

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Bidang psikologi kesehatan dan psikologi pendidikan menaruh perhatian besar terhadap berbagai perilaku yang dapat memengaruhi kondisi psikologis maupun kesejahteraan individu, salah satunya adalah perilaku merokok pada kelompok dewasa awal. Isu ini menjadi lebih spesifik dan mendesak ketika terjadi pada mahasiswa laki-laki dewasa awal yang belum memiliki pasangan atau belum menikah. Pada tahap dewasa awal, individu tengah menjalani tugas perkembangan berupa pembentukan keintiman dan relasi jangka panjang dengan orang lain. Ketika tugas ini belum tercapai, individu dapat mengalami tekanan psikologis tambahan diluar tuntutan akademik yang sudah ada, seperti perasaan kesepian, kecemasan sosial, maupun tekanan norma budaya untuk segera menikah. Kondisi ini menjadikan mahasiswa laki-laki dewasa awal yang belum menikah sebagai kelompok yang rentan mengalami akumulasi tekanan psikologis, yang salah satunya termanifestasi melalui perilaku merokok sebagai bentuk coping. Hutchesson et al. (2022) menjelaskan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah psikologis selama menjalani masa perkuliahan. Sejalan dengan hal tersebut, Huang et al. (2021) menyatakan bahwa mahasiswa pada tahap dewasa awal sering menghadapi berbagai tekanan selama menjalani pendidikan tinggi yang dapat memengaruhi kondisi psikologis dan kesejahteraan individu dalam kehidupan sehari-hari.

Secara khusus, individu yang belum memiliki pasangan cenderung menghadapi tuntutan emosional dan sosial secara mandiri tanpa adanya dukungan intim dari pasangan, sehingga rentan mengalami tekanan psikologis maupun perasaan kesepian dalam kehidupan sehari-hari. Hurlock (2011) menjelaskan bahwa pada beberapa individu, merokok digunakan sebagai bentuk *coping* terhadap tekanan psikologis maupun kesepian yang dirasakan, yang pada akhirnya dapat memengaruhi tingkat kesejahteraan subjektif yang dirasakan individu tersebut (Hurlock, 2011; Diener et al., 1985). Dengan demikian, status belum memiliki pasangan bukan sekadar karakteristik demografis semata, melainkan kondisi yang secara psikologis dapat mendorong munculnya perilaku merokok sebagai mekanisme untuk mengatasi tekanan emosional yang dihadapi secara mandiri.

Perilaku merokok diketahui berkaitan dengan kondisi psikologis yang kurang baik pada individu. Churchill & Farrell (2017) menjelaskan bahwa individu yang merokok cenderung memiliki tingkat kebahagiaan lebih rendah serta lebih rentan mengalami depresi dibandingkan individu yang tidak merokok. Selain itu, Omari et al. (2021) menyatakan bahwa perilaku merokok pada mahasiswa masih menjadi masalah penting karena dapat memberikan dampak negatif, tidak hanya terhadap kesehatan fisik tetapi juga kondisi psikologis individu.

Pada tahap perkembangan dewasa awal, individu juga berada pada fase yang rentan terhadap munculnya perilaku merokok. DeAtley et al. (2020) menjelaskan bahwa masa dewasa awal merupakan fase perkembangan yang rentan terhadap penggunaan tembakau karena individu lebih mudah terpapar berbagai faktor yang mendorong terbentuknya kebiasaan merokok. Kim et al. (2021) menjelaskan bahwa

adiksi nikotin berkaitan dengan kerentanan terhadap stres sehingga memperkuat penggunaan rokok sebagai alat regulasi emosi. Sejalan dengan hal tersebut, Hariadi et al. (2023) menyatakan bahwa mahasiswa cenderung menggunakan rokok sebagai cara untuk mengurangi stres dalam kehidupan akademik.

Lebih lanjut, perilaku merokok juga berkaitan erat dengan kondisi emosi negatif yang dialami individu. Akbari et al. (2021) menjelaskan bahwa individu yang mengalami afek negatif cenderung lebih mudah mempertahankan kebiasaan merokok maupun kembali merokok setelah berhenti. Perkins et al. (2024) menyatakan bahwa individu yang merokok cenderung menggunakan rokok untuk mengatasi emosi negatif seperti stres dan kecemasan, tetapi penggunaan tersebut dapat menyebabkan ketergantungan psikologis dan menghambat berkembangnya strategi *coping* yang adaptif.

