

## BAB IV

### PELAKSANAAN, HASIL DAN ANALISIS

Dalam bab ini akan dijabarkan mengenai analisis dari hasil yang ditemukan pada penelitian ini. Pada bagian pertama, akan dicantumkan waktu dan tempat pelaksanaan penelitian. Selanjutnya, dilakukan analisis dari data dan hasil yang didapatkan selama proses penelitian. Analisis pada penelitian ini akan dibagi menjadi dua bagian besar, yaitu analisis intra kasus dan analisis antar kasus. Pada bagian analisis intra kasus akan dikemukakan analisis setiap partisipan dengan menggunakan teori yang telah dijabarkan pada pada bab dua.

	<b>PARTISIPAN I</b>	<b>PARTISIPAN II</b>
<b>NAMA</b>	<b>GUH</b>	<b>HEL</b>
<b>JENIS KELAMIN</b>	<b>PRIA</b>	<b>PRIA</b>
<b>USIA</b>	<b>25 TAHUN</b>	<b>29 TAHUN</b>
<b>STATUS</b>	<b>LAJANG</b>	<b>MENIKAH</b>
<b>PEKERJAAN</b>	<b>MAHASISWA</b>	<b>KARYAWAN</b>
<b>LATAR BELAKANG KELUARGA</b>	<b>AYAH DAN IBU TIDAK MEROKOK</b>	<b>AYAH DAN IBU TIDAK MEROKOK; KAKAK MEROKOK</b>
<b>USIA MEMULAI MEROKOK</b>	<b>8 TAHUN</b>	<b>12 TAHUN</b>
<b>USIA AWALBERHENTI MEROKOK</b>	<b>18 TAHUN</b>	<b>18 TAHUN</b>
<b>BANYAKNYA USAHA BERHENTI MEROKOK</b>	<b>4 KALI</b>	<b>2 KALI</b>
<b>LAMANYA MASA BEBAS ROKOK SETELAH <i>RELAPSE</i> TERAKHIR</b>	<b>6 TAHUN</b>	<b>2 TAHUN</b>

Tabel 4.1. Gambaran Umum Partisipan

#### **IV.1. Waktu dan Tempat Pelaksanaan Penelitian**

Seperti yang telah dicantumkan pada tabel 4.1. penelitian ini menggunakan dua orang dewasa muda sebagai partisipan penelitian. Waktu dan tempat pelaksanaan penelitian adalah sebagai berikut:

##### **1. Partisipan Guh**

- Sesi pertama, berlangsung pada tanggal 27 Oktober 2007, pukul 9.10. Bertempat di rumah partisipan di perumahan Kota Legenda, Cibubur.
- Sesi kedua, berlangsung pada tanggal 2 November 2007, pukul 18.45. Bertempat di Bloc Cafe Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Indonesia, Depok.
- Sesi ketiga, berlangsung pada tanggal 7 November 2007, pukul 10.00. Bertempat di rumah partisipan di perumahan Kota Legenda, Cibubur.

##### **2. Partisipan Hel**

- Sesi pertama, berlangsung pada tanggal 17 November 2007, pukul 11.00. Bertempat di rumah partisipan di perumahan BBD Radar Auri, Depok.
- Sesi kedua, berlangsung pada tanggal 20 November 2007, pukul 20.30. Bertempat di Starbuck's Coffee Café Cibubur Junction, Cibubur, Jakarta Timur.
- Sesi ketiga, berlangsung pada tanggal 24 November 2007, pukul 13.45. Bertempat di restaurant Solaria Pondok Indah Mall 2, Pondok Indah, Jakarta Selatan.

#### **IV.2. Analisis Intra Kasus**

##### **IV.2.1. Partisipan Guh**

###### **IV.2.1.1. Hasil Observasi**

Partisipan Guh adalah orang yang direkomendasikan oleh salah seorang teman peneliti. Peneliti dan partisipan belum pernah bertemu sebelumnya. Ketika proses pembentukan *rapport* dilaksanakan, Guh terlihat antusias terhadap topik penelitian yang mencoba menjabarkan proses berhenti merokok yang dikaitkan

dengan konteks motivasi. Guh memiliki tinggi badan sekitar 175 cm, berkulit putih, memakai kacamata, dengan rambut panjang sebatas pipi dan berpostur tubuh kurus. Secara keseluruhan, sesi wawancara bersama partisipan Guh berlangsung tanpa adanya hambatan komunikasi yang berarti.

Pada sesi wawancara pertama, Guh memakai baju santai dengan celana pendek. Di awal sesi wawancara yang dilaksanakan di rumah kakak perempuannya, Guh tampak pasif dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh peneliti. Namun sikap Guh tersebut tidak berlangsung lama, sekitar 10 menit wawancara berlangsung, Guh mulai menunjukkan sikap santai, dimana tampak dari gerak tubuh yang lebih rileks dan tidak jarang diselingi oleh tawa. Suasana tempat berlangsungnya wawancara relatif sepi dan nyaman. Sesi wawancara dilaksanakan di ruang tamu rumah. Meskipun demikian sesi wawancara sempat sedikit terganggu ketika keponakannya dengan sengaja bernyanyi di tempat dimana wawancara berlangsung. Wawancara pun sempat terhenti sejenak ketika Guh dipanggil oleh kakaknya, dan ia harus meninggalkan tempat wawancara sekitar 3 sampai 5 menit. Lamanya sesi wawancara pun ditentukan oleh Guh, karena ketika itu ia telah memiliki rencana lain sesuai sesi wawancara. Sesi pertama wawancara berlangsung sekitar 65 menit. Secara keseluruhan, sesi pertama wawancara berlangsung lancar dan berjalan tanpa adanya hambatan yang berarti.

Sesi kedua wawancara bersama partisipan Guh dilaksanakan di salah satu *café* yang berada di kawasan perguruan tinggi negeri yang terdapat di Depok, Jawa Barat. Pada saat wawancara Guh memakai setelan jaket dengan kaos berwarna coklat dan dipadukan dengan celana jeans. Selama sesi wawancara kedua ini, Guh tampak lebih santai jika dibandingkan dengan pertemuan yang pertama. Kondisi tempat berlangsungnya wawancara cukup ramai. Tidak jarang peneliti dengan partisipan harus berbicara lebih keras untuk mengimbangi kondisi sekitar agar terekam dengan baik di *recorder*. Wawancara sempat terhenti beberapa kali, baik ketika peneliti memutuskan untuk pindah tempat duduk ke lokasi yang lebih sepi maupun saat telpon genggam Guh berbunyi. Sesi kedua wawancara berlangsung selama 50 menit,

dimana sebelumnya telepon genggam Guh kembali berbunyi dan ia harus mengakhiri sesi wawancara karena ada kelas kuliah. Secara keseluruhan, sesi kedua wawancara berjalan relatif lancar, karena meskipun terdapat beberapa hambatan baik secara komunikasi dan kondisi, Guh mampu mempertahankan konsentrasinya dan menjawab seluruh pertanyaan peneliti dengan baik.

