

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Konteks Penelitian**

Peningkatan jumlah perokok di Indonesia, termasuk di kalangan perempuan, mengindikasikan perlunya perhatian khusus, mengingat kebiasaan merokok pada perempuan masih menjadi topik yang kontroversial dan mendapat perhatian di masyarakat. Menurut definisi yang diberikan oleh WHO dan Bank Dunia, merokok diartikan sebagai “penggunaan rokok, pipa, atau jenis tembakau lainnya”.<sup>1</sup> Hal ini menunjukkan bahwa merokok erat kaitannya dengan konsumsi tembakau dalam berbagai bentuk. Di masyarakat, merokok umumnya dipandang sebagai aktivitas yang lebih identik dengan pria, meskipun perempuan juga terlibat dalam kebiasaan ini. Sebuah survei yang dilakukan oleh WHO pada 2021 mencatat bahwa 2,3% dari perempuan di Indonesia adalah perokok.<sup>2</sup> Proyeksi dari statista.com menunjukkan bahwa prevalensi merokok di Indonesia akan terus meningkat, dengan angka kenaikan diperkirakan mencapai 0,6% antara tahun 2024 hingga 2028. Peningkatan ini terutama terjadi pada kelompok usia 15 tahun ke atas, termasuk remaja dan mahasiswa.<sup>3</sup>

Rokok mengandung zat adiktif yang berbahaya bagi kesehatan, terutama bagi perempuan. Perokok perempuan berisiko lebih tinggi terkena penyakit

---

<sup>1</sup> World Health Organization. WHO Report on the Global Tobacco Epidemic, 2008: The MPOWER package. Geneva: World Health Organization, 2008.

<sup>2</sup> Statista, “Number of Internet and Social Media Users Worldwide,” last modified 2023, <https://www.statista.com/statistics/617136/digital-population-worldwide/>.

<sup>3</sup> Ibid.

jantung (25% lebih tinggi dari pria) karena faktor perbedaan berat badan dan pembuluh darah. Dijelaskan lebih lanjut, merokok dapat merusak kulit, mengganggu sistem reproduksi dan siklus menstruasi, menurunkan kesuburan, meningkatkan risiko kanker payudara dan paru-paru, serta mempengaruhi kesehatan janin, termasuk meningkatkan risiko keguguran dan kematian janin.<sup>4</sup>

Sebuah penelitian lain yang dilakukan oleh *Global Burden of Cancer Study (Globocan)* pada 2020 mengungkapkan bahwa sekitar 234.511 orang di Indonesia meninggal akibat kanker, dengan kebiasaan merokok sebagai faktor risiko utama yang mendasari banyak kasus tersebut. Bagi perempuan, kanker payudara menjadi penyebab kematian terbanyak kedua, dengan 22.430 kasus, diikuti oleh kanker serviks yang menempati urutan ketiga dengan 21.003 kasus.<sup>5</sup> Berdasarkan data tersebut, jelas terlihat bahwa merokok membawa risiko kesehatan yang signifikan, khususnya bagi perempuan.

Merokok pada dasarnya merupakan perilaku yang lebih sering dilakukan oleh pria sejak dahulu. Oleh karena itu, ketika perempuan melakukan hal yang dianggap tidak sesuai dengan norma feminin, seperti merokok yang umumnya dilakukan oleh pria, mereka sering dianggap “nakal” karena melanggar aturan atau norma sosial yang ada.<sup>6</sup> Di beberapa kelompok masyarakat, merokok pada

---

<sup>4</sup> Rachel Huxley and Mark Woodward, *Smoking and Coronary Heart Disease: Meta-Analysis Showing 25% Higher Risk for Women than Men*, *The Lancet*, commentary summarised in *Cardiology Practice e-Journal*, 2012.

<sup>5</sup> Hyuna Sung et al., “Global Cancer Statistics 2020: GLOBOCAN Estimates...,” *CA Cancer J Clin* 71, no. 3 (Mei 2021): 209–49; Bob Andinata et al., “A Comparison of Cancer Incidences...,” *Indonesian Journal of Cancer* 17, no. 2 (2023): 119–28.

