

Makna Merokok bagi Wanita: Studi Fenomenologi pada Mahasiswi Perokok

Ari Usman¹

Universitas Informatika dan Bisnis Indonesia

Abstract

Smoking activity is not only dominated by men. Female smoker is an existing phenomena that can be found in our daily life. Most of them are female college student. Even though they are threatened by some health risks and negative stigmas from society, female smokers keep doing their habit. This phenomena becomes interesting to explore that we may have deeper understanding about the meaning of smoking from the female smoker perspective. This study uses qualitative method with phenomenology approach. Data gain by: in-depth interview, observation, and literature study. The result shows that female smoker perceives smoking activity as: breathing exercise that bring calm and clarity of mind, an emotional reducer that helps relieve anger or sadness, a self-protection camouflage as a tough woman. Nevertheless informant also thinks that smoking could be harmful because of the health risk and stereotype from others. Based on analysis using Cognitive Dissonance Theory, the three meanings are the informant's efforts to minimize the dissonance between one cognitive element that she already knows about the risks of smoking for women and the cognitive element of the informant as an active smoker.

Keywords : female smoke, smoking, phenomenology

Abstrak

Aktivitas merokok ternyata bukan saja menjadi dominasi kaum pria. Wanita perokok merupakan sebuah fenomena yang ada dalam kehidupan sehari-hari. Sebagian besar di antaranya berstatus mahasiswi. Di tengah ancaman terhadap risiko kesehatan dan stigma negatif dari masyarakat, wanita perokok seakan tidak peduli dan terus melakukan kebiasaan merokok. Fenomena ini menjadi menarik untuk diteliti dalam rangka menggali kesadaran wanita perokok terutama mahasiswi mengenai makna merokok yang dilakukannya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui: wawancara mendalam, observasi, dan studi kepustakaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa informan memaknai aktivitas merokok sebagai: aktivitas olah napas yang membawa ketenangan dan kejernihan pikiran, peredam emosi yang membantu meredakan amarah atau kesedihan, serta sebagai kamuflase perlindungan diri sebagai perempuan tangguh. Namun selain itu, informan juga memaknai merokok sebagai aktivitas yang membawa risiko bagi dirinya baik risiko kesehatan maupun stereotipe dari lingkungan. Berdasarkan analisis menggunakan Teori Disonansi Kognitif, ketiga makna yang terbangun merupakan upaya informan dalam memperkecil disonansi antara elemen kognitif dimana informan memahami tentang risiko merokok bagi wanita dengan elemen kognitif informan sebagai seorang perokok aktif.

Kata Kunci : wanita perokok, rokok, fenomenologi

Pendahuluan

Pada awal 2020, sebuah papan yang bertuliskan larangan merokok bagi mahasiswi di Universitas Pamulang mendadak viral (Alam, 2020). Berbagai situs berita banyak mengangkat mengenai fenomena tersebut. Walaupun pihak kampus akhirnya mengklarifikasi bahwa larangan tidak hanya berlaku bagi mahasiswi namun juga bagi mahasiswa, fenomena itu secara tidak langsung menyiratkan pesan bahwa terdapat mahasiswi yang merupakan perokok.

¹ ariusman026@gmail.com

Di dalam kehidupan bermasyarakat sendiri terdapat stigma-stigma atau stereotipe yang terbangun dan disematkan pada kelompok-kelompok individu tertentu. Misalkan terkait dengan gender, ada hal-hal yang dipandang sebagai kepatutan bagi kaum pria, dan ada hal-hal yang dinilai sebagai kepantasan bagi kaum wanita. Seorang pria umpamanya harus mencirikan tampilan yang maskulin, sementara wanita cenderung dituntut untuk tampil lebih anggun. Atau ada juga kegiatan yang dianggap lumrah jika dilakukan oleh pria namun menjadi hal yang tidak biasa jika dilakukan oleh wanita, salah satunya yaitu merokok.

Aktivitas merokok pada wanita sebenarnya bukanlah sesuatu yang asing. Sejak zaman dahulu di beberapa daerah Indonesia, merokok merupakan bagian dari tradisi. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Afifudin dkk (2018) yang menjelaskan bahwa merokok bagi wanita dari suku Tengger sebagai hal lumrah yang telah dilakukan sejak zaman nenek moyang mereka. Merokok bagi wanita dari suku Tengger bukanlah merupakan sebuah pelanggaran norma.

Adapun jika menilik riwayat historis wanita dan rokok di dunia, hal tersebut juga sudah berlangsung sejak beberapa dekade silam. Dikatakan bahwa pada kisaran tahun 1920an di Amerika Serikat terindikasi sebagai awal propaganda rokok bagi kaum wanita. Philip Morris sebagai salah satu produsen rokok ketika itu bahkan sampai meluncurkan varian rokok khusus bagi kaum wanita pada tahun 1968 yang diberi nama Virginia Slims (Pranata, 2021).

Di negeri kita pun wanita perokok tergolong tidak sukar ditemui. Sebagian mengekspos dirinya secara terbuka sebagai perokok, baik di tempat-tempat umum ataupun melalui akun media sosial. Sementara lainnya lebih suka melakukan aktivitas merokok pada area-area privat. Para perokok wanita ini berasal dari beragam latar belakang pendidikan, status sosial, dan profesi, termasuk mereka yang berstatus peserta didik baik di sekolah ataupun pendidikan tinggi.