Sesi terakhir wawancara bersama Guh dilaksanakan kembali di rumah kakaknya yang berlokasi di daerah Cibubur, Jakarta Timur. Pada sesi wawancara ini Guh memakai baju santai dan celana pendek hampir mirip yang ia gunakan pada pertemuan penelitian yang pertama. Di awal sesi wawancara, Guh tampak kurang bersemangat dan terlihat mengantuk. Guh menyatakan bahwa pada malam sebelum sesi wawancara dilaksanakan ia tidur larut malam untuk menonton pertandingan sepakbola di televisi. Sesi wawancara pun sempat terhenti sejenak ketika Guh memutuskan untuk mengambil *cemilan* dan segelas susu untuk menyegarkan badannya. Meskipun terlihat letih nampaknya kondisi dirinya tersebut tidak mempengaruhi konsentrasi Guh dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan yang peneliti ajukan. Suasana tempat berlangsungnya wawancara lebih sepi jika dibandingkan dengan kondisi pertemuan dirumahnya tersebut sebelumnya. Sesi ketiga wawancara berlangsung selama 45 menit. Secara keseluruhan, jalannya wawancara sesi ketiga ini berjalan lancar.

#### **IV.2.1.2. Data diri dan Riwayat Perilaku Merokok Partisipan**

Guh adalah seorang mantan perokok berusia 25 tahun. Guh berstatus lajang dan tengah melanjutkan pendidikan kuliahnya untuk mendapatkan gelar sarjana dari salah satu perguruan tinggi negeri yang terletak di daerah Depok, Jawa Barat. Sambil mengejar pendidikannya, Guh bekerja sebagai pekerja lepas membantu usaha kakaknya yang bergerak di bidang kontraktor *landscape* dan perumahan. Dalam kurun waktu 2 tahun terakhir Guh tinggal bersama kakaknya di daerah Cibubur, Jakarta Timur. Guh adalah anak kedua dari enam bersaudara. Guh dibesarkan oleh

kedua orangtuanya tidak merokok. Diantara kelima saudaranya hanya Guh yang pernah memiliki perilaku merokok.

Perilaku merokok Guh dimulai saat duduk di kelas dua Sekolah Dasar (SD). Guh mulai tertarik untuk mencoba rokok ketika melihat salah seorang pamannya merokok. Sebagai seorang anak yang dibesarkan oleh kedua orangtua yang tidak merokok, pada awalnya Guh merasa penasaran dengan benda yang dibakar dan dihisap oleh pamannya karena sebelumnya ia tidak pernah melihat ataupun mengenal benda yang digunakan oleh pamannya tersebut. Menurut Guh, rasa keinginan tahu terhadap rokok tersebut meningkat ketika ia mengetahui beberapa teman dekatnya di sekolah telah terlebih dahulu mengenal rokok. Guh yang ketika itu berusia 8 tahun memutuskan untuk mencoba rokok saat bermain bersama temannya yang perokok.

*...Pengen tau aja.. **Pengen nyoba ngeliat temen-temen pada ngerokok juga.***

*...Temen sih waktu itu yang nawarin.. temen sebaya...*

*...Iya kan katanya rokok itu apa sih rasanya apanya.. awalnya sih yang gue coba bukan asap atau apanya, **karena temen gue bilang manis...** dari filternya itu, kan kaya gudang garam manis tuh.. akhirnya gue sebenarnya bukan buat niat ngerokoknya, buat ngisepin manisnya itu sama ya iseng-iseng maenin asapnya.*

Pada kutipan dialog di atas dapat dilihat bahwa sebelum mencoba rokok Guh mendapat tawaran merokok dari salah seorang temannya. Ketertarikan Guh untuk mencoba rokok adalah untuk merasakan atau membuktikan citarasa manis seperti yang telah disampaikan oleh beberapa temannya. Guh tidak merasakan adanya suatu tekanan dari temannya saat akan mencoba rokok, karena rokok yang akan ia hisap dibeli secara berpatungan dengan dua orang temannya. Teman-teman Guh saat itu kebanyakan adalah tetangga yang juga sebagai teman di sekolah, karena lokasi gedung sekolah Guh terletak tidak jauh dari rumah orang tuanya di daerah Pondok Kopi, Jakarta Timur.

Di awal perilaku merokoknya Guh sering mengalami batuk karena merasa belum mengetahui cara menghisap rokok yang benar. Melalui teman-temannya, Guh memahami bahwa mengalami batuk tidak menjadi sebuah alasan untuk merasa jera

dalam mencoba merokok. Ketika merokok bersama teman-temannya Guh pun berusaha mempertahankan diri untuk tidak mengalami batuk saat mencoba rokok, karena ia mengetahui hal tersebut akan berakhir dengan cemoohan dari teman-temannya.

Menurut penuturan Guh, meskipun ketika SD ia sering mencoba-coba rokok ia belum merasakan suatu perasaan ketergantungan dengan rokok, karena ketika itu ia menggunakan rokok hanya pada saat bermain/beraktivitas bersama teman-teman sekolahnya, dan tidak merasakan perasaan “harus” merokok dalam menjalani hari-harinya. Lebih jauh, kegiatan merokok Guh sewaktu SD lebih ditujukan untuk sekedar menikmati citarasa manis yang terdapat pada *filter* rokok dimana teknik merokoknya cenderung *short-puff* (merokok tanpa menghisap asap pembakarannya masuk ke dalam paru-paru).

Guh mulai menjadi seorang perokok *regular* saat duduk di kelas dua Sekolah Menengah Pertama (SMP). Ketika itu Guh banyak meluangkan waktunya dan berhubungan dekat dengan teman-teman perokok dari sebuah perkumpulan pecinta alam yang berada di dekat rumah orangtuanya. Alasan Guh bergabung dengan kelompok pecinta alam karena selain merasa tertarik terhadap kegiatan yang dilakukan oleh kelompok tersebut, ia pun sempat merasa tidak nyaman dengan pola pergaulan teman seumurannya di sekolah yang sering terlibat dalam aksi tawuran antar sekolah. Saat bersama teman-teman yang mayoritas berusia lebih tua dari dirinya tersebut, Guh dapat dengan mudah merokok tanpa harus menyisihkan uangnya untuk membeli rokok. Menurut Guh, kelompok sosialnya tersebut biasa berbagi persediaan rokok dan tidak jarang salah seorang anggotanya memberikan sejumlah rokok yang dianggap sebagai kebutuhan kelompok. Terlebih lagi semenjak melakukan aktivitas mendaki gunung bersama kelompok yang beranggotakan lebih dari 10 orang tersebut, Guh yang ketika itu masih berusia 14 tahun menjadi terbiasa merokok dan merasakan beberapa kegunaan dari merokok.

