



## Merokok Sebagai Mekanisme Coping: Strategi Pengelolaan Emosi pada Gen Z

### Smoking as a Coping Mechanism: An Emotional Management Strategy in Gen Z

Nur Fahni

Pendidikan Agama Islam, Universitas Islam Negeri Walisongo, Indonesia

#### ARTICLE INFO

Corresponding Author:

[nur.fahni1234@ema.il.ac.id](mailto:nur.fahni1234@ema.il.ac.id)

#### Article History

Submitted:  
16 Desember 2025

Accepted:  
15 Januari 2026

Available online:  
24 Januari 2026

#### ABSTRACT

Generation Z faces increasingly complex academic, social, and emotional pressures, leading to the adoption of various coping strategies, including smoking behavior. Despite extensive public health campaigns, smoking is still perceived as a quick way to relieve emotional tension. This study aims to explore how Generation Z interprets smoking as a coping mechanism for emotional regulation. A qualitative approach using phenomenological and case study methods was employed. The participants consisted of ten male individuals aged 15–24 years, including nine active smokers and one former smoker. Data were collected through semi-structured in-depth interviews and light observation, then analyzed thematically while ensuring credibility through triangulation and member checking. The findings indicate that academic stress, family conflict, social pressure, anxiety, and boredom are the main triggers for smoking behavior. Smoking is interpreted as emotional escape, calming strategy, personal space (me time), and part of social identity. The emotional process reflects tension before smoking, calmness during smoking, and relief often accompanied by regret afterward. This study concludes that smoking functions as an emotional-focused coping strategy that provides temporary relief but tends to be maladaptive.

Keywords: Generation Z; Smoking; Emotional Coping

#### ABSTRAK

Generasi Z menghadapi tekanan akademik, sosial, dan emosional yang semakin kompleks, sehingga mendorong penggunaan berbagai strategi coping, salah satunya melalui perilaku merokok. Meskipun kampanye kesehatan telah dilakukan secara luas, merokok masih dipersepsikan sebagai cara cepat untuk meredakan ketegangan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana Gen Z memaknai merokok sebagai mekanisme coping dalam pengelolaan emosi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi dan studi kasus. Subjek penelitian terdiri dari sepuluh partisipan laki-laki Gen Z berusia 15–24 tahun, yang meliputi sembilan perokok aktif dan satu mantan perokok. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur dan observasi ringan, kemudian dianalisis secara tematik dengan menjaga keabsahan data melalui triangulasi dan member check. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik, konflik keluarga, tekanan sosial, kecemasan, dan kebosanan menjadi pemicu utama perilaku merokok. Merokok dimaknai sebagai pelarian emosional, penenang, ruang jeda (me time), serta bagian dari identitas sosial. Proses emosional menunjukkan pola tegang sebelum merokok, tenang saat merokok, dan lega yang kerap disertai penyesalan setelahnya. Penelitian ini menyimpulkan bahwa merokok berfungsi sebagai emotional-focused coping yang bersifat sementara dan cenderung maladaptif.

Kata Kunci: Generasi Z; Merokok; coping emosi



## PENDAHULUAN

Bagi banyak Gen Z, rutinitas akademik bukan lagi sekadar proses belajar, tetapi berubah menjadi sumber tekanan yang terus-menerus karena tuntutan nilai tinggi, persaingan antarpelajar, serta beban tugas yang kian meningkat sehingga membuat mereka merasa selalu dikejar waktu dan ekspektasi. Dalam kehidupan sosial, mereka juga dihadapkan pada tekanan yang tidak kalah berat, mulai dari standar kesuksesan yang dibentuk oleh media sosial, kebutuhan untuk selalu tampil ideal, hingga rasa takut tertinggal dari teman sebaya, yang perlahan menciptakan kecemasan dan perasaan tidak pernah cukup. Di sisi lain, kondisi ekonomi yang tidak stabil, tingginya biaya pendidikan, dan ketidakpastian dunia kerja membuat Gen Z harus memikirkan masa depan lebih cepat dari generasi sebelumnya, sehingga beban psikologis mereka bertambah karena merasa harus bertahan dalam situasi yang menuntut kedewasaan sebelum waktunya (1). Meskipun kampanye kesehatan publik telah dilakukan secara masif melalui media, sekolah, dan layanan kesehatan, perilaku merokok justru tetap menunjukkan tren peningkatan karena banyak individu menganggap pesan tersebut tidak relevan dengan pengalaman pribadi mereka. Fenomena ini diperkuat oleh pengaruh lingkungan sosial dan normalisasi perilaku merokok dalam pergaulan sehari-hari, sehingga pesan bahaya kesehatan tidak cukup kuat untuk mengimbangi daya tarik rokok sebagai sarana pelarian, penegasan identitas, atau bentuk solidaritas kelompok (2).