Putri dan Raihana H (2020) yang meneliti tentang *smoker identity* mahasiswi perokok di Kota Bandung menjelaskan bahwa sebagian besar perokok wanita adalah berstatus mahasiswi. Berdasarkan observasi yang mereka lakukan, para mahasiswi tersebut melakukan kegiatan merokok di *coffee shop* dan kawasan yang terletak tidak jauh dari kampus.

Penelitian yang dilakukan terhadap 100 orang responden tersebut memaparkan bahwa terdapat tiga kategori *smoker identity* yakni kuat, sedang, dan lemah. *Smoker identity* kuat berarti bahwa aktivitas merokok sudah menjadi bagian dari diri responden yang berakibat mereka menjadi kurang percaya diri untuk dapat berhenti merokok. Kategori sedang mengisyaratkan walaupun merokok menjadi bagian dari diri responden namun mereka cukup percaya diri untuk dapat berhenti. Sedangkan *smoker identity* rendah artinya responden menyatakan bahwa merokok bukanlah bagian dari dirinya sehingga mereka sangat percaya diri mampu berhenti melakukan kebiasaan merokok.

Pada hasil penelitian Putri & Raihana H (2020) tersebut diperoleh data bahwa sebanyak 20% mahasiswi perokok di Kota Bandung tergolong pada *smoker identity* kuat, dan 30% lainnya *smoker identity* sedang. Sementara itu 50% responden termasuk pada kategori *smoker identity* lemah.

Dalam dunia pendidikan tinggi atau kehidupan kampus sendiri relatif mudah untuk menemukan peserta didik yang merupakan perokok aktif. Tidak sedikit diantara mereka adalah mahasiswi. Para mahasiswa dan mahasiswi perokok ini kerap melakukan aktivitas merokok baik ketika sedang sendirian ataupun disaat bercengkerama dengan teman-temannya. Merokok

seakan sudah menjadi bagian tak terpisahkan dari keseharian mereka. Fenomena ini setidaknya dapat diketahui dari penelitian yang dilakukan oleh Erfiana dkk (2021) yang menjelaskan bahwa di antara alasan mahasiswa untuk tetap merokok antara lain: demi pergaulan bersama teman, kebiasaan yang berawal dari keisengan, serta lingkungan yang mempengaruhi.

Penelitian lain dilakukan oleh Akbar (2020) yang mengangkat studi fenomenologi tentang perempuan perokok di kampus Universitas Airlangga Surabaya. Informan dalam penelitian tersebut menyatakan bahwa ketika merokok mereka merasakan bahwa kepercayaan dirinya meningkat. Selain itu merokok dipandang membantu mempermudah informan dalam menyelesaikan suatu persoalan. Merokok dimaknai dalam tiga hal: hubungan pertemanan, kebutuhan, serta *lifestyle*.

Penelitian tersebut juga mengungkap adanya respons yang muncul dari masyarakat terhadap mahasiswi perokok sebagaimana yang dialami para informan, antara lain: menjadi bahan pergunjungan dan olok-olok teman-teman, sindiran dosen, keberatan dari orang tua, hingga pembiaran oleh keluarga.

Penelitian yang peneliti lakukan ini memiliki kesamaan dengan dua penelitian di atas yakni sama-sama meneliti tentang mahasiswi perokok. Perbedaannya adalah bahwa dalam penelitian ini peneliti bermaksud menggali lebih dalam kesadaran informan mengenai aktivitas merokok yang dilakukannya. Untuk itu peneliti memprioritaskan teknik wawancara mendalam selama proses pengumpulan data, agar informan dapat leluasa dalam menceritakan fenomena yang dialami, dirasakan, serta dimaknai terkait dirinya sebagai mahasiswi perokok.

Terminologi mahasiswi perokok dalam penelitian ini mengacu pada seorang mahasiswi yang merupakan perokok aktif. Sitepoe (1997) dalam Masniati (2021) mendefinisikan perokok aktif sebagai perokok yang melakukan proses penghisapan asap rokok lewat mulut secara langsung dengan bersumber dari rokok yang disulut. Sedangkan perokok pasif merupakan orang-orang yang berada berdekatan dengan perokok aktif yang sedang menghisap rokok dan menghembuskan asapnya ke udara. Sementara itu Subagya (2023) menjelaskan bahwa perokok aktif sebagai seorang individu yang setiap harinya rutin mengonsumsi rokok meskipun cuma satu batang atau sedikit bagian dari rokok.

Mahasiswa dan mahasiswi yang merupakan perokok aktif seolah abai dengan potensi resiko yang mungkin ditimbulkan sebagai akibat dari kebiasaan mereka mengonsumsi rokok. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia sendiri sudah sejak lama mengampanyekan untuk menghindari konsumsi rokok, karena terdapat lebih dari 4000 jenis bahan kimia di dalam rokok yang berisiko bagi tubuh (Kemenkes 2023). Lebih lanjut dijabarkan bahwa kebiasaan merokok dapat meningkatkan risiko terkena penyakit-penyakit berikut: paru-paru kronis, *stroke*, serangan jantung, merusak gigi, bau mulut, tulang yang mudah patah, kerontokan pada rambut, atau gangguan mata. Bahkan secara spesifik bagi wanita perokok dapat memicu kanker leher rahim serta keguguran.

WHO dan World Bank mendefinisikan aktivitas merokok sebagai “*the use of cigarettes, pipes or other types of tobacco*”. Dari definisi tersebut dapat dipahami bahwa merokok berkaitan erat dengan pengonsumsi tembakau dalam berbagai bentuknya. Masyarakat sendiri cenderung memandang merokok sebagai sebuah aktivitas yang identik dan lazim dilakukan oleh kaum pria. Namun, hal tersebut bukan berarti bahwa kegiatan merokok tidak dilakukan oleh kaum wanita. Sebuah hasil survei yang diselenggarakan oleh WHO pada tahun 2021 mengungkapkan bahwa terdapat sebanyak 2,3% perokok wanita di Indonesia (Statista, 2023).