- T: Sewaktu anda berada di gunung bagaimana perilaku merokok anda?
- Guh: *Ya lebih banyak yah kayanya.. karena kayanya menghangatkan gue sendiri gitu. Jadi.. itupun rokok yang gue isep pun engga pilih-pilih, jadi mau apa Djarum Coklat.. itu kan seperti Samsoe dan lebih murah, itu kata temen menghangatkan yah udah gue ngerokok itu. Awalnya sih rasanya berat banget gitu, cuman ya mungkin karena itu lah gue suka rokok-rokok seperti itu..*
- T: Sewaktu anda kembali lagi ke lingkungan rumah apakah terjadi suatu perubahan dalam perilaku merokok anda?
- Guh: *Iya.. ya itu bikin gue terbiasa ngerokok. Karena kan disana tuh kayanya sangat dingin yah, istilahnya di udara tinggi, itu gue lebih banyak ngerokok.. trus mungkin terbiasa, akhirnya sampe dirumah gitu ngerokok dan emang lingkungan nya seperti itu sih.. Jadi bagi gue sah-sah aja gitu maksudnya.. hehe.. dan ya mungkin seumuran gue tuh SMP gitu punya duit beli rokok tuh agak berat kan, nah disuplai sama mereka istilahnya gue tuh dapet rokok segala macam karena mereka tuh selalu menyediakan rokok..*

Selain jumlah penggunaan rokok per harinya meningkat dan Guh pun mulai menemukan kecocokannya pada jenis rokok yang berkadar nikotin tinggi, yang biasanya terdapat pada rokok kretek tidak ber-filter (seperti *Dji Sam Soe* atau *Djarum Coklat*). Menurut penuturan Guh, dalam sehari ia dapat menghabiskan kurang lebih setengah bungkus dari jenis rokok kretek yang tidak ber-filter, yaitu sekitar 6 sampai 9 batang per harinya. Jika jumlah rokok yang biasa digunakan Guh per harinya dihubungkan dengan kategori pola merokok yang telah dikonsepskan oleh Sitepoe (1997) maka pola merokok Guh dapat dikategorisasikan sebagai perokok dengan jumlah penggunaan sedang/menengah.

*...Ada yang engga lengkap aja kalo gue engga ngerokok, jadi kaya.. mulut gue tuh kaya berasa pahit, trus apa lagi abis makan yah gitu.. maksudnya kalo engga ngisep rokok tuh engga enak selera gitu...*

Kutipan dialog di atas menunjukkan bahwa Guh menganggap merokok sebagai kebutuhan yang harus dipenuhi, karena ia mulai mendapatkan pengaruh dari penggunaan rokoknya. Menurut Guh, jika tidak merokok maka mulutnya akan terasa pahit dan merasa kurang berselera. Maka berdasarkan kategorisasi alasan merokok yang telah dicantumkan oleh Tomkins (1968, dalam Sarafino, 1990) alasan Guh merokok karena telah terjadi ketergantungan secara biologis dan psikologis pada perokok atau dengan kata lain adiktif. Kebutuhan biologis untuk merokok berasal dari

keadaan merasakan asam dimulutnya, dan kebutuhan psikologis terbentuk untuk meningkatkan selera.

Pola merokok Guh tidak terlepas dari kesempatan yang biasa ia dapatkan untuk terlepas dari pengawasan anggota keluarganya. Guh selalu melakukan kegiatan merokoknya secara sembunyi-sembunyi saat sedang diluar rumah dan bersama teman-temannya. Semenjak SMP Guh memahami bahwa orangtuanya sangat menentang perilaku merokoknya, karena ketika itu ia hampir mendapat hukuman dari ibunya. Seringkali sebelum pulang ke rumah orangtuanya Guh membersihkan dirinya dari bau atau aroma rokok yang menempel pada dirinya, seperti memakan permen atau menyemprotkan parfum. Guh merasa dengan adanya kelompok pecinta alam di dekat rumahnya, ia dapat meluangkan waktunya lebih bebas untuk merokok terlepas dari pengawasan orangtuanya.

Sewaktu duduk di bangku SMA, jumlah penggunaan rokok Guh mulai mengalami penurunan. Guh yang ketika itu aktif dalam rutinitas sepakbola mulai mengurangi jumlah penggunaan rokoknya setelah mengalami beberapa gangguan kesehatan. Guh pun memutuskan untuk meninggalkan perilaku merokoknya ketika duduk di kelas tiga SMA, dimana ketika ia berusia 18 tahun. Niat Guh untuk mengakhiri kebiasaan merokoknya terbentuk atas dua hal, yaitu, memburuknya kondisi kesehatan dan tekanan dari orangtuanya yang tidak lagi dapat mentolerir perilaku merokoknya. Dalam usahanya menjadi seorang mantan perokok, Guh sudah melakukan hingga 4 kali usaha berhenti merokok.

Hambatan terbesar dalam usaha berhenti merokoknya terjadi semasa Guh duduk di bangku SMA, dimana dua kali usaha berhenti merokoknya gagal dalam rentang waktu yang tidak berjauhan. Usaha awal berhenti merokoknya hanya bertahan selama satu hari. Dengan jeda dua minggu dari kegagalan usaha pertamanya Guh yang kembali terlibat dalam usaha berhenti merokok mengalami kegagalan saat masa bebas rokoknya telah bertahan selama satu bulan.

*Waktu awal-awal itu ya susah sih, seharian itu gue yang kaya **parno-parno** engga jelas gitu, ada rasa kepengen karena ya **mulut asem** kan, trus gue juga maen sama anak-anak yang ngerokok, disitu **nyium bau rokoknya aja udah kaya 'duh, pengen'**.*

...kayanya berasa culun aja jujur.. gue akuin **gue berasa culun waktu itu..** kayanya ngeliat mereka ngerokok trus dikatain kadang dibilang 'wah culun engga ngerokok' yaa gitu lah.

Kutipan dialog di atas menggambarkan keadaan dalam diri Guh dan lingkungan sekitarnya pada awal proses berhenti Guh yang mengalami kegagalan. Pada kutipan pertama Guh menggambarkan kondisi dirinya saat melakukan usaha awal berhenti merokok yang bertahan hanya satu hari. Ketika itu Guh kembali menggunakan rokok setelah merasa menyerah melawan pengaruh pemutusan penggunaan (*withdrawal symptoms*). Sedangkan pada kutipan dialog yang kedua Guh menceritakan pengaruh tanggapan lingkungan sosialnya pada usaha berhenti merokoknya yang kedua. Bentuk tekanan yang Guh dapatkan saat itu dapat digolongkan sebagai tekanan sosial langsung (*direct pressure*). Menurut Stroebe dan Stroebe (1995) tekanan dari lingkungan sosial merupakan faktor penyebab *relapse* terkuat kedua setelah kondisi emosi yang negatif, dimana tercatat sebanyak 20% dari seluruh kasus *relapse*.

Meskipun awalnya Guh merasa tidak yakin dapat meninggalkan kebiasaan merokoknya, Guh tetap termotivasi untuk dapat berhasil dalam usahanya menjadi mantan perokok. Pada usaha ketiga berhenti merokoknya, yang hanya berselang dua hari dari kegagalan usaha keduanya, Guh pun menerapkan beberapa strategi untuk mempertahankan masa bebas rokoknya, seperti melakukan puasa senin kamis, menggunakan alat bantu berupa *nicotine patches* dan mengurangi intensitas pertemuannya dengan lingkungan perokok. Seiring berjalannya waktu Guh niat dan motivasi Guh untuk berhenti merokok semakin kuat, meskipun ia harus menghadapi beberapa masa sulit, seperti ujian kelulusan SMA, atau kegagalannya menembus Ujian Masuk Perguruan Tinggi Negeri (UMPTN).

Guh kembali mengalami kegagalan usaha berhenti merokok, pada periode dimana ia tidak langsung melanjutkan kuliah setelah lulus SMA, dan menunggu tahun berikutnya untuk mengikuti UMPTN. Usaha ketiga berhenti merokoknya tersebut gagal setelah bertahan selama satu tahun. Guh kembali merokok ketika pergi berlibur selama 4 hari bersama teman-teman dari kelompok pecinta alam ke

Bandung, Jawa Barat. Kondisi kota Bandung yang dingin dan pendapat salah seorang temannya mengenai resiko menjadi seorang perokok pasif menjadi pertimbangan Guh untuk kembali merokok.

