

# COMMUNICATIONS

## Analisis Disonansi Kognitif Perokok terhadap Produktivitas di Usia Produktif

<sup>1\*</sup>Triworo Ardhaniswari, <sup>2</sup>Gusti Aulia Ryansyah, <sup>3</sup>Gina Aulia Qotrunnada, <sup>4</sup>Dini Safitri

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Sarjana Ilmu Komunikasi, Universitas Negeri Jakarta

Jl. Rawamangun Muka Raya, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13220

\*[triworo\\_1410622091@mhs.unj.ac.id](mailto:triworo_1410622091@mhs.unj.ac.id), [gusti.aulia2004@gmail.com](mailto:gusti.aulia2004@gmail.com), [gina\\_1410622085@mhs.unj.ac.id](mailto:gina_1410622085@mhs.unj.ac.id), [dinisafitri@unj.ac.id](mailto:dinisafitri@unj.ac.id)

### ARTICLE INFO

Received on June 21, 2024

Received in revised July 25, 2024

Accepted July 25, 2024

Published on July 31, 2024

#### Keywords:

Smoking,

Cognitive dissonance,

Productive age

**How to cite this article:** Ardhaniswari, T., Ryansyah, G.A., Qotrunnada, G.A., Safitri, D. 2024. Analisis Disonansi Kognitif Perokok terhadap Produktivitas di Usia Produktif. *Communications* 6(2), 147-

### ABSTRACT

Smoking, including cigarettes and other types of tobacco, is harmful to health. Secondhand smoke from cigarettes can be harmful to both active smokers (those who smoke) and non-smokers (those who inhale second-hand smoke). Cognitive dissonance is a feeling of irrationality in which a person finds himself doing something inconsistent with his knowledge or acting contrary to what he believes. In this study, methods were used to define the qualitative method. This research focused on determining smoking behavior and production during the productive years. Interviews were used to collect data. The interview method of data collection is done by asking a series of questions related to the research. "Cognitive Dissonance Analysis of

*Smokers on Productivity in Productive Age"* shows the relationship between smoking and productivity during manufacturing. According to the results of studies included in this study, it was revealed that smokers experience cognitive dissonance. to. The gap between knowledge about the negative effects of smoking and current smoking behavior may hinder their performance.

### ABSTRAK

Tembakau, termasuk rokok dan jenis tembakau olahan lainnya, berbahaya bagi kesehatan. Asap rokok yang berasal dari rokok dapat membahayakan bagi perokok (mereka yang merokok) dan bukan perokok (mereka yang menghirup asap di sekitarnya). Disonansi kognitif adalah perasaan ketidaksetaraan dimana seseorang mendapati dirinya melakukan sesuatu yang tidak sesuai dengan pengetahuannya atau bertindak bertentangan dengan apa yang diyakininya. Metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif diterapkan dalam penelitian ini. Fokus dalam mengetahui perilaku dan produksi merokok pada masa produktif. Wawancara digunakan untuk mengumpulkan data. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara terpandu, di mana peneliti memandu responden dengan pertanyaan-pertanyaan yang telah disusun untuk mencapai tujuan penelitian. "Analisis Disonansi Kognitif Perokok terhadap Produktivitas di Usia Produktif" mengungkap

*hubungan antara kebiasaan merokok dengan produktivitas selama produksi. Berdasarkan temuan penelitian ini, kesenjangan kognitif yang ditimbulkan oleh perokok, yaitu kesenjangan antara pengetahuan tentang dampak negatif merokok dan kelanjutan perilaku merokok, dapat menghambat kinerja mereka.*

## PENDAHULUAN

Tembakau, termasuk rokok dan jenis tembakau olahan lainnya, berbahaya bagi kesehatan. Perokok pasif dapat membahayakan perokok aktif (perokok) atau perokok yang tidak merokok namun menghirup asap rokok. Setiap daun tembakau dapat mengandung hingga 4.000 bahan kimia, termasuk 400 zat berbahaya dan 43 zat karsinogenik (penyebab kanker). Rokok mengandung berbagai zat kimia berbahaya, seperti nikotin dan tar. Zat-zat ini dapat berakibat fatal bagi kesehatan perokok. Nikotin, senyawa alkaloid yang ditemukan pada tanaman tembakau, merupakan bahan kimia utama penyebab rokok. Efek nikotin pada sistem saraf pusat (SSP) merangsang sistem saraf tepi melalui pelepasan neurotransmitter. Efek tersebut menyebabkan penyempitan pembuluh darah, memicu kenaikan tekanan darah, meningkatkan detak jantung, dan mengurangi kecemasan. (Marieta, 2022)

Menurut laporan data global terbaru yang diterbitkan oleh WHO di Indonesia pada tahun 2019, terdapat 60,8 juta perokok pria dan 3,7 juta perokok dewasa. Data survei primer tahun 2018 juga memperkuat hal ini dengan fakta bahwa 62,9% pria dan 4,8% wanita berusia lebih dari 15 tahun merupakan perokok. Penelitian selama satu dekade terakhir menunjukkan bahwa jumlah perokok di Indonesia masih tinggi, terutama di kalangan pria. Hampir dua dari tiga pria dewasa di Indonesia merokok, menempatkan negara ini dalam jajaran negara dengan tingkat merokok teratas di dunia. Kebiasaan merokok bukan hanya membawa dampak buruk bagi kesehatan, tetapi juga menghambat tingkat produktivitas. Produktivitas yang rendah dapat menghambat pertumbuhan dan pembangunan ekonomi suatu negara. (Rivato, 2021)

Kehidupan manusia adalah konsep yang sangat kompleks dan melibatkan banyak faktor, tidak hanya terbatas pada aspek fisik tetapi juga mencakup pikiran dan kesejahteraan mental. Kedua elemen ini memainkan peran penting dalam menjaga keseimbangan keseluruhan manusia. Konsep ini didukung oleh definisi kesehatan dari *World Health Organization* (WHO), yang menegaskan bahwa kesehatan bukan hanya absennya penyakit atau kelemahan, tetapi merupakan kondisi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang menyeluruh. Artinya, untuk mencapai kesehatan yang optimal, seseorang harus menjaga kesehatan fisik, memiliki kesejahteraan mental yang sehat, serta berintegrasi dengan baik secara sosial. Pendekatan

holistik ini menekankan pentingnya menjaga semua aspek kehidupan agar manusia dapat mencapai keseimbangan yang harmonis dan kualitas hidup yang tinggi (Rachim, 2024).