Bagi beberapa orang, aktivitas merokok sering dianggap sebagai cara cepat untuk meredakan ketegangan emosional karena sensasi relaksasi sesaat yang muncul setelah menghirup nikotin memberikan ilusi ketenangan di tengah tekanan psikologis. Ketika seseorang berada dalam kondisi stres atau mengalami emosi negatif yang sulit dikendalikan, rokok menjadi pilihan mudah karena memberikan jeda singkat dari beban pikiran, meskipun efek tersebut bersifat sementara dan tidak menyelesaikan sumber masalahnya. Kecenderungan menjadikan rokok sebagai pengelola stres ini semakin kuat karena pengalaman subjektif 'lebih tenang' setelah merokok sering dipersepsikan sebagai bukti bahwa perilaku tersebut efektif, sehingga memperkuat kebiasaan meski risiko kesehatan jangka panjang sudah diketahui (3). Meskipun perilaku merokok di kalangan Gen Z terus meningkat, penelitian yang secara khusus menggali bagaimana mereka mengalami, memaknai, dan mengelola emosi saat merokok masih sangat terbatas, sehingga banyak dinamika psikologis yang belum terjelaskan secara mendalam. Keterbatasan kajian ini menyebabkan pemahaman terhadap motif emosional Gen Z belum terpetakan secara komprehensif, sehingga diperlukan studi yang lebih fokus untuk melihat pengalaman subjektif mereka secara lebih utuh.

Dampak rokok pada kesehatan fisik dan mental sangat signifikan, terutama pada generasi muda. Penggunaan rokok pada kehidupan sehari-hari dapat membawa risiko serius, seperti ketergantungan nikotin, gangguan fungsi paru-paru, dan potensi kerusakan otak remaja. Rokok juga dapat memicu gangguan psikologis, seperti peningkatan kecemasan dan risiko perilaku berbahaya lainnya, termasuk penggunaan narkoba. Diyah (2025) mengatakan nikotin pada remaja dapat mengganggu perkembangan

otak dan membuat emosi lebih sulit dikendalikan (4). Zat berbahaya dalam rokok dan vape juga dapat memicu peradangan tubuh yang berdampak pada kesehatan jantung dan paru-paru. Kerusakan fisik dan tekanan psikologis yang muncul membuat remaja semakin mudah bergantung pada rokok sebagai pelarian.

Gen Z sering memaknai merokok sebagai bentuk coping terhadap tekanan psikologis dan tantangan sosial yang mereka hadapi, karena rokok dianggap mampu memberikan rasa tenang, mengurangi kecemasan, dan menjadi pelarian dari situasi yang membuat mereka merasa tertekan. Menurut hasil wawancara yang saya dapat, mereka mengatakan bahwa merokok menjadi sarana untuk mengatasi stres, menghindari rasa bosan, serta sebagai upaya mengekspresikan identitas diri dan mendapatkan rasa percaya diri dalam pergaulan sosial. Emosi seperti stres, kecemasan, dan rasa tertekan menjadi pemicu utama aktivitas merokok pada Gen Z, karena mereka merasa rokok mampu memberikan ketenangan sementara dan pelarian dari beban emosional yang dirasakan. Selain itu, rasa bosan dan tekanan akibat tuntutan lingkungan sosial juga turut memperkuat kebiasaan merokok sebagai respons terhadap emosi negatif tersebut (5).

