

## MAKNA HIDUP KARYAWAN PEREMPUAN YANG MEROKOK

**Ade Silviana Rohmatul Wahidah**

Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya,  
[ade.17010664039@mhs.unesa.ac.id](mailto:ade.17010664039@mhs.unesa.ac.id)

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pemaknaan hidup dari karyawan perempuan yang merokok. Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah secara kualitatif. Jenis penelitian ini adalah studi kasus yang berfokus untuk mengkaji karakteristik keunikan dari suatu kasus, seorang individu, atau sekelompok orang dengan budayanya. Subjek dalam penelitian ini dipilih dengan kriteria. Kriteria pertama adalah dari segi usia yaitu 25-35 tahun, merokok lebih dari satu tahun, bekerja, serta berkeinginan untuk menjadi subjek dalam penelitian ini. Adapun sifat dari wawancara ini adalah in-depth interview secara semi terstruktur yang mendalami hal yang diteliti dari sisi subjek. Perolehan data akan dianalisis secara tematik yaitu mengelompokkan data-data dan mengkodekan sesuai dengan tema-tema yang ditemukan. Penulis juga menggunakan triangulasi data yaitu member checking dan melakukan wawancara secara berkala. Terdapat faktor lingkungan keluarga, kemudian pertemanan, rasa frustrasi, konflik, dan *lifestyle* yang mempengaruhi makna hidup karyawan perempuan merokok. Kedua partisipan telah mengetahui peraturan larangan merokok. Namun kedua partisipan tidak menerapkan hal itu dan berusaha untuk sembunyi-sembunyi merokok di kantor seperti di kamar mandi atau di rooftop. Hal ini diungkap partisipan karena merokok dapat membantu penyelesaian pekerjaan mereka. Merokok dapat membuat munculnya perasaan tenang, nyaman, dan mengurangi rasa frustrasi atau konflik batin yang terjadi.

**Kata Kunci:** makna hidup, karyawan perempuan, perempuan merokok

### Abstract

*The purpose of this study is to find out the life terms of worker women who smoke. The approach taken in this study is qualitative. This type of research is a case study that focuses on examining the unique characteristics of a case, an individual, or a group of people with a culture. The subjects in this study were selected by criteria. The first criterion is in terms of age of 25-35 years, smoking more than a year, working, and deigning to be the subject in this study. The nature of this interview is a semi-structured in-depth interview that explores the subject. The data acquisition will be analyzed thematically by grouping the data and coding according to the themes found. The author also uses data triangulation that is member checking and doing wawancara periodically. There are factors in the family environment, then friendship, frustration, conflict, and lifestyle that affect the meaning of the life of female employees smoking. Both participants were aware of the smoking ban regulations. But both participants did not apply that and attempted to covertly smoke in the office such as in the bathroom or on the rooftop. This was revealed by participants because smoking can help complete their work. Smoking can create feelings of calm, comfort, and reduce the frustration or inner conflict that occurs.*

**Keywords:** meaning of life, worker women, women smoking

### PENDAHULUAN

Rokok telah ada dan dikenal oleh masyarakat Indonesia jauh sebelum bangsa ini merdeka. Fenomena merokok bukan lagi sesuatu yang asing bagi masyarakat Indonesia. Merokok berarti menyiapkan diri untuk menghirup beberapa zat berbahaya yang lama-lama dapat menimbulkan penyakit pada diri. Zat tersebut ialah nikotin, kemudian karbonmonoksida, juga tar. Kerja dari saraf-saraf individu terutama simpatis akan dipacu yang

berakibat pada meningkatnya tekanan darah dan detak jantung. Selain itu zat-zat berbahaya tersebut dapat menstimulasi penyakit berbahaya seperti kanker dan juga bronkhitis kronis (Konkoljy Thege et al., 2010).

Meskipun dengan banyaknya data dan diskusi bahkan himbauan mengenai bahaya merokok, angka perokok Indonesia terbilang tinggi. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Indonesia (2020) diketahui bahwa jumlah perokok aktif Indonesia pada tahun 2020 adalah 28,69% dari jumlah keseluruhan penduduk. Hal tersebut menunjukkan bahwa angka perokok di Indonesia cukup tinggi.

Jumlah perokok aktif didominasi oleh laki-laki sebesar yaitu 35,6% dari angka perokok aktif di atas (Global Youth Tobacco Survey, 2020). Dominansi laki-laki pada hal ini didukung dengan pandangan yang beredar di masyarakat bahwa rokok adalah ikon laki-laki dan simbol dari kejantanan. Hal tersebut terlihat pada iklan-iklan rokok yang ditayangkan di televisi maupun media lainnya yang menunjukkan bahwa laki-laki yang merokok adalah laki-laki yang keren, tangguh, dan berwibawa. Laki-laki merokok akan ditanggapi sebagai sosok yang maskulin, memiliki citra kuat, dan juga dominan. Hal ini menyebabkan tidak adanya pandangan negatif ketika laki-laki merokok padahal secara kesehatan tentu hal ini tidaklah baik.

Di sisi lain, berbeda halnya dengan perempuan. Jumlah perempuan yang merokok adalah 3,5% dari total keseluruhan perokok aktif. Berbeda dengan laki-laki ketika perempuan merokok maka pandangan negatif mudah didapatinya (Pratikasari & Handoyo, 2014). Tidak sedikit lontaran kalimat negatif diberikan kepada perempuan yang merokok. Kalimat-kalimat tersebut seperti *labelling* “perempuan tidak benar”, “perempuan liar”, “perempuan nakal”, atau “perempuan berandal”. Bahkan tidak jarang perempuan merokok akan dipandang sebelah mata dan dianggap rendah (Rizky Akbar, 2020).

Perbedaan sikap yang ditunjukkan sebagian besar masyarakat yang melandaskan gender untuk menilai perilaku merokok didukung oleh budaya yang berlaku di Indonesia (Handayani, 2012). Sering kali perempuan merokok mendapatkan stigma dari masyarakat luas. Stigma adalah suatu konsep pengucilan, penyingkiran, dan pendiskualifikasian terhadap seseorang dari lingkungan sosial. Penolakan ini terjadi karena individu dianggap menyimpang dari nilai-nilai yang telah disepakati di lingkungan masyarakat. Dengan kata lain, stigma adalah sebuah reaksi sosial dari masyarakat yang menganggap seorang individu tidak memiliki moral yang baik dan menunjukkan perilaku yang tidak senonoh. Dalam hal ini perempuan merokok akan dinilai memiliki kekurangan karakter (Mustadjar, 2013).