Rokok selain rokok berwarna coklat juga merupakan tanda kecanduan yang dapat berujung pada nikotin dan kecanduan lainnya. Menutupi daun palem, kertas atau bahan lainnya menyembunyikan risiko kesehatan bagi manusia dan masyarakat. Rokok, salah satu produk tembakau, tidak hanya mengandung tembakau tetapi juga zat lain yang meningkatkan efek berbahayanya. Nikotin, obat adiktif nomor satu dalam rokok, menempati urutan ke-di antara obat-obatan yang paling sulit untuk dihentikan. Asap rokok yang penuh dengan zat berbahaya tidak hanya meracuni perokoknya tetapi juga orang-orang di sekitarnya. (Nebillah, 2022)

Ada banyak alasan yang melatarbelakangi kebiasaan merokok, antara lain alasan sosial, farmakologis dan psikologis. Faktor sosial dari lingkungan seperti keluarga dan teman berperan dalam mengubah sikap seseorang terhadap rokok. Dari sudut pandang farmakologi, nikotin dalam rokok menyebabkan kecanduan dan mendorong orang untuk terus merokok. Di sisi lain, faktor internal juga mempengaruhi perilaku merokok. Masalah psikososial, seperti persepsi bahwa merokok adalah tanda kedewasaan, kekuasaan, dan popularitas, dapat memotivasi seseorang untuk merokok. (Amelia, 2016)

Tembakau, termasuk jenis seperti tembakau cengkeh, tembakau putih, cerutu, dan berbagai bentuk tembakau olahan lainnya, adalah produk yang dibakar, dihisap, atau dihirup. Asap rokok mengandung nikotin, tembakau, serta zat-zat berbahaya lainnya. Rokok sendiri terbuat dari daun tembakau yang dipotong dan dibungkus kertas dengan panjang 70-120 mm dan diameter 10 mm. Kebiasaan merokok muncul karena dorongan internal dan pengaruh eksternal. Meskipun faktor internal seperti stres dapat mendorong seseorang untuk merokok, faktor eksternal seperti tekanan dari teman sebaya juga dapat memicu seseorang untuk mencoba merokok. Perilaku merokok merupakan tindakan memasukkan asap tembakau ke dalam tubuh melalui pipa atau rokok, dengan cara dihisap atau dihirup. Merokok kini lebih dianggap sebagai 'kecanduan merokok' daripada sekadar kebiasaan atau ketergantungan. Kecanduan tembakau ditandai dengan merokok terus-menerus (biasanya lebih dari setengah bungkus per hari) dan rasa sakit yang muncul karena keinginan untuk merokok secara berulang. Perilaku merokok diukur berdasarkan tingkat keparahan merokok, durasi merokok, dan peran merokok dalam kehidupan sehari-hari. Ada empat tahap dalam perilaku merokok: persiapan, inisiasi, merokok, dan pemeliharaan. Berdasarkan definisi ini, perilaku merokok dapat dipastikan sebagai tindakan menghirup atau menghembuskan asap tembakau secara

terus-menerus menggunakan pipa atau rokok, yang terdiri dari empat tahap dan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal (Sodik, 2018).

Perokok adalah individu yang memiliki kebiasaan merokok dan menjadikan rokok sebagai bagian dari hidupnya, sehingga merasa tidak nyaman jika tidak merokok. Mereka akan selalu membeli rokok dan melakukan apapun untuk menghisapnya. Di sisi lain, ada juga individu yang terpapar asap rokok secara tidak langsung akibat kebiasaan orang lain merokok di sekitarnya. dikenal sebagai perokok pasif. Perokok pasif tidak memiliki keinginan atau kebiasaan merokok dalam kehidupan sehari-hari, sehingga tidak merasakan ketergantungan atau gangguan jika tidak merokok. Meskipun mereka tidak aktif merokok, perokok pasif tetap berisiko tinggi terkena penyakit akibat merokok. Risiko perokok pasif sama dengan perokok aktif karena mereka juga menghirup karsinogen dan 4.000 zat berbahaya lainnya yang terdapat dalam asap rokok (Sodik, 2018).

Disonansi kognitif adalah perasaan tidak seimbang yang muncul ketika seseorang melakukan sesuatu yang bertentangan dengan pengetahuannya atau bertindak berlawanan dengan keyakinannya. Keadaan ini menciptakan ketegangan psikologis yang mendorong individu untuk mencapai keselarasan atau keseimbangan. Saat seseorang menghadapi ketidaksesuaian, muncul keinginan untuk mengurangi atau menghindari perbedaan tersebut, karena sifat dasar manusia sebagai makhluk sosial mendorong terciptanya interaksi dan hubungan timbal balik. dalam pergaulan mereka (Kurnia, 2024).

