

**EFIKASI DIRI MANTAN PEROKOK
(Penelitian Kualitatif dengan Pendekatan Horisonalisasi)**

Sangga Jati Wikanto, Hastaning Sakti*, & Nailul Fauziah*
Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, Semarang
sanggajatiw_smg@yahoo.co.id
hastaning_sakti@yahoo.com
nailul_f@yahoo.com

ABSTRAK

Kecenderungan merokok sebagai perilaku makin memprihatinkan pegiat kesehatan termasuk pemerintah dan badan dunia WHO mengingat dampak negatifnya bagi masyarakat. Penelitian ini dimaksudkan mengetahui alasan mantan perokok: saat dirinya merokok, saat berhenti dari kebiasaan merokok, dan bagaimanakah efikasi diri mantan perokok setelah berhenti merokok.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan teknik *purposive*, dengan menerapkan kombinasi wawancara informal, dan wawancara dengan pedoman umum, dilengkapi dokumen audio, serta catatan lapangan. Subjek penelitian terdiri dari tiga mantan perokok, yaitu dua orang pria dewasa, masing-masing berumur 21 tahun, dan satu orang pria dewasa berumur 52 tahun, ketiganya tinggal di Semarang.

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa alasan ketiga subjek saat masih merokok mengaku karena berada di lingkungan perokok ketika remaja, sedangkan alasan berhenti merokok karena dampak negatif rokok, yaitu: pemborosan, terkena sakit parah, dilarang dan dijauhi orang terdekat. Efikasi diri ketiga subjek setelah berhenti merokok, tetap menjadi mantan perokok karena mereka merasakan manfaat berhenti merokok.

Kata kunci: efikasi diri, dan mantan perokok

*PenulisPenanggungjawab

SELF-EFFICACY OF EX-SMOKER
(Qualitative research with *Horisonalisasi* Approach)

Sangga Jati Wikanto, Hastaning Sakti*, & Nailul Fauziah*
Faculty of Psychology, University of Diponegoro
sanggajatiw_smg@yahoo.co.id
hastaning_sakti@yahoo.com
nailul_f@yahoo.com

ABSTRACT

Smoking trend as a behavioral growing concern toward health advocates and government agencies including WHO considering the negative impacts on the society. This study aimed to know the reason of ex-smokers: when they smoked, when they quitted the habit of smoking, and how self-efficacy of ex-smokers after quitted smoking.

This study used a qualitative method with purposive technique, by applying a combination of informal interviews with the general guidelines, equipped audio documents, and field notes. Research subjects consisted of three ex-smokers, which is two adult men, each 21 years old, and one adult male, 52 years old in Semarang.

The results of this study revealed that the reason for the three subjects admitted to smoking because they are in the environment of smokers when adolescent, while the reasons to quit smoking because of the negative impact of cigarettes, namely: wasted, exposed to severe pain, banned and shunned by people nearby. The third self-efficacy subjects after smoking cessation, remain a ex-smoker because they feel the benefits of quitting smoking.

Key words: self-efficacy, and ex-smoker

*Responsible Author

PENDAHULUAN

Seseorang yang memiliki efikasi diri rendah menggunakan rokok untuk mengontrol emosi dan meningkatkan kemampuan *coping* terhadap lingkungan sosial. Perokok beranggapan bahwa dengan merokok akan mendapatkan manfaat yang positif seperti meredakan tegangan, respon terhadap stres dan kemarahan serta merupakan *coping* yang efektif terhadap kecemasan dari lingkungan (Dijkstra & Wolde, 2005, h. 220). Ada dugaan bahwa stres juga merupakan pemicu perilaku merokok serta dapat meningkatkan jumlah rokok yang dihisap (Niaura, dkk., 2002, h. 242).

Sebaliknya saat perokok memiliki efikasi diri yang cukup mereka akan berhenti merokok, namun saat seseorang memiliki efikasi diri rendah mereka akan menggunakan rokok lagi atau kambuh karena disaat berhenti merokok mereka kesulitan melakukan *coping* stres di lingkungan sosial (Dijkstra & Brosschot, 2002, h. 1090-1091). Hal ini disebabkan karena nikotin memiliki efek seperti dopamin yang merupakan bentuk penyembuhan diri untuk depresi (Lerman *et al.*, 1998) disaat seseorang memiliki efikasi diri rendah.

