C. Strategi Coping

No	Pertanyaan Utama	Jawaban Utama	Pertanyaan Follow-Up	Jawaban Follow-Up
6	Apa yang dilakukan selain vaping saat stres?	“Kadang makan manis, dengerin musik pakai headset pas kerja.”	Apakah itu cukup efektif mengurangi stres?	“Kalau musik lumayan, asal nggak diganggu. Tapi tetep aja vape paling cepat efeknya.”
7	Bagaimana peran vape dalam mengelola stres?	“Jadi semacam jeda dari realita. Bisa berhenti mikir bentar.”	Kalau kamu nggak bisa akses vape, apa yang terjadi?	“Kepikiran terus, nggak bisa tenang. Jadi pengen cepat

No	Pertanyaan Utama	Jawaban Utama	Pertanyaan Follow-Up	Jawaban Follow-Up
				pulang buat ngevape.”
8	Coping alternatif dan efektivitasnya	“Pernah coba olahraga, tapi capek kerja bikin males. Kadang nulis juga, tapi jarang.”	Kenapa olahraga susah konsisten?	“Jam kerja nggak menentu, kadang lembur. Jadi nggak ada waktu.”
9	Efek setelah vaping: tenang atau stres kembali?	“Tenang awalnya, tapi masalahnya tetap ada. Jadi sering balik stres lagi.”	Apakah kamu sadar ini cuma solusi sesaat?	“Iya sadar. Tapi ya susah nyari yang lain yang langsung bantu.”
10	Pernah terpikir berhenti vaping?	“Pernah, waktu sakit tenggorokan. Tapi balik lagi karena stres kerjaan.”	Apa yang bisa bikin kamu benar-benar berhenti?	“Kalau kerjaan lebih stabil, mungkin aku bisa berhenti. Tapi sekarang belum bisa.”

D. Peran Lingkungan Sosial

No	Pertanyaan Utama	Jawaban Utama	Pertanyaan Follow-Up	Jawaban Follow-Up
11	Sikap keluarga/teman soal vape?	“Teman kantor banyak yang vape juga. Keluarga nggak tahu.”	Apakah kamu pernah berpikir untuk cerita ke keluarga?	“Nggak, takut mereka kecewa. Jadi aku simpan aja.”
12	Dukungan atau tekanan dari sosial?	“Lingkungan kantor sih kadang bikin stres. Tapi teman ada yang saling dukung.”	Tekanan dari kantor datang dari siapa biasanya?	“Dari atasan. Gaya bicaranya kasar dan nggak pernah denger alasan.”

No	Pertanyaan Utama	Jawaban Utama	Pertanyaan Follow-Up	Jawaban Follow-Up
13	Orang yang memberi dukungan?	“Teman satu tim kadang ngajak break bareng. Biar nggak tegang terus.”	Apakah itu membantu kamu merasa lebih baik?	“Iya, paling nggak ada yang bisa diajak curhat singkat.”
14	Lebih nyaman cerita atau menyendiri?	“Kalau capek banget, aku lebih milih menyendiri di kosan.”	Kenapa memilih sendiri?	“Biar bisa mikir jernih, tanpa tekanan tambahan dari orang lain.”
15	Komunitas vape membantu stres?	“Belum pernah ikut. Tapi pernah lihat komunitas di IG.”	Tertarik ikut komunitas seperti itu?	“Kalau tujuannya positif, iya. Tapi kalau cuma pamer device, nggak tertarik.”

E. Pertanyaan Penutup

No	Pertanyaan Utama	Jawaban Utama	Pertanyaan Follow-Up	Jawaban Follow-Up
16	Jika bisa mengubah coping stres, apa yang ingin Anda ubah?	“Pengen belajar kontrol emosi tanpa bantuan zat luar.”	Apa langkah awal yang bisa kamu ambil?	“Mungkin ikut pelatihan manajemen stres dari HR kantor.”
17	Hal lain terkait pengalaman stres dan coping?	“Kadang orang pikir aku kuat, padahal cuma nutupin aja.”	Apa kamu berharap orang lebih peka terhadap kondisi kamu?	“Iya. Tapi aku juga sadar, aku harus bisa ngomong duluan.”

