

# **PENCARIAN DAN PEMROSESAN INFORMASI DALAM PENGAMBILAN KEPUTUSAN UNTUK BERHENTI MEROKOK**

Alda Ardelia  
Jurusan Ilmu Komunikasi – Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Universitas Diponegoro

[aldardelia@gmail.com](mailto:aldardelia@gmail.com)

## **ABSTRAK**

Penelitian ini membahas mengenai bagaimana proses pencarian dan pemrosesan informasi dalam pengambilan keputusan untuk berhenti merokok. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, paradigma interpretif, dan teknik analisa data yang mengacu pada metode fenomenologi. Subjek penelitian adalah enam informan mantan perokok aktif yang merokok secara terbuka minimal 1 batang rokok setiap harinya selama minimal 1 tahun.

Dari hasil penelitian ditemukan bahwa dalam pencarian dan pemrosesan informasi seseorang dalam pengambilan keputusan itu memiliki pengalaman yang berbeda untuk berhenti merokok. Pada pencarian informasi mereka mendapatkan tekanan dari luar, dorongan tersebut didapatkan dari pasangan atau orangtua. Melakukan kegiatan lain sebagai penggantinya digunakan mereka sebagai pengalihan dari kegiatan rutin merokok mereka, kegiatan tersebut berupa meningkatkan frekuensi makan atau melakukan aktivitas olahraga. Kecemasan yang timbul dikurangi dengan mengafirmasi diri, afirmasi diri dilakukan dengan *suggest* pikiran dengan membayangkan bahwa rokok merupakan hal yang tidak mereka sukai. Pada pemrosesan informasi dalam pengambilan keputusan, penggabungan pengetahuan lama dengan pengetahuan baru yang didapat hanya sebagai tambahan informasi tetapi tidak memperkuat keyakinan serta tidak mengurangi kecemasan yang mereka rasakan ketika akan memutuskan untuk berhenti merokok karena hasil dari pengolahan informasi yang mereka lakukan bergantung pada besarnya motivasi yang dimiliki masing-masing individu.

Kata kunci : proses pencarian informasi, proses pemrosesan informasi, pengambilan keputusan, berhenti merokok

## ABSTRACT

This study discusses how the process of searching and processing information in making decisions to stop smoking. This study uses a qualitative approach, interpretive paradigm, and data analysis techniques that refer to phenomenological methods. The research subjects were six former active smoker informants who smoked openly at least 1 cigarette per day for at least 1 year.

From the results of the study found that in the search and processing of information a person in making decisions has a different experience to stop smoking. In the search for information they get external pressure, the impulse is obtained from a partner or parent. Doing other activities instead of using them as a diversion from their regular smoking activities, these activities include increasing the frequency of eating or doing sports activities. Anxiety that arises is reduced by affirming yourself, self-affirmation is done by suggesting the mind by imagining that cigarettes are things they don't like. In information processing in decision making, combining old knowledge with new knowledge obtained only as additional information but does not strengthen confidence and does not reduce the anxiety they feel when deciding to quit smoking because the results of the information processing they do depend on the amount of motivation they have each individual.

Keywords : information seeking process, information processing process, decision making, quitting smoking

## **PENDAHULUAN**

Terlepas dari banyaknya laporan mengenai bahaya mengkonsumsi rokok serta stigma terhadap perokok, rokok seringkali digunakan untuk memenuhi kebutuhan diri individu, mereka menggunakan rokok sebagai alat untuk mengontrol emosi, menekan kebosanan, mengurangi ketegangan, serta menghilangkan stress. Rokok dianggap sebagai teman karena dapat memperbaiki keadaan yang tidak diinginkan. Selain itu, rokok juga digunakan sebagai alat sosial, serta rokok digunakan untuk menunjukkan maskulinitas seseorang. Tetapi, dengan banyaknya kebutuhan yang dapat dicapai dengan rokok, banyak yang telah berhenti sebagai perokok aktif dan memutuskan untuk melepas rokok. Oleh karena itu, ketika seseorang memutuskan untuk berhenti merokok, secara tidak langsung dia telah mengambil suatu keputusan yang cukup berat di hidupnya.

Untuk itu, dengan faktor seperti kesehatan dan segi sosial dalam merokok, mereka mempunyai pengalaman serta proses kognitif yang berbeda pula. Dari penelitian ini, penulis ingin memahami pencarian dan pemrosesan informasi yang dilakukan dalam pengambilan keputusan untuk berhenti merokok di Indonesia.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami pemrosesan informasi dan pencarian informasi dalam pengambilan keputusan untuk berhenti merokok.