Selain berkaitan dengan kondisi emosional, perilaku merokok juga memiliki hubungan dengan rendahnya kesejahteraan subjektif individu. Shahab & West (2012) menjelaskan bahwa perilaku merokok secara konsisten berkaitan dengan rendahnya tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup serta meningkatnya kecemasan dan depresi pada individu. Hariadi et al. (2023) juga menjelaskan bahwa perilaku merokok dapat menurunkan *subjective well-being* pada mahasiswa, yang ditandai dengan menurunnya kepuasan hidup, berkurangnya emosi positif, dan meningkatnya emosi negatif. Diener (1984), kesejahteraan subjektif ditentukan oleh keseimbangan antara afek positif, afek negatif, dan kepuasan hidup seseorang, sehingga tingginya stres, kecemasan, dan depresi yang dialami individu yang merokok pada dasarnya merupakan cerminan tingginya afek negatif yang secara

langsung menurunkan kesejahteraan subjektif secara keseluruhan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stres, kecemasan, dan depresi bukan merupakan dampak psikologis yang berdiri sendiri, melainkan bagian dari satu kesatuan proses yang secara langsung menggambarkan rendahnya kesejahteraan subjektif pada mahasiswa laki-laki dewasa awal yang belum memiliki pasangan.

Kesejahteraan subjektif merupakan evaluasi individu terhadap kehidupannya secara menyeluruh yang mencakup aspek kognitif dan afektif. Diener (1984) menjelaskan bahwa kesejahteraan subjektif terdiri dari penilaian kognitif berupa kepuasan hidup serta pengalaman emosi positif dan negatif dalam kehidupan sehari-hari. Sejalan dengan hal tersebut, Proctor (2024) menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif merupakan persepsi individu terhadap kualitas hidupnya yang mencakup pengalaman emosional dan evaluasi terhadap kehidupannya secara keseluruhan.

Data penelitian mengenai kesejahteraan subjektif menunjukkan bahwa masih terdapat individu yang berada pada tingkat kesejahteraan rendah hingga sedang. Meng & Sun (2023) menemukan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori kesejahteraan subjektif sedang sebesar 46%, sedangkan 32% lainnya berada pada kategori rendah, sehingga total sebesar 78% responden belum mencapai kesejahteraan subjektif yang tinggi. Temuan ini menegaskan bahwa permasalahan rendahnya kesejahteraan subjektif bukan merupakan kasus minor, melainkan kondisi yang dialami oleh sebagian besar individu dalam populasi yang diteliti. Sejalan dengan hal tersebut, Song et al. (2025) menjelaskan bahwa kategori kesejahteraan subjektif sedang sering kali menunjukkan kondisi yang tidak stabil

dan rentan mengalami penurunan kesejahteraan psikologis, sehingga proporsi 78% tersebut mengindikasikan besarnya kelompok yang berisiko mengalami penurunan kesejahteraan subjektif lebih lanjut apabila tidak ditangani. Besarnya proporsi ini memperkuat urgensi penelitian mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan kesejahteraan subjektif, termasuk perilaku merokok, khususnya pada kelompok yang secara psikologis lebih rentan seperti mahasiswa laki-laki dewasa awal yang belum memiliki pasangan

Dalam konteks mahasiswa, kesejahteraan subjektif menjadi aspek penting karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Horton et al. (2024) menjelaskan bahwa individu dengan kesejahteraan subjektif rendah cenderung menunjukkan fungsi psikologis yang kurang optimal, seperti rendahnya kepuasan hidup, dominasi emosi negatif, dan kesulitan menjalankan peran sosial. Kondisi yang perlu mendapat perhatian khusus pada mahasiswa laki-laki dewasa awal yang belum menikah, mengingat kelompok ini menghadapi beban psikologis ganda dari tuntutan akademik sekaligus belum tercapainya tugas perkembangan relasional

Permasalahan mengenai rendahnya kesejahteraan subjektif juga terlihat pada mahasiswa laki-laki dewasa awal yang memiliki perilaku merokok. Mendo et al. (2021) menjelaskan bahwa individu dengan gejala depresi memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk merokok dibandingkan individu tanpa depresi. Fluharty et al. (2016) juga menjelaskan bahwa perilaku merokok dan gangguan kesehatan mental memiliki keterkaitan yang tinggi dan sering muncul secara bersamaan. Selain itu, Wu et al. (2023) menemukan bahwa individu yang merokok memiliki risiko lebih

tinggi mengalami gejala depresi dibandingkan individu yang tidak merokok. Temuan tersebut menunjukkan bahwa perilaku merokok berkaitan dengan meningkatnya beban psikologis individu.