Perempuan dianggap tabu jika merokok karena perempuan identik dengan sifat yang feminim, lemah, lembut, penuh kasih sayang, serta memahami, menjalankan tata krama dan merokok bagi perempuan bukanlah suatu hal yang etis untuk dilakukan. Perempuan juga dipandang memiliki peran yang sangat sempit yaitu di ranah domestik. Perempuan pun dituntut untuk menjadi individu yang mampu melestarikan norma dan budaya yang telah dipegang oleh masyarakat selama ini kepada keturunannya. Dampak dari pengelompokan dan pandangan ini membuat akhirnya terdapat kelompok yang menunjukkan perilaku anti-sosial terhadap individu

yang tidak berperilaku seperti yang diharapkan oleh lingkungan sosialnya (Antin et al., 2017).

Meski dengan segala resiko yang diperoleh, beberapa perempuan memutuskan untuk tetap mempertahankan perilaku merokoknya. Terdapat beberapa hal yang menjadi alasan perempuan merokok. Alasan-alasan ini dapat dilihat dari sisi internal maupun eksternal (Tzelepis et al., 2017). Alasan pertama adalah ditinjau dari sisi internal yaitu diri sendiri. Ingin mencoba sesuatu hal yang baru dan juga kondisi stres dari perempuan mengakibatkan perempuan melakukan pelarian dengan merokok. Alasan kedua jika ditinjau dari faktor eksternal ialah lingkungan yang memberikan pengaruh yang sangat besar. Lingkungan keluarga yang banyak memiliki perokok aktif atau lingkungan pertemanan yang juga merokok aktif dan terlihat tidak terlalu buruk untuk di coba menjadikan dorongan bagi perempuan mengawali perilaku merokoknya.

Persoalan perempuan merokok bukanlah yang baru di dunia ini. Kajian perempuan merokok sangat penting untuk dilakukan dan diperbaharui secara terus menerus karena perspektif cepat berubah dan adanya pergeseran dari budaya tradisional ke modern. Perhatian kepada perempuan merokok juga harus ditingkatkan dan diteliti mengingat resiko perempuan merokok sangat tinggi jika dilihat dari beberapa hal. Menurut Antin et al., (2018) terdapat lima hal yang perlu menjadi perhatian dengan seksama. Pertama adalah fungsi adaptif dari perempuan yang merokok yang menyebabkan lebih mudahnya perempuan untuk kecanduan merokok. Kedua adalah pengaruh hormonal yang memicu mudahnya perempuan merasa stres atau tertekan sehingga mencari pelarian yang kadang bernilai negatif yaitu salah satunya merokok. Ketiga adalah rendahnya dukungan sosial dan pola pengasuhan dapat membuat perempuan berperilaku yang menyimpang dari aturan sosialnya. Keempat adalah adanya pengaruh kelompok yang membuat perempuan tidak nyaman jika tidak ikut serta dan merasa dikucilkan dari kelompoknya tersebut. Kelima karena adanya stigma pada perempuan yang merokok, stigma, *labelling*, tanpa ada perilaku lebih lanjut untuk membimbing atau mencari tahu alasan perempuan merokok yang cenderung akan memperparah kondisi mental dari perempuan yang merokok.

Bekerja bagi seorang perempuan selain untuk memperoleh tambahan ekonomi, terkait dengan penguatan untuk memberdayakan dirinya sendiri dan menunjukkan kedudukan di masyarakat. Perempuan yang berkarir atau bekerja untuk memperoleh finansial memiliki

kecenderungan memiliki kemampuan baik *hard skill* maupun *soft skill* dan ketaatan pada suatu peraturan (Akbar, 2017). Setiap organisasi atau perusahaan memiliki suatu aturan yang berlaku, salah satunya adalah larangan merokok untuk menjaga stamina dan performa dari anggotanya. Tak luput beberapa aturan juga membatasi perilaku pekerja perempuannya. Harus berpenampilan menarik, berhijab, dan tidak merokok adalah beberapa syarat yang sering ditujukan kepada pekerja perempuan.

Studi pendahuluan yang penulis lakukan kepada teman penulis, Fitri (nama samaran) yang bekerja di salah satu perusahaan x menyebutkan bahwa ketiga syarat di atas menjadi aturan tertulis pada tempatnya bekerja. Namun, berdasarkan waktu yang sering penulis habiskan bersamanya, penulis mengetahui bahwa Fitri adalah seorang perokok yang cukup aktif. Hal ini tentu menimbulkan tanda tanya mendalam dari penulis mengenai alasan yang kuat Fitri tetap memilih merokok sedangkan secara norma di masyarakat dan di tempat kerjanya tidak memperbolehkannya merokok. Hal ini menjadi pondasi bagi penulis untuk mencari tahu makna yang dimiliki oleh Fitri maupun karyawan perempuan dengan kasus serupa.

Bastaman (2007) mengemukakan bahwasanya makna hidup adalah pondasi dasar yang mengarahkan individu untuk berperilaku. Seseorang yang memiliki makna hidup terhadap suatu hal maka ia memiliki gambaran hidup yang ingin dicapai, tujuan hidup baik jangka panjang maupun pendek yang jelas. Makna hidup atau *meaning of life* menurut Snyder & Lopez (2012) adalah proses seseorang melestarikan tujuan serta nilai dalam hidupnya untuk mencapai kesejahteraan. Seseorang dengan makna hidup mampu bertahan dalam perencanaan hidupnya, mampu melakukan kontrol terhadap dirinya sendiri, dan merasa ada kepuasan dalam menjalani kehidupannya. Frank (2006) mengemukakan aspek-aspek seseorang dikatakan dapat memaknai hidupnya yaitu; (1) memiliki tujuan hidup dalam hal ini keinginan yang ingin dicapai dalam hidup; (2) merasakan kebebasan dalam berkehendak untuk menentukan apa yang harus dilakukan tanpa dikendalikan oleh orang lain; (3) merasakan kepuasan hidup yaitu kepuasan dari hasil perbuatan atau usaha dalam menjalani kehidupannya; (4) sikap terhadap kematian. Setiap individu memiliki cara untuk memaknai kehidupannya. Hal ini dikarenakan setiap orang berbeda cara dalam melakukan introspeksi serta evaluasi terhadap tujuan serta peristiwa dalam hidupnya. Makna hidup merupakan konstruk yang konseptual mengenai persepsi dari seorang individu. Pertama ialah kepercayaan atas hidupnya, atas perilaku atau aktivitasnya. Kedua pemahaman individu atas nilai-nilai yang dianutnya (Compton & Hoffman, 2013).