*...Ngikutin temen sebenarnya sih di kost an itu gitu, jadi dari pada gue kena asepnya doang. Ya awalnya sih temen gue yang bilang 'lo dari pada kena asepnya doang, bahaya.. udah mendingan lo ngerokok aja..'*

Sekembalinya dari berlibur dan kembali ke lingkungan rumahnya di Jakarta Guh pun menjalani lagi hari-harinya tanpa menggunakan rokok sebagai usaha berhenti merokoknya yang keempat. Tidak berselang lama, Guh terdaftar sebagai mahasiswa pada sebuah program D3 di salah satu universitas negeri di daerah Depok, Jawa Barat. Di tahun awal masa kuliahnya Guh sempat “tergelincir” menggunakan rokok saat salah seorang temannya menantang untuk membuktikan bahwa dirinya pernah menjadi perokok.

*...Awalnya dari temen gue yang 'ah.. udah coba sekali gue pengen tau' akhirnya gue merasa tertantang kan.. dia bilang 'gue pengen tau apa bener lo pernah ngerokok' gitu.. yaudah gue tunjukin akhirnya sebatang aja gitu.. 'oh iya lo pernah ngerokok'...*

Setelah menghabiskan sebatang rokok yang dianggap sebagai tantangan, Guh pun dapat melanjutkan hari-harinya tanpa harus kembali merokok secara teratur dan menjadi seorang perokok. Komitmen Guh untuk meninggalkan penggunaan rokok semakin kuat ketika mengalami sakit di semester 4 masa kuliah program D3 nya pada pertengahan tahun 2003, dimana semenjak itu Guh dapat sepenuhnya bersih dari penggunaan rokok dan mempertahankan masa bebas rokoknya hingga saat penelitian ini dilaksanakan.

Saat ini Guh masih terikat dengan lingkungan kuliah yang kebanyakan teman-temannya berstatus sebagai perokok. Meskipun demikian, kondisi tersebut sama sekali tidak membuat Guh terpengaruh untuk kembali ke kebiasaan lamanya. Guh merasa bersyukur dan bangga karena telah berhasil meninggalkan perilaku merokok, karena selain kondisi kesehatannya kini telah jauh membaik, ia pun melihat salah seorang temannya yang terlebih dahulu terlibat dalam usaha berhenti merokok kini

kembali berstatus sebagai perokok. Saat ini Guh telah berhasil meninggalkan perilaku merokoknya kurang lebih selama 6 tahun setelah fase *relapse* nya yang terakhir.

#### IV.2.1.3. Gambaran Motivasi dalam Usaha Berhenti Merokok Partisipan

Pada sub-bab ini akan dijabarkan secara lebih terperinci proses perubahan perilaku merokok partisipan dari awal pembentukan niat untuk terlibat usaha berhenti merokok hingga menjadi mantan perokok dengan difokuskan pada konteks motivasi sebagai faktor yang menyokong usaha yang dilakukan. Untuk mendapatkan gambaran motivasi yang lebih komprehensif pada usaha berhenti merokok yang partisipan lakukan, maka bagian ini dibagi menjadi dua kelompok besar, yaitu usaha berhenti merokok yang berakhir dengan relapse dan usaha berhenti merokok dari fase relapse hingga menjadi mantan perokok.

##### IV.2.1.3.1. Usaha berhenti merokok yang berakhir *relapse*

Proses perubahan perilaku merokok Guh dimulai sewaktu ia duduk di kelas dua SMA. Guh yang ketika itu telah menjadi perokok *regular* mempunyai rutinitas bermain sepak bola bersama teman-temannya, baik dengan teman di sekolahnya maupun teman dari kelompok pecinta alam. Rutinitas olahraganya tersebut tidak hanya sekedar menghabiskan waktu luangnya, karena Guh pun aktif berpartisipasi pada berbagai kompetisi antar sekolah. Selagi dirinya aktif dalam kegiatan sepakbola, Guh mulai merasakan beberapa gangguan pada kondisi kesehatannya. Gangguan tersebut khususnya terjadi pada fungsi pernafasannya, seperti kesulitan untuk bernafas yang diawali dengan rasa sakit dan sesak di dada.

*...Di dada gue tuh sakit banget, sampe untuk nafas tuh kayanya susah banget gitu...*

*...Siang.. Pas sebelum mau maen bola, sesudah maen bola. Kerasa nyesek gitu dan itu ternyata terus berkelanjutan. Malem kadang...*

*...Jadi gue kadang suka narik nafas tuh iramanya tuh, ya nariknya panjang gitu. maksudnya kaya nyesek gitu. Cuma dibilang asthma bukan.. **Disitulah gue ngeliat 'loh pas gue ngerokok kok malah bertambah kaya gini' gitu malah susah...***

Pada kutipan dialog pertama Guh menggambarkan gangguan kesehatan yang ketika itu ia rasakan. Ketika itu Guh sering merasakan sakit dan mengalami kesulitan saat menghirup nafas, yang ia identifikasikan seperti sesak nafas. Guh menyadari bahwa gangguan kesehatannya tersebut terasa semakin memburuk saat merokok. Berdasarkan proses perubahan perilaku pada *transtheoretical model* yang disusun oleh Prochaska dan kawan-kawan (1994, dalam Taylor, 1999), kondisi Guh yang merasakan perasaan cemas pengaruh negatif dari merokok terhadap kesehatannya dapat diindikasikan sebagai bentuk proses *dramatic relief*.

Guh memutuskan untuk berobat ke seorang dokter ahli ketika rasa sakit di dadanya tersebut mulai mengganggu aktivitasnya yang lain. Saat itu Guh tidak hanya merasakan rasa sakitnya saat sedang bermain sepakbola, tetapi pada pagi dan malam hari keluhan-keluhan tersebut kerap muncul dan ternyata mengganggu dirinya. Melalui pemeriksaan dokter, ditemukan adanya penyempitan pada organ paru-paru Guh yang diyakini sebagai penyebab utama gangguan pernafasannya. Penyempitan pada paru-paru Guh adalah sebuah cedera dari keterlibatannya pada sebuah perkelahian ketika ia masih duduk di bangku SD, dimana saat itu ia terjatuh ke parit air dan dadanya membentur dinding parit.

*...Sempet periksa dokter kan, gue juga takut waktu diperiksa karena pasti ketahuan gue pernah ngerokok.. untungnya **engga ketahuan**, gue juga bingung karena ya gue suruh banyakin minum soda susu kata temen gue kalo mau diperiksa.. hehe.. Trus kata dokter 'yah udah kamu engga boleh', ya dokter mungkin tau.. **dia bilang 'engga boleh ngerokok karena bisa nyebabin penyakit kamu nambah parah'** Oh.. udah, **disitu juga tuh gue berpikir lagi.. Oh yaudah, ternyata mungkin salah satu penyebabnya juga bikin gue seperti ini rokok.. Meskipun emang pas di ronsen sih ada ya mungkin gara-gara luka waktu gue berantem itu ada sedikit penyempitan di paru-paru gue gitu...***