Permasalahan tersebut diperkuat oleh hasil observasi dan wawancara awal yang dilakukan pada seorang mahasiswa laki-laki berusia 22 tahun yang belum memiliki pasangan. Subjek menunjukkan tingkat kesejahteraan subjektif yang cenderung rendah, ditandai dengan rendahnya kepuasan hidup, terbatasnya afek positif, serta dominasi afek negatif seperti stres, kecemasan, dan tekanan terkait tuntutan akademik maupun masa depan. Subjek juga mengungkapkan bahwa merokok digunakan sebagai cara untuk mengurangi tekanan yang dirasakan, meskipun efek yang diberikan hanya bersifat sementara. Kondisi ini menunjukkan bahwa perilaku merokok telah menjadi mekanisme *coping* yang cukup dominan dalam menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari. Selain faktor psikologis, perilaku merokok pada mahasiswa laki-laki dewasa awal juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan sosial. Budiman & Hamdan (2021) menjelaskan bahwa perilaku merokok pada laki-laki dewasa awal cenderung lebih diterima secara sosial sehingga lebih mudah dipertahankan dalam kehidupan sehari-hari. Lingkungan pertemanan, budaya masyarakat, serta kebutuhan untuk diterima dalam kelompok membuat perilaku merokok sering dianggap sebagai bagian dari proses pergaulan sosial dan simbol maskulinitas. Perilaku merokok yang dilakukan secara terus-menerus dapat memberikan dampak yang luas terhadap kualitas hidup individu. Xiong et al. (2024) menjelaskan bahwa individu dengan tingkat ketergantungan nikotin yang tinggi cenderung mengalami peningkatan gejala depresi, gangguan

fungsi psikologis, serta rendahnya kualitas hidup. Sebaliknya, Li et al. (2022) menemukan bahwa individu yang berhasil berhenti merokok mengalami peningkatan kesejahteraan, seperti menurunnya stres, meningkatnya suasana hati, dan meningkatnya kepuasan hidup. Temuan tersebut memperkuat bahwa perilaku merokok memiliki hubungan negatif dengan kesejahteraan subjektif individu.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok pada mahasiswa laki-laki dewasa awal merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis maupun sosial. Tekanan akademik, stres, kondisi emosi negatif, serta pengaruh lingkungan sosial menjadikan perilaku merokok lebih mudah muncul dan dipertahankan dalam kehidupan sehari-hari. Di sisi lain, perilaku merokok juga berkaitan dengan rendahnya kesejahteraan subjektif yang ditandai dengan rendahnya kepuasan hidup, terbatasnya emosi positif, serta meningkatnya emosi negatif. Kondisi ini menunjukkan bahwa perilaku merokok tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga berkaitan dengan terganggunya kesejahteraan psikologis individu secara menyeluruh. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan antara perilaku merokok dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa laki-laki dewasa awal penting untuk dilakukan guna memahami dinamika psikologis yang melatarbelakangi perilaku tersebut serta dampaknya terhadap kualitas kehidupan individu.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan landasan tersebut, maka rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah:

“Apakah terdapat hubungan antara perilaku merokok dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa laki-laki dewasa awal yang belum memiliki pasangan?”

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara perilaku merokok dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa laki-laki dewasa awal yang belum memiliki pasangan.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi klinis dan kesehatan. Hasil penelitian ini dapat memperkaya kajian teoritis mengenai hubungan antara perilaku merokok dan kesejahteraan subjektif, dengan memberikan gambaran mengenai keterkaitan antara perilaku merokok dengan kesejahteraan subjektif memiliki peran penting dalam mempengaruhi kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif individu. Temuan dari penelitian ini juga diharapkan dapat memperkuat teori-teori terdahulu yang menyatakan bahwa perilaku nikotin tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga berkaitan erat dengan kondisi psikologis dan evaluasi subjektif terhadap kehidupan. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji lebih dalam

mekanisme psikologis yang menghubungkan perilaku merokok dengan kesejahteraan mental pada berbagai kelompok populasi.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam upaya pencegahan dan penanganan perilaku merokok pada mahasiswa. Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh konselor, tenaga kesehatan, maupun pihak perguruan tinggi untuk memahami bahwa perilaku merokok berkaitan dengan rendahnya kesejahteraan subjektif mahasiswa, khususnya pada mahasiswa dewasa awal laki-laki yang belum memiliki pasangan. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merancang program intervensi, seperti edukasi bahaya merokok, pelatihan pengelolaan stres, serta pengembangan strategi *coping* yang lebih adaptif. Dengan demikian, diharapkan mahasiswa mampu mengurangi ketergantungan terhadap rokok dan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya secara lebih optimal.