Makna hidup menjadi pedoman untuk menilai moral seorang individu. Makna hidup dapat dibagi ke dalam dua konsep yaitu secara global atau situasional. Secara global pemaknaan hidup dapat dimaknai dengan beberapa pertanyaan umum seperti “siapakah saya?”, “apakah hidup saya bermakna?”, atau “bagaimana cara agar hidup saya bermakna?”. Sedangkan untuk makna hidup secara situasional lebih mengarah kepada usaha dalam memahami nilai dan tujuan dari pengalaman kehidupan sehari-hari. Penelitian mengenai makna hidup perempuan yang merokok telah ada yang menemukan hasil bahwa merokok merupakan suatu hal yang menunjukkan sisi maskulinitas seorang perempuan dan hal tersebut terlihat keren, kemudian rokok sebagai media untuk menunjukkan protes atau pemberontakan, serta untuk mencari sebuah kenikmatan dan untuk mereduksi lelah, stres, dan bosan (Bilal et al., 2016; Cortese et al., 2018; Eckerdt & Webster, 2010; Konkoly Thege et al., 2010; Kristianto et al., 2019; Martini, 2014).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui makna hidup seorang karyawan yang merokok. Alasan penulis mengangkat topik ini untuk dijadikan sebagai tulisan ilmiah karena penulis ingin mengetahui lebih lanjut aspek-aspek yang menjadi pertimbangan seorang perempuan menunjukkan perilaku yang berlawanan dengan lingkungan sosial, adat, dan norma yang berlaku bahkan ketika ia harus bekerja. Penulis tertarik untuk mengidentifikasi pengalaman dan pemaknaan hidup dari subjek yang diteliti. Keunikan penelitian menurut Stake (2005) didasari pada lokus tertentu dengan membuat sebuah rambu-rambu. Penelitian ini akan mengkaji suatu kasus dalam hal ini perempuan merokok dengan mempertimbangkan rambu-rambu yaitu a) hakikat merokok bagi partisipan, b) latar belakang partisipan, c) dampak dari perilaku merokok yang ditampilkan, dan d) dampak bagi karir yang dijalani. Penelitian ini memiliki perbedaan yang cukup signifikan dengan penelitian lainnya dengan topik yang sama. Pertama dari latar belakang subjek, kebanyakan penelitian dengan tema serupa mengambil latar belakang subjek adalah petugas kesehatan, sedangkan penelitian ini mengambil latar belakang subjek yang bukan tenaga kesehatan. Selain itu peraturan larangan merokok tercantum secara tertulis di tempatnya bekerja. Keunikan inilah akan memperkaya data penelitian dan menemukan suatu hal baru yang belum pernah dilakukan penelitian sebelumnya.

## **METODE**

Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah secara kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan kumpulan metode-metode yang bertujuan untuk eksplorasi pemahaman terhadap suatu makna yang berasal dari persoalan mengenai kemanusiaan atau sosial

(Creswell, 2014). Jenis penelitian adalah studi kasus yang berfokus untuk mengkaji karakteristik keunikan dari suatu kasus, seorang individu, atau sekelompok orang dengan budayanya.

Moleong (2012) mengungkapkan bahwa studi kasus merupakan sebuah kajian terhadap minimal satu orang subjek, satu tempat penyimpanan dokumen terkait penelitian, atau satu peristiwa tertentu yang ingin diteliti. Subjek dalam penelitian ini dipilih dengan kriteria. Kriteria pertama adalah dari segi usia yaitu 25-35 tahun, merokok lebih dari satu tahun, bekerja, tempatnya bekerja memiliki peraturan tidak boleh merokok, merokok di tempat kerja, sudah menikah, serta berkenan untuk menjadi subjek dalam penelitian ini. Berdasarkan kriteria tersebut, peneliti memperoleh dua subjek terkait. Adapun subjek dari penelitian ini akan disajikan dengan tabel dibawah.

Nama	Usia	Lama	Pekerjaan
Samaran		Merokok	
Fitri	27 tahun	2 tahun	Sales & Marketing
Ina	31 tahun	3 tahun	Content Writer

Tabel 1 Data Subjek

Alasan peneliti meneliti dua subjek di atas adalah karena penulis satu lingkungan kerja dengan yang bersangkutan, penulis juga berteman dan sering mengobrol sehingga dalam membangun *rapport* lebih mudah, dan dua orang di atas mendukung dan berkenan untuk membagikan perihal makna hidupnya kepada penulis.

Pengumpulan data dilakukan dengan teknik wawancara. Teknik wawancara adalah pengumpulan data melalui sesi tanya jawab dengan berlandaskan pada panduan wawancara. Adapun sifat dari wawancara ini adalah *in-depth interview* secara semi terstruktur yang mendalami hal yang diteliti dari sisi subjek.

Perolehan data akan dianalisis secara tematik yaitu mengelompokkan data-data dan mengkodekan sesuai dengan tema-tema yang ditemukan. Penulis juga menggunakan triangulasi data yaitu *member checking* dan melakukan wawancara secara berkala.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### *Awal Mulai Merokok: Pengaruh Lingkungan Keluarga*

Sebagai seorang makhluk sosial tentu lingkungan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap apa yang dilakukan oleh seorang individu. Lingkungan di tempat tinggal, kemudian lingkungan pertemanan, bahkan lingkungan keluarga juga berperan dalam membentuk

perilaku individu. Fitri dan Ina melalui hasil wawancara mengungkapkan bahwa keluarga dalam hal ini sangat berpengaruh terhadap perilaku merokoknya.

Fitri sebagai anak tunggal di keluarganya, ia sangat dekat dengan ayahnya, terutama sejak ibunya meninggal saat ia duduk di bangku SMP. Ia sering pergi dan mengobrol dengan ayahnya. Ayahnya adalah seorang perokok berat yang dapat menghabiskan 5-7 batang rokok perhari. Pada saat Fitri duduk di bangku SMA ayahnya menikah lagi dan ia mulai kehilangan perhatian.

“Ya semenjak ayah menikah lagi pas aku SMA, aku ngerasa kurang diperhatiin. Ibu tiriku juga gak terlalu memperhatikanku. Satu hari waktu di rumah sendiri aku lihat rokok ayah, sisa 2 batang di kotaknya. Karena aku rindu banget sama kebiasaan ayah kalau ngobrol akhirnya aku coba merokok. Tapi gak aku lanjutin lagi. Terus ayah meninggal 2 tahun lalu, Setiap rindu, hampir setiap hari rindu hahaha aku merokok” (Fitri, 12 Mei 2021).