Faktor sosial yang memengaruhi perilaku merokok pada remaja dan Gen Z antara lain pengaruh teman sebaya, dukungan orang tua, serta lingkungan sosial yang memudahkan akses terhadap rokok. Remaja yang berada dalam lingkungan pertemanan yang sering merokok cenderung lebih mudah terbawa untuk ikut merokok, karena mereka merasa diterima dan diakui oleh kelompoknya. Selain itu, kurangnya pengawasan dari orang tua dan minimnya peran edukasi dari lingkungan sekitar turut memperkuat kebiasaan merokok pada generasi muda (6). Pengalaman emosional sebelum merokok sering kali ditandai dengan perasaan stres, cemas, atau tertekan, sehingga rokok dianggap sebagai pelarian untuk meredakan ketegangan tersebut. Saat merokok, banyak remaja merasa lebih tenang dan rileks, karena nikotin memberikan efek sementara yang menenangkan dan mengurangi rasa gelisah. Setelah merokok, beberapa individu mengalami rasa lega dan kepuasan sesaat, meskipun dalam jangka panjang bisa muncul perasaan bersalah atau kecemasan akibat dampak kesehatan yang ditimbulkan (7).

Secara teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan kajian coping dan regulasi emosi dengan menegaskan bahwa perilaku merokok pada Gen Z bukan hanya tindakan adiktif, tetapi juga merupakan respon psikologis terhadap tekanan emosional yang belum terkelola secara adaptif. Temuan ini memperkaya pemahaman mengenai bagaimana strategi coping maladaptif terbentuk serta bagaimana faktor sosial dan pengalaman subjektif berperan dalam proses regulasi emosi. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi lembaga pendidikan, tenaga kesehatan, dan program pencegahan merokok dalam menyusun intervensi yang lebih menyentuh akar persoalan, seperti pelatihan pengelolaan stres, peningkatan literasi emosi, serta kampanye kesehatan yang dikemas sesuai karakteristik generasi muda sehingga upaya pencegahan dapat berjalan lebih efektif dan berkelanjutan..

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi dan studi kasus untuk memahami secara mendalam bagaimana generasi Z memaknai pengalaman emosional yang berkaitan dengan aktivitas merokok dalam dinamika kehidupan sehari-hari. Subjek penelitian terdiri dari 10 partisipan laki-laki dengan rincian sebagai berikut, 9 partisipan perokok aktif dan satu partisipan mantan perokok dengan rentang usia 15–24 tahun, yang dipilih untuk menghadirkan keberagaman pengalaman serta memungkinkan perbandingan persepsi, motivasi, dan pola pengelolaan emosi. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dengan pedoman semi-terstruktur yang dilengkapi observasi ringan guna menangkap konteks sosial dan ekspresi non-verbal, sementara keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan teknik, pengecekan ulang kepada partisipan, serta analisis data yang dilakukan secara berulang dan sistematis untuk memastikan kedalaman dan konsistensi temuan.

## HASIL

### a. Pemicu Emosi

Dalam penelitiannya, Mutiara (2021) mengatakan stres akademik yang menumpuk, konflik kecil di rumah, serta tuntutan sosial dari lingkungan pergaulan sering kali membuat sebagian Gen Z merasa kewalahan secara emosional (8). Dalam situasi seperti itu, kecemasan yang muncul mendorong mereka mencari pelepasan instan yang dianggap mampu meredakan ketegangan, termasuk melalui kebiasaan merokok. Kebosanan muncul ketika aktivitas sehari-hari terasa monoton dan tidak menawarkan rangsangan baru (9). Sehingga sebagian Gen Z memilih merokok sebagai cara cepat untuk “mengisi jeda” dan mengusir rasa hampa yang tiba-tiba muncul.