Pernyataan diatas membuktikan bahwa sangat penting bagi seorang perokok untuk berhenti merokok karena memang rokok sudah terbukti sangat merugikan baik secara fisiologis maupun psikis. Bagaimana efikasi diri mantan perokok sangat menarik perhatian untuk diteliti. Pengalaman mantan perokok ini yang bisa memberikan contoh kepada para perokok yang ingin menghentikan kebiasaan merokok namun masih mengalami kegagalan.

Berdasarkan pemikiran-pemikiran di atas, pertanyaan utama yang akan diangkat berdasar latar belakang masalah adalah “Bagaimana efikasi diri pada mantan perokok?” Permasalahan penelitian dirumuskan dalam tiga pertanyaan, yaitu: (1) Apa saja alasan mantan perokok saat dirinya masih menggunakan rokok?; (2) Apa saja alasan mantan perokok untuk berhenti dari kebiasaan merokok?; dan (3) Bagaimanakah efikasi diri mantan perokok setelah berhenti merokok?

Berdasarkan permasalahan tersebut penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana subjek bisa merokok hingga memutuskan untuk berhenti merokok. Selain itu, peneliti juga ingin mengetahui bagaimana efikasi diri mantan perokok dan tahap-tahap efikasi diri mereka.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis data dari Patton. Analisis data merupakan proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar (Moleong, 2002, h. 103). Tujuan analisis data dari Patton adalah mengurai dan mengolah data mentah menjadi data yang dapat ditafsirkan dan dipahami secara lebih spesifik dan diakui dalam suatu perspektif ilmiah yang sama, sehingga hasil dari analisis data yang baik adalah data olah yang tepat dan dimaknai sama atau relatif sama dan tidak bias atau menimbulkan perspektif yang berbeda-beda (Herdiansyah, 2010, h. 158).

Subjek Penelitian

Pemilihan subjek penelitian menggunakan metode *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling* (Sugiyono, 2009), yaitu subjek dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan masalah dan tujuan penelitian. Kriteria subjek penelitian adalah sebagai berikut: (1) subjek telah berhenti merokok minimal selama satu bulan; (2) individu dengan umur dewasa; dan (3) bersedia dan mampu menjadi subjek penelitian dengan menandatangani *informed consent*.

Subjek penelitian terdiri dari tiga orang masing-masing dua orang pria dewasa, masing-masing berumur 21 tahun, berpendidikan strata-1, dan belum kawin tinggal di Semarang, dan satu orang pria dewasa, berumur 52 tahun, berpendidikan strata 2, dan sudah kawin tinggal di Semarang. Lokasi wawancara terhadap subjek di Semarang pada tahun 2013.

Metode Analisis Data

Proses analisis data dari Patton menempatkan peneliti sebagai instrument penelitian yang aktif untuk memahami suatu fenomena agar dapat dimaknai sama dan tidak menimbulkan perspektif yang berbeda-beda.

Langkah-langkah peneliti dalam melakukan analisis data penelitian, meliputi: (1) membuat dan mengatur data yang sudah dikumpulkan; (2) membaca dengan teliti data yang sudah diatur; (3) mendeskripsikan pengalamannya di lapangan; (4) horisonalisasi; (5) unit-unit makna; (6) deskripsi tekstural; (7) deskripsi struktural; dan (8) makna/esensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berikut ini adalah tabel yang merangkum hasil penelitian yang telah dianalisis dengan menggunakan metode horisonalisasi:

Tabel 4. Horisonalisasi

Tema Induk	Unit Makna
Latar Belakang Subjek	<ul style="list-style-type: none">• Latar belakang
Riwayat Merokok Subjek	<ul style="list-style-type: none">• Proses mengenal rokok• Tahap-tahap merokok• Rokok
Usaha untuk Berhenti Merokok	<ul style="list-style-type: none">• Usaha berhenti merokok• Peristiwa berhenti merokok
Dukungan untuk Berhenti Merokok	<ul style="list-style-type: none">• Sumber efikasi diri• Dimensi efikasi diri• Jenis efikasi diri• Cita-cita• Masalah

Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah memahami bagaimana subjek bisa merokok hingga memutuskan untuk berhenti merokok. Selain itu, peneliti juga ingin mengetahui bagaimana efikasi diri mantan perokok dan tahap-tahap efikasi diri mereka.