Wawancara 1

Pihak	Percakapan
Peneliti	“Biasanya ngurus rumah dari pagi ya? Capek nggak?”
Subjek EF	“Lumayan sih, apalagi kalau anak lagi rewel. Tapi udah terbiasa. Kadang sore baru bisa duduk santai.”
Peneliti	Membuka obrolan tentang masa kuliahnya di UIN dan mulai menyentuh soal vape.
Subjek EF	“Pas ketemu temen lama, dia bawa vape. Aku cobain, eh enak juga. Jadinya beli sendiri.”
Peneliti	“Apa yang bikin kamu suka sama sensasi vape itu?”
Subjek EF	“Rasanya ringan. Terus, kayak ada waktu untuk diri sendiri pas ngevape. Nggak ada gangguan.”
Peneliti	Membincang soal cita-cita dan hal-hal kecil yang bikin bahagia.
Subjek EF	Menyebutkan bisa duduk diam tanpa beban 10 menit saja sudah cukup untuk merasa bahagia.

Wawancara 2

Kode Subjek: EF

Usia: 27 tahun

Pekerjaan: Ibu rumah tangga

Tempat Tinggal: Kec. Kaliwates

Awal Vape: Usia 27 (dikenalkan sahabat)

Pola Pakai: 2–3×/hari, saat santai atau gelisah

Liquid Favorit: Rasa Ceri

Catatan: Sempat berhenti selama 3 bulan, lalu mulai lagi setelah stres akademik meningkat

A. Penggunaan Vape

No	Pertanyaan Utama	Jawaban Utama	Pertanyaan Follow-Up	Jawaban Follow-Up
1	Sejak kapan mulai menggunakan vape?	“Pas umur 19 tahun. Pertama kali dikasih coba sama pacar, katanya lebih aman dari rokok.”	Apa yang membuat kamu terus lanjut pakai?	“Soalnya pas lagi banyak pikiran, nge-vape bikin lebih tenang. Terus jadi kebiasaan.”
2	Apa alasan utama Anda menggunakan vape?	“Untuk ngurangin rasa gelisah dan overthinking. Apalagi kalau lagi sendirian di kos.”	Apakah kamu merasa itu efektif dibanding cara lain?	“Efektifnya cepat, tapi kadang bikin ketergantungan juga. Tapi tetap aku pilih itu.”

B. Sumber Stres

No	Pertanyaan Utama	Jawaban Utama	Pertanyaan Follow-Up	Jawaban Follow-Up
3	Apa saja hal yang membuat Anda merasa stres?	“Tugas kampus, masalah hubungan, dan kadang tekanan dari orang tua buat lulus cepat.”	Dari semua itu, mana yang paling berat?	“Masalah hubungan. Karena bikin kepikiran terus dan kadang bikin nggak fokus belajar.”
4	Apakah ada perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah menggunakan vape?	“Iya, sebelum pakai aku sering nangis atau diem aja. Sekarang lebih bisa dikontrol, walau nggak hilang sepenuhnya.”	Apakah vape jadi satu-satunya pelarian saat stres?	“Nggak satu-satunya, tapi paling gampang diakses. Jadi seringnya itu.”
5	Pengalaman tertentu yang	“Waktu aku hampir DO karena nilai jelek.”	Apakah ada yang tahu soal	“Nggak. Aku simpan sendiri.”

No	Pertanyaan Utama	Jawaban Utama	Pertanyaan Follow-Up	Jawaban Follow-Up
	membuat penggunaan vape meningkat?	Hampir tiap malam ngevape sambil nangis.”	kondisi kamu waktu itu?	Takut bikin orang tua tambah kecewa.”

