

Proses Berhenti Merokok Secara Mandiri Pada Mantan Pecandu Rokok Dalam Usia Dewasa Awal

Ratih Fatma Ardini

Wiwin Hendriani, S.Psi.,M.Si

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya

Abstract.

This research aims to find out how the process of quitting smoking independently conducted by former cigarette addicts. The process referred in this research is the process of formation and or behavioral change is affected by several factors that come from within the individual itself as a learning process. Independently here means showing initiative and trying to catch up the achievements, demonstrated great confidence, relatively rarely sought refuge to others and have a prominence will. The behavior of quit smoking independently is an individual who stopped the habit of behavior with real way and does not rely on others and in this case are those who stop smoking habit without following any therapy. This research was conducted with qualitative approach, with the intrinsic case study method of two participants, which both are former cigarette addicts who ever go through the process of stopped smoking habit independently. The results showed that the process of discontinuing the habit of smoking in both participants is different, in the first participants was by reducing the number of cigarettes consumed, while the second participants was by stop smoking habits early on stop smoking program independently started. The main reason underlying the two participants to stop smoking habit is wants to live a healthy lifestyle. And the second reason participants choose to stop smoking habits independently was due to the cost factor. The most important factor in the process of discontinuing the habit of smoking at both participants is social support from family members.

Keywords: : *process of quitting smoking, independently, the former addict cigarette*

Abstrak.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana proses berhenti merokok secara mandiri yang dilakukan oleh mantan pecandu rokok. Proses dimaksud dalam penelitian ini adalah proses pembentukan dan atau perubahan perilaku dipengaruhi

Korespondensi: **Ratih Fatma Ardini**, Departemen Psikologi Pendidikan dan Perkembangan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Jl. Dharmawangsa Dalam Selatan Surabaya 60286, e-mail: bungaardini@yahoo.co.id

Hampir semua orang mengetahui bahaya merokok, apalagi di setiap iklan rokok tercantum peringatan bahayanya terhadap kesehatan. Meski demikian, jumlah perokok setiap tahun tidak juga berkurang. Menurut data survei kesehatan rumah tangga 2002 seperti yang tercatat dalam Koran Harian *Republika* tanggal 5 juni 2003, menyebutkan bahwa jumlah perokok aktif di Indonesia mencapai 75 persen atau 141 juta orang. Hal ini sejalan dengan beberapa temuan tentang survey yang dilakukan WHO yang menyatakan jumlah perokok di Indonesia sudah pada taraf yang sangat mengkhawatirkan. Sekitar 140 juta atau lebih dari setengah populasi penduduk Indonesia merupakan perokok aktif, dimana terdapat 63,2 persen perokok laki-laki dan perempuan perokok 4,5 persen (dalam Anonim, 2004).

Seseorang dapat dikatakan sebagai perokok berat apabila ia menghisap 20 batang rokok dalam sehari, dikatakan sebagai perokok sedang yaitu apabila menghisap 5-14 batang rokok dalam sehari, dan dikatakan sebagai perokok ringan yaitu apabila orang tersebut menghisap 1-4 batang rokok dalam sehari. Sementara seorang pria dikatakan bukan perokok yaitu apabila ia tidak pernah merokok satu batang rokok sama sekali (Smet, 1994). Dilihat dari berbagai sudut pandang, perilaku merokok sangat merugikan, baik untuk diri sendiri maupun orang sekelilingnya. Pengaruh-pengaruh bahan-bahan kimia yang dikandung rokok seperti nikotin, CO (Karbonmonoksida), *tar* akan memacu kerja dan susunan syaraf pusat dan syaraf simpatis sehingga mengakibatkan tekanan darah meningkat dan detak jantung bertambah cepat (Anonim, 2004), serta menstimulasi penyakit-penyakit lain seperti penyempitan pembuluh darah, tekanan darah tinggi, jantung, paru-paru dan bronchitis kronis (Kaplan dkk, 1993). Bagi ibu hamil, rokok menyebabkan kehamilan premature, berat badan bayi rendah, mortalitas prenatal, kemungkinan lahir dalam keadaan cacat, dan mengalami gangguan perkembangan (Davidson dan Neale, 1990). Memperhatikan bahaya merokok tersebut, cepat ataupun lambat perilaku merokok harus dapat dihentikan. Namun, menghentikan

