

ABSTRACT

Background. Globally, Indonesia is ranked as 4th highest cigarette consumptions country from 1980-2013. The number of every day smokers in Bengkulu is the 2nd highest in Indonesia, as much 27.1%, while the number of former smokers is the 3rd lowest in Indonesia, as much 2.4%. The study stated that smokers have an intuition to stop smoking, but they were failed and be smokers back. To establish cessation smoking behavior, the smokers should has a self efficacy not to return to smoking again.

The purpose of the study. To know the self efficacy former smokers in maintaining cessation smoking behavior.

Research methods. This was a qualitative study with phenomenological approach design. The main subject of research are the former smokers who has experience as active smokers at least two years, the number of cigarettes smoked per day for at least 11 sticks (moderate smokers and heavy), had quit smoking at least two years, male gender, and 25 years old or more (adult). Subjects in this study were family or friends who supporting for the former smokers (informants) to maintain the cessation smoking behavior.

The results of the study. The main motivating reason for informant to quit smoking were to keep their self and family stay healthy, belief that smoking is forbidden, and wanted to be a role model for their children. The key success to stop smoking is because strong intuition or willpower to stop smoking. The factors that make the informants did not want to smoke again after they quit smoking were because they felt that their health improved after several months of quitting smoking, belief that smoking is forbidden, and their family support (wife and children).

Conclusion. The informants believe that, they will never smoke again in the future, because they had stopped smoking for many years, even decades. Knowledge, experiences, the family support, and religion has been major motivations for informants to commit that they will not smoke again.

Keywords: self-efficacy, maintaining non-smoking behavior

ABSTRAK

Latar belakang. Secara global, Indonesia menduduki urutan ke-4 negara dengan konsumsi rokok tertinggi menurut wilayah sejak 1980-2013. Jumlah perokok tiap hari di Bengkulu tertinggi nomor 2 di Indonesia, yaitu 27,1%, sementara jumlah mantan perokok nomor 3 terendah di Indonesia, yaitu 2,4%. Hasil penelitian menyatakan bahwa perokok memiliki keinginan untuk berhenti merokok, namun mereka gagal dan menjadi perokok kembali. Dalam membentuk perilaku berhenti merokok harus terdapat efikasi diri dari perokok untuk tidak kembali merokok.

Tujuan penelitian. Untuk mengetahui efikasi diri mantan perokok aktif dalam mempertahankan perilaku tidak merokok.

Metode penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Subjek utama penelitian adalah mantan perokok yang memiliki pengalaman sebagai perokok aktif minimal 2 tahun, jumlah batang rokok yang dihisap per hari minimal 11 batang (perokok sedang dan berat), sudah berhenti merokok minimal 2 tahun, jenis kelamin laki-laki; umur minimal 25 tahun (dewasa). Subjek pendukung dalam penelitian ini adalah keluarga atau teman yang memberi dukungan pada informan utama untuk mempertahankan perilaku tidak merokok.

Hasil penelitian. Alasan utama yang memotivasi informan berhenti merokok adalah untuk menjaga kesehatan diri dan keluarga, meyakini bahwa rokok itu haram, dan ingin menjadi teladan bagi anak-anaknya. Kunci keberhasilan informan berhenti merokok adalah karena niat atau tekad yang kuat untuk berhenti. Faktor yang membuat para informan tidak mau merokok kembali setelah mereka berhenti merokok yaitu karena merasakan kesehatan mereka membaik setelah beberapa bulan berhenti merokok, meyakini rokok itu haram, dan dorongan dari keluarga (istri dan anak).

Kesimpulan. Keyakinan diri para informan bahwa, mereka tidak akan pernah merokok lagi di masa yang akan datang, timbul karena mereka sudah berhenti merokok bertahun-tahun, bahkan puluhan tahun. Pengetahuan dan pengalaman, dukungan keluarga dan agama telah menjadi motivasi yang besar bagi para informan untuk berkomitmen bahwa mereka tidak akan merokok lagi.

Kata kunci : efikasi diri, mempertahankan perilaku tidak merokok