<sup>6</sup> Isma Imanda, Yuli Apriati, Laila Azika, “Tanggapan Lelaki Perokok Di Kelurahan Pemurus Dalam Kecamatan Banjarmasin Selatan Terhadap Stigma Sosial Wanita Perokok,” *Jurnal Tugas Akhir Mahasiswa Pendidikan Sosiologi* 2, no. 2 (2022).

perempuan merupakan tradisi yang diwariskan, seperti yang terlihat pada kelompok lansia perempuan di Dataran Tinggi Dieng. Kebiasaan merokok mereka dilakukan setelah aktivitas fisik, seperti mendaki gunung atau mencari kayu bakar, yang dipengaruhi oleh kondisi geografis dan suhu dingin di daerah tersebut.<sup>7</sup> Namun, meskipun ada kelompok yang mempraktikkan budaya ini, merokok pada perempuan di Indonesia sering dianggap tabu di sebagian masyarakat. Perempuan yang merokok di depan umum sering kali dipandang sebagai pelanggar norma sosial, dan citra diri mereka mendapatkan stigma negatif.<sup>8</sup> Sejarah perempuan perokok mengalami transformasi signifikan sejak awal abad ke-20. Pada tahun 1920-an di Amerika Serikat, industri rokok mulai menargetkan perempuan melalui kampanye pemasaran yang agresif. Salah satu peristiwa penting terjadi pada Parade Paskah tahun 1929, ketika sekelompok perempuan secara demonstratif merokok di depan umum sebagai simbol emansipasi dan kebebasan, yang kemudian dikenal sebagai “obor kebebasan”. Kampanye ini berhasil mengubah persepsi masyarakat, menjadikan merokok sebagai simbol kebebasan dan modernitas bagi perempuan.<sup>9</sup>

Karakteristik perempuan perokok aktif dewasa awal yang menjadi fokus dalam penelitian ini umumnya berada pada rentang usia 20–25 tahun dan

---

<sup>7</sup> Dwi Widyaningsih dan Dwi Suharyanta, “*Pengaruh Sosial Budaya dan Geografis terhadap Perilaku Merokok Lansia Perempuan di Dataran Tinggi Dieng*,” *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS. Dr. Soetomo* 6, no. 2 (2020).

<sup>8</sup> Kodriati, N., & Rosemary, R. (2025). A Qualitative Analysis of Smoking Behavior from a Gender Perspective in Indonesia. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 13(1), 122-130.

<sup>9</sup> Truth Initiative, *Old Tactics, New Products: How Big Tobacco Targets Women in E-Cigarette Marketing*, March 28, 2023, <https://truthinitiative.org/research-resources/targeted-communities/old-tactics-new-products-how-big-tobacco-targets-women>.

berstatus sebagai mahasiswi strata satu (S1). Kelompok usia ini termasuk dalam kategori dewasa awal, yaitu fase perkembangan yang ditandai dengan eksplorasi identitas, pengambilan keputusan mandiri, serta pencarian makna hidup dan arah masa depan.<sup>10</sup> Perempuan pada fase ini cenderung mengalami tekanan akademik, emosional, sosial, serta tuntutan kemandirian. Dalam situasi ini, beberapa dari mereka menjadikan merokok sebagai salah satu bentuk respons terhadap tekanan yang dihadapi. Mereka aktif merokok secara mandiri, dalam arti bukan sekadar mencoba, tetapi memiliki frekuensi konsumsi yang teratur serta menjadikannya sebagai bagian dari rutinitas harian atau gaya hidup.<sup>11</sup>

Hasil wawancara awal dengan perempuan perokok menunjukkan bahwa ia merokok merasa tenang ketika merasakan stres, bisa meredakan rasa stresnya.

*“Aku tuh merasa tenang saat merokok i ini mbak pas stress, hmm biasane pusing banyak masalah gitu ku lampiaskan ke merokok ya lumayan mereda.”*

Lalu dengan perempuan perokok yang lain merasa senang ketika ia mencoba rasa-rasa baru pada rokok batang sampai menemukan rasa yang enak.