Berdasarkan kutipan dialog di atas dapat dilihat bahwa sebelum menemui dokternya Guh berusaha menyembunyikan bukti dari perilaku merokoknya dengan harapan agar gangguan kesehatan yang ia alami tidak dikaitkan dengan kebiasaan merokoknya. Menurut Guh, saat itu ia berhasil menyembunyikan kebiasaan merokoknya dari sepengetahuan dokternya. Meskipun demikian, dokter yang merawat Guh saat itu menyatakan beberapa pengaruh negatif dari merokok

memberikan larangan merokok kepada dirinya karena diyakini dapat memperburuk kondisi kesehatannya. Melalui pernyataan dokternya tersebut Guh pun mulai mempertimbangkan kebiasaan merokoknya sebagai salah satu penyebab dari gangguan kesehatan yang ia derita. Berdasarkan proses perubahan perilaku pada *transtheoretical model* yang disusun oleh Prochaska dan kawan-kawan (1994, dalam Taylor, 1999), kondisi Guh yang mempelajari fakta baru mengenai pengaruh negatif dari merokok dari pernyataan dokternya dapat diindikasikan sebagai bentuk proses *consciousness raising*. Ketika itu pun Guh menyadari pentingnya perubahan perilaku merokok demi kondisi kesehatannya Berdasarkan proses perubahan perilaku pada *transtheoretical model* yang disusun oleh Prochaska dan kawan-kawan (1994, dalam Taylor, 1999), kondisi Guh yang menyadari pentingnya perubahan perilaku merupakan bentuk proses dari *self-reevaluation*. Lebih jauh, kondisi Guh dari awal merasakan rasa sakit dan cemas dengan kondisi kesehatannya hingga memutuskan untuk bertemu dokter dan mendapat larangan merokok dari dokternya dapat digolongkan sebagai tahap *contemplation* dalam tahapan perubahan perilaku pada *transtheoretical model*.

Setelah pertemuannya dengan dokter ahli, Guh mulai mengubah perilaku merokoknya dengan mengurangi jumlah penggunaan rokok per harinya. Guh meyakini bahwa dengan mengubah pola merokoknya, gangguan kesehatan yang ia rasakan lambat laun akan berkurang. Kondisi Guh yang merubah perilaku merokoknya untuk mengatasi masalah berdasarkan tahapan perubahan perilaku *transtheoretical model* dapat digolongkan sebagai tahap persiapan (*preparation*). Ketika itu Guh biasanya dapat menghabiskan sekitar 6 sampai 9 batang per harinya, berkurang menjadi sekitar 4 sampai 5 batang per hari. Usaha pengurangan jumlah rokok Guh saat itu terbantu dengan rutinitas sepakbolanya, dimana hanya pada saat-saat tertentu, seperti saat selesai bermain, Guh baru mengkonsumsi rokok. Dikarenakan sibuk dengan rutinitas olahraganya Guh pun saat itu tidak terlalu banyak meluangkan waktunya dengan teman-teman dari kelompok pecinta alam.

- T: Apakah setelah bertemu dokter itu terjadi perubahan pada pola penggunaan rokok anda?
- Guh: *Iya. Mulai ngurang-ngurangin lah apa kuantitas, erm, jumlahnya.*
- T: Atas dasar apa anda melakukan perubahan pola penggunaan rokok?
- Guh: *Ya, kesehatan itu tadi.. dokter gue bilang apa. Yah meskipun **engga ketahuan, tapi disitu gue sadar aja kan, pengaruh buruknya rokok sama kesehatan gue. Gue ngerasain sendiri sakitnya. Jadi kaya otomatis aja sih, kaya gue tau gimana sakitnya dan dokter juga bilang engga boleh karena bakalan bikin parah, ya udah coba rubah aja.***
- T: Saat itu anda sudah ada niat untuk berhenti merokok?
- Guh: *Erm. **Niat nya sih ada cuma waktu itu masih gimana yah, susah lah buat engga ngerokok, masih kepengen-kepengen, tapi untungnya juga gue waktu itu lagi sering-seringnya maen bola jadi engga terlalu banyak maen ma anak rumah, trus pemain bola ngerokoknya kan engga terlalu banyak, ya paling kalo udah beres maen, nongkrongnya juga engga lama-lama, ya masih kaya biasa, cuman ya itu jumlahnya gue kurangin.***
- T: Berapa banyak jumlah rokok yang anda kurangi per harinya saat itu?
- Guh: *Ya paling setelah dari dokter itu, erm. Empat sampe lima lah, di waktu-waktu tertentu aja, balik sekolah paling satu atau dua, abis maen bola, trus makan satu, di rumah engga mungkin ngerokok kan. Ya segituan lah.*

Pada petikan dialog di atas dapat dilihat bahwa usaha Guh mengurangi jumlah penggunaan rokok didasari atas kesadaran dalam dirinya yang terbentuk dari pernyataan dokter yang merawatnya. Guh pun menghubungkan kesadaran diri untuk merubah perilaku merokoknya dengan pengalaman rasa sakit yang sempat ia rasakan. Menurut klasifikasi motif yang disusun oleh Bernard dan kawan-kawan (2005), perubahan perilaku merokok Guh didasari motif kesehatan demi proteksi diri. Jenis motif ini muncul menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan usaha mempertahankan integritas fisik seorang individu (Bernard, dkk., 2005).

Lebih jauh, ditinjau dari konteks orientasi sebab-akibat (*causality orientation*) yang disusun oleh Vallerand (1997), usaha mengurangi jumlah penggunaan rokok yang Guh lakukan merupakan bentuk tindakan yang terorientasi secara terkontrol. Guh baru melakukan perubahan setelah pertemuannya dengan dokter dan mendapat larangan merokok karena dapat memperburuk kesehatannya. Meskipun demikian, Guh tidak merasakan suatu bentuk kontrol dari dokternya, karena saat pertemuannya ia merasa berhasil menyembunyikan perilaku merokoknya. Pada petikan dialog di atas pun dapat dilihat bahwa Guh melakukan usaha mengurangi rokok agar kondisi

kesehatannya tidak terasa memburuk. Kondisi Guh ini dapat diklasifikasikan sebagai bentuk motivasi secara ekstrinsik namun telah terinternalisasi karena ia mampu mengidentifikasi suatu nilai (agar kondisi kesehatannya tidak semakin memburuk) dari tindakan yang ia dilakukan. Dengan demikian, menurut teori kedaulatan tekad dalam diri yang disusun oleh Deci dan Ryan (2000) bentuk motivasi Guh saat mengurangi rokok adalah motivasi ekstrinsik dengan regulasi yang mengidentifikasi (*identified regulation*).

Perubahan tahap *preparation* menjadi tindakan mengakhiri, atau disebut *transtheoretical model* sebagai tahap *action* pada kasus Guh ini terjadi ketika ia duduk di kelas tiga SMA. Guh yang ketika itu masih menggunakan rokok meski tidak sebanyak tahun-tahun sebelumnya mendapat tekanan dari orangtuanya untuk meninggalkan kebiasaan merokoknya. Semenjak SMP Guh telah mengetahui bahwa kedua orangtuanya menentang keras perilaku merokoknya. Menurut Guh, Ibunya sangat sensitif dengan bau rokok, sehingga Guh dapat dengan mudah ketahuan jika ia tidak berusaha menghilangkan 'bukti-bukti' dari kegiatan merokoknya. Guh yang ketika itu lupa menyemprotkan parfum pada badannya sebelum pulang ke rumah dimana sebelumnya ia telah menghisap rokok, ketahuan saat bau rokok tersebut tercium oleh ibunya. Guh pun mendapat tekanan dan ultimatum dari orangtua dan kakak perempuannya untuk mengakhiri perilaku merokoknya.