Melihat kebiasaan almarhum ayahnya yang merupakan seorang perokok direkam oleh Fitri dan kebiasaan ini ia teruskan ketika merasa ayahnya telah meninggalkannya. Fitri dapat menghabiskan 4-5 batang rokok dalam satu harinya, rata-rata setiap 4 jam sekali.

Lain halnya dengan Fitri, Ina telah merokok selama 3 tahun belakangan ini. Awal ia merokok karena mencoba sebatang rokok yang dimiliki suaminya. Ia penasaran karena suaminya merupakan seorang yang tidak bisa lepas dari merokok.

“Awalnya sebenarnya aku iseng aja haha coba rokok punya suami. Awalnya pas coba aku ga suka, aneh rasanya. Cuma lama-lama kok rasanya enak juga. Itu habis satu batang. Itu sih awalnya.” (Ina, 1 Mei 2021).

Jika Fitri karena figur ayahnya yang merupakan seorang perokok aktif, maka Ina karena suaminya. Ina dapat menghabiskan 5-6 rokok dalam setiap harinya, dengan durasi yang tidak menentu sesuai dengan kondisi tubuh ketika sudah mulai pusing dan tidak memperoleh ide. Keduanya sama-sama memulai mencoba rokok karena pengaruh laki-laki yang dicintainya.

#### *Sikap terhadap Kematian: Merokok Ungkapan Frustrasi*

Ditinggalkan sosok ayah yang sangat dicintainya membuat Fitri merasa kehilangan setengah jiwanya. Dibesarkan tanpa sosok Ibu, lalu ditinggal dengan sang ayah meninggalkan luka yang dalam di dalam diri Fitri.

Saat ia berusaha untuk bekerja dan menabung untuk mewujudkan impian ayahnya untuk menjalankan ibadah haji, ayahnya harus kembali ke Pencipta.

“Duh mbak, rasanya ya kaya separuh jiwa itu gak ada. Aku berusaha kerja buat bisa berangkatin ayah haji, tapi malah duluan dipanggil sama Allah. Rasanya hancur mbak. Ya itu aku sempat bolos kerja, aku gak bisa tidur kalau malam. Dan itu tadi aku ngerokok karena kayaknya bisa ngurain rasa sakitku. Mulai dari sini sih aku sering mencuri waktu buat merokok di tempat kerja. Karena ya setiap inget aku kerja keras tapi ayah gak ada hatiku sakit” (Fitri, 12 Mei 2021).

Rasa frustrasi yang dirasakan oleh Fitri coba ia tekan dengan merokok, karena ketika ia merokok ia bisa merasa rasa sakitnya berkurang. Hal yang hampir mirip dikemukakan oleh Ina. Ia menyiratkan bahwa rasa frustrasi yang ia rasakan ia coba alihkan dengan merokok.

“Aku merokok karena kerjaanku kan sebagai content writer tuh setiap hari di kantor aku harus buat 3-4 tulisan. Itu butuh kreatifitas kan karena setiap tulisan punya tema berbeda. Nah itu sih kadang buat aku stress dan writer’s block. Jadilah aku selalu menyisihkan waktu buat merokok setiap mau memulai dan selesai menulis” (Ina, 1 Mei 2021).

Kedua partisipan memiliki hal yang sama atau alasan yang sama memilih merokok salah satunya adalah untuk mengurangi rasa sakit atau rasa frustrasi yang mereka rasakan. Hal ini yang membuat partisipan sering mencuri waktu dan kesempatan untuk merokok di tempat kerja. Bagi kedua partisipan rasa frustrasi yang mereka rasakan mampu dikurangi oleh rokok.

### ***Pengaruh Teman***

Selain keluarga kedua partisipan tidak memungkiri bahwa *circle* pertemanan juga ikut andil dalam mempengaruhi partisipan untuk merokok. Kedua partisipan mengakui bahwa sudah banyak teman perempuannya yang lebih dahulu merokok sehingga mereka merasa bahwa perempuan merokok adalah hal yang wajar sama seperti laki-laki saat merokok. Rasa ‘setia kawan’ yang mereka pahami membuat mereka ikut serta untuk merokok saat berkumpul bersama teman-temannya.

“temanku wis banyak yang ngerokok mbak, yang cewek-cewek. Ya dulu sering ditawarkan tapi aku

sekali-sekali gitu mau ambil satu. Nah semenjak ayah meninggal, aku kan lumayan sering ya kumpul sama teman-teman, ya udah aku makin lancar ngerokoknya juga” (Fitri, 12 Mei 2021).

“temanku sama teman suami kan ya satu komplotan ya mbak, jadi sering kumpul. Ya pada rokok semua itu, cewek cowok. Ya jadinya aku tertarik. Nah itu coba rokok suami awalnya, eh enak yaudah sampai sekarang. Jadi kalau kumpul sekarang udah bisa rokok bareng hehe” (Ina, 1 Mei 2021).

Berdasarkan hasil wawancara yang diungkapkan kedua partisipan maka dapat diketahui bahwa teman sekitar juga mempengaruhi keinginan untuk merokok. Konformitas karena tidak nyaman jika berbeda sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh teman sebaya atau sekitar juga memberikan dampak signifikan terhadap keinginan dan perilaku merokok seorang perempuan.

### ***Tujuan Hidup: Merokok sebagai Pengalihan Konflik dengan Diri Sendiri***

Individu dalam menjalani kehidupannya tentulah berusaha sekuat mungkin untuk menghindari konflik yang ada. Konflik yang datang tentu dapat membuat seseorang merasa tidak aman dan tidak nyaman. Hal ini pun diungkapkan pada wawancara oleh dua partisipan penelitian ini.

“[...] sebenarnya masalahnya sama diriku sendiri sih ya. Aku yang belum bisa terima kepergian ayah. Terus aku bertengkar sama diriku sendiri yang belum bisa bahagiain ayah. Untuk ngebuat pikiranku diem ini aku milih buat ngerokok. [...] jadi lebih tenang pikirannya dan buat aku ngerasa aman aja untuk beberapa waktu” (Fitri, 12 Mei 2021).

“Konflikku sama diriku sendiri ya, terutama kalau pas lagi gak ada ide. Rasanya marah banget sama diri sendiri. Aku emang suka nulis dan aku bersyukur jadi content writer ini. [...] nah kalau pas ada project dan deadline tapi aku benar-benar untuk nulis satu kata aja susah banget. Nah merokok biasanya bisa banget untuk buat aku gak berantem sama diriku sendiri, dan memunculkan ide-ide baru” (Ina, 1 Mei 2021).