*“Aku mbien i gene njajali rokok-rokok ngono, pomo enek sing anyar utowo kancaku gowo rokok sing aku urong tau ngrasakne ngono tak jajal pokok sampek aku nemu rasa sing enak.”*

---

<sup>10</sup> Jeffrey Jensen Arnett, *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties*, 2nd ed. (New York: Oxford University Press, 2014), 8–12.

<sup>11</sup> Melissa D. Blank, Thomas Eissenberg, et al., “*Characteristics of College Student Smokers: A Comparison of Daily and Nondaily Smokers*,” *Nicotine & Tobacco Research* 11, no. 1 (2009): 27–36.

Arti bahagia menurut wawancara awal dari para perokok itu seperti yang dipaparkan sebagai berikut:

S1: “*Bahagia menurutku ya mba, itu bahagia yang tenang, aman dan nyaman dalam artian kalau teman saya menjalani dengan tenang tidak terbebani, aman karena tidak mengganggu bahagia orang lain serta nyaman karena saya benar-benar larut dalam bahagia saya entah dengan saya sendiri atau bersama orang-orang di sekitar saya, seperti itu mba.*”

S2: “*Menurutku ya, bahagia i ketika aku merasa senang, nyaman, tentram, hidupku damai. Terus aku ga merasa kesusahan ataupun sedih.*”

Dari hasil wawancara tersebut, terlihat bahwa meskipun perempuan perokok menghadapi stigma sosial, mereka tetap dapat menemukan makna kebahagiaan melalui aktivitas merokok. Hal ini menjadi dasar penting munculnya variabel kebahagiaan dalam penelitian ini. Mereka mengaitkan kebahagiaan bukan sekadar pada hal-hal besar, tetapi pada ketenangan batin, kenyamanan diri, dan perasaan tidak tertekan. Dalam konteks ini, kebahagiaan tidak semata soal pencapaian eksternal, tetapi tentang bagaimana mereka mampu bertahan dan menemukan ruang emosional untuk merasa aman di tengah tekanan sosial.

Kebahagiaan merupakan kondisi multidimensional yang dapat ditinjau dari aspek biologis, psikologis, maupun sosial. Dari sisi biologis, kebahagiaan berkaitan dengan aktivitas neurotransmitter seperti dopamin, serotonin, dan endorfin yang dikenal sebagai hormon kebahagiaan, sehingga memunculkan

perasaan senang, tenang, dan nyaman dalam diri individu.<sup>12</sup> Secara psikologis, kebahagiaan merefleksikan keadaan batin yang positif, yang ditandai dengan kepuasan hidup, emosi positif, serta kemampuan individu untuk mengelola stres dan tantangan.<sup>13</sup> Lebih jauh, kebahagiaan juga dipengaruhi oleh faktor sosial, seperti adanya dukungan dari keluarga, teman, maupun lingkungan, yang memberikan rasa memiliki dan keterhubungan. Seligman melalui teori PERMA menegaskan bahwa kebahagiaan tidak hanya dipandang sebagai emosi sesaat, tetapi merupakan hasil dari kombinasi aspek positif dalam hidup. Kebahagiaan dapat dipahami sebagai konstruksi holistik yang terbentuk melalui interaksi antara faktor biologis, psikologis, dan sosial yang saling menguatkan.

Stigma merupakan fenomena sosial yang muncul ketika seseorang dianggap berbeda atau menyimpang dari norma-norma yang diterima masyarakat. Seseorang akan mengalami stigma jika mereka terus mempertahankan perilaku yang dianggap menyimpang oleh masyarakat.<sup>14</sup> Sembiring menjelaskan bahwa stigma terjadi melalui empat proses utama: pemberian label, stereotip, pemisahan (*separation*), dan diskriminasi.<sup>15</sup> Proses ini dimulai dengan pemberian label atau identifikasi terhadap individu berdasarkan perilaku mereka yang dianggap menyimpang, yang seringkali

<sup>12</sup> Richard J. Davidson & Sharon Begley, *The Emotional Life of Your Brain* (New York: Hudson Street Press, 2012), 45.

<sup>13</sup> Ed Diener, Shigehiro Oishi, & Richard E. Lucas, "Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction," *Handbook of Positive Psychology*, ed. C. R. Snyder & Shane J. Lopez (Oxford: Oxford University Press, 2002), 63.