*...Ya pokoknya.. Gue disumpah lah gitu maksudnya ya dengan membawa nama tuhan 'kalo lo.. Demi Allah kalo lo sampe ngerokok' ya gue engga bisa ngelak kalo udah diajak demi Allah, kalo gue diem aja nanti mereka tau gue engga bakalan berhenti ngerokok kan.. akhirnya gue berjanji disitu 'iya' gitu.. Trus gue mikir lagi 'gila gue udah berjanji atas nama tuhan' ya itu sih salah satunya..*

*...Pertama yaa mereka engga mau ngeliat gue ngerokok lagi. Kedua.. Yaa gue udah janji kan udah bersumpah sama mereka sama orangtua. Ya gue ngerasa wah gila dosa aja gue ngerasa gue sama aja berjanji sama yang Di atas*

*...Sempet kepikir gue wah kena banget gitu, akhirnya jadi gue harus mencoba berhenti...*

Pada kutipan dialog di atas dapat dilihat bahwa isi ultimatum dari keluarganya memaksa Guh untuk berjanji berhenti merokok dengan membawa nama Tuhan nya. Meskipun pada awalnya Guh menyetujui perjanjian berhenti merokoknya hanya untuk mengurangi tekanan dari orangtuanya, namun secara berkesinambungan Guh pun menyadari tanggung jawab atas janji yang telah ia setujui. Setelah perjanjian tersebut dibuat Guh pun memutuskan untuk memulai masa bebas rokoknya.

Berdasarkan klasifikasi motif yang disusun oleh Bernard dan kawan-kawan (2005) niat berhenti merokok Guh melibatkan dua jenis motif, yaitu Motif Afeksi pada konteks keluarga dan Motif Arti (*meaning*) pada konteks keagamaan. Menurut Bernard dan kawan-kawan (2005) Motif afeksi terbentuk untuk menyelesaikan permasalahan yang berhubungan dengan mempertahankan hubungan antar saudara. Pada kasus Guh, saat mendapat ultimatum, Guh melihat bahwa keluarganya menentang keras perilaku merokoknya, maka faktor mempertahankan hubungan baik sesama anggota keluarga pun menjadi salah satu motif untuk berhenti merokok. Terlebih lagi, ketika itu keluarga Guh memberikan tekanan pada konteks keagamaan. Motif Afeksi pun akhirnya berintegrasi dengan Motif Arti (*meaning*) pada konteks keagamaan. Pada kasus Guh, dirinya melalui proses pencarian arti dari perjanjian yang dibuat oleh orangtuanya yang membawa nama Tuhannya dan motivasi berhenti merokoknya terbentuk ketika Guh menemukan arti bahwa saat itu janjinya berkaitan dengan menghargai tradisi religius, yaitu ketakutan akan dosa bila mengingkari janjinya.

Lebih jauh dikarenakan keputusan Guh untuk memulai usaha berhenti merokoknya datang atas tekanan orangtuanya, berdasarkan kategori *causality orientation* yang dijabarkan oleh Vallerand (1997) dasar usaha berhenti merokok Guh terorientasi secara terkontrol. Deci dan Ryan (2000) menegaskan bahwa orientasi secara terkontrol merupakan aspek dasar dari motivasi ekstrinsik. Janji yang disetujui oleh Guh untuk berhenti merokok kepada orangtuanya, membentuk suatu sikap terkontrol. Pada dialog di atas Guh pun mendeskripsikan peran janji terhadap orangtuanya dengan menggunakan ungkapan 'Harus'.

Setelah mendapat ultimatum berhenti merokok dari orangtuanya, Guh pun memulai usaha awal berhenti merokoknya. Pada usaha pertama berhenti merokoknya, Guh hanya mampu mempertahankan masa bebas rokoknya selama satu hari. Saat mempertahankan masa bebas rokoknya, Guh merasa berat dalam menghadapi tantangan-tantangan yang muncul dari pemutusan penggunaan rokok. Menurut penuturan Guh, selama sehari penuh mulutnya sering terasa asam, meskipun saat itu ia sempat menyiasati dengan memakan permen *mint*. Tantangan tersebut terasa semakin berat saat ia bersosialisasi dengan teman-temannya yang perokok, dimana ia harus menahan hasrat merokoknya saat mencium asap pembakaran rokok teman-temannya.

T: Sewaktu anda berhenti merokok yang bertahan satu hari itu, bagaimana kondisi dan situasi anda saat itu?

Guh: *Waktu awal-awal itu ya susah, seharian itu gue yang kaya parno-parno engga jelas gitu, ada rasa kepengen karena ya mulut asem kan, trus gue juga maen sama anak-anak yang ngerokok, disitu nyium bau rokoknya aja udah kaya 'duh, pengen' Cuma ya harus gue tahan karena gue udah berjanji kan. Paling gue banyak-banyakin makan permen mint kan, coba tahan-tahan.. tapi nyatanya engga bisa, besoknya gue balik ngerokok lagi.*

T: Saat itu bagaimana anda memandang janji dari ultimatum orangtua terhadap usaha berhenti merokok yang anda lakukan?

Guh: *Ya, bisa dibilang jadi energi gue saat itu, setiap gue berpikiran untuk ngerokok, disitu kaya ada yang nahan 'engga boleh, lo dah janji' 'inget janji lo' ya jadi istilahnya. Eem.. itu yang ngebuat gue bisa bertahan karena gue pegang janji gue, takut dosa itu, ya dosa aja gue mikirnya kalo gue ngingkarin.*

T: Ok. Trus bagaimana tuh keadaan dirumah selama seharian itu anda engga ngerokok?

Guh: *Mereka sih biasa-biasa aja, engga nanya-nanya gue gimana gitu engga. Mereka cuman diem aja sampe akhirnya yaa mereka taunya gue berhenti aja.*

Petikan dialog di atas menggambarkan kondisi dalam diri Guh dan lingkungan di sekitarnya saat melakukan usaha awal berhenti merokok. Dapat dilihat bahwa dalam mempertahankan masa bebas rokoknya Guh mengalami suatu konflik dalam batinnya, khususnya ketika hasrat menggunakan rokoknya muncul. Pada petikan dialog di atas dapat dilihat bahwa meskipun Guh merasa berat dalam menghadapi tantangan dari pemutusan penggunaan rokok, dirinya dapat menahan dan menyiasati tantangan-tantangannya, seperti memakan permen saat mulutnya terasa

asam. Jika ditinjau dalam konteks kebutuhan kompetensi sebagai salah satu dasar kekuatan motivasi, pada usaha awal berhenti merokoknya Guh mampu memenuhi kebutuhan kompetensinya. Menurut Deci dan Ryan (2000) kebutuhan kompetensi penting dalam perubahan perilaku karena individu tersebut akan mempunyai suatu kekuatan untuk mengontrol dan meregulasi dirinya untuk tidak kembali ke perilaku awal/yang ingin dirubah.