Kata 'perselisihan' berarti ketidakseimbangan. Festinger mendefinisikan disonansi kognitif sebagai ketidakcocokan antara dua proses kognitif. Ketidakkonsistenan ini menyebabkan orang menjadi stres dan mundur. Severin dan Tankard Jr. Dia mengatakan bahwa disonansi kognitif adalah hubungan yang tidak sesuai antara dua informasi dan pengamatan yang satu mengarah ke yang lain. Baron dan Byrne mendefinisikan disonansi kognitif sebagai pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi ketika orang merasakan ketidakkonsistenan antara tindakan dan tindakannya. Chasanah dan Mathori menambahkan bahwa pemadaman listrik adalah sesuatu yang membingungkan orang ketika keyakinannya tidak sesuai dengan tindakannya. Menurut Sarwono, penurunan kognitif terjadi ketika terdapat ketidaksesuaian antara faktor kognitif yang menimbulkan kecemasan dengan faktor yang mendorong seseorang untuk mengurangi kecemasannya. Kekuatan-kekuatan ini sering kali mencakup perubahan sikap, perilaku, dan pemilihan informasi baru. Berdasarkan pernyataan tersebut, kita dapat menyimpulkan bahwa disonansi kognitif adalah perbedaan antara dua faktor mental

yang menyebabkan masalah psikologis dan memungkinkan seseorang untuk meningkatkan adaptasinya. (Kuning, 2021)

Teori ini didasarkan pada prinsip sederhana: 'Keadaan ketidaksadaran adalah keadaan mental negatif atau ketegangan yang menciptakan upaya untuk beradaptasi.' Menurut Festinger, manusia mempunyai berbagai kualitas kognitif seperti persepsi, pengetahuan dan perilaku. Faktor-faktor ini tidak terisolasi satu sama lain, namun mempengaruhi sistem secara keseluruhan. (Oktaviana, 2016)

Memahami teori disonansi kognitif sangat penting bagi masyarakat usia produktif untuk meningkatkan kinerja mereka. Teori ini menjelaskan bagaimana orang berusaha mencapai keselarasan antara pikiran dan tindakan mereka. Ketika ada pertentangan antara dua keyakinan atau antara keyakinan dan tindakan, seseorang akan mengalami disonansi yang menimbulkan perasaan tidak nyaman. Dalam kehidupan sehari-hari, terutama selama masa produktif, manusia dihadapkan pada berbagai pilihan dan keputusan yang rumit. Misalnya, seorang pegawai mungkin memilih kerja lembur meskipun ingin menghabiskan waktu bersama keluarga, atau seorang pelajar mungkin memilih menginap untuk mendapatkan nilai bagus. Masa produktif adalah periode di mana seseorang mampu berkontribusi dan menghasilkan karya yang bermanfaat. Kelompok usia produktif, yang berusia antara 15 hingga 64 tahun, diyakini mampu menciptakan barang dan jasa melalui proses produksi. Populasi produktif diukur berdasarkan jumlah penduduk yang terlibat dalam kegiatan usaha yang sedang berlangsung. Mereka percaya bahwa mereka memiliki kemampuan untuk bekerja dan menopang kehidupan masyarakat yang termasuk dalam kelas sosial yang tidak produktif (Sukmaningrum dan Imron, 2017).

## **KERANGKA KONSEPTUAL**

Penelitian ini membahas tentang Analisis Disonansi Kognitif Perokok terhadap Produktivitas di Usia Produktif. Hal ini selaras dengan penelitian tahun 2018 yang berjudul "Kajian Dampak Kebiasaan Merokok dan Tingkat Pendidikan pada Fungsi Kognitif Civitas Akademika Universitas Muhammadiyah Jakarta" karya Risky Akaputra dan Hestin Diah Prasasty. Penelitian ini membahas tentang kaitan antara *level* merokok, pengaruh nikotin dan fungsi kognitif dari pendidikan, dengan cara kuantitatif dengan analisis univariat, yaitu dengan beberapa variabel. Berbanding terbalik menggunakan pendekatan kuantitatif seperti peneliti

terdahulu, penelitian ini memilih metodologi kualitatif deskriptif. Teknik pengumpulan data yang diterapkan adalah serangkaian wawancara mendalam. Hal yang menjadi masalah utama dalam penelitian yang diangkat penulis mengenai analisis pada performa seseorang pada usia produktif. (Akaputra, 2018)

Kajian lain yang memiliki keterkaitan dengan penelitian ini adalah karya dari Dharra Widdhyaningtyas, dkk. yang berjudul “Hubungan Status Merokok dengan Kinerja Kognitif: Analisis *Indonesian Family Life Survey* (IFLS)” pada tahun 2020, juga membahas tentang bagaimana analisis merokok dan juga kognitif. Hal ini berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan. Namun titik perbedaannya adalah penelitian ini berfokus pada analisis pada performa di usia produktif, bukan hanya tentang kemampuan kognitif. (Mahardika. 2020)

Lalu karya dari Maisaroh di tahun 2018 dengan penelitiannya yang berjudul “Dinamika Disonansi Kognitif Perempuan Muslim Melepas Hijab membahas tentang bagaimana perspektif masyarakat tentang perempuan yang tidak berhijab dengan kaitannya dalam disonansi kognitif. Rina Nose merupakan objek dari studi kasusnya yang merupakan tokoh ternama yang sudah memakai hijab namun memiliki keputusan untuk tidak memakai hijab lagi. Analisis yang dipilih adalah analisis wacana oleh Sara Mills, dimana Sara Mills menjelaskan bahwa feminis yang tidak terlalu diuntungkan. Masalah yang diangkat berbeda dengan penelitian yang penulis lakukan, yaitu kaitan disonansi kognitif dengan performa seseorang pada usia produktifnya. (Maisaroh, 2018)