Berdasarkan pernyataan kedua partisipan maka dapat diketahui bahwa kedua partisipan menjadikan rokok sebagai pengalihan konflik dengan diri sendiri untuk merasa tenang dan aman. Konflik yang dialami kedua

partisipan terutama dengan dirinya sendiri khususnya pada pikirannya. Partisipan pertama karena rasa bersalahnya terhadap ayah dan perasaan belum sempat membahagiakan sang ayah. Sedangkan partisipan kedua sering mendapati pikirannya tidak akur terutama karena tuntutan pekerjaan yang mengharuskannya memiliki ide-ide kreatif baru.

### ***Kepuasan Hidup: Merokok menjadi Kebutuhan***

Rokok memiliki zat-zat kimia yang memang telah teruji klinis dapat membuat konsumennya menjadi kecanduan. Rasa candu ini membuat konsumen rokok merasa selalu butuh rokok dan jika tidak merokok dapat berdampak buruk pada dirinya. Beginilah ungkapan kedua partisipan dari hasil wawancara:

“Duh kalau sehari gak ngerokok sama sekali? Gak bisa aku. Kayaknya aku bakal sakit. [...] gimana ya selain nasi kayaknya aku butuh rokok untuk bikin aku kuat sih” (Fitri, 12 Mei 2021).

“Hahaha kayaknya gak bisa aku kalau gak ngerokok ya. Butuh untuk dapat ide dan buat aku lebih tenang [...]” (Ina, 1 Mei 2021).

Demikian ungkapan kedua partisipan mengenai pentingnya rokok dalam kehidupan mereka. Rokok bahkan dianggap sebagai salah satu makanan pokok yang setara dengan nasi yang akan memberikannya tenaga untuk menjalani kehidupan pada salah satu partisipan. Rokok juga dianggap sebagai hal yang dapat memberikan ide baru bagi partisipan lainnya yang itu ia butuhkan dalam pekerjaannya.

### ***Kebebasan Hidup: Merokok menjadi Lifestyle***

Bagi partisipan yang berjenis kelamin perempuan, tidak ada ketakutan yang berarti jika akan dipandang sebelah mata karena merokok.

“[...] rokok kayaknya zaman sekarang bukan cuma buat laki aja ya mbak. Bahkan di tempat umum banyak kok perempuan yang ngerokok. Kayaknya itu udah lumrah ya. Bukan hal yang tabu kaya dulu kalau perempuan merokok. Suami pun tahu dan ya biasa aja” (Fitri, 12 Mei 2021).

“[...] biasa aja sih. Suami juga nerima aja kalau aku merokok, anak-anak juga nerima. Jadi yaudah ya orang terdekat aja nerima”

Meskipun di kantor tempat kedua partisipan bekerja terdapat aturan yang tegas mengenai larangan untuk

merokok di daerah kantor namun hal ini tidak terlalu mempengaruhi kedua partisipan untuk tidak merokok.

“ya tau ada larangan tapi ya itu tadi ya, kalau ga merokok itu bawaannya pusing. Sama mungkin kaya orang gak ngopi ya. Nah karena itu lah aku sama beberapa teman di kantor milih kalau merokok ke rooftop haha biar gak ketahuan dan selama ini gak ketahuan bos sih, ya paling udah jadi rahasia umum. Yang penting gak ganggu kerjaan dan target tercapai, los” (Fitri, 12 Mei 2021).

“iya dilarang [merokok di kantor] haha, tapi otakku butuh e mbak. Cuma aku emang merokoknya gak di ruang kerja kok. Paling di kamar mandi atau di rooftop sama anak-anak hahaha. Yang penting deadline terpenuhi mbak” (Ina, 1 Mei 2021).

Kedua partisipan mengungkapkan meskipun telah terdapat aturan tertulis mengenai larangan merokok namun tak terlalu digubris. Namun kedua partisipan memang tidak merokok di ruang kerjanya dan memilih untuk merokok di kamar mandi atau rooftop. Kedua partisipan juga mengungkapkan bahwa dengan merokok mereka mampu menyelesaikan pekerjaan.

### **Pembahasan**

Makna hidup atau *meaning of life* menurut Snyder & Lopez (2012) adalah proses seseorang melestarikan tujuan serta nilai dalam hidupnya untuk mencapai kesejahteraan. Seseorang dengan makna hidup mampu bertahan dalam perencanaan hidupnya, mampu melakukan kontrol terhadap dirinya sendiri, dan merasa ada kepuasan dalam menjalani kehidupannya. Frank (2006) mengemukakan aspek-aspek seseorang dikatakan dapat memaknai hidupnya yaitu; (1) memiliki tujuan hidup dalam hal ini keinginan yang ingin dicapai dalam hidup; (2) merasakan kebebasan dalam berkehendak untuk menentukan apa yang harus dilakukan tanpa dikendalikan oleh orang lain; (3) merasakan kepuasan hidup yaitu kepuasan dari hasil perbuatan atau usaha dalam menjalani kehidupannya; (4) sikap terhadap kematian.

Setiap individu memiliki cara untuk memaknai kehidupannya. Hal ini dikarenakan setiap orang berbeda cara dalam melakukan introspeksi serta evaluasi terhadap tujuan serta peristiwa dalam hidupnya. Makna hidup merupakan konstruk yang konseptual mengenai persepsi dari seorang individu. Pertama ialah kepercayaan atas hidupnya, atas perilaku atau aktivitasnya. Kedua

pemahaman individu atas nilai-nilai yang dianutnya (Compton & Hoffman, 2013).

Sedangkan untuk makna hidup secara situasional lebih mengarah kepada usaha dalam memahami nilai dan tujuan dari pengalaman kehidupan sehari-hari. Penelitian mengenai makna hidup perempuan yang merokok telah ada yang menemukan hasil bahwa merokok merupakan suatu hal yang menunjukkan sisi maskulinitas seorang perempuan dan hal tersebut terlihat keren, kemudian rokok sebagai media untuk menunjukkan protes atau pemberontakan, serta untuk mencari sebuah kenikmatan dan untuk mereduksi lelah, stres, dan bosan (Bilal et al., 2016; Cortese et al., 2018; Eckerdt & Webster, 2010; Konkoly Thege et al., 2010; Kristianto et al., 2019; Martini, 2014).