perilaku merokok bukanlah usaha mudah, terlebih lagi bagi perokok di Indonesia. Hasil survei yang dilakukan oleh LM3 (Lembaga Menanggulangi Masalah Merokok), dari 375 responden yang dinyatakan 66,2 persen perokok pernah mencoba berhenti merokok, tetapi mereka gagal. Kegagalan ini dikarenakan berbagai macam sebab; 42,9 persen tidak tahu caranya; 25,7 persen sulit berkonsentrasi dan 2,9 persen terikat oleh sponsor rokok. Sementara itu, ada yang berhasil berhenti merokok disebabkan kesadaran sendiri (76 persen), sakit (16 persen), dan tuntutan profesi (8 persen) (Helman, 1994).

Terdapat sejumlah program yang telah dibuat untuk membantu para perokok agar dapat menghentikan kebiasaan merokoknya. Bentuk umum program menghentikan kebiasaan merokok yang berhasil antara lain meliputi: dukungan sosial, pelatihan ketrampilan dan pemecahan masalah, pendidikan gaya hidup yang sehat, dan penggantian nikotin atau terapi farmakologi lainnya. Berbagai jenis intervensi tersebut telah terbukti berhasil membantu para perokok menghentikan kebiasaannya (*Seattle Treatment Education Project*, 2000). Seringkali program menghentikan kebiasaan merokok mahal biayanya atau tidak dapat dijangkau oleh sebagian besar penduduk. Oleh karena itu, keluarga dan teman sangat dibutuhkan untuk mendukung sebagian besar perokok yang ingin berhenti merokok (*Seattle Treatment Education Project*, 2000). Di samping itu, masih terdapat beberapa terapi lain yang dapat dilakukan untuk menghentikan kebiasaan merokok, diantaranya adalah terapi hipnosa dan terapi totok rokok. Terapi hipnosa, yang bekerja pada alam bawah sadar akan memberikan suatu sugesti baru bagi perokok sehingga perokok tersebut akan meninggalkan kebiasaannya tersebut (Lecron, 1990). Sedangkan terapi totok rokok pada prinsipnya menggunakan *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*, yang menggabungkan *acupoint* dengan aspek kerohanian.

Berhenti merokok adalah hal yang tidak mudah dilakukan, terutama pada seseorang yang sudah sangat kecanduan nikotin. Banyak keuntungan yang diperoleh dari keberhasilan menghentikan kebiasaan merokok. Selain dengan menggunakan cara terapi, ada pula yang berhenti

merokok secara mandiri. Ada beberapa orang yang telah berhasil menghentikan kebiasaan merokoknya secara mandiri. Pasti ada alasan tertentu sehingga mereka memilih untuk menghentikan kebiasaan merokoknya secara mandiri dan pasti proses yang mereka tempuh dalam berhenti merokok berbeda-beda. Untuk mencapai hal tersebut memang dibutuhkan niat, tekad dan komitmen yang kuat serta dukungan dari lingkungan sekitarnya. Namun hasil yang didapatkan akan jauh lebih memuaskan dari perjuangan yang dilakukan. penelitian ini akan melihat lebih keberhasilan menghentikan kebiasaan merokoknya secara mandiri tanpa mengikuti terapi. Karena kemandirian seseorang diperkuat melalui proses sosialisasi yang terjadi dengan teman sebayanya, seseorang belajar berpikir secara mandiri, mengambil keputusan sendiri, menerima ataupun menolak pandangan dan nilai yang berasal dari keluarga dan mempelajari perilaku yang diterima dengan kelompoknya (Hurlock dalam Mu'tadin, 2002).