C. Strategi Coping

No	Pertanyaan Utama	Jawaban Utama	Pertanyaan Follow-Up	Jawaban Follow-Up
6	Apa yang dilakukan selain vaping saat stres?	“Kadang nulis di jurnal, atau dengerin lagu. Kalau sempat, aku jalan sore.”	Apa dari semua itu, mana yang paling membantu?	“Jalan sore sih. Tapi kadang nggak sempat atau nggak mood keluar.”
7	Bagaimana peran vape dalam mengelola stres?	“Bikin kepala agak ringan. Tapi kayak numpang lewat doang. Setelah itu stresnya balik.”	Kenapa kamu tetap memilih vape kalau tahu efeknya sebentar?	“Soalnya itu cara tercepat dan nggak ribet. Kalau yang lain butuh proses.”
8	Coping alternatif dan efektivitasnya	“Meditasi pernah coba, tapi susah fokus. Lebih sering jadi mikir macam-macam.”	Apa kamu pernah ikut konseling kampus?	“Belum. Takut nanti dicap nggak kuat atau bermasalah.”
9	Efek setelah vaping: tenang atau stres kembali?	“Tenang sih, tapi kayak cuma numpang lewat. Malamnya bisa kepikiran lagi.”	Apakah ini membuat kamu merasa tergantung?	“Iya. Tapi kadang aku juga coba tahan diri kalau nggak terlalu butuh.”
10	Pernah terpikir berhenti vaping?	“Pernah, dan sempat berhenti 3 bulan. Tapi pas	Apa yang bikin kamu mulai lagi?	“Karena waktu itu nggak tahu harus ngapain. Jadi balik

No	Pertanyaan Utama	Jawaban Utama	Pertanyaan Follow-Up	Jawaban Follow-Up
		banyak masalah, balik lagi.”		ke kebiasaan lama.”

D. Peran Lingkungan Sosial

No	Pertanyaan Utama	Jawaban Utama	Pertanyaan Follow-Up	Jawaban Follow-Up
11	Sikap keluarga/teman soal vape?	“Teman sih santai. Keluarga nggak tahu, karena aku jarang di rumah.”	Kenapa kamu nggak terbuka ke keluarga soal ini?	“Takut disalahkan. Mereka nggak terlalu ngerti soal tekanan anak kuliah.”
12	Dukungan atau tekanan dari sosial?	“Tekanan lebih ke keluarga sih. Mereka pengen aku cepat wisuda dan kerja.”	Apakah kamu pernah cerita soal beban itu?	“Pernah sekali, tapi responsnya kayak nyuruh sabar aja. Jadi malas cerita lagi.”
13	Orang yang memberi dukungan?	“Ada satu teman dekat. Dia nggak nge-judge, cuma dengerin.”	Seberapa besar pengaruh teman itu buat kamu?	“Lumayan. Dia kayak tempat aman aku, tapi aku juga nggak mau terlalu ngandelin dia terus.”
14	Lebih nyaman cerita atau menyendiri?	“Kalau awalnya sendiri, baru kalau nggak kuat cerita ke orang yang aku percaya.”	Apa kamu pernah merasa sendirian walau ada orang?	“Sering. Soalnya nggak semua orang benar-benar dengerin atau ngerti.”
15	Komunitas vape membantu stres?	“Aku tahu ada komunitas, tapi	Kenapa belum tertarik?	“Karena takut cuma bahas alat atau liquid. Aku lebih butuh yang bisa

No	Pertanyaan Utama	Jawaban Utama	Pertanyaan Follow-Up	Jawaban Follow-Up
		belum tertarik gabung.”		ngobrolin perasaan.”

E. Pertanyaan Penutup

No	Pertanyaan Utama	Jawaban Utama	Pertanyaan Follow-Up	Jawaban Follow-Up
16	Jika bisa mengubah coping stres, apa yang ingin Anda ubah?	“Pengen lebih terbuka ke orang dan bisa minta bantuan tanpa takut dihakimi.”	Apa langkah kecil yang bisa kamu coba dulu?	“Coba mulai konsisten journaling dan mungkin coba terapi daring.”
17	Hal lain terkait pengalaman stres dan coping?	“Aku belajar kalau stres itu numpuknya diam-diam. Kadang kelihatan baik-baik aja padahal nggak.”	Apa harapan kamu untuk orang-orang yang juga mengalami hal serupa?	“Semoga mereka tahu mereka nggak sendirian. Dan nggak malu buat cari bantuan.”