## **SINTESIS**

### **1. Inisiasi**

Dari hasil penelitian yang dilakukan, dalam tahapan inisiasi terdapat dua kelompok. Kelompok pertama adalah kelompok yang berhenti merokok karena adanya faktor kesehatan yang dialami. Kelompok kedua adalah kelompok yang berhenti merokok karena adanya faktor selain kesehatan. Kelompok pertama, merupakan kelompok yang disebabkan oleh faktor kesehatan. Kelompok tersebut berhenti dari rokok dengan

berbagai sakit yang pernah dialami mereka. Terdapat seseorang yang pernah menderita sakit bronchitis hingga dokter, pasangan, dan anggota keluarganya pun memintanya untuk menghentikan kebiasaan merokoknya. Adapula yang sakit muntah darah hingga ia tidak ragu lagi untuk langsung meninggalkan rokoknya keesokan harinya. Dan adapula yang paru-parunya mengalami flek karena akibat dari asap rokok yang dihirupnya setiap hari. Kelompok kedua adalah kelompok yang berhenti karena faktor selain kesehatan. Diantaranya adalah karena eksternal yaitu dari pasangan yang tidak menyukai mereka merokok sehingga menuntut mereka untuk melepaskan diri dari rokok.

## **2. Seleksi**

Melalui hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat dua kelompok yang terdapat di tahap seleksi pada proses berhenti merokok. Kelompok pertama adalah kelompok yang berhenti merokok karena dipengaruhi oleh pasangan. Kelompok kedua adalah kelompok yang tidak dipengaruhi oleh pasangannya.

Kelompok pertama adalah kelompok yang berhenti merokok karena mendapat pengaruh dari pasangannya. Hal ini disebabkan oleh pasangan mereka yang tidak menyukai jika pasangannya tersebut merokok, sehingga pada akhirnya mereka pun berkomitmen akan hal itu. Kelompok kedua adalah kelompok yang disebabkan tidak dipengaruhi oleh pasangannya pada saat memutuskan untuk berhenti merokok. Tuntutan orang tua serta sakit yang diderita memaksa mereka untuk segera menghentikan rokok.

## **3. Eksplorasi**

Dalam tahap eksplorasi, terdapat dua kelompok informan yang ada didalamnya. Kelompok pertama adalah kelompok yang pernah mengurungkan niatnya untuk berhenti merokok. Kelompok kedua adalah kelompok yang tidak pernah

mengurungkan niatnya pada saat sebelum memutuskan untuk benar-benar berhenti merokok.

Kelompok pertama yang merupakan kelompok yang pernah mengurungkan niatnya untuk berhenti merokok. Tekanan untuk segera berhenti merokok yang didapat dari pasangan membuat terjadinya pemberontakan dan malah membuat niat sebaliknya yaitu tetap untuk melanjutkan merokok. Faktor lain dikarenakan motivasi yang lemah sehingga menyebabkan kurangnya keyakinan pada diri individu.

Kelompok kedua merupakan kelompok yang tidak pernah mengurungkan niatnya atau yakin untuk tetap melanjutkan niatnya sehingga pada akhirnya memutuskan untuk berhenti merokok. Sakit yang diderita individu menjadi salah satu faktor individu tersebut yakin untuk berhenti merokok. Selain itu memang tidak adanya pilihan lain sehingga mengharuskan individu untuk menghentikan kebiasaan merokoknya.

#### **4. Formulasi**

Terdapat dua kelompok yang terdapat di tahap formulasi pada proses pencarian dan pemrosesan informasi dalam pengambilan untuk berhenti merokok. Kelompok pertama adalah kelompok yang melakukan afirmasi pada dirinya. Kelompok kedua adalah kelompok yang tidak melakukan afirmasi sebelum melakukan keputusan untuk berhenti merokok.

Kelompok pertama yang mengafirmasi diri dengan mensugesti dirinya bahwa rokok memiliki asap yang yang berbau tidak sedap, menyamakan rokok dengan hal yang paling tidak disukai, sehingga membuat diri sendiri untuk tidak ingin merokok lagi. Pada salah satu informan perempuan, ia memikirkan bahwa rokok dapat membuatnya tidak dapat hamil, membuatnya sakit paru-paru dan lain sebagainya, ia melakukan hal tersebut untuk menutupi rasa takut yang ia rasakan karena tekanan yang ia dapat dari kekasihnya.

Kelompok kedua adalah kelompok yang tidak mengafirmasi diri pada sebelum melakukan keputusan untuk berhenti merokok. Kepercayaan diri mereka meningkat karena adanya motivasi yang kuat seperti sakit yang diderita sehingga melemahkan daya tahan tubuh, dorongan kuat yang menekan mereka yaitu dari pasangan atau orang tua.