Ada banyak alasan yang melatarbelakangi perilaku merokok pada individu. Perilaku adalah respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus atau rangsangan dari luar (Skinner 1938). Perilaku dapat dibedakan menjadi dua yaitu, perilaku tertutup dan perilaku terbuka. Perilaku tertutup adalah respon atau reaksi terhadap stimulus ini masih terbatas pada perhatian, persepsi, pengetahuan, kesadaran, dan sikap yang terjadi pada orang yang menerima stimulus tersebut dan belum dapat diamati secara jelas. Sedangkan perilaku terbuka adalah respon terhadap stimulus tersebut sudah jelas dalam bentuk tindakan atau praktek dan dengan mudah dapat diamati atau dengan mudah dipelajari (Skinner 1938). Begitu juga dengan perilaku merokok, seseorang mengenal rokok dari lingkungannya, awalnya mengamati orang-orang yang sedang merokok, setelah mencoba merokok untuk pertama kalinya individu akan merasa ketagihan untuk merokok lagi dengan berbagai macam alasan, yaitu untuk menurunkan kecemasan, agar terlihat lebih jantan dan karena merokok sudah menjadi kebiasaan. Banyak alasan yang melatarbelakangi seseorang untuk berhenti merokok, diantaranya individu sudah mengalami dampak dari bahaya merokok, entah dirinya sendiri yang mengalami atau orang-orang di sekitarnya, atau individu yang sudah

menyadari akan bahaya-bahaya dari merokok. Dalam proses menghentikan kebiasaan merokoknya para pecandu rokok menggunakan berbagai macam cara diantaranya, dengan mengikuti berbagai macam terapi atau dengan proses secara mandiri. Tentunya banyak kelebihan yang diperoleh dari cara-cara berhenti merokok tersebut.

Ada sebagian pecandu rokok yang menghentikan kebiasaan merokoknya secara mandiri atau tanpa mengikuti terapi. Individu dikategorikan sebagai mandiri dengan mengupayakan proses berhenti merokok karena ia berusaha untuk menjadi diri sendiri, mampu membuat keputusan yang didasarkan atas pertimbangannya sendiri dan dapat bertanggung jawab atas keputusan yang diambilnya.

METODE PENELITIAN

Tipe penelitian

Penelitian yang dilakukan menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan ini digunakan terkait dengan tujuan penelitian yang ingin memperoleh pemahaman mendalam mengenai suatu permasalahan atau fenomena yang diteliti. Unit analisis dalam penelitian ini adalah individu, tentang proses berhenti merokok secara mandiri yang dilakukan oleh mantan individu pecandu rokok, yaitu proses berhenti merokok yang dilakukan secara nyata, tanpa bergantung pada orang lain maupun proses terapi. Selain itu, hal lain yang akan dianalisis adalah bagaimana bentuk dukungan sosial yang mempengaruhi proses berhenti merokok yang dilakukan mantan individu pecandu rokok.

Dalam penelitian kualitatif, terdapat beberapa metode pengumpulan data, antara lain observasi dan wawancara. Penelitian ini menggunakan wawancara sebagai metode pengumpulan data.

Subjek penelitian

Berdasarkan cara penentuan partisipan, maka diperoleh kriteria utama dari subjek penelitian, sebagai berikut :

1) Seorang dewasa awal yang berusia 22-27 tahun yang pernah mengalami proses berhenti merokok secara mandiri, tanpa mengikuti terapi, dan termasuk dalam tipe pecandu rokok berat yang melakukan perilaku merokok lebih dari lima tahun.

Karena, di masa ini, para dewasa awal mulai matang, mulai memasuki tahun-tahun masa dewasa, mulai menyadari perbedaan pendapat dan berbagai perspektif yang dipegang oleh orang lain.

2) Partisipan dalam penelitian ini adalah individu yang telah berhenti merokok kurang dari satu tahun. Pemilihan partisipan yang berhenti merokok dalam jangka waktu tidak lebih dari satu tahun setelah proses berhenti merokok secara mandiri didasarkan pada asumsi bahwa proses yang dialami partisipan beserta kejadian-kejadian lain yang mengikutinya masih dapat diingat dengan baik dan pandangan partisipan terhadap kejadian yang dialaminya masih belum banyak berubah.

3) Bersedia untuk menjadi subyek dalam penelitian ini

Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan alat pengumpul data berupa wawancara dengan pedoman umum, yaitu proses wawancara ini dilakukan dalam bentuk wawancara terfokus, yakni wawancara yang mengarahkan pembicaraan pada aspek-aspek tertentu dari kehidupan atau

pengalaman subyek. Pada wawancara ini, peneliti dilengkapi dengan pedoman wawancara yang umum, yaitu menggunakan lembaran yang berisi garis besar pokok-pokok, topik-topik atau masalah-masalah yang dijadikan pegangan dalam pembicaraan (Poerwandari, 2005). Setiap partisipan dapat melalui proses berhenti merokok secara mandiri dengan cara yang berbeda. Sehingga, pedoman umum untuk pertanyaan awal wawancara akan dibuat sama, sedangkan perkembangan berikutnya akan menyesuaikan dengan kekhasan dilapangan pada masing-masing partisipan.