Sementara itu *statista.com* memprediksi bahwa tren perokok di Indonesia akan terus mengalami peningkatan hingga 0,6% pada rentang waktu 2024-2028 (Statista, 2024). Peningkatan ini terjadi pada populasi perokok berusia 15 tahun atau lebih, yang artinya usia remaja dan di atasnya, termasuk yang berstatus sebagai mahasiswa dan mahasiswi.

Sebuah hasil riset lain yang dilakukan *Global Burden of Cancer Study* (Globocan) dari WHO pada tahun 2020 menyebutkan bahwa sebanyak 234.511 orang di Indonesia meninggal akibat kanker. Lebih lanjut WHO melansir sebuah pernyataan bahwa faktor risiko utama yang menyebabkan hal tersebut adalah kebiasaan merokok. Terkhusus bagi kaum wanita, dari data tersebut dapat diketahui bahwa kanker payudara menempati urutan kedua terbanyak yakni 22.430 kasus dan kanker serviks di urutan ketiga sebanyak 21.003 kasus (Rizaty, 2022).

Dengan menilik data-data di atas dapat diketahui bahwa terdapat risiko cukup besar dari sebuah kegiatan merokok terutama bagi wanita. Hal ini belum termasuk stereotipe di masyarakat yang belum dapat menerima sepenuhnya terhadap keberadaan wanita yang merokok. Stigma negatif kerap disematkan pada perokok wanita. Namun begitu, faktanya masih banyak kaum wanita terutama mahasiswi yang memilih untuk menjadi seorang perokok di tengah gencarnya lembaga-lembaga pendidikan tinggi mengampanyekan kampus bebas asap rokok. Fenomena ini menjadi menarik bagi peneliti untuk didalami.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti memandang penting penelitian ini dalam rangka menggali kesadaran mahasiswi perokok mengenai makna merokok bagi dirinya, mengingat berbagai potensi risiko yang bisa diterima baik dari sisi kesehatan maupun stigma masyarakat. Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah peneliti ingin mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai (1) Bagaimana proses mahasiswi perokok hingga menjadi perokok, (2) Bagaimana bentuk aktivitas merokok yang dilakukan mahasiswi perokok (3) Apa yang menjadi motif mahasiswi perokok untuk menjadi perokok dan (3) Bagaimana makna merokok bagi mahasiswi perokok.

Metode penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Creswell (2015) mendefinisikan fenomenologi sebagai studi mengenai pemaknaan umum tentang beragam pengalaman hidup individu yang berkenaan dengan suatu fenomena atau konsep.

Metode penelitian kualitatif bisa diterapkan mulai dari satu situasi sosial hingga masyarakat yang kompleks. Satu situasi sosial maksudnya bisa terdiri dari satu orang saja yang melakukan aktivitas tertentu pada lokasi tertentu (Sugiyono, 2018). Penelitian ini menggunakan informan tunggal (satu orang). Namun peneliti memastikan bahwa data yang diperoleh dan dipandang relevan telah digunakan dan dianalisis seluruhnya di dalam penelitian ini.

Informan dipilih secara *purposive sampling*, yakni Dian (23 tahun) dengan kriteria sebagai berikut: mahasiswi yang sudah kurang lebih tiga tahun menjadi perokok aktif dan berlokasi di Kota Bandung, Jawa Barat. Dian dipilih dengan pertimbangan mampu menceritakan dan menggambarkan secara detail mengenai fenomena yang dialami sebagai mahasiswi perokok untuk kemudian direkam dan dipublikasikan. Penggunaan nama Dian merupakan keinginan dan permintaan dari informan yang tidak berkenan untuk dicantumkan nama lengkapnya. Terkait hal ini, peneliti telah mengonfirmasi kepada informan terkait pencantuman nama tersebut dalam laporan penelitian dan telah mendapatkan persetujuan.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan yaitu wawancara mendalam (*in-depth interview*), observasi, dan studi kepustakaan. Namun, sebagaimana dijelaskan oleh Kuswarno (2009) bahwa dalam sebuah penelitian fenomenologi lebih mengutamakan wawancara dibandingkan teknik pengumpulan data lainnya, maka peneliti pun berupaya untuk lebih mengoptimalkan teknik wawancara terhadap informan dengan tidak mengesampingkan observasi dan studi kepustakaan. Adapun yang menjadi instrumen dalam penelitian ini adalah diri peneliti sendiri. Hal ini dilakukan agar informan lebih leluasa dalam mengemukakan pengalaman dan pemaknaannya terkait fenomena dirinya sebagai seorang mahasiswi perokok.

Pada saat proses analisis data, peneliti melakukan *bracketing (epoche)* dengan membaca seluruh data penelitian tanpa ada keinginan untuk melakukan penilaian. Peneliti juga melakukan *cluster of meaning* terhadap pernyataan-pernyataan penting yang disampaikan oleh informan sehingga diperoleh konstruksi makna baru (*emergent meaning*).

Dalam penelitian ini peneliti sangat memperhatikan aspek validitas dengan mengupayakan bahwa segala hal yang dilaporkan adalah benar-benar yang dialami dan dirasakan oleh informan sesuai penuturannya dan yang disaksikan peneliti selama observasi. Adapun untuk uji validitas data, peneliti menggunakan empat teknik pengujian sebagaimana dijelaskan Sugiyono (2018) yakni: uji kredibilitas, *transferability*, *dependability*, serta *confirmability*.