TABEL OPEN CODING, KLASIFIKASI, DAN TEMA

No	Verbatim/Cuplikan Jawaban	Open Coding	Klasifikasi	Tema
1	“Awalnya coba-coba punya teman pas nongkrong.”	Coba karena pengaruh teman	Faktor eksternal	Pengaruh sosial dalam awal penggunaan vape
2	“Karena waktu itu efeknya bikin lebih rileks.”	Efek relaksasi	Alasan penggunaan	Vape sebagai alat pereda stres jangka pendek

No	Verbatim/Cuplikan Jawaban	Open Coding	Klasifikasi	Tema
3	“Pakai vape kalau lagi banyak pikiran, kayak tugas atau habis berantem.”	Pengalihan dari stres emosional	Respons terhadap stres	Vape sebagai pelampiasan emosional
4	“Kalau tugas sih bisa dijadwalin, tapi masalah hati itu lebih susah.”	Stres lebih tinggi dari masalah pribadi	Sumber stres	Beban emosional lebih dominan dari akademik
5	“Pas putus cinta, hampir tiap jam nge-vape.”	Intensitas meningkat saat krisis emosional	Pola penggunaan	Vape meningkat saat tekanan emosi tinggi
6	“Selain ngevape, kadang denger musik, tidur, nonton film.”	Strategi coping lain	Coping alternatif	Coping pasif selain vape
7	“Efeknya tenang tapi cuma sebentar.”	Efek sementara	Persepsi efek vape	Vape memberi ketenangan jangka pendek
8	“Journaling dan meditasi susah konsisten, vaping lebih gampang.”	Coping lain tidak berkelanjutan	Hambatan coping sehat	Kesulitan mempertahankan coping sehat
9	“Teman sih biasa aja. Keluarga nggak tahu. Aku sembunyiin.”	Menyembunyikan dari keluarga	Dukungan sosial	Minimnya dukungan keluarga
10	“Kalau sahabat ngajak keluar, itu bantu banget.”	Dukungan teman	Dukungan sosial	Peran teman dekat sebagai pendukung
11	“Kadang cerita, tapi harus yang dipercaya.”	Selektif dalam berbagi beban	Gaya komunikasi emosional	Kepercayaan mempengaruhi keterbukaan

No	Verbatim/Cuplikan Jawaban	Open Coding	Klasifikasi	Tema
12	“Pernah kepikiran berhenti, tapi nggak nemu pengganti yang cepat efeknya.”	Kesulitan lepas karena ketergantungan	Ketergantungan emosional	Ketergantungan pada vape sebagai coping utama
13	“Pernah coba olahraga pagi, tapi susah bangun.”	Upaya coping sehat gagal	Hambatan perubahan	Kesulitan implementasi gaya hidup sehat
14	“Aku kayak butuh ngevape kalau lagi pusing, kayak refleks.”	Vape jadi respons otomatis	Habitual coping	Vaping menjadi kebiasaan otomatis
15	“Belum tahu ada komunitas, tapi kalau ada yang positif sih pengen.”	Keinginan ada support group	Harapan sosial	Harapan pada komunitas suportif
16	“Aku mulai vape dari SMA, dulu di belakang sekolah.”	Pengalaman awal sembunyi-sembunyi	Riwayat penggunaan	Permulaan penggunaan secara diam-diam
17	“Kayak ada waktu buat diri sendiri pas ngevape.”	Vape sebagai bentuk me-time	Persepsi penggunaan	Vape sebagai bentuk waktu pribadi
18	“Aku capek ngomong terus, kadang vape aja udah cukup.”	Vape menggantikan komunikasi	Respons emosional	Isolasi emosional digantikan dengan vape
19	“Kalau lagi stres, aku milih sendiri dulu, biar bisa ngerasa tenang.”	Menarik diri saat stres	Gaya mengelola stres	Menyendiri sebagai coping awal

No	Verbatim/Cuplikan Jawaban	Open Coding	Klasifikasi	Tema
20	“Aku ingin bisa atur emosi lebih baik.”	Harapan regulasi diri	Tujuan pribadi	Keinginan mengubah pola coping