“Studi Review Sistematis: Aplikasi Teori Disonansi Kognitif dan Upaya Reduksinya pada Perokok Remaja” di tahun 2021 yang ditulis oleh Alexandra Tatgyana Suatan, Irwansyah Irwansyah. Juga membahas tentang teori disonansi kognitif dan juga mereka menulis tentang perokok remaja. Hal ini terdapat persamaan yaitu pada teori dan juga pada subjek utama yaitu analisis rokok. Namun terdapat hal yang penulis angkat berbeda. Penulis mengangkat tentang kaitannya dengan performa seseorang pada usia produktifnya sedangkan dalam penelitian ini membahas tentang upaya reduksinya. (Alexandra dan Irwansyah, 2021)

Penelitian lainnya yang berkaitan dengan Disonansi Kognitif yang berjudul “Disonansi Kognitif Pada Perempuan Pecandu Pornografi” yang diteliti oleh Rendy Alfiannoor Achmad dan Ayunia Firdayati di tahun 2019. Penelitian ini memiliki persamaan yaitu menggunakan teori disonansi kognitif untuk menunjang studi kasus yang diangkat. Dan persamaan terdapat pada munculnya disonansi kognitif melalui ketidaksesuaian antara perasaan dengan tindakan. Penelitian ini berfokus dalam menjelaskan disonansi kognitif yang dihadapi oleh wanita

pecandu pornografi. Dalam penelitian ini dijelaskan bahwa wanita yang kecanduan pornografi mengalami perasaan gelisah, perasaan bersalah, takut dianggap menjijikan hingga merasa berdosa. Permasalahan yang diangkat oleh penulis ini lebih ke pecandu pornografi, sedangkan untuk penelitian sekarang lebih ke performa usia produktifnya. (Rendy dan Ayunia, 2019)

Pada tahun 2014, Rani Agias Fitri meneliti sebuah fenomena yang berjudul "Gambaran Disonansi Kognitif pada Wanita Perokok Dewasa Muda Berpendidikan Tinggi". Fokus penelitian di atas mempunyai persamaan dengan penelitian ini karena berfokus pada *Cognitive Dissonance Theory (DCT)* yang mana 4 wanita yang dijadikan subjek di penelitian tersebut secara sadar bahwa mereka melakukan perbuatan yang salah dan mendapat pandangan negatif oleh masyarakat karena merokok, namun mereka tidak dapat berhenti merokok. Dalam penelitian di atas menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pengambilan sampel menggunakan wawancara, berlaku juga untuk penelitian ini dengan fokus kepada metode penelitian kualitatif deskriptif, dengan pengambilan sampel menggunakan wawancara. Namun sumber disonansi dalam penelitian ini memiliki fokus permasalahan yang berbeda dengan penelitian di atas, karena penelitian ini berfokus pada perokok di usia produktif. (Rani, 2014)

Penggunaan tato juga disoroti oleh Calvin dan Suzy S. Azeharie pada penelitian yang berjudul "Disonansi Kognitif Pemakai Tato di Jakarta (Studi Kasus Penyesalan pada Pengguna Tato)". Fokus penelitian di atas mempunyai persamaan dengan penelitian kami karena fokusnya di *Cognitive Dissonance Theory (DCT)* yang pemakai tato merasakan perasaan disonansi karena tato lekat kaitannya dengan *image* anak nakal dan cenderung memiliki stigma negatif di kalangan masyarakat. Perempuan yang bertato di Kota Jakarta ini mengalami disonansi karena stigma masyarakat yang masih menganggap bahwa pengguna tato adalah ciri khas dari penjahat dan tidak melihat nilai seni di dalamnya. Penelitian di atas menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pengambilan sampel menggunakan wawancara, berlaku juga untuk penelitian ini dengan fokus kepada metode penelitian kualitatif deskriptif, dengan pengambilan sampel menggunakan wawancara. Namun sumber disonansi dalam penelitian ini mengambil fokus yang tidak relevan dengan penelitian di atas, karena penelitian ini berfokus pada perokok di usia produktif. (Calvin, 2022)

Hana Dea Salsabila dalam penelitiannya yang judul "Lokus Kendali Kesehatan dan Disonansi Kognitif pada Wanita Perokok Berjilbab" di Kota Samarinda, meneliti hubungan antara *Locus*

*of Control* dan disonansi kognitif pada wanita yang menggunakan hijab dan merokok. Penelitian ini menunjukkan kesimpulan bahwa semua subjek mengalami disonansi kognitif yang ditandai dengan perasaan tidak aman apabila merokok di tempat umum, mendapatkan cibiran dan hujatan dari masyarakat yang mengaitkan perilaku mereka dengan hijab yang dikenakannya. Para subjek juga memilih untuk berteman dengan individu yang dapat menerima perilakunya dan tidak dengan mudah memberi label buruk terhadap perokok. Selain itu *Locus of Control* juga berperan dengan pembuktian bahwa 1 dari 3 subjek memilih untuk berhenti merokok sebelum menikah sementara yang lainnya tetap melanjutkan perilaku merokok. Ini selaras dengan tema yang diangkat pada penelitian ini, serta memiliki persamaan metode kualitatif deskriptif memungkinkan peneliti untuk memahami pengalaman dan perspektif informan secara mendalam, namun terdapat perbedaan dalam fokus penelitian yang dipilih. (Salsabila, 2019)

Lalu di tahun 2016, Inge Hutagalung membuat penelitian yang berjudul “Disonansi Kognitif Pada Perilaku Seks Pranikah” Di dalam penelitian ini menyebutkan bahwa disonansi kognitif dipengaruhi oleh pihak eksternal seperti lingkungan sekitar dan pengetahuan yang terbatas, hal ini berkaitan dengan penelitian yang ingin kami bahas. Berbeda dengan penelitian kami, metode penelitian yang digunakan oleh penelitian Inge adalah Analisis Fenomenologis Interpretatif. Metode ini berlainan dengan penelitian yang kami lakukan yaitu dengan metode penelitian kualitatif deskriptif. (Inge, 2016)