Analisis data

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis tematik. Penggunaan analisis tematik memungkinkan peneliti menemukan "pola" yang pihak lain tidak melihatnya secara jelas. Pola atau tema tersebut tampil seolah secara acak dalam tumpukan informasi yang tersedia. Setelah kita menemukan pola, kita akan mengklasifikasi atau mengkode pola tersebut dengan memberi label, definisi atau deskripsi (Boyatzis, 1998, dalam Poerwandari, 2005). Koding dimaksudkan untuk dapat mengorganisasi dan mensistematisasi data secara lengkap dan mendetil sehingga data dapat memunculkan gambaran tentang topik yang dipelajari (Poerwandari, 2005).

Setelah melakukan pengorganisasian data, proses selanjutnya yang akan oleh penulis adalah melakukan koding dan analisis. Koding adalah pengorganisasian data kasar kedalam

kategori-kategori konseptual dan pembuatan tema-tema atau konsep-konsep, yang digunakan untuk menganalisis data. Koding dilakukan terhadap semua data yang dikumpulkan dalam bentuk transkrip wawancara koding ini secara simultan, yaitu melalui reduksi data secara mekanis dan kategorisasi data secara analitis kedalam tema-tema (seperti yang dikutip oleh Neuman, 2000).

HASIL DAN BAHASAN

Gambaran Subjek Penelitian

Latar penelitian ini berfokus pada mantan pecandu rokok yang menghentikan perilaku merokoknya secara mandiri atau tanpa mengikuti terapi. Partisipan yang pertama adalah seorang laki-laki yang berusia 22 tahun dan menjadi mahasiswa di salah satu perguruan tinggi di Surabaya yang sudah menghentikan perilaku merokoknya selama satu tahun lebih dua bulan. Sedangkan partisipan yang kedua adalah seorang laki-laki yang berusia 25 tahun dan bekerja sebagai karyawan swasta di salah satu Bank di Surabaya yang sudah menghentikan perilaku merokoknya selama satu tahun lebih lima bulan.

Hasil Analisis Data

Partisipan 1

Proses Berhenti Merokok Secara Mandiri:

- 1)Tiga bulan pertama dapat mengurangi jumlah rokok yang dikonsumsi sebanyak setengah bungkus rokok
- 2)Lima sampai tujuh bulan berikutnya dapat merokok tiga sampai lima batang dalam satu hari.

- 3)Memerlukan waktu selama satu setengah tahun untuk menjalani proses berhenti merokok secara mandiri sehingga bisa menjalani gaya hidup sehat sampai sekarang.
- 4)Menghindar dari pergaulan teman-teman yang merokok
- 5)Mengalihkan perhatian jika ingin merokok dengan banyak melakukan kegiatan.

Faktor yang Mendukung Proses Berhenti Merokok Secara Mandiri:

- 1)Adanya dukungan dari keluarga besar
- 2)Keyakinan subjek untuk berhasil menjalani proses tersebut.
- 3)Keinginan subjek untuk tidak mengalami stroke seperti ayahnya

Faktor yang Menghambat Proses Berhenti Merokok Secara Mandiri:

- 1)Niat dan keyakinan subjek masih tidak menentu
 - 2)Awal menjalani program tersebut subjek masih sering terpengaruh oleh pergaulan teman-temannya.
- Bentuk-bentuk dukungan sosial yang diperoleh:

- 1)Dukungan emosi : keluarga subjek selalu memberikan perhatian penuh kepada subjek, agar subjek dapat dengan lancar dan nyaman. menjalani proses berhenti merokok
- 2)Dukungan penghargaan : keluarga subjek sangat menyetujui niat subjek yang ingin berhenti merokok.
- 3)Dukungan instrumental : keluarga subjek menyediakan banyak waktu untuk membantu subjek dalam menjalani proses berhenti merokok.
- 4)Dukungan informasi ; keluarga banyak memberikan nasehat-nasehat saat subjek ingin merokok kembali.

