

## Dinamika motivasi mengakhiri perilaku merokok pada mantan perokok yang pernah mengalami relapse = The dynamics of motivation to quit smoking after relapse on ex-smokers

Kemal Adhi Pradana, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=125579&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Penelitian ini mencoba menggambarkan dinamika motivasi dalam usaha mengakhiri perilaku merokok. Konteks motivasi ditinjau mulai dari pembentukan niat berhenti merokok, usaha awal berhenti merokok, kembali merokok secara teratur, dan usaha berhenti merokok hingga menjadi mantan perokok. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk mendapatkan gambaran motivasi secara deskriptif dan subyektif pada mantan perokok dalam usaha berhenti merokok setelah mengalami fase relapse. Jumlah partisipan yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah dua orang mantan perokok.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa usaha awal berhenti merokok terorientasi secara terkontrol, atau termotivasi secara ekstrinsik. Penelitian ini pun menemukan bahwa terdapat sebuah proses internalisasi motivasi ekstrinsik yang mengubah motivasi yang awalnya terkontrol menjadi berkedaulatan tekad seperti pada motivasi intrinsik.

Sebagai kesimpulan, untuk mengakhiri perilaku merokok dibutuhkan motivasi yang berkedaulatan tekad dan berintegrasi penuh pada diri individu. Selain itu proses internalisasi motivasi ekstrinsik dapat muncul secara alami dalam diri individu dan memiliki peranan penting dalam mengakhiri perilaku merokok. Terlebih lagi, fase relapse pun menjadi salah satu faktor yang mendorong internalisasi dari motivasi ekstrinsik.

*Recent study tried to reveal young adulthood's motivation on their smoking cessation attempts after having relapsed and ended as having ex-smokers statuses. The concept of motivation analyzed within the context of making the commitment, first attempt of smoking cessation, having relapsed, and next attempts of quit smoking that make young adult successfully ended their smoking behavior. The study used qualitative approach to understand the process of motivation on young adulthood participants with descriptive and subjectively manner. The analysis focused on two young adult ex-smokers who have different characteristics on their smoking cessation attempts.*

Hence, the results of study found that the first attempts of young adult's smoking cessations were motivated by extrinsic factors, which involved control from others. Recent study was also able to establish the process of internalization of extrinsic motivation, and associated with specific regulation within the smoking cessation attempts.

As conclusion, smoking cessation needs sense of determined and integrated on individual perception as agency of the action. Nevertheless, the internalization on extrinsic motivation occurs naturally within the participants and being an important factor for smoking cessation. Furthermore, having relapse on the first attempt to quit smoking indicated as one important aspect to internalized the extrinsic motivation.