Usaha awal berhenti merokok Guh dapat bertahan karena ia mengingat janji yang telah ia buat dengan orangtuanya. Menurut penuturan Guh, ketika itu itu faktor janji dan takut terhadap *dosa* berperan sebagai dasar kekuatan usaha berhenti merokoknya. Pemenuhan janji berhenti merokok melibatkan *ego* dalam diri Guh, dimana ia merasakan suatu perasaan khawatir jika harus melanggar janjinya. Dengan kata lain, Guh saat itu tidak dapat mengintegrasikan secara penuh dirinya pada usaha berhenti merokok karena faktor janji mempunyai kekuatan yang mengontrol dirinya. Maka pada awal usaha berhenti merokoknya kebutuhan dasar psikologis otonomi Guh tidak terpuaskan. Terlebih lagi orangtuanya sebagai sumber pembentuk motivasi Guh untuk berhenti merokok tidak memberikan suatu perhatian khusus terhadap usaha yang ia lakukan. Menurut Deci dan Ryan (2000) kebutuhan untuk merasakan suatu pertalian (*relatedness*) yang kuat dengan orang lain menempati posisi yang kurang penting dalam mempengaruhi sebuah perilaku, jika dibandingkan dengan kebutuhan individu untuk merasa kompeten dan otonomi. Berdasarkan beberapa karakteristik regulasi saat Guh melakukan usaha awal berhenti merokok dapat dikategorisasikan sebagai motivasi ekstrinsik yang teregulasi secara *introjected*.

Keesokan harinya Guh merasa hasrat untuk menggunakan rokoknya lebih kuat. Pada awalnya Guh masih mampu mempertahankan diri dan masa bebas rokoknya dengan memakan permen *mint*, seperti yang ia lakukan pada hari sebelumnya. Namun ketika bertemu teman-temannya yang perokok, Guh merasa tidak mampu menahan hasrat untuk merokoknya setelah menghirup asap pembakaran rokok yang dihembuskan oleh teman-temannya.

- T: Ok. Apa yang membuat anda sehabis satu hari berhenti trus memutuskan untuk kembali menggunakan rokok?
- Guh: *Ya, mungkin karena susah itu kali yah, berat lah gue bilang di awal-awal berhenti ngerokok. Eeem. Sehabis satu hari itu gue ngerasanya tuh kaya makin susah, mulut gue cepet banget asemnya, timpa permen-permen-permen cuma tetep aja. Apalagi waktu bareng anak-anak yang ngerokok, awal coba tahan, sampe ada temen gue nawarin, gue disitu mikirnya 'yah udah coba, satu doang, ntar berhenti lagi' tapi ya gitu ternyata gue belum bisa. Nahan supaya engga pengen lagi pengen lagi. Jadi nya malah lanjut kan gitu.*
- T: Sebelum balik merokok saat itu apakah ada pertimbangan ke arah janji yang udah anda buat?
- Guh: *Eeem. Waktu itu gue mikirnya sih 'udah abis ini gue engga lagi' ya itu karena inget sama janji, cuma ternyata engga bisa. dan pas pulang ke rumah gue sadar gue gagal. Disitu gue sempet mikir 'ah engga yakin bisa nih', sampe akhirnya gue bener-bener niat, baru tuh yakin. Ya mungkin harus bertahap dulu kali yah, nah itu yang bikin gue akhirnya mutusin yaudah gue selang-seling ngerokok dulu. Pake puasa senin-kamis.*

Pada penggalan dialog di atas dapat dilihat bahwa Guh memutuskan untuk kembali merokok setelah salah seorang temannya menawarkan rokok. Kondisi diri Guh yang saat itu merasakan pengaruh pemutusan penggunaan rokok yang lebih kuat terbukti menurunkan kompetensinya untuk dapat bertahan tidak merokok. Guh yang merasa kalah menghadapi tantangan berhenti merokok pun memiliki keyakinan bahwa dengan merokok satu batang tidak akan membuat dirinya kembali merokok secara teratur. Namun nampaknya pengaruh rokok mempunyai pengaruh yang lebih kuat dibandingkan rasa kompeten Guh untuk menahan diri tidak melanjutkan kegiatan merokoknya. Jatuhnya kebutuhan dasar psikologis Guh untuk merasa kompeten dalam menghadapi pengaruh adiktif dari rokok membuat Guh kembali ke kebiasaan awalnya.

Guh yang mengalami kegagalan pada usaha awal berhenti merokoknya menyadari bahwa dirinya masih terikat dengan janji berhenti merokok terhadap orangtuanya. Jika dihubungkan dalam konteks motivasi, meskipun dalam usaha berhenti merokoknya Guh tidak dapat mengintegrasikan dirinya secara penuh pada tindakannya, Guh menyadari bahwa janji terhadap orangtuanya yang membawa nama Tuhannya mempunyai arti yang kuat dalam dirinya sebagai makhluk yang beragama. Guh yang telah memiliki motif arti dalam konteks keagamaan pun mencoba

membangun kembali kompetensi untuk usaha berhenti merokoknya dengan melakukan strategi puasa merokok Senin-Kamis.

Pada strategi puasa merokok Senin-Kamis, Guh hanya merokok pada hari-hari selain Senin dan Kamis. Menurut penuturan Guh, usaha selang-seling merokok tersebut tidak efektif karena dirinya sering merasa lupa dengan niatnya untuk berhenti merokok.

*...Jadi kayanya udah ilang aja yang gue berhenti itu udah **jadi lupa lagi gitu untuk berhenti jadi kepengen lagi terus gitu jadi makanya itu yang gue bilang sekali berhenti boleh cuman jangan coba satu batang tuh malah bahaya gitu.. Makanya mendingan engga usah gitu, ya gitu **giliran gue berhenti trus ngerokok lagi itu jadi kaya yang berhenti itu udah lupa aja gitu jadi trus-trus an lagi...*****

Pada kutipan dialog di atas dijelaskan bahwa pada saat masuk masa merokoknya di strategi puasa merokok Senin-Kamis, Guh merasa penggunaan rokoknya susah untuk dikontrol dimana setiap habis merokok sebatang ia akan menambah jumlah penggunaan rokoknya dan merusak siklus selang-seling merokoknya. Kondisi Guh yang setelah mengalami kegagalan usaha awal berhenti merokok dan melakukan strategi puasa kamis dalam *transtheoretical model* yang disusun oleh Prochaska dan kawan-kawan (1994, dalam Taylor, 1999) dapat dikategorisasikan sebagai tahap persiapan untuk berubah, karena ketika itu Guh telah memiliki niat untuk berhenti dalam waktu dekat.

Puasa Senin-Kamis yang Guh lakukan berlangsung selama rentang waktu dua minggu. Di akhir minggu kedua usaha puasa Senin Kamisnya, Guh menghadapi dua hal yang pada akhirnya memotivasi dirinya untuk kembali terlibat dalam usaha berhenti merokok, yaitu kembali merasakan rasa sakit di dada dan teguran orangtuanya setelah kembali ketahuan merokok.

*...Semakin kesini tuh paru-paru gue tuh makin sakit.. **Gue takut.** Dari situ gue mikir 'engga bisa gini nih' **kesehatan gue engga boleh makin memburuk** kan ini apa.. Ya banyak yang harus gue lakuin saat itu, dari situ ya udah tekad gue buat berhenti makin kuat. Engga berapa lama, dua harian lah dari situ gue mulai berhenti.*

*Iya, sempet ketahuan juga.. engga jauh dari gue ngerasain rasa sakit itu lagi, besoknya kalo engga salah sih. Ya cuman teguran aja sih.. 'lo udah berjanji sama gue.. gini gini gini' oke yaudah disitu gue nyoba lagi berhenti*

Pada kutipan pertama, Guh menjabarkan bahwa saat merasakan gangguan kesehatannya semakin memburuk dirinya merasakan rasa takut, karena ia menyadari gangguan kesehatannya tersebut akan kembali mengganggu aktivitasnya seperti sebelum ia berhenti merokok. Tidak berselang lama dari rasa sakit di dadanya tersebut muncul, Guh kembali ketahuan merokok oleh orangtuanya. Ketika itu Guh mendapat teguran yang berisi konfirmasi perjanjian yang telah ia sepakati dengan orangtuanya. Guh memahami bahwa dua hal tersebut penting bagi dirinya. Keesokan harinya Guh yang telah berada dalam tahap *preparation* memutuskan untuk kembali terlibat dalam tindakan (*action*) berhenti merokok.