1. Latar Belakang Subjek

Keluarga subjek A dan P semuanya tidak merokok tetapi keluarga subjek S semuanya merokok dari ayah, kakak, dan kakeknya. Keluarga yang memberikan larangan merokok hanya keluarga subjek A. Keluarga subjek P memilihkan jurusan untuk dirinya yaitu jurusan teknik sesuai dengan keinginan ayahnya.

Subjek A bergaul dengan berbagai macam teman untuk mencari koneksi, subjek P untuk mengasah skill yang dimilikinya, dan subjek S bergaul dengan teman-temannya untuk melakukan berbagai macam kegiatan.

Mereka mengetahui rokok tidak baik untuk kesehatan. Subjek A mengatakan rokok mengakibatkan penyakit, subjek P berpendapat rokok dapat menyebabkan ketagihan. Sementara, subjek S berpendapat merokok hanyalah kesenangan pribadi yang merugikan. Sikap mereka bertiga tentang rokok adalah negatif.

2. Riwayat Merokok Subjek

Awal ketiga subjek mengenal rokok adalah ketika mereka bertiga menginjak usia remaja. Mereka mengenal rokok dari teman-teman perokok. Subjek A dan S mulai merokok saat SMA, sementara subjek P mulai merokok saat SD. Semua subjek merokok karena alasan coba-coba. Subjek A dan P juga beralasan dengan merokok dapat terlihat keren dan laki. Subjek S mencoba rokok untuk mengekspresikan diri dan gaul.

Subjek A dan S merasakan ketidaknikmatan saat merokok, antara lain subjek A yang mengalami batuk-batuk dan subjek S yang merasakan pusing. Ketiga subjek mengaku mereka berada di lingkungan yang berisi perokok sehingga mereka ikut merokok saat berkumpul dengan teman-teman mereka.

Ketiga subjek mempertahankan kebiasaan merokok mereka setelah rutin membeli rokok sehingga mereka akhirnya merokok saat beraktivitas. Ketiga subjek mengaku merokok saat mereka sedang bekerja atau mengerjakan sesuatu dan saat senggang atau berkumpul dengan teman mereka. Kebiasaan ini mereka lakukan karena mereka sudah merasakan dampak positif dari rokok. Keinginan merokok mereka berubah dari ingin coba-coba menjadi ingin mendapatkan manfaat dari rokok.

Dampak negatif dirasakan juga oleh ketiga subjek setelah menjadi perokok cukup lama. Dampak fisik juga dialami oleh ketiganya, subjek A merasakan sesak nafas dan batuk, subjek S merasakan tenggorokan tidak enak. Subjek P mengalami dampak fisik terparah dari kedua subjek yaitu terkena penyakit kanker otak. Pacar subjek A tidak setuju dengan perilaku merokoknya. Bahkan, subjek S yang sudah berkeluarga merasakan penolakan dari keluarganya terutama anaknya yang tidak setuju ayah mereka merokok.

3. Usaha untuk Berhenti Merokok

Ketiga subjek menyadari bahaya merokok setelah merasakan dampak negatif rokok. Kesadaran tersebut dapat dilihat mereka mulai mengurangi jumlah rokok yang dikonsumsi setiap harinya. Subjek P mengaku mengganti rokok yang dihisap dengan mengunyah permen. Subjek A menjadi rajin berolahraga untuk mengurangi jumlah rokoknya. Sementara subjek S mengaku pernah berhenti merokok dan kembali merokok lagi.

Ketiga subjek merasakan konflik setelah berhenti merokok yang berupa fisik maupun psikis. Kemampuan ketiga subjek mengatasi konflik yang terjadi ketika sudah berhenti merokok membuat mereka tetap menjadi mantan perokok. Subjek A mulai mengatur jadwal supaya pekerjaannya tetap selesai dengan mengatur jam tidur agar tidak mengantuk. Subjek P merasa yakin dirinya bisa sembuh dari sakit karena sudah melakukan penyembuhan dengan terapi selama beberapa bulan. Subjek S sudah mampu mengatasi semua pekerjaannya tanpa harus bergantung dengan rokok.

4. Dukungan untuk Berhenti Merokok

Ketiga subjek dibantu oleh lingkungan keluarga, dan pacar saat berusaha untuk berhenti merokok. Subjek A merasakan adanya larangan keluarga dan pacar untuk merokok. Sementara subjek S merasakan dijauhi oleh keluarga karena merokok. Subjek P mengalami sakit kanker otak dan diharuskan untuk cuti kuliah karena harus menjalani proses penyembuhan terapi.