Uji kredibilitas dilakukan melalui: perpanjangan pengamatan, meningkatkan ketekunan, serta penggunaan bahan referensi berupa rekaman hasil wawancara. Sedangkan untuk uji *transferability*, peneliti berupaya memberikan uraian sejelas dan serinci mungkin dengan penyajian yang sistematis agar hasil penelitian memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi.

Adapun terkait uji *dependability*, peneliti melakukan proses penelitian secara langsung dengan turun ke lapangan untuk mengumpulkan data dari informan. Setelah tahap uji *dependability*, selanjutnya peneliti juga mengupayakan tercapainya standar *confirmability* yang berhubungan dengan proses penelitian yang dilakukan. Peneliti melakukan penelitian ini tahap demi tahap melalui beragam proses standar penelitian. Sehingga apa yang tertuang dalam laporan penelitian adalah hasil dari proses penelitian yang telah dilakukan.

Hasil dan Pembahasan

Proses Mahasiswi menjadi Perokok Aktif

Seorang mahasiswi tidak secara tiba-tiba menjadi perokok aktif. Terdapat sebuah rangkaian proses dari yang semula bukan perokok hingga menjadi seorang perokok aktif. Hal ini sebagaimana dikemukakan oleh informan Dian yang mulai merokok sejak awal tahun 2021, bahwa pada awalnya dirinya tidak pernah memiliki ketertarikan terhadap rokok, dan bukan berasal dari keluarga perokok. Kepenatan terhadap berbagai persoalan hidup yang dialami menuntun informan untuk mencoba merokok.

Informan lalu menceritakan pengalamannya ketika pertama kali mengenal rokok:

“Enak ya rokoknya, karna wangi kan. Rokoknya wangi gitu. Trus ada rasanya gitu. Enak ya. Cuman... batuk2 sih awalnya, gitu kan (informan tertawa). Mungkin karna belum bisa ngatur sirkulasi si asepnnya gitu, jadi terbatuk2. Cuman kayak, dalam satu hari we udah terbiasa gitu. Kayak, o gini caranya ngerokok. Gitu sih...”

Proses yang dialami informan adalah situasi yang umum ditemui ketika seorang individu mencoba hal baru. Diawali dengan ketidaktahuan tentang bagaimana melakukan sesuatu secara benar, individu harus menjalani proses belajar jika ingin mencapai kesempurnaan hasil. Tutoo (1998) dalam Sharma (2019) memberikan penjelasan mengenai jenis proses belajar sebagai berikut: (1) Belajar lewat pengulangan; ketika seorang individu mengulangi sebuah aktivitas beberapa kali, maka pembelajaran menjadi permanen (2) Belajar melalui pengalaman; jika seseorang mengalami sendiri akan suatu hal, maka mereka dapat belajar dengan lebih cepat. Layaknya sebuah proses belajar, kegiatan merokok yang dilakukan berulang-ulang dan dialami sendiri oleh informan menjadikan informan mahir melakukannya. Hal ini sebagaimana disampaikan oleh informan:

“Dari belajar cara ngerokoknya gitu. Nah pas udah bisa gitu, iya sih, maksudnya saya merasakan, oh gini nih, pas keluar si asep dari mulut sama sekalian saya menghembuskan nafas kan kayak gitu kan...”

Sambil memperagakan gerakan tangan memegang rokok, informan menjelaskan bahwa ketika fase-fase awal merokok, caranya memegang rokok masih sangat kaku. Saat ini dirinya mengaku sudah lebih lihai melakukannya. Bahkan informan mampu mengeluarkan asap rokok melalui hidung, sebagai salah satu pembeda antara perokok pemula dengan perokok yang sudah mahir.

Informan memaparkan bahwa pada masa awal mencoba rokok, dirinya mengonsumsi dua hingga tiga batang rokok dalam satu hari. Itupun dilakukan secara tidak rutin, ada hari-hari dimana ia tidak melakukan aktivitas merokok. Terkadang satu hari, dua hari, bahkan satu minggu. Namun, kemudian merokok kembali. Informan mengemukakan alasannya kembali merokok yaitu:

“Kalau misalnya lagi stress... atau lagi banyak pikiran... gitu. Itu bener-bener yang, ah ini harus ngerokok gitu...”

Pola merokok yang dijalani informan tersebut membawanya pada sebuah proses selama jangka waktu tertentu hingga akhirnya dirinya memutuskan untuk menjadi seorang perokok aktif:

“Mungkin sekitar setengah taun ya untuk kayak mendeklarasikan bahwa saya perokok gitu. Iya setengah taun sih, karna emang awalnya kan umpet-umpetan gitu. Eee... entah itu dari keluarga, teman, dan lainnya gitu. Cuma makin kesini kayak, ah sudahlah gitu, eee... keluarga tau gitu, saya merokok, dan teman-teman pun tau kalo saya ngerokok. Saya ngomong, iya saya perokok”.

Status informan sebagai mahasiswi tentunya masih memiliki banyak ketergantungan dan keterikatan dengan orang tua, baik dari segi finansial maupun pengasuhan. Informan menjelaskan bahwa kedua orang tuanya memiliki respons yang berbeda ketika mengetahui dirinya sebagai seorang perokok:

“Kalo dari mamah sendiri ya monggo-monggo aja gitu, asal kamu tau batasannya. Dan ketika nanti kamu sudah mau menjadi seorang pasangan dari laki-laki atau misalnya udah mau menikah nih, sebisa mungkin berhenti nih gitu.