## **5. Koleksi**

Melalui hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat dua kelompok yang terdapat di tahap koleksi pada proses pengambilan keputusan untuk berhenti merokok. Seluruh informan menggunakan substitusi sebagai proses sebelum mengambil keputusan. Pengalihan yang dilakukan adalah dengan mengganti rokok dengan permen, selain itu makanan juga menjadi pengganti rokok, dari cemilan hingga makanan berat. Selain makanan, menyibukkan diri juga menjadi cara mereka untuk mengalihkan diri ke kegiatan-kegiatan yang lebih positif yaitu olahraga.

Kelompok pertama merupakan kelompok yang belajar dari pengalaman orang lain, perbincangan yang dilakukan dengan teman dan saudara membuat mereka menjadikannya sebuah masukan untuk dipertimbangkan ketika mereka akan memutuskan untuk berhenti merokok. Kelompok kedua merupakan kelompok yang tidak mendapat masukan dari orang yang telah berhenti merokok, walaupun ada informan yang ingin untuk mendapatkan cerita pengalaman dari mantan perokok tetapi ia tidak berusaha mencari.

## **6. Presentasi**

Perasaan merupakan hal yang terdapat dalam tahap presentasi, terdapat dua kelompok pada proses pengambilan keputusan untuk berhenti merokok dalam tahap presentasi. Kelompok pertama merupakan kelompok yang senang ketika akan mengambil

keputusan untuk berhenti merokok. Kelompok kedua merupakan kelompok yang merasakan kehilangan ketika akan memutuskan untuk berhenti merokok.

Kelompok pertama adalah kelompok yang merasakan senang dan puas, kemantapan dan menemukan adanya alasan untuk berhenti lah yang menyebabkan munculnya perasaan senang terhadap individu. Selain itu, dapat menemukan hal lain selain rokok juga dapat membuat salah satu informan menjadi tenang. Menjadi seseorang yang dapat melakukan penghematan, menjadikan kelak pribadi yang lebih sehat pun menjadi faktor lain.

Kelompok kedua adalah kelompok yang merasakan kehilangan seiring terciptanya keputusan untuk berhenti merokok. Meninggalkan salah satu rutinitas yang biasanya dilakukan sehari-hari membuat rasa kehilangan tersebut muncul. Perintah dokter untuk segera menghentikan kebiasaan merokok juga membuat perasaan aneh serta kehilangan membuat siap tidak siap harus dilakukan salah satu informan.

## **7. Pemrosesan Informasi**

Melalui hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat dua kelompok yang terdapat pada pemrosesan informasi dalam pengambilan keputusan untuk berhenti merokok. Kelompok pertama adalah kelompok yang mempertimbangkan informasi baru yang didapat. Kelompok kedua adalah kelompok yang menghiraukan informasi baru yang didapat.

Kelompok pertama adalah kelompok yang mempertimbangkan informasi-informasi baru yang didapat. Informasi-informasi baru mengenai rokok didapatkan dari lingkungan sekitar yaitu teman, keluarga, atau media. Informasi didapatkan secara sengaja dan tidak sengaja, atau dengan kata lain seorang individu memang berniat mencari informasi tersebut dan yang lainnya memang tidak ada niatan untuk mencari lagi informasi tambahan untuk menguatkan pertimbangannya.

Kelompok kedua adalah kelompok yang menghiraukan informasi baru yang didapat. Informasi yang didapatkan individu dapat menguatkan ataupun menurunkan motivasinya untuk berhenti merokok. Sehingga beberapa dari mereka memilih untuk menghiraukan informasi baru yang datang sehingga tidak akan menggoyahkan niat mereka untuk berhenti merokok.

## **ESENSI**

### **1. Besarnya Tekanan yang Diterima**

Pada penelitian ini, hampir sebagian besar informan memutuskan untuk berhenti merokok karena adanya pengaruh dari luar. Hal tersebut memberikan tekanan kepada mereka sehingga pada akhirnya diambil keputusan tersebut. Ada beberapa faktor eksternal yang mempengaruhi keputusan para informan. Faktor pertama adalah pasangan. Karena tuntutan dari pasangan Faktor kedua adalah orang tua. Tuntutan orang tua menjadi dorongan bagi informan untuk memutuskan berhenti merokok.

### **2. Pengalihan Rokok ke Hal Lain**

Proses pengambilan keputusan untuk berhenti merokok pada seseorang merupakan suatu proses yang melalui tahapan. Salah satu yang seluruh informan lakukan adalah dengan mensubstitusi rokok dengan hal lain. Makanan seperti permen, cemilan, dll serta melakukan kegiatan olah raga menjadi pilihan-pilihan alternative yang dilakukan mereka untuk menggantikan kegiatan menghisap batang rokok. Kegiatan yang selalu dilakukan hingga menjadi *habbit*, terlebih rokok adalah barang yang adiktif membuat melepaskan rokok bukanlah hal yang mudah seperti membalikkan telapak tangan bagi mereka.