Tepat 2 tahun lalu, Elang Segara Yuhthika Aulia dan Suryanto membuat penelitian yang berjudul “Hubungan Ketidakpatuhan ditinjau dari Mispersepsi dan Disonansi Kognitif sebagai Variabel Mediator” di tahun 2022. Penelitian ini sama-sama menggunakan teori kognitif Disonansi Positif untuk menunjang studi kasus yang diangkat. Penelitian ini juga mengangkat munculnya disonansi kognitif melalui ketidaksesuaian antara perasaan dengan tindakan. Metode penelitian dari artikel ini berbeda, yaitu dengan tipe pendekatan kuantitatif dengan survei serta desain penelitian, partisipan, data deskriptif, pengukuran, reliabilitas alat ukur, dan analisis data. Hal tersebut sangat kompleks untuk pembahasan yang berkaitan dengan teori disonansi kognitif. Berbeda dengan metode penelitian yang kita lakukan menggunakan metode wawancara (Aulia, 2022)

## METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif, yang memungkinkan kami untuk mengumpulkan data secara mendalam dan terperinci. Metode ini tergolong metode yang modern karena popularitasnya yang belum lama. Dikenal dengan metode postpositivistik karena dalam prosesnya condong terlihat seperti seni dan tidak terstruktur seperlu metode yang lainnya. Dengan pendekatan interpretatif yang menggunakan data yang berfokus dalam menjelaskan penemuan yang ada di lapangan dan menekankan pada pemahaman yang lebih kompleks dalam suatu permasalahan. Terdapat berbagai jenis penelitian dalam penelitian kualitatif. (Rusandi, 2021)

Penelitian kualitatif deskriptif bertujuan untuk menjelajahi dan menguraikan suatu peristiwa atau fenomena secara mendalam. Peneliti mengumpulkan informasi melalui wawancara, observasi, atau peninjauan dokumen. Data yang terkumpul kemudian dianalisis dan dipaparkan dalam bentuk deskripsi yang kaya dan terperinci. Berbeda dengan penelitian kuantitatif, penelitian deskriptif tidak menggunakan data numerik, melainkan data kualitatif seperti kata-kata dan gambar. (Rusandi, 2021)

Tujuan penelitian deskriptif adalah untuk melukiskan gambaran berbagai fenomena, baik yang alami maupun hasil ciptaan manusia. Fenomena ini dapat berupa wujud, kegiatan, ciri khas, perubahan, hubungan, kesamaan, dan perbedaan antar fenomena. Pada intinya, metode deskriptif berusaha untuk menjelaskan dan mengartikan suatu hal, seperti situasi dan kondisi beserta hubungannya, munculnya perspektif yang baru, dampak atau konsekuensi yang muncul, dan lain sebagainya. (Rusandi, 2021)

Penelitian kualitatif deskriptif menghadirkan data secara apa adanya tanpa perubahan atau intervensi. Penelitian ini bertujuan untuk Mengungkapkan dan menjelaskan secara mendalam tentang suatu peristiwa atau fenomena yang terjadi. Hal ini dilakukan dengan menggambarkan berbagai variabel yang relevan dengan permasalahan yang ditelaah, serta memahami dan mengurai data mengenai situasi, pola pikir, dan pandangan yang berkembang di masyarakat. (Rusandi, 2021)

Pendekatan kualitatif diterapkan dalam penelitian ini untuk mendapatkan pemahaman yang menyeluruh mengenai fenomena yang ditelaah. Penelitian kualitatif, seperti yang dijelaskan oleh Leedy dan Ormrod (Simbolon, 2019), bertujuan untuk memahami makna di balik suatu fenomena dalam konteks alaminya tanpa intervensi dari peneliti. Ciri khas penelitian kualitatif

ini termasuk pengumpulan data di lingkungan alami, dengan peneliti sebagai alat utama, triangulasi metode pengumpulan data, analisis data induktif, dan fokus pada pemahaman makna daripada generalisasi hasil. (Simbolon, 2019)

Berdasarkan penjelasan Simbolon (2019), metode penelitian kualitatif menghasilkan data deskriptif dalam bentuk teks, ucapan, atau tingkah laku yang teramati. Bogdan dan Taylor (dalam Simbolon, 2019) menambahkan bahwa penelitian kualitatif merupakan budaya spesifik dalam ranah ilmu sosial. Budaya ini berfokus pada observasi langsung terhadap individu di lingkungan alaminya, serta berinteraksi dengan mereka menggunakan bahasa mereka sendiri.

Dari sekian banyak pernyataan di atas dapat kita pastikan bahwa metode penelitian kualitatif merupakan metode yang dipilih untuk hal-hal tertentu dalam konteks lingkungan alam, memberikan informasi tertulis atau kata-kata deskriptif, dan metode ini sangat bergantung pada usaha peneliti itu sendiri. Peneliti untuk mengumpulkan data. (Isign, 2019)

Penelitian ini mengandalkan metode wawancara untuk menggali informasi. Wawancara, salah satu teknik populer dalam ilmu sosial, mempertemukan peneliti dan informan secara langsung guna memperoleh data yang diperlukan. Peneliti menggunakan survei untuk menggali data terkait fakta, keyakinan, perasaan, keinginan, dan faktor lain yang relevan dengan tujuan penelitian. Interaksi langsung dan aktif antara peneliti dan partisipan menjadi kunci untuk memperoleh data yang akurat dan sesuai dengan tujuan penelitian. (Rosaliza, 2015)

## **TEMUAN & PEMBAHASAN**

### **Data Informan**

Penulis melakukan wawancara dengan 10 orang informan. Berikut adalah data dari informan tersebut:

Tabel 1. Profil Informan

No	Nama	Usia (Tahun)	Pekerjaan	Jumlah rokok yang dikonsumsi per hari (batang)
1	A	55	Pedagang	10
2	BW	25	Mahasiswa	12
3	AAS	21	Mahasiswa	2-7
4	PBR	23	Pegawai Pemerintah Non Pegawai Negeri	3-5
5	GPS	26	Pegawai	10-12
6	C	38	Penjahit	12
7	Ri	38	Konstruksi Bangunan	18
8	IS	36	Pegawai Swasta	12
9	AN	44	Wirausaha	18
10	F	23	Konstruksi Bangunan	12

(sumber: olahan peneliti)

### **Kebiasaan Informan Merokok Dalam Sehari**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, 12 informan memiliki rata-rata merokok 1 bungkus perharinya. Selain 1 bungkus perhari, beberapa informan juga memiliki kebiasaan merokok dengan jumlah batang. Seperti A yang merupakan seorang pedagang, ia memiliki kebiasaan merokok kurang lebih 10 batang di setiap harinya. AAS sebagai seorang mahasiswa, ia memiliki kebiasaan merokok 2-7 Batang perharinya. Beberapa informan yang lain seperti C, Ri, IS, AN, GPS, F memiliki kebiasaan merokok satu hingga dua bungkus rokok perhari yang jumlahnya 12 hingga 18 batang. Hal ini bisa disimpulkan bahwa setiap orang memiliki kebiasaan merokok berbeda-beda. Hal yang mempengaruhi bisa dari kegiatannya sehari-hari. Berdasarkan pekerjaan, GPS, C, Ri, IS, AN, dan F memiliki kebiasaan merokok satu hingga dua bungkus dikarenakan beban pekerjaan yang lebih berat dalam segi penggunaan tenaga/fisik. Berbanding terbalik dengan A, BW, AAS, dan PBR yang berprofesi sebagai mahasiswa, pedagang, dan pegawai yang memiliki kebiasaan merokok lebih sedikit dalam jumlah batang.

## Pendorong informan Untuk Merokok

Tabel 2. Pemicu Informan untuk Merokok

No	Initial Informan	Pemicu
1	A	Lingkungan Pertemanan
2	BW	Stress Pekerjaan
3	AAS	Mencoba hal baru, beralih dari <i>vape</i> ke rokok konvensional
4	PBR	Stress Pekerjaan dan pertemanan
5	GPS	Lingkungan Pertemanan
6	C	Stress Pekerjaan
7	Ri	Lingkungan Pertemanan
8	IS	Lingkungan Pertemanan
9	AN	Mencoba hal baru, Lingkungan Pertemanan
10.	F	Lingkungan Pertemanan

(sumber: olahan peneliti)

Alasan yang melandasi informan untuk mulai merokok memiliki beberapa perbedaan di setiap informan. Namun rata-rata informan memiliki alasan untuk mulai merokok karena mencoba-coba yang penyebab utamanya adalah lingkungan pertemanannya. Seperti halnya pada informan inisial A, PBR, GPS, Ri, IS, AN, F. Patut disayangi beberapa perokok mulai menjadi perokok aktif disebabkan oleh lingkungannya. Walaupun semuanya kembali pada keputusan diri sendiri, namun lingkungan pasti berpengaruh sangat besar terhadap keputusan tersebut. Selain karena mencoba-coba yang disebabkan lingkungan pertemanan, beberapa informan seperti BW, AAS, PBR, C memiliki alasan lain yaitu stress pekerjaan. Sesuai pendapat informan bahwa stress pekerjaan bisa hilang dengan adanya rokok, sehingga mereka akan mulai merokok jika sudah merasa stress karena pekerjaannya.

### Dampak Kesehatan yang Informan Rasakan Dari Kebiasaan Merokok?

Tabel 3. Dampak Negatif dan Positif dari Informan

No	Initial Informan	Dampak Negatif (Kesehatan)	Dampak Positif (Performa)
1	A	Tidak Ada	Konsentrasi bertambah, menghilangkan stress, berpikir lebih jernih
2	BW	Penurunan stamina, Kecanduan	Konsentrasi bertambah, menghilangkan stress, berpikir lebih jernih
3	AAS	Penurunan stamina, gangguan pernafasan	Menghilangkan stress
4	PBR	Gangguan pernafasan, Kecanduan	Konsentrasi bertambah, berpikir lebih jernih
5	GPS	Gangguan pernafasan	Konsentrasi bertambah, menghilangkan stress, berpikir lebih jernih
6	C	Penurunan stamina	Menghilangkan stress
7	Ri	Gangguan pernafasan, Kecanduan	Konsentrasi bertambah, menghilangkan stress, berpikir lebih jernih
8	IS	Gangguan pernafasan	Menghilangkan stress
9	AN	Gangguan pernafasan, Kecanduan	Konsentrasi bertambah, menghilangkan stress, berpikir lebih jernih
10.	F	Tidak ada	Konsentrasi bertambah, berpikir lebih jernih

(sumber: olahan peneliti)

Berdasarkan tabel di atas, kami memperoleh data bahwa tiap informan memiliki dampak negatif maupun positif yang berbeda-beda. Namun dari 10 informan, hanya 2 yang tidak memiliki masalah kesehatan. Dari 8 informan yang memiliki gangguan kesehatan, ada 6 informan yang memiliki gangguan pernafasan karena merokok. Seperti halnya pada inisial AAS, PBR, GPS, Ri, AN, dan IS. Di bagan dampak positif, semua informan setuju bahwa rokok memiliki dampak positif terutama di konsentrasi bertambah, menghilangkan stress dan juga

berpikir lebih jernih. Beberapa informan mengkonfirmasi bahwa mereka merasakan adanya dampak negatif pada kesehatan mereka namun mereka juga beberapa memberikan pendapat bahwa merokok juga terdapat dampak positifnya. Hal tersebut bisa menggambarkan dari disonansi kognitif yang dirasakan oleh para informan yang merupakan perokok aktif. Dan di tabel tersebut juga bisa menggambarkan bagaimana Disonansi kognitif bisa mempengaruhi produktivitas mereka. Mereka bisa lebih produktif dengan merokok karena bisa membantu untuk berpikir lebih jernih dan meningkatkan konsentrasi.