Ketiga subjek memiliki suatu keinginan untuk melanjutkan pola hidup sehat dan meraih cita-cita yang diinginkan setelah berhenti merokok. Beberapa cita-cita yang diinginkan mereka antara lain: (a) Subjek A ingin berprestasi dengan cara mendapat pekerjaan di perusahaan bonafit seperti para eksekutif muda yang sukses tanpa rokok, melanjutkan pendidikan S2, dan memiliki badan yang sehat; (b) Subjek P ingin segera lulus kuliah, pergi haji, meraih kesuksesan bersama teman-temannya, sembuh dari sakit dan memiliki badan yang sehat; (c) Subjek S ingin mengembangkan karier, membagikan ilmu ke orang lain, memiliki badan yang sehat, dan menjadi kepala keluarga yang baik.

Ketiga subjek memiliki strategi koping untuk menyelesaikan masalah saat ingin meraih cita-cita mereka. Strategi koping tersebut dilakukan oleh mereka tanpa harus menggunakan rokok. Cara tersebut antara lain: (a) Ketiga subjek membiasakan dengan pekerjaan mereka sehingga mereka ahli menyelesaikan pekerjaan mereka dan mereka memakai luasnya pergaulan untuk membantu menyelesaikan pekerjaan; (b) Ketiga subjek mampu memotivasi diri mereka sendiri. Subjek A mengatakan bahwa dirinya juga berhak untuk sukses, subjek P yakin dirinya sembuh, dan subjek S mampu

mengatakan mampu berpikir positif dan lateral; dan (c) Ketiga subjek mulai membatasi pergaulan mereka dan mencari pergaulan yang dapat memberikan pengaruh yang baik. Subjek P mengatakan dia memilih pergaulan yang positif, sama seperti subjek A dan subjek S mereka mencari pergaulan yang tidak mempengaruhi untuk merokok lagi. Subjek P juga membatasi pekerjaannya agar tidak membuatnya kesulitan mengerjakan tepat waktu dan mencegah lembur dengan cara menolak ajakan teman untuk main.

Strategi koping yang mereka lakukan diimbangi dengan gaya hidup sehat. Ketiga subjek menyadari pentingnya istirahat disaat mereka melakukan pekerjaan mereka. Subjek A dan subjek P melakukan olahraga rutin untuk menjaga tubuh mereka tetap sehat. Sementara, subjek S meminum suplemen dan vitamin untuk menjaga tubuhnya tetap sehat. Orang-orang terdekat mereka yang selama ini melarang mereka merokok menjadi lebih dekat dengan mereka. Pacar subjek A yang senang pacarnya sudah tidak merokok. Orang tua subjek P yang senang anak mereka menjauhi pergaulan yang tidak baik dan fokus penyembuhan terapi. Keluarga subjek S kembali akrab dengan subjek S sebagai ayah yang sudah berhasil berhenti merokok.

Ketiga subjek mampu melakukan pekerjaann tanpa rokok karena keberhasilan strategi koping yang mereka lakukan. Terwujudnya cita-cita dan keinginan mereka serta lingkungan sekitar yang mendukung mampu membuat mereka memiliki keyakinan diri untuk tidak kembali merokok.

Khususnya subjek A yang sudah mampu memenuhi keinginan berprestasinya dengan memperoleh pekerjaan yang dia inginkan. Subjek P yang sudah sembuh dari sakit melalui proses terapi dan melanjutkan kuliahnya. Subjek S yang sudah memiliki pekerjaan yang mapan memiliki keluarga yang sudah dekat dengannya setelah berhenti merokok. Perasaan berhasil inilah yang membuat mereka bertiga tidak lagi merokok dan sudah menjadi seorang mantan perokok.

KESIMPULAN DAN SARAN

Bertolak dari pertanyaan penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

(1) Alasan Ketiga Subjek Merokok

Ketiga subjek memiliki alasan yang serupa saat mencoba rokok untuk pertama kalinya. Ketiga subjek mencoba rokok karena mereka mengaku berada di lingkungan perokok saat mereka masih remaja. Alasan tersebut berubah ketika ketiga subjek beranjak dewasa dan melanjutkan pendidikan ke universitas. Ketiga subjek mengaku mereka merokok karena manfaat yang dirasakan saat merokok.

