

INTISARI

Mengapa Saya Berhenti Merokok?
Kajian Kualitatif mengenai Dukungan Sosial dan Mekanisme *Coping* untuk
Berperilaku Sehat

La Ode Reskiaddin¹, Supriyati²

Latar Belakang : Tingginya jumlah perokok sebenarnya juga diiringi dengan tingginya keinginan untuk berhenti merokok, namun tidak semua berhasil berhenti merokok (gagal). Penelitian ini bertujuan untuk menggali pengalaman perokok dalam berhenti merokok.

Metode : Penelitian kualitatif dengan rancangan penelitian fenomenologi. Teknik *snowball sampling* dan rekrutmen via *whatsapp* digunakan untuk mendapatkan informan, kemudian informan dipilih menggunakan *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam kepada 18 orang yang terdiri dari 5 orang (1 perempuan 4 laki-laki) yang sudah berhenti merokok 6 bulan sampai 2 tahun, 4 orang yang sedang berhenti merokok atau belum berhasil berhenti merokok (<6 bulan) dan 9 orang sebagai *significant others*. Keabsahan data melalui triangulasi, *member checking* dan *peer debriefing*.

Hasil : Alasan perokok berhenti merokok, tidak hanya dengan alasan kesehatan seperti ingin lebih sehat, tidak memberi dampak negatif terhadap orang lain dan lingkungan, tetapi juga alasan non kesehatan seperti merokok adalah haram dan pengeluaran membeli rokok lebih banyak. Penelitian ini menemukan pengalaman pribadi buruk masa lalu sebagai salah satu alasan berhenti merokok. Menghindari lingkungan perokok, mengalihkan perhatian dan melakukan kegiatan positif merupakan mekanisme coping yang digunakan perokok untuk berhenti merokok. Penelitian ini juga menemukan bahwa mensugesti diri melalui perubahan *mindset* sebagai salah satu strategi *coping* yang dapat dilakukan untuk mengendalikan perilaku merokok. Dukungan sosial hanya sebagai penguat dalam berhenti merokok. Hal yang terpenting adalah kekuatan di dalam diri (niat, motivasi, kepercayaan diri, komitmen, pengambilan keputusan dan pemilihan waktu) untuk mengendalikan perilaku merokok.

Kesimpulan: *Coping* merupakan pengendali utama dalam berhenti merokok. Keberhasilan berhenti merokok diperkuat oleh adanya kekuatan dari dalam diri. Dukungan sosial sebagai penguat dan protektif serta meningkatkan motivasi dalam proses berhenti merokok. Perlu penguatan regulasi dan penyebaran kawasan bebas asap rokok.

Kata Kunci : Berhenti merokok, sugesti, dukungan sosial, mekanisme *coping*, usia produktif.

1 Alamat email : ld.reskiaddin@gmail.com

2 Departemen Perilaku Kesehatan, Lingkungan dan Kedokteran Sosial, Fakultas Kedokteran Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada, Indonesia

ABSTRACT

Why I Quit Smoking?

A Qualitative Study on Social Support and Coping Mechanism for Healthy Life

La Ode Reskiaddin¹, Supriyati²

Background : High number of smoker aligned with smoking cessation eagerness, but not all succeed. This study aimed is to explore smokers experience in smoking cessation.

Method : Qualitative research with phenomonology research design. Snowball sampling technique and recruitment via whatsapp to get informants, then informant chosen by purposive sampling according to predetermined inclusion criteria. Data collected by indepth interview to 18 people consisting of 5 people (1 woman 4 men) who had quit smoking within the past 6 months to 2 years, 4 people who are quitting smoking or not managed to stop smoking (<6 months) and 9 people as significant others. Data validation through triangulation, member checking and peer debriefing.

Result : The reason smokers quit smoking it's not only for health reason such as a better level of health, not give bad impact to people and surrounding, but also non-health reason such as religion prohibition (haram) and the high cigarettes expenditure. Research found that a bad experience is one of reason for smoking cessation. Avoiding the environment of smokers, distracting and conducting positive activities is a coping mechanism used by smokers to quit smoking. Research also found cognitive coping such as personal suggestion through mindset change is one of strategies to control smoking behavior. Social support only as a booster in smoking cessation. Most important is self-strengthening (intention, motivation, self confident, commitment, decision making and timing) to control smoking behavior.

Conclusion: Coping is main controller in smoking cessation. It strengthened by personal willingness. Social support acted as a strengthener and protective and enchancing motivation in quitting smoking process. Regulations strengthening and smoke-free areas expanding are need to do.

Keyword : Smoking cessation, suggestion, social support, coping mechanism, adolescent.

1 Email address: Ld.reskiaddin@gmail.com

2 Department of Health Behavior, Environment and Social Medicine, Faculty of Medicine, Public Health and Nursing, Universitas Gadjah Mada, Indonesia