*"Kalau lagi pusing tugas dan cemas, saya biasanya langsung nyalain rokok buat nenangin diri."*  
(Partisipan 2)

*"Di rumah sering ribut, merokok selalu bikin saya lebih tenang."* (Partisipan 6)

*"Kalo lagi gabut sewaktu di kos, biasanya saya suka mengisi kekosongan itu dengan merokok."*  
(Partisipan 8)

### b. Merokok Sebagai Coping

Coping adalah upaya individu untuk mengatasi atau mengendalikan tekanan, baik dari dalam maupun dari luar dirinya, yang dianggap melebihi kemampuannya, dengan melakukan perubahan kognitif dan perilaku secara konstan (10). Bagi sebagian Gen Z, merokok dipaknai sebagai bentuk pelarian singkat yang memberi ruang tenang dari tekanan, sekaligus menjadi cara cepat untuk menurunkan ketegangan emosi yang sulit mereka kendalikan. Di sisi lain, aktivitas merokok juga sering dianggap sebagai bagian dari identitas diri dan momen *me time* yang memberi mereka kesempatan mengambil jarak dari keramaian.

*"Kalau lagi banyak pikiran, merokok itu kaya jeda sebentar biar pikiran lebih lega."* (Partisipan 7)

*"Lelaki memilih untuk tidak bercerita, namun lebih memilih merokok sambil memikirkan masa depan"* (Partisipan 5)

#### c. Proses Emosional

Sebelum merokok, sebagian besar partisipan menggambarkan munculnya rasa tegang dan gelisah yang sulit dikendalikan, seperti disampaikan partisipan 1 yang mengatakan bahwa ia biasanya merasa *"kepala penuh dan dada sesak"* sebelum akhirnya mencari rokok untuk menenangkan diri. Saat merokok, ketegangan itu perlahan mereda dan tubuh terasa lebih rileks, sebagaimana diungkapkan partisipan 3 yang merasa *"lebih tenang dan bisa berpikir jernih"* begitu mulai menghisap rokok. Namun setelah rokok habis, muncul perasaan lega yang bercampur dengan sedikit penyesalan karena mereka sadar efek tenang itu hanya sesaat, meninggalkan dorongan psikologis untuk kembali mengulang siklus yang sama ketika stres datang lagi sebagaimana yang disampaikan oleh partisipan 10 yang merupakan mantan perokok aktif. Siklus emosional ini akhirnya memperkuat kebiasaan merokok sebagai respons otomatis setiap kali mereka berada dalam kondisi tertekan.

#### d. Peran Sosial

Pergaulan dengan teman sebaya sering kali membuat perilaku merokok terlihat normal di kalangan Gen Z, karena kebiasaan itu menjadi bagian dari interaksi sehari-hari dan saling memengaruhi dalam kelompok. Ikatan sosial yang tercipta ketika berkumpul sambil merokok juga memperkuat perasaan kebersamaan (bonding), sehingga kebiasaan itu terasa bukan sekadar aktivitas pribadi tetapi bagian dari identitas kelompok (11). Pada akhirnya, dukungan dan penerimaan sosial dari lingkungan ini semakin menguatkan mereka untuk terus mempertahankan kebiasaan tersebut.

*"Kalau ditongkrongan rasanya kurang afdhal jika tidak mengeluarkan rokok"* (Partisipan 4)

*"Kadang fungsi rokok dalam suatu diskusi itu biar pembicaraan semakin mengalir"* (Partisipan 9).

## PEMBAHASAN

Emotional-focused coping yang maladaptif merujuk pada bentuk coping emosional yang tidak efektif dalam menangani stres, di mana seorang individu cenderung merespon tekanan emosional dengan cara-cara yang justru menghambat kemampuan adaptifnya, seperti menghindari realitas, menarik diri, atau menunjukkan reaksi emosional yang tidak sehat (12). Mengonsumsi rokok saat mengalami stres merupakan suatu strategi coping untuk menangani masalah emosional atau sebagai bentuk kompensasi atas kecemasan yang dialihkan. Aktivitas merokok telah berubah menjadi bagian dari mekanisme pengaturan diri yang bersifat instan dan temporer, guna memperoleh efek fisiologis yang mendatangkan rasa nyaman sehingga dapat menghindar dari persoalan hidup yang sedang terjadi (13). Mengonsumsi rokok saat mengalami stres menjadi strategi yang digunakan untuk menenangkan

gejolak emosi atau sebagai bentuk kompensasi atas kecemasan yang dialihkan. Aktivitas merokok kemudian berfungsi sebagai mekanisme pengaturan diri yang bersifat instan dan temporer, guna memperoleh efek fisiologis yang menghadirkan rasa nyaman sehingga individu merasa dapat menghindar sejenak dari persoalan hidup yang sedang dihadapi.