<sup>14</sup> Afrida Renindyana Putri and Agus Naryoso, "Proses Pengungkapan Diri Perokok Wanita Berjilbab Di Lingkungan Pertemanan Bukan Perokok," *Interaksi Online* 9, no. 3 (2021): 208–216, <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/31455>.

<sup>15</sup> Lestari Sembiring, *Studi tentang Stigma: Teori dan Praktik Sosial dalam Keseharian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), 45.

bersifat negatif, seperti yang diungkapkan oleh Widaty et al.<sup>16</sup> Label ini mengkategorikan individu sebagai “penyimpang” atau “bermasalah”, dan masyarakat melihat mereka melalui pandangan yang tidak akurat atau berlebihan. Stereotip muncul ketika masyarakat mengaitkan perilaku yang dianggap menyimpang dengan pandangan negatif yang lebih luas, misalnya melihat seorang perempuan yang merokok sebagai “nakal” atau “bermasalah” tanpa mempertimbangkan alasan atau konteksnya. Pemisahan terjadi ketika individu yang diberi label dianggap berbeda dan dijauhkan dari kelompok utama dalam masyarakat, yang dapat berupa isolasi sosial, di mana mereka dihindari atau diperlakukan berbeda.

Meskipun kebiasaan merokok pada perempuan sering kali dikaitkan dengan dampak negatif, tidak dapat dipungkiri bahwa beberapa perempuan mungkin merasakan kebahagiaan melalui perilaku tersebut. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian kualitatif pada remaja putri di Universitas Gadjah Mada (UGM), yang menunjukkan bahwa merokok dipersepsi sebagai “teman” sekaligus sarana untuk memperoleh kemandirian serta kebahagiaan, meskipun perilaku tersebut kerap mendapat stigma sosial dari lingkungan sekitar. Temuan ini menegaskan bahwa kebahagiaan dapat bersifat subjektif dan kontekstual, di

---

<sup>16</sup> Sandra Widaty et al., “Scabies: Update on Treatment and Efforts for Prevention and Control in Highly Endemic Settings,” *Journal of Infection in Developing Countries* 16, no. 2 (2022): 244–251.

mana pengalaman positif yang dirasakan individu tidak selalu sejalan dengan pandangan umum masyarakat.<sup>17</sup>

Menurut Seligman, kebahagiaan tercapai ketika seseorang mengenali kelebihan atau kekuatan utamanya, lalu mengasah dan menggunakannya untuk mendukung sesuatu yang dianggap lebih besar dan bermakna dalam hidupnya.<sup>18</sup> Martin Seligman mengemukakan konsep PERMA (*Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, and Accomplishment*) dalam bukunya Flourish. PERMA terdiri dari lima elemen: pertama, *the pleasant life* atau emosi positif, yang berkaitan dengan kehidupan yang penuh emosi positif sesuai dengan agama masing-masing; kedua, *the engaged life*, kemampuan untuk tetap optimis dalam berbagai situasi; ketiga, *the meaningful life*, yang mengacu pada tujuan dan makna hidup individu; keempat, *relationships*, yang menggambarkan hubungan antarindividu; dan kelima, *accomplishment*, pencapaian prestasi hidup seseorang.<sup>19</sup> Perempuan perokok mungkin mendapatkan emosi positif dan keterlibatan dari aktivitas merokok, meskipun hubungan sosial mereka sering terganggu akibat stigma, dan makna hidup mereka dapat terpengaruh karena harus menavigasi konflik antara perilaku pribadi dan harapan sosial.

---

<sup>17</sup> Universitas Gadjah Mada, *Studi kualitatif remaja putri perokok di Yogyakarta: Persepsi, motivasi, dan makna sosial perilaku merokok* (Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 2022).

<sup>18</sup> Ibid.

<sup>19</sup> M Seligman, “PERMA and the Building Blocks of Well-Being,” *The Journal of Positive Psychology* 13, no. 4 (2018): 333–335.