### Pendapat Informan Tentang Merokok Itu Benar Atau Salah

Tabel 4. Disonansi Kognitif Informan

No	Initial Informan	Pendapat Informan tentang Rokok
1	A	Mengakui rokok adalah tindakan yang salah
2	BW	Mengakui rokok adalah tindakan yang salah
3	AAS	Mengakui rokok adalah tindakan yang salah
4	PBR	Tidak salah
5	GPS	Mengakui rokok adalah tindakan yang salah
6	C	Mengakui rokok adalah tindakan yang salah
7	Ri	Tidak salah
8	IS	Mengakui rokok adalah tindakan yang salah
9	AN	Mengakui rokok adalah tindakan yang salah
10.	F	Tidak salah

(sumber: olahan peneliti)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, 10 informan memberikan jawaban mereka masing-masing terhadap rokok adalah tindakan yang benar atau yang salah. A, BW, AAS, GPS, C, IS, dan AN menganggap bahwa merokok salah karena berbahaya bagi kesehatan dan lainnya, namun mereka masih merokok untuk beberapa alasan, hal ini menggambarkan bagaimana sebuah disonansi kognitif yang terdapat pada diri mereka. A, BW, AAS, GPS, C, IS, dan AN terus merokok setiap harinya walaupun mereka menganggap bahwa merokok merupakan

tindakan yang salah. Mereka merasakan disonansi kognitif dalam diri mereka. Mereka mengakui salah namun mereka juga tidak bisa lepas. Sedangkan PBR, Ri, dan F merasa bahwa merokok itu benar.

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan yang dapat diambil dari artikel jurnal "Analisis Disonansi Kognitif Perokok terhadap Produktivitas di Usia Produktif" menyoroti hubungan yang signifikan antara kebiasaan merokok dan produktivitas pada usia produktif, yang disebabkan oleh disonansi kognitif. Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, disonansi kognitif yang dialami oleh perokok, yaitu kesenjangan antara pengetahuan tentang dampak negatif merokok dan perilaku merokok yang tetap dipertahankan, dapat mempengaruhi produktivitas mereka secara signifikan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya disonansi kognitif pada perokok dapat mempengaruhi kinerja mereka dalam konteks usia produktif. Dampak negatif dari kebiasaan merokok, seperti gangguan kesehatan yang serius dan ketidakmampuan untuk fokus, dapat mereduksi produktivitas secara keseluruhan. Implikasi praktis dari temuan ini menekankan pentingnya intervensi yang efektif untuk mengurangi kebiasaan merokok dan meningkatkan kesadaran akan dampak kesehatan yang merugikan dari merokok. Namun, penelitian ini juga menemukan bahwa merokok dapat mempengaruhi produktivitas secara positif dalam beberapa kasus, dengan membantu menghilangkan stres, meningkatkan kejernihan berpikir, dan membantu meningkatkan konsentrasi.

Dengan memahami analisis disonansi kognitif pada produktivitas perokok di usia produktif, langkah-langkah pencegahan dan intervensi yang ditargetkan pada perokok dapat dirancang secara lebih efektif untuk membantu meningkatkan produktivitas individu dan kontribusi mereka terhadap masyarakat dan ekonomi secara keseluruhan. Intervensi semacam ini bisa mencakup program-program kesehatan yang lebih komprehensif, kampanye edukasi yang lebih intensif, serta dukungan psikologis dan medis yang lebih baik bagi mereka yang berusaha untuk berhenti merokok. Dengan demikian, tidak hanya kesehatan individu yang akan meningkat, tetapi juga produktivitas kerja dan kesejahteraan ekonomi dapat diperbaiki secara signifikan. Temuan ini menyoroti perlunya pendekatan holistik yang mencakup berbagai aspek kehidupan perokok, dari kesehatan fisik hingga kesejahteraan mental, untuk

mencapai hasil yang lebih optimal dalam mengatasi dampak merokok pada produktivitas di usia produktif.

## **KETERBATASAN DAN STUDI KE DEPAN**

Mengingat keterbatasan dalam penelitian, maka digunakan metode penelitian kualitatif mengenai “Analisis Disonansi Kognitif Perokok terhadap Produktivitas di Usia Produktif”. Penelitian ini menggunakan pertanyaan kualitatif dan ukuran sampel yang kecil, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasikan ke populasi umum dan mungkin bias. Interaksi antara peneliti dan informan dapat mempengaruhi keandalan data. Hasil survei dapat dipengaruhi oleh aspek budaya, sosial dan ekonomi tertentu dari para informan. Data yang dikumpulkan hanya mewakili satu titik waktu dan mungkin tidak mencerminkan perubahan pandangan informan. Untuk penjelasan lebih lanjut, penulis memberikan beberapa saran. Penelitian di masa depan harus mencakup sampel yang lebih beragam dalam hal karakteristik demografi, status sosial ekonomi, dan lokasi geografis untuk meningkatkan hasil secara keseluruhan. Menggabungkan metode kuantitatif dengan wawancara kualitatif dapat memberikan informasi rinci tentang hubungan antara diferensiasi kognitif dan produktivitas. Studi longitudinal dapat membantu memahami bagaimana kebiasaan merokok yang berhubungan dengan tembakau berkembang dari waktu ke waktu dan dampaknya terhadap hasil jangka panjang. Memasukkan pendapat atasan, kolega, dan anggota keluarga dapat memberikan pandangan komprehensif tentang bagaimana disonansi kognitif akibat merokok mempengaruhi produktivitas. Penelitian di masa depan dapat menyelidiki strategi yang bertujuan mengurangi disonansi kognitif pada perokok dan menentukan efektivitas strategi ini dalam meningkatkan produktivitas. Melakukan penelitian komparatif di budaya dan struktur organisasi yang berbeda untuk menyelidiki bagaimana lingkungan yang berbeda mempengaruhi hubungan antara kecerdasan dan produktivitas.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Achmad, R. A., Firdayati. A. (2019). Disonansi Kognitif Pada Perempuan Pecandu Pornografi. *Jurnal Ecopsy*, 6(1). 20-25