Karna mikir lagi kan, kamu akan memiliki keturunan. Takutnya side effect dari kamu merokok itu berdampak nih ke anak kamu gitu. Untuk sekarang ya kalo bisa dikurangi. Tapi kalo dari papah sendiri, mungkin karna papah orangnya tegas ya, ya nggak boleh, gitu. Walaupun mungkin dia nggak tau sih. Dia kan taunya waktu itu ya, waktu ketauan ada puntung rokok di kamar, dimarahin gitu, diceramahin. Ya... saya yang iya iya aja, ya dikiranya sudah brenti gitu. Dan saya juga tidak pernah merokok di lingkungan rumah gitu. Jadi... nggak ketauan sih..."

Bentuk Aktivitas Merokok yang Dilakukan Mahasiswi Perokok

Aktivitas merokok bagi para penikmatnya sudah menjadi salah satu kebutuhan yang perlu untuk dilakukan. Urgensi merokok ini biasanya hampir dapat disandingkan dengan kebutuhan pokok lainnya seperti makan dan minum. Perokok dapat melakukan kegiatan merokok kapan saja dan dimana saja. Namun bagi informan, terdapat batasan-batasan yang mengontrol dirinya dalam melakukan aktivitas merokok.

Sebagai mahasiswi perokok, informan menyatakan bahwa ia lebih menyukai melakukan kegiatan merokok sendirian. Tempat-tempat yang menjadi favoritnya antara lain: kamar tidur pribadi, tempat kos teman, atau kedai kopi. Kalaupun harus merokok di tempat umum, maka ia akan mencari area khusus merokok (*smoking area*). Hal tersebut dilakukan berdasarkan pertimbangan etika dan juga kekhawatiran akan adanya pihak-pihak yang rentan terpapar asap rokok, seperti ibu hamil dan anak-anak. Selain itu informan juga menuturkan bahwa ada tempat yang ia hindari untuk merokok:

"Ada, mungkin seperti: taman, trus tempat umum yang bukan smoking area, sama eee... lingkungan yang orangnya tidak bisa terkena asap rokok gitu. Atau menghormati juga sih, biasanya kalo misalnya lagi duduk gitu, sama temen-temen, temen-temen nggak ada yang ngerokok, saya nggak akan ngerokok."

Rachman et al. (2022), menjelaskan bahwa mahasiswi lebih memiliki sikap positif terhadap sebuah tindakan etika dibandingkan mahasiswa. Artinya seorang mahasiswi (wanita) akan memiliki perhatian dan kepedulian lebih terhadap etika dan pelanggaran jika dibandingkan dengan mahasiswa (pria). Informan penelitian ini yang berstatus mahasiswi sangat memperhatikan etika di dalam melakukan aktivitas merokok.

Selanjutnya informan menyatakan bahwa dirinya tidak memiliki waktu-waktu khusus untuk merokok, semuanya berjalan secara alamiah saja sesuai kebutuhan. Namun, ia menuturkan bahwa konsumsi rokok akan meningkat ketika dirinya dalam suasana emosional yang kurang stabil:

"Pasti momen di saat kayak saya lagi sedih, lagi marah, biasanya disitu eee... penggunaan rokoknya meningkat"

Peningkatannya menurut informan bisa mencapai hingga 9 batang rokok dalam sehari. Adapun terkait pilihan varian, informan menemukan kecocokan pada rokok filter setelah sebelumnya sempat mencoba rokok kretek:

“Saya pernah nyoba yang kretek tuh, itu keselek sininya (sambil menunjuk ke arah leher). Karna mungkin gak ada filter dan mungkin si jenis tembakau yang digunakan lebih keras ya gitu, maksudnya lebih nyegrak gitu...”

Sebagai seorang perokok, informan menyatakan tidak memiliki stok khusus rokok. Ia membeli rokok sesuai kebutuhan saja. Mengenai tempat penyimpanan, informan menyatakan selalu menyimpan rokok di dalam tasnya.



Gambar 1. Tas Tempat Penyimpanan Rokok Informan (Sumber: Hasil Observasi)

Motif Mahasiswi Perokok untuk Menjadi Perokok

Motif dapat diartikan sebagai stimulus, pembangkit tenaga, atau dorongan yang berakibat timbulnya perbuatan atau perilaku (Sarwono, 2019). Dalam penelitian ini, motif mahasiswi untuk menjadi seorang perokok merupakan alasan atau pemicu yang pada akhirnya menjadikan mereka sebagai perokok aktif.

Alfred Schutz membagi motif menjadi dua yaitu: *because motive* (motif masa lalu) dan *in order to motive* (motif masa yang akan datang) (Baser dkk. 2023). Dalam satu sesi wawancara, informan mengungkapkan alasannya untuk mencoba merokok pada tahun 2021 adalah dalam rangka menemukan solusi alternatif bagi dirinya yang saat itu sedang ditimpa berbagai permasalahan hidup, mulai dari bayang-bayang trauma masa lalu, persoalan keluarga, hingga urusan asmara. Hal-hal tersebut menjadi *because motive* informan hingga memutuskan untuk menjadi seorang perokok.

Informan menyatakan bahwa awal merokok sebagai sebuah spontanitas karena sedang menghadapi beberapa permasalahan hidup:

“Tiba-tiba kepikiran, ah udah ah ngerokok aja gitu, siapa tau bisa menghilangkan atau meredakan rasa stressnya Dian gitu. Jadi, pergilah ke swalayan, beli rokok. Spontan aja gitu, Mbak rokok Esse satu sama korek satu. Udah, gitu sih...”