Tabel REKAP TEMA UTAMA YANG MUNCUL

No	Tema	Penjelasan Singkat
1	Vape sebagai coping stres jangka pendek	Vape dipakai karena memberikan efek rileks sesaat saat menghadapi tekanan emosional.
2	Ketergantungan emosional terhadap vape	Vape menjadi mekanisme pelarian yang berulang dan sulit digantikan.
3	Hambatan terhadap coping sehat	Usaha seperti olahraga, meditasi, journaling sulit dijalankan secara konsisten.
4	Minimnya dukungan dari keluarga	Banyak subjek menyembunyikan kebiasaan ini dari keluarga karena takut reaksi negatif.
5	Peran penting teman dekat	Dukungan emosional sebagian besar datang dari sahabat atau teman dekat.
6	Stres berasal dari relasi pribadi lebih berat	Masalah asmara atau pertemanan lebih menekan dibanding tugas akademik/kerja.
7	Vaping sebagai kebiasaan otomatis	Vape dilakukan refleksif, tanpa berpikir panjang, setiap kali terpicu stres.
8	Kebutuhan akan komunitas suportif	Subjek menginginkan dukungan emosional yang tidak menghakimi, seperti support group.

Kategori subjek subjek

Kode Subjek	Kategori Pengguna Vape	Sumber Stres Dominan	Gaya Coping Dominan	Dukungan Sosial	Catatan Khas
AD	Fungsional-Emosional	Masalah pribadi (relasi) & akademik	Vaping + coping pasif (musik/film)	Sahabat mendukung, keluarga tidak tahu	Vape sebagai pelarian emosi & refleksi saat stres. Ingin belajar mengelola emosi.
BA	Eksperimen menjadi kebiasaan	Akademik dan tekanan keluarga	Vaping + menyendiri	Tidak nyaman cerita ke orang	Terbiasa pendam stres, vape dianggap “me-time”. Enggan terbuka ke lingkungan.
CA	Ketergantungan Tinggi	Emosi tidak stabil, overthinking	Vaping + journaling tidak konsisten	Sahabat & mantan pacar suportif	Vape digunakan intensif saat cemas/overthinking. Merasa butuh dukungan lebih luas.
DK	Situasional-Aktif	Masalah keluarga & tekanan finansial	Vaping + beberapa coping aktif (jalan, nulis)	Dapat dukungan dari teman	Sadar efek jangka pendek, terbuka pada opsi lain. Harap ada komunitas positif.
EF	Sosial-Eksploratif	Lingkungan sosial, pertemanan	Vaping + ngobrol + nonton	Banyak teman, keluarga tahu tapi cuek	Vape dipakai saat konflik sosial. Dukungan sosial luas tapi tidak mendalam.

Ringkasan kategori

Kategori	Kriteria	Subjek
Fungsional-Emosional	Vape digunakan untuk menenangkan diri dari stres emosional, jadi kebiasaan refleks.	AD
Eksperimen → Kebiasaan	Awalnya coba-coba, lalu menjadi kebiasaan karena tidak ada coping lain yang nyaman.	BA
Ketergantungan Tinggi	Vape digunakan hampir otomatis setiap stres, dengan efek jangka pendek yang diandalkan.	CA
Situasional-Aktif	Vape digunakan saat kondisi tertentu, tapi terbuka terhadap coping sehat jika memungkinkan.	DK
Sosial-Eksploratif	Vape sebagai bagian dari relasi sosial, sekaligus jadi alat pengalihan stres dalam konflik sosial.	EF