Individu dalam menjalani kehidupannya tidak dapat dilepaskan dari perilaku atau tindakan. Tindakan individu dapat dinilai secara subjektif yang melalui suatu proses yang panjang. Adapun beberapa hal yang menjadi pertimbangan pada tindakan subjektif ini adalah kondisi ekonomi, sosial, budaya, dan norma etika. Schutz (dalam Hamid U & Nucifera, 2019) menuturkan bahwa sebelum terjadinya suatu tindakan (*in order to motive*) mesti terdapat alasan yang mendasari (*because motive*). *Because motive* ini menjadi dasar pertimbangan individu untuk melakukan suatu perubahan dalam dirinya. *In order to motive* adalah sasaran atau harapan individu ketika melakukan suatu tindakan.

Pada penelitian ini dapat dipahami bahwa *because motive* yang dialami partisipan merokok berawal dari lingkungan keluarga terdekatnya khususnya orang yang mereka sayangi, yaitu ayah dan suaminya. *In order to motive* yang dimiliki partisipan adalah untuk menghindari konflik batin yang terjadi pada dirinya. Partisipan memilih jalan pintas yaitu merokok untuk mengurangi perasaan frustrasi dan pertengkaran dalam dirinya sendiri.

Perempuan yang merokok adalah untuk lari dari masalah atau konflik yang sedang dihadapinya. Kebanyakan perempuan yang merokok memiliki dalih bahwa rokok dapat membantunya mengurangi stres atau meringankan beban yang sedang dirasakan. Merokok dianggap mampu membuat perasaan perempuan perokok lebih tenang dan nyaman untuk menghadapi kehidupannya (Martini, 2014).

Era modern saat ini pandangan orang yang merokok sudah tidak asing dan tidak dipandang tabu. Hal ini juga berlaku untuk perokok perempuan. Orang-orang mulai menganggap rokok adalah kebiasaan yang dilatarbelakangi oleh kekecewaan, frustrasi sehingga orang mulai memaklumi dan mewajari jika melihat ada perempuan yang merokok dan tidak dianggap sebagai suatu pelanggaran.

Rasa frustrasi merupakan suatu hal yang tidak dapat dilepaskan dari kehidupan seorang manusia. Setiap orang akan menghadapi rasa frustrasinya sendiri-sendiri dengan bentuk, kadan, dan jangka waktu yang berbeda-beda. Frustrasi merupakan suatu kondisi dimana adanya ketidakrataan antara biologis, psikologis, dan sosial dari individu. Frustrasi juga diibaratkan sebagai bentuk perlawanan dari tubuh atas setiap tuntutan yang datang.

Pada dasarnya frustrasi disebabkan oleh ketidakpahaman individu atas batasan mengenai dirinya. Hal ini yang cenderung mendasari individu untuk merokok, karena anggapan bahwa rokok dapat meredakan frustrasi. Di sisi lain rokok memang memiliki kandungan zat kimia nikotin yang saat perokok menghisap rokoknya, maka kandungan nikotin ini akan masuk ke pembuluh darah kemudian mengalir ke otak yang kemudian akan dilepaskannya neurotransmitter yang biasa disebut dengan dopamin. Inilah yang membuat individu yang merokok merasa berkurang stresnya. Namun perlu diketahui hal ini hanyalah bersifat sementara sehingga seseorang perlu beberapa kali merokok untuk mengurangi kadar frustrasinya.

Awal mulai kedua partisipan merokok adalah melihat individu lainnya yaitu ayah dan suaminya merokok yang dilihatnya mampu mengurangi frustrasi yang dialami. Hal ini yang mendasari partisipan ketika merasakan mengalami kondisi serupa memilih jalan yang sama yaitu merokok. Meskipun hal ini tidak sesuai dengan norma yang berlaku di lingkungan sosialnya.

Perilaku merokok sangat bergantung pada pertimbangan emosional individu ketika mempertimbangkan berbagai masalah di lingkungan rumah. Orang yang dewasa dan bijaksana, terutama mereka yang berpendidikan tinggi, mengalami kedewasaan yang lebih dari rata-rata orang. Salah satu temuan dari perokok individu adalah bahwa orang-orang muda dalam keluarga yang tidak bahagia, dengan orang tua yang kurang memperhatikan anak-anak mereka dan menggunakan hukuman yang berat. Jika orang tua merokok maka hal ini akan dianggap sebagai suatu yang mengesankan karena sebagian besar anak akan menjadikan figur orang tuanya sebagai panutan yang dapat dicontoh.

Ungkapan di atas sesuai dengan partisipan pertama dalam penelitian ini. Sejak kecil ia sudah kehilangan sosok ibunya. Kemudian ia dirawat dan dibesarkan oleh ayahnya. Ayahnya yang merupakan seorang perokok aktif membawa persepsi pada partisipan bahwa merokok mampu menghilangkan stres dan hal itu terekam menjadi kebiasaan sang ayah. Ketika ayahnya meninggalkannya ia mencoba memposisikan dirinya sama dengan ayahnya dan memilih jalan yang sama yaitu dengan merokok.

Perilaku merokok individu juga tidak lepas dari pengaruh teman sebaya atau *circle* pertemanannya. Satu dua orang teman dalam lingkup pertemanan yang mengonsumsi rokok kemudian menceritakan efek positif dari rokok dapat memberikan pengaruh terhadap individu yang bersangkutan jika dalam kondisi yang sama. Pengaruh kuat dari teman sebaya tidak dapat dianggap remeh karena tanpa disadari prinsip hidup teman dapat menggeser prinsip hidup dari individu itu sendiri dan merubah *mindset* khususnya perihal merokok.

Hal ini dialami oleh kedua partisipan dimana kedua partisipan mengungkapkan bahwa *circle* pertemanan mereka kebanyakan ada seorang perokok. Mereka sering mendapat tawaran untuk merokok dan melihat bagaimana teman sekitarnya menikmati saat merokok. Baik laki-laki maupun perempuan di lingkungan pertemanan kedua partisipan adalah seorang perokok membuat adanya pergeseran pola pikir pada partisipan bahwa sama saja. Hal ini menguatkan keinginan partisipan untuk menjadi seorang perokok.

Pernyataan di atas sesuai dengan kondisi partisipan yang diperoleh melalui wawancara. Saat ini partisipan tidak dapat jauh dari rokoknya dan menganggap rokok menjadi kebutuhan utama yang bahkan sama dengan nasi atau juga kopi. Partisipan kedua bahkan sudah menganggap bahwa ia tidak dapat bekerja jika tidak menyedap rokok. Adapun tujuannya adalah untuk menghindari konflik batin yang mereka rasakan karena kehilangan ayah dan karena pekerjaannya. Rokok mereka asumsikan mampu mengurangi kecemasan, rasa tertekan, frustrasi yang mereka bawa. Rokok mampu membuat partisipan merasa lebih nyaman dan tenang untuk menjalani hari-harinya.