Emosi Gen Z memang sangat sensitif, terutama di tengah lingkungan digital yang penuh tekanan dan ekspektasi. Mereka cenderung lebih rentan merasakan kecemasan, ketakutan akan penolakan, serta mudah merasa kesepian meskipun secara teknis terhubung dengan banyak orang. Kondisi ini membuat mereka lebih mudah terluka secara emosional, cepat merasa tidak diterima, dan seringkali merasa perlu menyembunyikan perasaan demi menghindari stigma atau penilaian negatif dari lingkungan sekitar (14).

Emosi sensitif yang dimiliki gen Z, membuat mereka sering mencari cara untuk melepaskan tekanan, salah satunya dengan menjadikan rokok sebagai ruang jeda. Bagi sebagian anak muda, merokok bukan hanya sekadar kebiasaan, tetapi menjadi momen untuk berhenti sejenak dari hiruk-pikuk dunia digital dan tuntutan sosial yang melelahkan. Di balik asap rokok, mereka merasa bisa bernapas lebih lega, melarikan diri dari beban emosional yang menghimpit, dan menemukan ruang privat untuk merenung atau sekadar merasa tenang sejenak dari tekanan yang terus menghantui. Rokok menjadi simbol jeda, tempat mereka bisa merasa sedikit lebih aman dan bebas dari tuntutan dunia sekitar

Validasi sosial memang menjadi penguat utama bagi kebiasaan, karena ketika seseorang mendapatkan pengakuan atau dukungan dari lingkungan, kecenderungan untuk terus melakukan hal tersebut akan semakin besar. Kebiasaan yang sering mendapatkan dukungan atau pujian, baik secara langsung maupun di media sosial, cenderung terus dilakukan karena individu merasa dihargai dan mendapat pengakuan (15). Fenomena ini juga terlihat pada kebiasaan merokok di kalangan anak muda, di mana mereka merasa lebih diterima saat bergabung dengan kelompok yang memiliki kebiasaan serupa. Dukungan dari teman sebaya yang juga merokok menjadi penguat, sehingga individu merasa lebih nyaman secara sosial dan tidak merasa sendiri. Akibatnya, tekanan untuk tetap merokok tidak hanya berasal dari kebutuhan pribadi, tetapi juga dari keinginan untuk memperoleh validasi sosial dan tetap diterima di lingkungan pergaulannya.