Perilaku spontanitas informan ini bertolak belakang dengan isi penelitian Akbar (2020) yang menyebutkan bahwa faktor lingkungan sebagai pemilik andil terbesar yang menjadikan

seorang mahasiswi sebagai perokok. Informan melanjutkan bahwa rokok tersebut dibeli dengan uangnya sendiri dan dikonsumsi seorang diri di dalam kamar.

Informan menyangkal bila dirinya merokok akibat terpapar oleh lingkungan. Menurutnya, walaupun lingkungan pertemanannya (*circle*) banyak yang perokok, namun mereka bukanlah penyebab informan menjadi seorang perokok. Bahkan orang tuanya pun tidak merokok. Informan juga menyatakan tidak mendapat pengaruh dari terpaan media baik dalam bentuk iklan ataupun film. Motif lebih berasal dari kemauannya sendiri.

Selain itu, ada alasan lain yang dikemukakan informan, yakni daripada terus menerus menjadi perokok pasif, lebih baik langsung saja menjadi perokok aktif. Hal ini terungkap dari hasil wawancara berikut:

“Ya mikirnya gini sih tadinya, selain dari sisi untuk menghilangkan stress gitu, daripada saya menjadi perokok pasif, mencium asap dan menghirup asapnya gitu, lebih baik saya ngerokok aja langsung gitu. Ya udah lah jangan nanggung-nanggung, jadi perokok pasif aja bisa sampe kena kanker paru gitu kan. Itu di luar kenapa saya merokok ya gitu. Ya udah lah, nanggung gitu ya. Jadi saya memutuskan ya sudah lah merokok saja”.

Sementara itu terkait *in order to motive*, informan meyakini bahwa merokok adalah suatu pilihan yang dianggap mampu meredakan beban psikologisnya dengan risiko yang relatif kecil.



Gambar 2. Informan Sedang Merokok (Sumber: Hasil Observasi)

Makna Merokok bagi Mahasiswi Perokok

a) Merokok sebagai Aktivitas Olah Napas

Alasan seorang individu untuk rutin mengonsumsi sebuah produk umumnya adalah karena terdapat kebutuhan yang terpenuhi akibat pengonsumsiannya tersebut. Hal ini sebagaimana pandangan informan mengenai aktivitas merokok yang dilakukannya:

“Ketika saya tidak melakukan aktivitas, kebetulan kan lagi covid nih, jadi kan nggak ada aktivitas yang eee... bisa menyibukkan diri. Pasti di rumah terus gitu kan jenuh ya gitu. Jadi setiap saat itu overthinking, mikirin masalah yang lagi ada gitu, dan gimana caranya biar nggak kayak gini terus gitu kan. Jadi kayak... oke lah ngerokok untuk ngehilangin itu gitu. Jadi kayak eee... ngerokok ngeluarin

asep, Tarik nafas kan itu, inhale exhale. Jadi kayak, o ya nih, maksudnya oke lebih tenang, lebih bisa mikir gitu. Maksudnya step step yang harus kamu ambil ke depannya, ada kepikiran kesitu. Kalo mungkin kalo orang bilang ada inspirasi gitu. Kalo saya menemukan, oh, membantu saya untuk berpikir sedikit jernih gitu, daripada saya harus diem nggak ngelakuin apa-apa cuman berbaring, tiduran kayak gitu kan bikin tambah stress...”

Lebih lanjut informan menganalogikan proses merokok dengan meditasi:

“Mungkin kalo meditasi pada umumnya atau olah nafas pada umumnya kan emang pure sehat gitu ya, karna tidak bercampur dengan asap. Cuman mungkin saya ngerokok untuk mendapatkan meditasinya itu dan sensasi dari rokoknya sendiri. Dibantu gitu...”

b) Merokok sebagai Peredam Emosi

Informan bercerita bahwa merokok membantunya dalam melakukan *stress release*. Ketika peneliti mengonfirmasi apakah efek tersebut memang nyata ataukah hanya sugesti belaka, informan menyatakan bahwa bagi dirinya hal tersebut bukanlah sugesti.

“Hmm... sensasi yang saya dapatkan saat merokok... apa ya, enak sih, tenang, kayak ee... yang tadinya mungkin saya tegang gitu, atau saya panik, marah gitu. Saat ngerokok kayak sedikit menghilang gitu, sedikit mereda amarahnya atau sedihnya gitu. Eee... kayaknya bukan sugesti deh. Kalo untuk saya berpengaruh gitu...”

Hal yang menarik menurut informan, merokok bagi dirinya mampu meredam agresivitas emosinya. Pernyataan mengenai hal tersebut dituangkannya dalam sebuah sesi wawancara:

“Kalo yang saya rasain ya, saya lebih jadi nggak terlalu reaktif gitu. Maksudnya reaktif kayak misalnya saya marah, saya langsung biasanya waktu belum merokok, ya marah. Kayak marahnya langsung ngomong gitu, langsung marah-marah atau banting barang. Atau misalnya sampe mukul-mukul gitu, memecahin kaca gitu. Kalo sekarang, sebagai perokok, kalo saya udah marah ya udah, saya ambil rokok, saya ngerokok, udah lumayan reda. Jadi nggak jadi marah gitu. Atau emosinya nggak semembludak gitu. Jadi kayak... ah udah lah, gitu. Jadi lebih ke kayak gitu...”