- Akaputra, R., Prasanty, H, D., (2018). Hubungan Merokok dan Pendidikan terhadap Fungsi Kognitif Civitas Akademika di Lingkungan Universitas Muhammadiyah Jakarta. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. 14(1). 48-55
- Amelia, R., Nasrul, E., Basyar, M. (2016). Hubungan Derajat Merokok Berdasarkan Indeks Brinkman dengan Kadar Hemoglobin. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(3), 619-624
- Aulia, E. S., & Suryanto, S. (2022). Hubungan Ketidapatuhan Ditinjau dari Mispersepsi Dan Disonansi Kognitif Sebagai Variabel mediator. *JlIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(8), 3005–3010.
- Calvin, C., & Azeharie, S. (2022). Disonansi Kognitif Pemakai Tato di Jakarta (Studi Kasus Penyesalan Pada Pengguna Tato). *Jurnal Kiwari*, 1(2), 293-299
- Fitri, R. A. (2014). Gambaran Disonansi Kognitif pada Wanita Perokok Dewasa Muda Berpendidikan Tinggi. 4(1). 547-555
- Hutagalung, I. (2016). Disonansi Kognitif Pada Perilaku Seks Pranikah. *Jurnal Komunikasi Ikatan Sarjana Komunikasi Indonesia*, 1(2), 71-80.
- Kurnia, A, D., Aryanti, N, Y., Zainal, A, G. (2024). Disonansi Kognitif pada Ibu Tunggal. *Jurnal Communications*, 6(1), 1-18
- Maisaroh, S. (2018). Dinamika Disonansi Kognitif Perempuan Muslim Melepas Hijab (Kasus Rina Nose pada Sriwijaya Post). *Dialogia: Jurnal Studi Islam dan Sosial* 16(1), 81-97.
- Mahardhika D, W., Cindiyagita, Z, I., Akbar, M, T., Sihalohe, E, D., (2020). Pengaruh Status Merokok Terhadap Kemampuan Kognitif Seseorang: Studi Kasus Indonesian Family Life Survey (IFLS). *Jurnal Ekonomi Dan Pembangunan*, 28 (2), 117-29.
- Marieta, A., Lestari, K. (2022). Narrative Review : Rokok Dan Berbagai Masalah Kesehatan Yang Ditimbulkannya. *Jurnal Farmaka*, 20(2), 56-63
- Nabillah, P. (2022) Gambaran Kadar Hemoglobin Pada Perokok Aktif Di Rt 02 Dusun Wanasari Desa Dauh Puri Kaja Kecamatan Denpasar Utara. Diploma thesis, Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Teknologi Laboratorium Medis 2022
- Octaviana, S. (2016) Pengaruh Gambar Seram Kemasan Rokok Terhadap Disonansi Kognitif Perokok Di Kota Serang. (Skripsi Sarjana, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa)
- Rachim, I, N., Wibowo, A, A. (2024). Analisis Resepsi Pada Gangguan Mental Bipolar Dalam Film *Ku Kira Kau Rumah*. *Jurnal Communications*, 6(1), 19-44
- Rivanto, R., Ama, P, G, B., Ramon, V. (2021). Pengaruh Faktor Intrinsik dan Ekstrinsik terhadap Perilaku Merokok pada Siswa SMP Trisoko. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 10(2), 102-109
- Rosaliza, M. (2015). Wawancara Sebuah Interaksi Komunikasi Dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Ilmu Budaya*, 11(2), 71-79
- Rusandi, Rusli, M. (2021). Merancang Penelitian Kualitatif Dasar/Deskriptif dan Studi Kasus. *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*. 2(1), 1-13
- Salsabila, H. D. (2019). Lokus Kendali kesehatan Dan Disonansi Kognitif Pada Wanita Perokok Berjilbab. *Psiko Borneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3). 351-359

Sari, Novita, N. (2021) Gambaran Disonansi Kognitif Pada Dewasa Akhir Yang Tinggal Di Lingkungan Perkotaan (Studi Kasus di RT. 02 Dusun Baudendo Kota Kediri). Undergraduate (S1) thesis, IAIN Kediri.

Simbolon, Fricilia Yesica (2019) Stres Narapidana Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Kelas IIA Semarang. Other Thesis, Unika Soegijapranata Semarang.

Sodik, A. M. (2018). Merokok dan Bahayanya. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management

Suatan, A. T., & Irwansyah, I. (2021). Studi Review Sistematis: Aplikasi Teori Disonansi Kognitif dan Upaya Reduksinya pada Perokok Remaja. *Jurnal Lensa Mutiara Komunikasi*, 5(1), 72–82.

Sukmaningrum, A., Imron, A. (2017). Memanfaatkan Usia Produktif Dengan Usaha Kreatif Industri Pembuatan Kaos Pada Remaja Di Gresik. *Jurnal Paradigma*, 5(3), 1-6