Secara emosional, pengalaman merokok pada perempuan sering kali berbeda dari laki-laki. Perempuan cenderung merokok sebagai pelampiasan stres, kecemasan, atau tekanan sosial, sedangkan laki-laki lebih banyak melihatnya sebagai kebiasaan sosial atau simbol maskulinitas. Sensitivitas perempuan terhadap efek nikotin juga lebih tinggi, sehingga pengalaman merokok bagi mereka lebih terkait dengan perasaan lega atau kenyamanan.<sup>20</sup> Hasil penelitian Usman menunjukkan bahwa perempuan memaknai merokok sebagai aktivitas yang memberikan ketenangan, kejernihan berpikir, serta membantu meredam emosi seperti amarah dan kesedihan.<sup>21</sup> Selain itu, merokok juga dianggap sebagai cara untuk membangun citra diri sebagai perempuan yang tangguh.

Di sisi lain, kebahagiaan perempuan memiliki karakteristik yang unik dan sering kali berakar pada keterhubungan sosial serta keseimbangan emosional. Perempuan lebih cenderung menemukan kebahagiaan dalam hubungan interpersonal, baik dengan keluarga, teman, maupun pasangan. Kesenangan yang mereka cari juga tidak selalu bersifat material, tetapi lebih banyak terkait dengan pengalaman emosional, seperti dihargai, berbagi cerita, atau mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar. Pengaruh teman sebaya memiliki peran signifikan dan tidak dapat diabaikan. Hubungan yang terjalin di antara mereka cenderung kuat, karena dalam kelompok ini individu pertama

---

<sup>20</sup> National Institute on Drug Abuse, “Are There Gender Differences in Tobacco Smoking?” National Institute on Drug Abuse, revised March 2021, <https://nida.nih.gov/publications/research-reports/tobacco-nicotine-e-cigarettes/are-there-gender-differences-in-tobacco-smoking>.

<sup>21</sup> J. Usman, “*Konsep Kebahagian Martin Seligman*,” *Rausyan Fikr: Jurnal Ilmu Studi Ushuluddin dan Filsafat* 13, no. 2 (2017): 359–374.

kali belajar menerapkan prinsip hidup bersama dan bekerja sama. Kehadiran teman sebaya dapat memengaruhi perilaku, minat, serta cara berpikir dan bersikap seseorang.<sup>22</sup> Selain itu, kesetaraan dalam berbagai aspek kehidupan juga menjadi faktor penting dalam kebahagiaan perempuan. Perjuangan untuk memperoleh hak yang sama, baik dalam kebebasan berekspresi, pendidikan, maupun pekerjaan, berperan besar dalam memberikan rasa puas dan bahagia.

Pada awal 2020, papan larangan merokok untuk mahasiswa di Universitas Pamulang viral. Meskipun kampus mengklarifikasi bahwa larangan berlaku untuk semua mahasiswa, fenomena ini tetap menunjukkan adanya mahasiswa perokok.<sup>23</sup> Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putri dan Hamdan meneliti mahasiswa perokok di Bandung.<sup>24</sup> Mereka menemukan bahwa mayoritas merokok di *coffee shop* atau dekat kampus. Berdasarkan penelitian di atas, peneliti menemukan data/fakta bahwa peneliti pernah melihat subjek merokok di *coffee shop* saat subjek sedang mengerjakan skripsi. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Susanti et al. mengungkapkan bahwa alasan mahasiswa untuk tetap merokok melibatkan berbagai faktor, antara lain keinginan untuk menjaga hubungan sosial dengan teman-temannya, kebiasaan yang berawal dari rasa iseng, serta pengaruh lingkungan sekitar yang

---

<sup>22</sup> F. M. R. Akbar, “*Mahasiswa Perokok: Studi Fenomenologi tentang Perempuan Perokok di Kampus*,” *Dialektika* 15, no. 1 (2020): 33–40.

<sup>23</sup> Ari Usman, “Makna Merokok Bagi Wanita: Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa Perokok,” *RESIPROKAL: Jurnal Riset SosioLOGI Progresif Aktual* 6, no. 1 (2024): 38–51.