Bagi informan, merokok membantu menguraikan gejala emosi yang ada di dalam dirinya. Ketika informan berada dalam kondisi tertekan yang dapat membuatnya marah atau sedih, merokok membantu meredakannya agar dapat berpikir lebih jernih. Namun begitu, informan tidak menemukan korelasi antara merokok dengan kebahagiaan.

c) Merokok sebagai Kamouflase Perlindungan Diri

Terkadang sebuah fenomena tidak dapat langsung dipersepsikan begitu saja sebagaimana yang ditangkap oleh indra manusia. Persepsi terhadap manusia jauh lebih kompleks dan rumit mengingat manusia adalah makhluk yang dinamis. Persepsi manusia juga meliputi seluruh sifat-sifat luar dan dalam (Mulyana, 2007).

Mahasiswi perokok menjadikan aktivitas merokok sebagai salah satu tameng pelindung bagi dirinya ketika berada dalam lingkungan sosial. Hal ini terungkap dari penuturan informan sebagai berikut:

“Itu juga sebagai tameng... sebagai apa ya, biar menimbulkan citra bahwa perempuan ini perempuan yang tangguh, perempuan yang gak bisa dimacem-macemin gitu. Maksudnya tidak..., bukan perempuan yang bisa digoda gitu. Mungkin lebih ke merasa punya power gitu. Ketika emang rokok itu menjadi sebuah tameng untuk saya gitu...”

Mahasiswi perokok ingin dipersepsikan sebagai wanita yang kuat dan tangguh. Padahal hal tersebut hanyalah kamuflase dari citra diri yang ingin dibangunnya, yang bisa jadi bertolakbelakang dengan kondisi sebenarnya.

d) Merokok sebagai Aktivitas Berisiko

Manfaat-manfaat subjektif merokok bagi informan telah mengalahkan rasa takutnya terhadap berbagai risiko kesehatan yang mungkin diterimanya di kemudian hari. Terkait hal ini, pada dasarnya informan menyadari adanya risiko-risiko yang mungkin timbul sebagai konsekuensi seorang mahasiswi perokok:

“Pasti ada rasa ketakutan sih ya. Karna apalagi itu berkaitan dengan kesuburan perempuan gitu kan, alat reproduksi gitu. Yang mungkin eee... bisa berdampak ke keturunan nantinya gitu. Pasti ada takutnya. Cuman kayak... yah kita jalanin aja dulu Dian. Ke depannya mau gimana kita nggak pernah tau. Jadi, ya sudah lah gitu. Apapun resikonya nanti, itu jadi tanggungan saya gitu...”

Selain risiko kesehatan, informan pun telah siap dengan stigma yang ada di masyarakat tentang wanita perokok. Informan pun mencoba menganalisis persepsi orang lain ketika memandang dirinya sebagai seorang mahasiswi perokok. Berikut penuturannya:

“Mungkin ada yang bilang, ooo... ngerokok. Ada yang kayak gitu. Ada yang... ih, kok cewek ngerokok. Apalagi tampilannya kayak gitu. Nih orang sakit apa, kayaknya orang banyak tekanan, kayaknya orang depresi. Gitu sih yang ada di kepala saya (Informan tertawa). Ada yang... mungkin kayak, dih, sok-sokan banget ngerokok gitu, sok-sokan bener kayak gini. Ya udah lah gitu...”

“Ada banyak persepsi sih mungkin. Karna dia... hah, tercengang gitu ya melihat eee... perempuan, merokok. Mungkin ada juga yang kayak, ya mungkin gitu ya, ada yang berpendapat keren ya gitu. Tapi mungkin pendapat yang bilang keren itu kecil ya. Pasti balik lagi perempuan merokok, itu pasti udah dicap sebagai perempuan yang nggak baik gitu...”

Di sisi lain, sebagai konsekuensi dari keputusannya untuk menjadi wanita perokok, informan juga mendapatkan banyak respons dari lingkungan terdekatnya sebagaimana diceritakan berikut ini:

“Ada, kayak, lah Dian kamu ngerokok ? Sejak kapan ? Ikut-ikutan siapa, gitu. Ikutan circle yang mana, gitu kan, dibilang gitu. Nggak kok, saya ngerokok emang karna kemauan saya sendiri. Gitu saya ngejelasinnya. Eee... ya emang

karna dampak yang saya dapatkan gitu. Pengalaman-pengalaman yang kurang mengenakan di hidup saya, mengakibatkan saya memutuskan untuk menjadi seorang perokok gitu. Gitu sih. Cuman, eee... beberapa ada yang menghindar nih, karna mungkin saat itu stigma merokok pasti sampai saat ini juga negatif gitu ya. Ya gak papa, eee... saya nggak akan memaksakan seseorang untuk tetap berteman dengan saya. Mungkin dia merasa berteman dengan saya berdampak negatif gitu. Ya akhirnya nggak papa, silahkan aja gitu. Daripada saya harus menjadi orang lain gitu, gak papa. Tapi emang berdampak sih, dari lingkungan pertemanan gitu...”

Teori Disonansi Kognitif

Teori yang dirumuskan oleh Leon Festinger ini menjelaskan bahwa disonansi adalah ketidaksesuaian dari elemen-elemen kognitif yang ada pada diri individu. Terdapat elemen kognitif yang tidak dapat mengikuti elemen kognitif lainnya (Littlejohn & Foss, 2018).

Dalam penelitian ini, elemen kognitif dimana informan mengetahui adanya risiko merokok bagi kaum wanita tidak sesuai dengan elemen kognitif informan yang seorang perokok aktif. Ketidaksesuaian elemen ini pada akhirnya menimbulkan disonansi dalam diri individu.