### **3. Afirmasi Diri untuk Menenangkan Diri**



Berhentinya mereka dari merokok tidak dilakukan secara tiba-tiba dengan alasan yang tidak kuat, keputusan mereka untuk berhenti dipicu oleh hal lain dan hal tersebut berasal dari eksternal dan bukan dari diri individu itu sendiri. Hal tersebut menyebabkan proses yang dilalui perokok untuk berhenti tidaklah gampang, sehingga dibutuhkan cara untuk menghadapinya. Desakan dan tuntutan yang diterima membuat tekanan batin mereka muncul sehingga mereka pun mencari upaya agar hal tersebut dapat diminimalisir. Informasi-informasi tentang bahaya merokok yang sebelumnya pernah didapat dari berbagai media maupun dari komunikasi langsung seperti rokok menyebabkan sakit paru-paru, membuat tidak dapat hamil dan lain-lain dijadikan senjata untuk diri mereka sendiri. Selain itu *suggest* pikiran dengan membayangkan bahwa rokok merupakan hal yang tidak mereka sukai juga menjadi cara yang mereka lakukan. Dengan dilakukannya penenangan diri tersebut, individu dapat memiliki kekuatan untuk mengurangi rasa gelisah

## **PENUTUP**

### **1. KESIMPULAN**

Pencarian informasi dalam pengambilan keputusan :

- a. Mendapatkan dorongan dari luar. Seorang perokok memiliki inisiatif untuk berhenti ketika mendapatkan dorongan eksternal. Hal tersebut memberikan tekanan kepada mereka sehingga pada akhirnya diambil keputusan tersebut. Ada beberapa faktor eksternal yang mempengaruhi keputusan para informan. Faktor pertama adalah pasangan. Karena tuntutan dari pasangan. Faktor kedua adalah orang tua. Tuntutan orang tua membuat informan terpaksa harus memutuskan untuk berhenti merokok.

- b. Mensubstitusi rokok sebagai upaya pengalihan. Proses pengambilan keputusan untuk berhenti merokok pada seseorang merupakan suatu proses yang melalui tahapan. Salah satu tahap yang seluruh informan lakukan adalah dengan mensubstitusi rokok dengan hal lain. Makanan seperti permen, cemilan, dll serta melakukan kegiatan olah raga menjadi pilihan-pilihan alternative yang dilakukan mereka untuk menggantikan rokok di mulut mereka. Kegiatan yang selalu dilakukan hingga menjadi *habbit*, terlebih rokok adalah barang yang adiktif membuat melepaskan rokok bukanlah hal yang mudah.
- c. Mengurangi kecemasan dengan mengafirmasi diri. Menghentikan kebiasaan merokok merupakan hal yang sulit bagi para informan terutama jika hal tersebut bukanlah dari kemauan diri mereka sendiri. Desakan dan tuntutan yang diterima membuat tekanan batin mereka muncul sehingga mereka pun mencari upaya agar hal tersebut dapat diminimalisir. Informasi-informasi tentang bahaya merokok yang sebelumnya pernah didapat dari berbagai media maupun dari komunikasi langsung seperti rokok menyebabkan sakit paru-paru, membuat tidak dapat hamil dan lain-lain dijadikan senjata untuk diri mereka sendiri. Selain itu *mensuggest* pikiran dengan membayangkan bahwa rokok merupakan hal yang tidak mereka suka juga menjadi cara yang mereka lakukan untuk mengurangi kecemasan tersebut.

Pemrosesan informasi dalam pengambilan keputusan :

- a. Pengalaman terdahulu yang dilewati seperti riwayat penyakit atau komunikasi dengan orang lain membentuk sebuah memori yang disimpan dipikiran. Pengetahuan baru yang mereka dapatkan menjadikan sebuah tambahan pertimbangan keputusan mereka. Pengetahuan lama yang digabungkan dengan pengetahuan baru yang didapat hanya sebagai tambahan informasi tetapi tidak

memperkuat keyakinan serta tidak mengurangi kecemasan yang mereka rasakan ketika akan memutuskan untuk berhenti merokok karena hasil dari pengolahan informasi yang mereka lakukan bergantung pada besarnya motivasi yang dirasakan masing-masing individu yang mana disebabkan oleh pengaruh dari luar.

## **2. SARAN**

Sebelum seseorang mengambil sebuah keputusan, seseorang akan melakukan suatu proses pencarian dan pemrosesan informasi. Pada proses tersebut, tak sepenuhnya berpatok pada diri sendiri, melainkan mendapatkan pengaruh dari lingkungannya, sehingga dukungan apapun memiliki peran penting pada berhentinya individu dari merokok, baik dukungan dengan menyemangati maupun dukungan dengan membantu apapun yang kita bisa.