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 7 Hasil Laporan Observasi

Kode Subjek	Setting Observasi	Perilaku Selama Wawancara	Ciri Komunikasi Nonverbal	Kebiasaan Vaping yang Teramati	Catatan Tambahan
AD	Kos-kosan, Kec. Mangli	Cenderung terbuka dan ekspresif; mudah bercerita, respons cepat	Sering memainkan tangan, sesekali menunduk saat bahas konflik personal	Vaping 3–4x/hari; terlihat rutin meletakkan vape dekat laptop; memilih liquid manis (strawberry/co kelat)	Terlihat nyaman berbicara, namun emosional saat membahas masalah pribadi. Terlihat relaks setelah nge-vape.
BA	Kafe dekat kampus	Terlihat hati-hati dan ragu saat awal wawancara; menjadi lebih lancar setelah sesi tengah	Kontak mata minim; tangan sering menggenggam botol vape	Vaping saat jeda wawancara; konsumsi tinggi (60 ml/bln); cenderung tertutup saat ada orang lewat	Terlihat stres saat membahas tekanan akademik. Nge-vape sebagai transisi antara topik yang sulit.
CA	Kos dekat kampus UNEJ	Banyak diam di awal; setelah trust terbentuk, sangat detail bercerita	Menggigit bibir, menarik napas panjang, sering melihat ke bawah	Vaping 6x/hari; meletakkan vape dalam jangkauan tangan; rasa sereal menjadi favorit	Menunjukkan tanda kecemasan ringan; menggunakan vape saat jeda obrolan; cepat merespons jika bicara tentang overthinking.

Kode Subjek	Setting Observasi	Perilaku Selama Wawancara	Ciri Komunikasi Nonverbal	Kebiasaan Vaping yang Teramati	Catatan Tambahan
DK	Rumah pribadi dekat kampus	Tenang dan reflektif; menjawab secara runtut dan rasional	Posisi duduk tegak; tangan terbuka; ekspresi tenang meski bahas topik berat	Vaping terbatas 2–5x/bulan; lebih banyak bercerita dibanding memegang vape	Sadar akan dampak vaping, tampak selektif penggunaannya; lebih tertarik pada alternatif coping.
EF	Rumah di Desa Balung	Komunikatif dan ceria, namun nada suara berubah saat bahas masalah sosial/keluarga	Gerakan tangan aktif; kadang senyum menutupi kegelisahan	Vaping 2–5x/hari; rasa ceri; disimpan di kantong jaket dan digunakan saat ada jeda bicara	Terlihat ingin mempertahankan citra positif, meskipun mengakui tekanan sosial tinggi.

KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

LAMPIRAN 8 Dokumentasi

	
<p>Wawancara subjek CA</p>	<p>Wawancara subjek DK</p>
	
<p>Wawancara subjek AD</p>	<p>Wawancara subjek BA</p>



Wawancara subjek EF



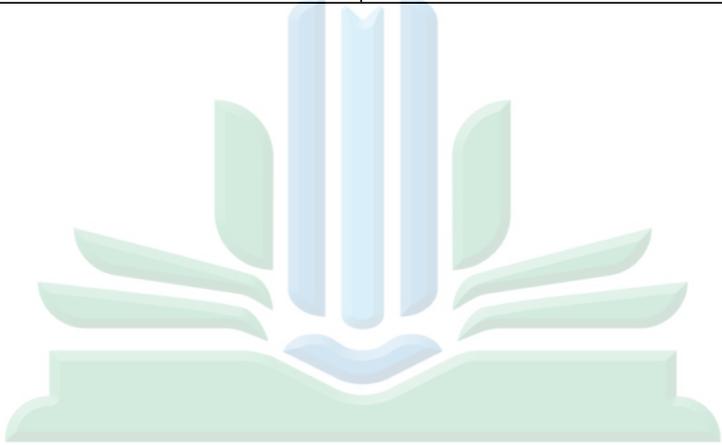
Vape Subjek AD



Vape Subjek BA



Vape Subjek CA



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Lampiran 9 Biodata Penulis

BIODATA PENULIS



Nama : Moh Faesal Yusuf
 Tempat/Tanggal Lahir : Jember, 07 September 1999
 NIM : 212103050013
 Fakultas : Dakwah
 Jurusan : Psikologi Islam
 Prodi : Psikologi Klinis
 Alamat : Desa Puger Wetan Kecamatan Puger

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ RIWAYAT PENDIDIKAN J E M B E R

1. SDN PUGER KULON 4 2006-2012
2. SMPN 1 PUGER 2015-2018
3. SMAN 1 BALUNG 2018-2021
4. UIN KHAS JEMBER 2021-2025