Ketika individu memiliki disonansi yang besar, secara naluriah ia akan berupaya untuk menguranginya. Dalam penelitian ini informan berupaya memperkecil disonansi dengan mengembangkan pemikiran-pemikiran sebagai alasan logis bagi dirinya yang mahasiswi perokok, yakni: merokok sebagai aktivitas olah napas, merokok sebagai peredam amarah, dan merokok sebagai kamufase perlindungan diri.



Gambar 3. Makna Merokok bagi Wanita Perokok (Sumber: Olahan Peneliti)

Kesimpulan

Makna merokok bagi mahasiswi perokok memberikan manfaat subjektif berupa keuntungan-keuntungan psikologis yakni: sebagai aktivitas olah napas yang membawa ketenangan dan kejernihan pikiran, sebagai peredam emosi yang membantu meredakan amarah atau kesedihan, serta sebagai kamufase perlindungan diri sebagai perempuan tangguh. Namun begitu di sisi lain, informan juga menyadari bahwa merokok merupakan aktivitas yang membawa risiko bagi dirinya baik risiko kesehatan maupun lingkungan. Berdasarkan analisis menggunakan teori disonansi kognitif, ketiga makna yang terbangun merupakan upaya informan dalam rangka memperkecil disonansi yang ada, yaitu antara elemen kognitif dimana

informan mengetahui adanya risiko merokok bagi kaum wanita dengan elemen kognitif informan yang seorang perokok aktif.

Saran bagi penelitian selanjutnya adalah peneliti dapat melibatkan informan yang lebih beragam dan lebih banyak lagi sehingga diperoleh pemahaman akan makna yang lebih komprehensif.

Daftar Pustaka

- Afifudin, Luqman, Fatwa S. T. Dewi, Retna S. Padmawati (2018). Departemen Perilaku Kesehatan, Lingkungan dan Kedokteran Sosial, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada, and Berita Kedokteran Masyarakat. "Budaya Merokok Wanita Suku Tengger Smoking Behavior Culture of Tenggerese Women." *Berita Kedokteran Masyarakat*. Vol. 34.
- Alam, S. O. (2020, 1 8). Retrieved from detik.com: <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-4851874/unpam-akui-secara-khusus-larang-wanita-merokok>
- Baser, G, H Setiawan, M R Martinoes, H Wulandari, and Y D Zulfadli. (2023). *KOMUNIKASI DIGITAL: Dalam Bingkai Riset*. Edited by Fatmawati. Amerta Media.
- Creswell, John W. (2015). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset, Memilih di antara Lima Pendekatan*. Pustaka Pelajar.
- Erfiana, Defi, dan Deka Setiawan. 2021. "Persepsi Perokok Mengenai Gambar Peringatan Bahaya Merokok Pada Kemasan Rokok Bagi Mahasiswa Di Prodi PGSD Universitas Muria Kudus." *Journal of industrial engineering & management research* 2 (1): 2722–8878.
- Kemkes. (2023, 2 10). Retrieved from kemkes.go.id: <https://ayosehat.kemkes.go.id/dampak-buruk-rokok-bagi-perokok-aktif-dan-pasif>
- Kuswarno, E. (2009). *Metodologi Penelitian Komunikasi Fenomenologi, Konsepsi, Pedoman, dan Contoh Penelitiannya*. Widya Padjadjaran.
- Littlejohn, Stephen W., and Karen A. Foss. (2018). *Teori Komunikasi*. Salemba Humanika.
- Masniati. (2021). *Perilaku Petugas Dalam Pelaksanaan Kawasan Tanpa Rokok*. Penerbit NEM.
- Maulana, Fauzi, and Rizky Akbar. n.d. "Mahasiswi Perokok: Studi Fenomenologi Tentang Perempuan Perokok Di Kampus The Smoking Students: Phenomenology Study of Female Smokers in the Campus."
- Mulyana, Deddy. (2007). *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Nurul, Cici, Adinda Putri, Stephani Raihana, Prodi Psikologi, and Fakultas Psikologi. n.d. "Studi Deskriptif Mengenai Smoker Identity Mahasiswi Perokok Di Kota Bandung."
- Pranata, G. (2021, 10 15). Retrieved from [nationalgeographic.grid.id: https://nationalgeographic.grid.id/read/132932394/sebelum-digemari-pria-sejarah-industri-rokok-menargetkan-para-wanita?page=all](https://nationalgeographic.grid.id/read/132932394/sebelum-digemari-pria-sejarah-industri-rokok-menargetkan-para-wanita?page=all)

- Rachman, Rahmia, Erlan Ardiansyah, Irzha S Friskanov, and Mohammad Saleh. (2022). "Edukasi Tentang Pentingnya Kesadaran Mahasiswa Dalam Etika Di Kehidupan Kampus." *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 3 (1): 106–11.
- Rizaty, M. A. (2022, 4 21). Retrieved from katadata.co.id: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/04/21/inilah-5-jenis-kanker-dengan-jumlah-kematian-tertinggi-di-indonesia>
- Sarwono, Sarlito Wirawan. (2019). *Pengantar Psikologi Umum*. Rajawali Pers.
- Sharma, PK. (2019). *Thinking Salesman*. Notion Press.
- Statista. (2023, 5 2). Retrieved from statista.com: <https://www.statista.com/statistics/1332730/indonesia-prevalence-of-current-tobacco-smoking-by-gender/>
- Statista. (2024, 1 30). Retrieved from statista.com: <https://www.statista.com/forecasts/1148704/smoking-prevalence-forecast-in-indonesia>
- Subagya, A. Ricky. (2023). *Perokok Aktif Dan Perokok Pasif*. PT. Bumi Aksara.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif*. Alfabeta.