Jika pada era sebelumnya perempuan dianggap tabu jika merokok karena perempuan identik dengan sifat yang feminim, lemah, lembut, penuh kasih sayang, serta memahami, menjalankan tata krama dan merokok bagi perempuan bukanlah suatu hal yang etis untuk dilakukan. Perempuan dianggap tabu jika merokok karena perempuan identik dengan sifat yang feminim, lemah, lembut, penuh kasih sayang, serta memahami, menjalankan tata krama dan merokok bagi perempuan bukanlah suatu hal yang etis untuk dilakukan. Perempuan juga dipandang memiliki peran yang sangat sempit yaitu di ranah domestik. Perempuan pun dituntut untuk menjadi individu yang mampu melestarikan norma dan budaya yang telah dipegang oleh masyarakat selama ini kepada keturunannya. Dampak dari pengelompokan dan pandangan ini membuat akhirnya terdapat kelompok yang menunjukkan perilaku anti-sosial terhadap individu yang tidak berperilaku seperti yang diharapkan oleh lingkungan sosialnya (Antin et al., 2017).

Perempuan juga dipandang memiliki peran yang sangat sempit yaitu di ranah domestik. Perempuan pun dituntut untuk menjadi individu yang mampu melestarikan norma dan budaya yang telah dipegang oleh masyarakat selama ini kepada keturunannya. Dampak dari pengelompokan dan pandangan ini membuat akhirnya terdapat kelompok yang menunjukkan perilaku anti-sosial terhadap individu yang tidak berperilaku seperti yang diharapkan oleh lingkungan sosialnya (Antin et al., 2017).

Tidak hanya sekadar sebagai sebuah kebutuhan namun saat ini merokok memiliki makna sebagai gaya hidup atau *life style* bagi penikmat rokok itu sendiri. Semakin banyak kebutuhan hidup manusia saat ini, tuntutan adanya peningkatan gaya hidup pun juga kian meningkat. Kondisi ini membawa pengaruh kepada setiap orang untuk cepat *up date* terhadap gaya hidup orang lainnya.

Rokok bagi sebagian besar orang merupakan kewajiban yang harus ada bersamanya. Beberapa orang tidak dapat meninggalkan rokok dan menjadikan rokok sebagai salah satu kebutuhan pokoknya. Semakin berkembangnya jaman, rokok tidak hanya menjadi kebutuhan bagi kaum laki-laki saja, namun juga merambat ke perempuan. Hal ini karena adanya modernisasi yang mulai membawa pergeseran pola berpikir dan budaya di dalam masyarakat. Dampak dari pergeseran ini adalah mulai tidak tabunya pandangan masyarakat jika ada perempuan yang merokok. Masyarakat memandang bahwa baik laki-laki maupun perempuan yang merokok adalah hal yang sudah biasa.

Hal di atas menandakan bahwa kebutuhan akan rokok sudah tidak dapat dilepaskan dari keseharian masyarakat. Terdapat suatu kondisi atau tujuan dari individu khususnya perempuan yang merokok yang menurut mereka dapat diatasi dengan rokok. Kondisi ini yang menjadikan rokok seolah menjadi kebutuhan primer bagi perempuan perokok.

Terdapat banyak sekali faktor yang menjadi penyebab seorang perempuan memutuskan untuk merokok. Terdapat faktor lingkungan keluarga, kemudian pertemanan, rasa frustrasi, konflik, dan *lifestyle*. Terdapat hal unik yang nampak pada penelitian ini. Tempat bekerja atau kantor kedua partisipan memiliki peraturan bahwa karyawan tidak diperbolehkan untuk merokok di tempat kerja. Kedua partisipan telah mengetahui peraturan ini. Namun kedua partisipan tidak menerapkan hal itu dan berusaha untuk sembunyi-sembunyi merokok di kantor seperti di kamar mandi atau di *rooftop*. Hal ini diungkap partisipan karena merokok dapat membantu penyelesaian pekerjaan mereka.

## PENUTUP

## Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari hasil wawancara maka dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa hal yang menjadi landasan untuk menilai makna hidup karyawan perempuan yang merokok. Perempuan dianggap tabu jika merokok karena perempuan identik dengan sifat yang feminim, lemah, lembut, penuh kasih sayang, serta memahami, menjalankan tata krama dan merokok bagi perempuan bukanlah suatu hal yang etis untuk dilakukan. Perempuan juga dipandang memiliki peran yang sangat sempit yaitu di ranah domestik. Perempuan pun dituntut untuk menjadi individu yang mampu melestarikan norma dan budaya yang telah dipegang oleh masyarakat selama ini kepada keturunannya.

Modernisasi mulai membawa pergeseran pola berpikir dan budaya di dalam masyarakat. Dampak dari pergeseran ini adalah mulai tidak tabunya pandangan masyarakat jika ada perempuan yang merokok. Masyarakat memandang bahwa baik laki-laki maupun perempuan yang merokok adalah hal yang sudah biasa.

Terdapat faktor lingkungan keluarga, kemudian pertemanan, rasa frustrasi, konflik, dan *lifestyle* yang mempengaruhi makna hidup karyawan perempuan merokok. Terdapat hal unik yang nampak pada penelitian ini. Tempat bekerja atau kantor kedua partisipan memiliki peraturan bahwa karyawan tidak diperbolehkan untuk merokok di tempat kerja. Kedua partisipan telah mengetahui peraturan ini. Namun kedua partisipan tidak menerapkan hal itu dan berusaha untuk sembunyi-sembunyi merokok di kantor seperti di kamar mandi atau di *rooftop*. Hal ini diungkap partisipan karena merokok dapat membantu penyelesaian pekerjaan mereka. Merokok dapat membuat munculnya perasaan tenang, nyaman, dan mengurangi rasa frustrasi atau konflik batin yang terjadi.

## Saran

Melalui kesempatan ini penulis ingin menyampaikan beberapa saran, yaitu:

### 1. Bagi Partisipan

Merasa frustrasi, tertekan, stres, dan mengalami konflik batin pada diri sendiri memang bukanlah hal yang membuat nyaman. Namun yang perlu dipahami perasaan ini tidak hanya dialami oleh partisipan, namun hampir setiap manusia akan mendapatkan kondisi ini. Merokok bukanlah satu-satunya jalan yang dapat ditempuh untuk mengurangi ketidaknyamanan tersebut.