<sup>24</sup> Aivy Zalmianda Putri and Stephani Raihana Hamdan, “Gambaran Perilaku Merokok Mahasiswa Di Masa Pandemi COVID-19,” *Prosiding Psikologi* 7, no. 1 (2021): 34–37, <http://dx.doi.org/10.29313/v7i1.25384>.

mendukung aktivitas tersebut.<sup>25</sup> Temuan ini menunjukkan bahwa pergaulan dan lingkungan memiliki peran penting dalam pembentukan kebiasaan merokok, terutama di kalangan mahasiswa. Berdasarkan penelitian di atas, peneliti menemukan data/fakta bahwa subjek lebih mudah bergaul dengan teman-teman cowoknya karena dia seorang perokok. Dalam penelitian serupa, Akbar mengkaji fenomenologi perempuan perokok di Universitas Airlangga Surabaya.<sup>26</sup> Dalam penelitiannya, beberapa informan mengungkapkan bahwa merokok dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka dan membantu dalam menghadapi stres serta menyelesaikan persoalan-persoalan kehidupan. Berdasarkan penelitian di atas, peneliti menemukan data/fakta bahwa menurut subjek merokok itu bisa meredakan stres. Secara keseluruhan, merokok dalam konteks ini dimaknai sebagai bagian dari hubungan pertemanan, kebutuhan pribadi, dan gaya hidup yang dipilih oleh individu.

Beberapa perempuan merasa lebih bahagia ketika mereka memiliki kendali atas keputusan hidup mereka sendiri. Perasaan dominan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti karier atau hubungan, memberikan rasa percaya diri dan kemandirian yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis mereka. Selain itu, perempuan lebih ekspresif dalam mengungkapkan kebahagiaan dibandingkan laki-laki. Mereka cenderung lebih sering berbagi cerita kebahagiaan kepada teman, keluarga, atau bahkan melalui media sosial,

---

<sup>25</sup> Nofi Susanti et al., “Hubungan Interpretasi Bahaya Narkoba Dan Rokok Terhadap Perilaku Mahasiswa Fkm Uinsu,” *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat* 8 (2024): 4339–4346.

<sup>26</sup> F. M. R. Akbar, “Mahasiswi Perokok: Studi Fenomenologi tentang Perempuan Perokok di Kampus,” *Dialektika* 15, no. 1 (2020): 33–40.

menunjukkan bahwa bagi mereka, kebahagiaan bukan hanya soal perasaan pribadi tetapi juga tentang berbagi dengan orang lain. Kebahagiaan perempuan terbentuk dari berbagai faktor, seperti hubungan sosial yang harmonis, pencapaian pribadi, pengakuan serta penghargaan dari lingkungan, kemandirian finansial dan emosional, keseimbangan hidup, serta rasa aman dalam lingkungan sosialnya. Dengan memahami berbagai aspek ini, dapat disimpulkan bahwa pengalaman emosional perempuan, termasuk dalam kebiasaan seperti merokok, tidak bisa disamakan dengan laki-laki. Oleh karena itu, penelitian mengenai bagaimana perempuan memandang kebahagiaan serta faktor-faktor yang mempengaruhinya menjadi hal yang penting untuk dikaji lebih dalam.

Penelitian ini mengacu pada teori PERMA yang dikembangkan oleh Seligman, yang terdiri dari lima elemen penting dalam mencapai kebahagiaan, yaitu emosi positif, keterlibatan, hubungan sosial, makna hidup, dan pencapaian. Teori ini menjadi kerangka dasar untuk mengeksplorasi bagaimana perempuan perokok mengalami dan menghayati kelima aspek tersebut, terutama dalam konteks menghadapi stigma sosial yang kerap kali dilekatkan pada perilaku merokok. Stigma ini sering kali membatasi peluang sosial dan emosional mereka, yang pada gilirannya memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini juga mengkaji bagaimana proses perempuan menjadi seorang perokok, apakah melalui pengaruh lingkungan, tekanan sosial, atau faktor pribadi lainnya. Proses ini menjadi bagian penting dalam memahami hubungan mereka dengan rokok, baik sebagai bentuk pelarian, simbol ekspresi

diri, atau bahkan sarana untuk membangun hubungan sosial dengan kelompok tertentu.