Partisipan 2

Proses Berhenti Merokok Secara Mandiri :

- 1)Memiliki prinsip bahwa fokus pada hari ini dari pada esok hari. Karena apabila dapat melewati hari ini tanpa merokok maka hari-hari berikutnya juga harus bisa melewati tanpa merokok.
- 2)Menghindari pergaulan teman-teman yang merokok
- 3)Makan permen
- 4)Berhenti merokok saat divonis sakit paru-paru.

Faktor yang Mendukung Proses Berhenti Merokok Secara Mandiri:

- 1)Dukungan keluarga dan lingkungan tempat tinggal (kost)
- 2)Niat dan keyakinan dari dalam diri yang sangat kuat untuk keberhasilan proses program tersebut
- 3)Keinginan subjek untuk sembuh dari sakit paru-paru yang dideritanya

Faktor yang Menghambat Proses Berhenti Merokok Secara Mandiri:

- 1)subjek dijauhi oleh pergaulan temannya
- 2)terkadang keinginan untuk merokok muncul saat melihat orang yang sedang merokok

Bentuk-bentuk dukungan sosial yang diperoleh:

- 1)Dukungan emosi : keluarga, teman dan dokter yang menangani subjek selalu memberikan perhatian penuh kepada subjek, agar subjek dapat menjalani proses berhenti merokok dengan lancar dan nyaman.
- 2)Dukungan instrumental : teman dan dokter yang menangani subjek selalu menyediakan waktu untuk mendengarkan keluh kesah yang

dirasakan oleh subjek.

- 3)Dukungan informasi : orang-orang terdekat subjek banyak memberikan nasehat-nasehat saat subjek ingin merokok kembali.

Diskusi

Berdasarkan definisi perilaku dalam penelitian ini menggunakan teori dari Skinner. menurut Skinner (1938) bahwa perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus atau rangsangan dari luar. Oleh karena perilaku ini terjadi melalui proses adanya organisme. Dan kemudian organisme tersebut merespon, maka teori Skinner ini disebut "S-O-R" atau stimulus-organisme-respon.

Dari pendapat Skinner tersebut, dapat dilihat bahwa kedua partisipan tersebut, mengenal rokok dari lingkungan sekitarnya yaitu lingkungan pergaulan dalam sekolah yaitu teman-temannya dan lingkungan keluarganya yang sebagian besar juga melakukan kegiatan merokok dan bisa dikatakan lingkungan tersebut sebagai perokok aktif. Dari keseharian kedua partisipan yang selalu melihat perilaku merokok di dalam lingkungan sekitarnya sehingga menimbulkan keinginan kedua partisipan untuk merokok. Perilaku merokok tersebut sangat besar pengaruhnya untuk partisipan, sehingga membuat partisipan terus melakukan perilaku merokok sampai menjadikan partisipan perokok aktif.

Bronfenbrenner (1979-1993), mengemukakan bahwa pandangan sosiokultural tentang perkembangan manusia dapat dilihat dari lima sistem lingkungan. Kelima sistem lingkungan tersebut diantaranya: Mikrosistem

PUSTAKA ACUAN

PUSTAKAACUAN

- Anonim. (2004). *Lagi-lagi Bahaya Merokok*. Harian Republika, Jul 4: 15.
- Davidson, GC and Neale J.M., 1990. *Abnormal Psychology*, New York. Willey and Sons
- Helman CG. *Culture, health and illness*. Oxford: Butterworth-Heinemann Ltd., 1994: 64-76.
- Hurlock, E. B. (1994). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi ke-5*. Alih bahasa: Wasana. Jakarta : Erlangga.
- Kaplan, R. M & Saccuzzo, D. P. (2005). *Psychological Testing*. Belmont USA: Thomsom Wadsworth
- Notoatmodjo, S. (2003). *Ilmu Kesehatan Masyarakat : Prinsip-prinsip Dasar*: Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Poerwandari, K. (2005). *Penelitian Kualitatif untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan.
- Safarino, P. Edward (1998). *Health Psychology: Biopsichosocial Interactions (3th ed)*. John Willey & Sons
- Seattle Treatment Education Project. (2000, 29 September). Sasaran Khusus Upaya Mengajak Orang Berhenti Merokok. Diakses pada tanggal 13 Juli 2011 dari <http://akhsanu.multiply.com/jurnal/item/27>