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa penguatan regulasi emosi perlu menjadi fokus utama dalam upaya mengurangi ketergantungan Gen Z pada merokok sebagai strategi menghadapi tekanan. Intervensi yang dirancang tidak harus bersifat kompleks, tetapi perlu memberikan ruang bagi remaja untuk memahami pola emosinya, mengenali pemicu stres, dan menemukan cara yang lebih adaptif untuk meresponsnya. Program seperti pelatihan pengelolaan stres, pendampingan psikologis, maupun aktivitas yang memperkuat keterampilan sosial dapat membantu mereka membangun daya tahan emosional yang lebih stabil. Dengan hadirnya intervensi yang menyentuh kebutuhan emosional secara langsung, diharapkan mekanisme coping yang mereka pilih tidak lagi bertumpu pada perilaku merokok, tetapi beralih pada strategi yang lebih sehat dan berkelanjutan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Merokok pada Gen Z berfungsi sebagai mekanisme coping yang berfokus pada emosi ketika mereka menghadapi tekanan akademik, konflik keluarga, tuntutan sosial, kecemasan, dan kebosanan. Merokok dimaknai sebagai sarana untuk memperoleh ketenangan sementara dan ruang jeda emosional, meskipun efek tersebut bersifat temporer dan tidak menyelesaikan sumber permasalahan yang dihadapi. Proses emosional sebelum, saat, dan setelah merokok menunjukkan bahwa perilaku ini cenderung membentuk pola coping maladaptif yang semakin menguat akibat pengaruh dan validasi dari lingkungan sosial. Temuan ini menegaskan perlunya penguatan regulasi emosi melalui intervensi yang menyentuh aspek psikologis dan sosial secara langsung, seperti pendampingan emosional, pelatihan pengelolaan stres, serta edukasi coping adaptif di lingkungan pendidikan dan keluarga, sekaligus membuka peluang bagi penelitian lanjutan untuk menggali dinamika coping Gen Z dalam konteks yang lebih beragam.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Anggara, B., Masfufah, A. F., Sari, I. P., Rahayu, L., Hakim, L., Prastio, M., Yonata, O., & Sari, S. F. (2024). Menangani tantangan sosial dan ekonomi di era Gen Z. *Harmoni Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(4). doi: <https://doi.org/10.62383/hardik.v1i4.829>
2. Ismawati, N., Dwi Hendriani & Yona Palin. (2025). Dinamika perilaku merokok di kalangan remaja meskipun kampanye kesehatan meningkat. *Jurnal Penelitian Sains dan Kesehatan Avicenna*, 4(3), 271-283.
3. Ablelo, F. O., Farida Halis Dyah Kusuma, & Yanti Rosdiana (2019). Hubungan Antara Frekuensi Merokok Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Akhir. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(1). doi: <https://doi.org/10.33366/nn.v4i1.1490>
4. Muizzah, D. N., Akaputra, R., & Andriyani. (2025). Tinjauan Literatur Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Vape dan Dampaknya terhadap Kesehatan Fisik, Mental, dan Interaksi Sosial Generasi Z. *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi*, 3(2), 106–117. doi: <https://doi.org/10.57213/antigen.v3i2.646>
5. Trisanti, I. (2020). Remaja dan Perilaku Merokok. *Jurnal Kebidanan, STIKES Muhammadiyah Kudus*. doi: [https://www.researchgate.net/publication/340684960\\_REMAJA\\_DAN\\_PERILAKU\\_MEROK OK](https://www.researchgate.net/publication/340684960_REMAJA_DAN_PERILAKU_MEROK_OK)
6. Suryawati, I., & Abdul Gani. (2022). Analisis Faktor Penyebab Perilaku Merokok. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 497-505 . doi: <https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.3743>
7. Ejeb Ruhyat. (2020). Pengalaman Perokok dalam Terapi Berhenti Merokok dengan Metode Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) di Desa Cipanjalu Kabupaten Bandung Tahun 2019. *Jurnal Sehat Masada*, 14(1),
8. Mutiara. (2021). Studi Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa SMA Swasta BudiSatrya Medan. (Skripsi Sarjana, Universitas Medan Area). UMA Repository: <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/15517>
9. Yanuar. F., & Pradnyo. W. (2025). Bagaimana Emosi Senang dan Bosan Tampak Dalam

- Pembelajaran Matematika Siswa SMP?. *Jurnal Derivat*, 12(1). doi: <https://doi.org/10.31316/j.derivat.iv12i1.6138>
10. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
  11. Cahyani, E., Ariyani, I., Anisa, N., & Siregar, P. A. (2025). Perilaku merokok pada remaja putri di Kota Medan. *ZAHRA: Journal of Health and Medical Research*, 4(4). URL: <http://felifa.net/index.php/ZAHRA/article/view/36/33>
  12. Muchtar, A. F. (2009). *Siapa Bilang Merokok Makruh?*. Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
  13. Nandini, N., Khairani, & Nurhasanah. (2024). Gambaran Mekanisme Koping pada Lansia di Kota Banda Aceh. *Jurnal Kesehatan Cendikia Jenius*, 1(2). <https://jurnal.kesehatan.cendikiajenius-ind.id/index.php/jenius/article/view/34/20>
  14. Mudjiyanto. B., Fit. Y., Launa, Hayu. L., (2025). Antropomorfisme Digital dan Memudarnya Dukungan Emosional: Analisis Kehampaan Sosial Gen Z di Era Digital. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multi Disiplin*, Vol. 03, No. 03, Hal. 926-940.
  15. Ramadhini. S. P., Fenny. E., Annisa, R., & Nadiya. A. (2025). Pola Interaksi Sosial dan Perilaku Merokok di Kalangan Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Pysche 165: Jurnal Psikologi*, 16(5), 465-402. doi: <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v18i1.465>.