Partisipan dapat mencoba hal lainnya seperti misalkan relaksasi, kemudian makan makanan manis, mendengar musik. Penulis menyadari bahwa yang instan memang rokok namun perlu digarisbawahi

bahwa rokok juga dapat berdampak pada kesehatan. Sehingga penulis menyarankan jika partisipan berkenan dapat mengurangi intensitas merokok, kemudian menaati peraturan perusahaan karena hal itu tentu dapat berdampak pada jangka panjang.

### 2. Bagi Masyarakat

Melalui penelitian ini, penulis ingin memberikan saran kepada masyarakat luas untuk tidak memberikan stigma terhadap perempuan yang merokok. Perempuan merokok memiliki alasan yang membawanya berani untuk melawan budaya yang ada. Alasan ini merupakan kondisi yang tidak biasa yang dirasakan berat. Ada baiknya kita memberikan dukungan dengan memberikan tempat untuk cerita agar dapat membantu ketenangan partisipan.

### 3. Bagi Perusahaan Tempat Partisipan Bekerja

Merokok pada era saat ini bukanlah hal tabu untuk dilakukan oleh laki-laki maupun perempuan. Hal ini karena adanya pergeseran *life style* yang tidak dapat dibendung. Peraturan perusahaan memang sudah baik jika tidak memperkenankan karyawan untuk merokok, namun hal ini dapat memberikan dampak negatif dengan karyawan merokok secara sembunyi-sembunyi. Ada baiknya larangan hanya diberlakukan di ruang kerja, dan perusahaan menyediakan satu ruangan khusus untuk merokok atau *smoking room*.

### 4. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini masih banyak memiliki kelemahan dan kekurangan. Peneliti lain saya sarankan mampu meneliti topik ini secara lebih mendalam lagi. Penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya dengan topik yang sama.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, D. A. (2017). Double conflict role for female employees and work stress. *An Nisa'a*, 12(1), 33–48.
- Antin, T., Annechino, R., Hunt, G., Kreda, S. L., & Young, M. (2017). The gendered experience of smoking stigma: implications for tobacco control. *Critical Public Health*, 27(4), 443–454. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/09581596.2016.1249825>
- Antin, T. M. J., Hunt, G., & Sanders, E. (2018). The “here and now” of youth: The meanings of smoking for sexual and gender minority youth. *Harm Reduction Journal*, 15(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12954-018-0236-8>
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2020). *Persentase merokok pada penduduk umur ≥ 15 tahun menurut provinsi (persen), 2018-2020*.

- <https://www.bps.go.id/indicator/30/1435/1/persentase-merokok-pada-penduduk-umur-15-tahun-menurut-provinsi.html>
- Bastaman. (2007). *Logoterapi: psikologi untuk menemukan makna hidup dan meraih hidup bermakna*. Raja Grafindo Persada.
- Bilal, U., Beltrán, P., Fernández, E., Navas-Acien, A., Bolumar, F., & Franco, M. (2016). Gender equality and smoking: A theory-driven approach to smoking gender differences in Spain. *Tobacco Control*, 25(3), 295–300. <https://doi.org/10.1136/tobaccocontrol-2014-051892>
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2013). *Positive psychology: the science of happiness and flourishing* (2nd ed.). Cengage Learning.
- Cortese, D. K., Szczycka, G., Emery, S., Wang, S., Hair, E., & Vallone, D. (2018). Smoking selfies: using instagram to explore young women's smoking behaviors. *Social Media and Society*, 4(3). <https://doi.org/10.1177/2056305118790762>
- Creswell, J. (2014). *Penelitian kualitatif & desain riset*. Pustaka Belajar.
- Eckerdt, N. da S., & Webster, C. M. C. (2010). Meanings about smoking for women participant in a group for smokers. *SciELO*, 18. <https://doi.org/https://doi.org/10.1590/S0104-11692010000700022>
- Frank, V. E. (2006). *Logoterapi psikologi melalui pekmaknaan eksistensi*. Kreasi Wacana.
- Global Youth Tobacco Survey. (2020). Lembar informasi indonesia 2019 (global youth tobacco survei). *World Health Organization*, 1–2. <https://www.who.int/indonesia/news/events/world-no-tobacco-day-2020>
- Hamid U, F., & Nucifera, Z. O. (2019). The vintage lifestyle as a group identity (study in Alfred Schutz phenomenology on Indonesian pinups community). *International Journal of English Literature and Social Sciences*, 4(4), 1013–1017. <https://doi.org/10.22161/ijels.4411>
- Handayani, A. (2012). *Perempuan berbicara kretek*. Indonesia Berdikari.
- Konkolý Thege, B., Stauder, A., & Kopp, M. S. (2010). Relationship between meaning in life and intensity of smoking: Do gender differences exist? *Psychology and Health*, 25(5), 589–599. <https://doi.org/10.1080/08870440802460442>
- Kristianto, Y. Y., Bakar, A., & Yasmara, D. (2019). Factors affecting the smoking behavior of 17-25 year-old teenagers in urban areas. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 10(8), 1242–1246. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.02065.5>
- Martini, S. (2014). Makna Merokok pada remaja putri perokok. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, Volume 3,(2), 119. <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jppp4111b62529full.pdf>
- Moleong, L. J. (2012). *Metode penelitian kualitatif*. Remaja Rosda Karya.
- Mustadjar, M. (2013). *Sosiologi gender*. Rayhan Intermedia.
- Pratikasari, N., & Handoyo, P. (2014). Makna merokok bagi perempuan berjilbab di surabaya. *Paradigma*, 2(3), 1–7. <http://ejournal.unesa.ac.id/article/12222/39/article.pdf>
- Rizky Akbar, F. M. (2020). Mahasiswi perokok: Studi fenomenologi tentang perempuan perokok di kampus. *Jurnal Sosiologi Dialektika*, 15(1), 33. <https://doi.org/10.20473/jsd.v15i1.2020.33-40>
- Snyder, C., & Lopez, S. J. (Eds.). (2012). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Stake, R. (2005). *Qualitative case studies* (N. . Denzin & Y. . Lincoln (Eds.)). Sage Publication Ltd.
- Tzelepis, F., Daly, J., Dowe, S., Bourke, A., Gillham, K., & Freund, M. (2017). Supporting aboriginal women to quit smoking: Antenatal and postnatal care providers' confidence, attitudes, and practices. *Nicotine and Tobacco Research*, 19(5), 642–646. <https://doi.org/10.1093/ntr/ntw286>