(2) Alasan Ketiga Subjek Berhenti Merokok

Ketiga subjek menyadari bahaya rokok setelah mereka merasakan dampak negatif rokok. Mereka merasakan uang mereka habis hanya untuk membeli rokok dan keluarga mereka tidak setuju jika mereka merokok. Mereka juga merasakan dampak negatif rokok yang berbeda, yaitu : (a) Subjek A berhenti merokok karena pasangannya tidak setuju subjek A merokok karena asap yang ditimbulkan menyebabkan batuk; (b) Subjek P terkena kanker otak karena kebanyakan merokok; dan (c) Subjek S dijauhi oleh keluarga karena merokok di dalam rumah.

(3) Efikasi Diri Ketiga Subjek Setelah Berhenti Merokok

Ketiga subjek tetap menjadi mantan perokok karena mereka merasakan manfaat setelah berhenti merokok. Manfaat tersebut menjadikan ketiga subjek merasa berhasil untuk tidak merokok lagi. Perasaan berhasil yang dirasakan ketiga subjek antara lain: (a) Ketiga subjek merasakan badan mereka menjadi lebih sehat dan subjek P berhasil sembuh dari sakit kankernya; (b) Cita-cita ketiga subjek tercapai, antara lain subjek A yang berhasil bekerja setelah lulus, subjek P yang berencana untuk berkarier setelah lulus, dan subjek S yang mampu mengembangkan kariernya dan menjalankan peran ayah yang baik.

Selain dari kesimpulan tersebut peneliti menemukan kesimpulan tambahan diluar pertanyaan penelitian yaitu berupa dinamika efikasi diri subjek dari mulai merokok hingga sekarang menjadi mantan perokok. Dinamika tersebut meliputi (1) kemampuan subjek menolak rokok; (2) kemampuan subjek untuk tidak ketagihan merokok; (3) kemampuan subjek untuk berhenti merokok; (4) kemampuan subjek agar tidak kembali merokok; dan (4) harapan subjek setelah berhenti merokok.

DAFTAR PUSTAKA

- Artana, IGN. B., & Rai, IB. N. (2009). Tingkat Ketergantungan Nikotin dan Faktor-Faktor yang Berhubungan pada Perokok di Desa Penglipuran. Denpasar: Bagian Ilmu Penyakit Dalam FK. Unud.
- Aula, Lisa E., (2010). *Stop Merokok! (Sekarang atau Tidak Sama Sekali)*. Yogyakarta:Grahailmu.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H Freeman Company.
- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in Changing Societies*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Brahmana, K.M.B. (2006). Peningkatan Kesadaran Akan Dampak Negatif Dari Merokok Pada Mahasiswi Perokok. Thesis. Jakarta:Universitas Indonesia(tidak diterbitkan).
- Dijkstra, A., & Brosschot, J. (2003). Worry about health in smoking behavior change. *Behavior Research and Therapy Behaviors*, 41,219-234.
- Dijkstra, A., & Wolde, G. T., (2005). Ongoing interpretations of accomplishments in smoking cessation: Positive and negative self-efficacy interpretations. *Addictive Behaviors*, 30, 219-234.
- Fagan, Pebbles, etc., (2003). Employed adolescents and beliefs about self-efficacy to avoid smoking. *Addictive Behaviors*, 28, 613-626.
- Hendiani, N. (2012). The Relationship Between Perceived Family Support as Drug Consumption Controller / Pengawas Minum Obat (PMO)'S And Self Efficacy of Tuberculosis Patients in BKPM Semarang Region. *Jurnal Psikologi*. 1, 94-105.
- Herdiansyah, H. (2010). *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Komasari, D., & Helmi, A.F. (2000). Faktor-faktor penyebab perilaku merokok pada remaja. *Jurnal Psikologi Gadjah Mada*, 2. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada Press.
- Moleong, L.J. (2002). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Rodriguez, D., & McGovern, A. (2005). *Physical Activity, Global Physical Self-Concept, and Adolescent Smoking*. Pennsylvania: Department of Psychiatry University of Pennsylvania.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Wulandari, D. (2008). Peranan Afeksi Negatif Terhadap Perilaku Merokok Dewasa Awal. Jakarta: P.S. Psikologi Universitas Paramadina. *Jurnal Psikologi*, 21, 1, 53-68.