Melalui pendekatan fenomenologi, penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam pengalaman subjektif para perempuan perokok, yang memberikan wawasan baru tentang bagaimana mereka merespons tantangan stigma sosial, serta bagaimana mereka menemukan kebahagiaan. Kebahagiaan tersebut dapat diperoleh melalui penciptaan emosi positif dari momen-momen kecil, keterlibatan dalam aktivitas tertentu, atau pencapaian yang mereka rasakan sebagai validasi diri meskipun bertentangan dengan norma sosial yang berlaku. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian tentang kebahagiaan perempuan perokok pada dewasa awal.

## **B. Fokus dan Pertanyaan Penelitian**

Perempuan menemukan kebahagiaan melalui kendali atas hidup mereka, hubungan sosial, pencapaian, serta keseimbangan emosional. Mereka lebih ekspresif dalam berbagi kebahagiaan, namun sering kali menghadapi stigma sosial, terutama dalam kebiasaan seperti merokok. Teori PERMA dari Seligman yang mencakup emosi positif, keterlibatan, hubungan sosial, makna hidup, dan pencapaian menjadi dasar untuk memahami bagaimana perempuan perokok mengalami kebahagiaan di tengah tekanan sosial. Merokok bagi mereka bisa menjadi bentuk pelarian, ekspresi diri, atau cara membangun koneksi sosial. Melalui pendekatan fenomenologi, penelitian ini menggali bagaimana perempuan perokok merespons stigma dan menemukan kebahagiaan dalam

keseharian mereka, memberikan wawasan baru tentang dinamika kebahagiaan perempuan di tengah norma sosial yang ada.

Adapun pertanyaan penelitian berdasarkan fokus penelitian di atas yaitu:

1. Bagaimana merokok membuat perempuan menjadi bahagia?

### **C. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui aktivitas merokok membuat perempuan menjadi bahagia.

### **D. Kegunaan Penelitian**

Kegunaan penelitian secara umum terbagi menjadi dua, yakni kegunaan secara teoritis dan kegunaan praktis, maka penelitian yang akan dilakukan harus terdiri dari:

1. Kegunaan Teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan sumbangan literatur mengenai teori kebahagiaan dan dapat dijadikan referensi penelitian yang sejenis, khususnya dalam ilmu psikologi.

2. Kegunaan Praktis

- a. Bagi para penulis, penelitian ini dapat menambah pengetahuan sebagai bekal dalam mengaplikasikan pengetahuan teoritik terhadap masalah tersebut.
- b. Bagi masyarakat, penelitian ini diharapakan dapat memberikan petunjuk umum tentang “Kebahagiaan Perempuan Perokok”.

## E. Penegasan Istilah

### 1. Kebahagiaan

Dalam konteks penelitian ini, kebahagiaan dimaknai sebagai kondisi psikologis positif yang dialami individu, ditandai dengan munculnya emosi positif, perasaan nyaman, ketenangan batin, serta adanya makna dalam hidup. Penelitian ini merujuk pada teori *PERMA* yang dikemukakan oleh Martin Seligman, yang mencakup lima elemen utama kebahagiaan, yaitu *Positive Emotion, Engagement, Relationship, Meaning, dan Accomplishment.*

### 2. Perempuan Perokok

Perempuan perokok dalam konteks penelitian ini merujuk pada individu perempuan yang secara aktif dan sadar mengonsumsi rokok, baik secara rutin maupun situasional, sebagai bagian dari perilaku pribadi, sosial, atau mekanisme coping, tanpa memandang frekuensi maupun jenis rokok yang digunakan.

### 3. Dewasa Awal

Dewasa awal merujuk pada tahap perkembangan individu yang berada pada rentang usia sekitar 18 hingga 40 tahun. Pada tahap ini, seseorang umumnya telah menyelesaikan pertumbuhan fisiknya dan mulai menjalani berbagai peran sosial, seperti pendidikan tinggi, pekerjaan, serta pembentukan identitas diri. Dalam penelitian ini, dewasa awal dibatasi pada usia 20–25 tahun sesuai dengan karakteristik partisipan yang dipilih.