Pada dasarnya klasifikasi motif dan orientasi sebab-akibat (*causality orientation*) pada usaha kedua berhenti merokok Guh ini masih sama dengan usaha berhenti merokoknya yang pertama, yaitu Motif Afeksi yang berintegrasi dengan Motif Arti pada konteks keagamaan dan orientasi yang terkontrol karena melibatkan janji dengan orangtuanya. Namun pada niat usaha berhenti merokok Guh yang kedua ini, Guh memasukan Motif Kesehatan untuk memperbaiki kondisi dan integritas fisiknya. Seperti yang telah dicantumkan sebelumnya, Guh merasakan rasa takut saat kondisi kesehatannya terasa memburuk. Menurut Deci dan Ryan (2000) rasa takut dan khawatir akan membentuk suatu kontrol dalam diri individu ketika menjalankan aktivitasnya. Lebih jauh, berdasarkan kategorisasi motivasi ekstrinsik pada teori kedaulatan tekad dalam diri (*self-determination theory*) yang disusun oleh Deci dan Ryan (2000) motivasi pada usaha kedua berhenti merokok Guh merupakan motivasi ekstrinik yang teregulasi *introjected*. Secara sekilas mungkin motivasi usaha kedua berhenti merokok Guh terlihat sama dengan motivasi usaha pertamanya, namun pada usaha kedua berhenti merokok ini kontrol yang dibuat Guh dalam dirinya berbeda konteks, yaitu lebih difokuskan pada kondisi kesehatannya, dibandingkan dengan faktor takut dosa pada usaha yang pertama.

Usaha berhenti merokok Guh yang kedua tersebut bertahan selama satu bulan. Dalam mempertahankan masa bebas rokoknya, Guh melakukan strategi yang sama seperti usaha awal berhenti merokoknya, yaitu dengan memakan permen. Hasrat Guh untuk merokok dapat teralihkan dengan rutinitas sepakbolanya.

- T: Selama sebulan berhenti merokok itu hal-hal apa saja yang terjadi pada anda dan disekitar anda?
- Guh: *Erm. Biasa aja sih, normal seperti biasa, kalo gue sendiri waktu itu ya maen bola, pulang sekolah maen bola, ngumpul sama anak-anak, tapi engga lama-lama, sisanya paling dirumah.*
- T: Saat itu anda merasakan ada suatu pengaruh negatif dari engga ngerokok?
- Guh: *Ya pasti ada, mulut asem atau ya suntuk, tapi gue tahan aja. Makan permen paling. Sisanya sih ditahan. Trus kan ada rutinitas maen bola itu, setiap sore, jadi engga telalu berat berat banget, bawa ke aktivitas bola ya teralihkan aja.*
- T: Selama masa bebas rokok selama sebulan sebelum akhirnya anda kembali merokok, saat itu anda merasa mampu untuk mempertahankan masa bebas rokok anda?
- Guh: *Mampu, ya seperti gue bilang tadi gue **engga terlalu ada kaya beban karena rutinitas gue juga. Kalo pun kaya ngerasa asem di mulut atau suntuk, ganti permen, ditahan aja.***

Di awal usaha berhenti merokoknya, Guh merasa mampu bertahan dalam masa bebas rokoknya meski pengaruh-pengaruh negatif dari pemutusan penggunaan rokok muncul, seperti rasa asam di mulut dan merasa suntuk sering muncul secara berkesinambungan. Namun sewaktu usaha berhenti merokok yang kedua ini masuk pada minggu keempat masa bebas rokoknya, Guh yang mulai memberitahukan kondisi dirinya yang sedang berada dalam usaha berhenti merokok mulai mendapat berbagai gangguan dan tanggapan negatif dari teman-temannya yang perokok. Berikut ini adalah bentuk gangguan yang Guh dapatkan dari lingkungan sosialnya.

*...Ngeliat mereka ngerokok trus dikatain kadang dibilang 'wah culun engga ngerokok' yaa gitu lah.. ejekan-ejekan culun..*

*...trus yang menyodorkan rokok-rokok yang menurut gue 'wah ni rokok enak nih..' gitu, mereka juga yang 'ah kapan lagi lo.. gratis gini' ya disitulah godaannya...*

*Temen dirumah.. kalo yang disekolah, ya intensitasnya yaa sebentar yah jadi pulang sekolah gue juga jarang nongkrong paling maen bola trus pulang jadi nongkrong tuh engga terlalu banyak gitu.. kalo dirumah gue nongkrong gitu, dan itu yang sangat*

*riskan.. sebenarnya sempet diledek lah gitu trus gue juga suka ngerasa sebel gitu 'wah gue cuma dapet asepnnya doang'.. ya itu hasrat-hasrat kaya gitu*

Tiga kutipan dialog diatas merupakan bentuk tanggapan dan godaan yang Guh dapatkan dari teman-teman kelompok pecinta alam. Menurut penuturan Guh, teman-teman yang berada di daerah rumah orangtuanya tersebut memberikan tanggapan yang menyingung perasaan dan membuat dirinya merasa tidak percaya diri. Ungkapan *culun* dari teman-teman di kelompok pecinta alam menurunkan kondisi dirinya untuk merasa percaya diri. Terlebih lagi pada kutipan kedua Guh menceritakan kondisi dirinya yang harus menghadapi godaan merokok pada jenis rokok yang mungkin ia sukai dan tidak murah untuk didapatkan.

Tanggapan dan godaan teman-teman nya tersebut membuat Guh merasa tidak percaya diri dan mengoyahkan niat untuk menjadi mantan perokok. Pada konteks kekuatan motivasi, tanggapan teman-teman Guh tersebut menurunkan pemuasan kebutuhan Guh untuk merasa kompeten dalam menjalankan masa bebas rokoknya. Jatuhnya kebutuhan dasar psikologis untuk merasa kompeten pada diri Guh membuat dirinya merasa kalah atas pengaruh lingkungannya dan memutuskan untuk mencoba lagi rokok.

*...Biarpun gue mencicipi setengah batang tuh engga mungkin setengah batang gitu misalkan cuman sehisap dua hisap cuman mau ngerasain doang gitu **engga mungkin yang ada gue engga tahan...***

Kutipan dialog di atas menunjukkan bahwa Guh terlebih dahulu “tergelincir” merokok yang pada akhirnya berubah menjadi *relapse*. Jika ditinjau melalui sudut kebutuhan kompetensi, ketika Guh kembali mencoba rokok, kekuatan kompeten Guh tidak cukup kuat melawan pengaruh yang mungkin terdapat dari rokok. Dengan demikian ketika itu Guh tidak dapat menahan fase tergelincir merokok (*lapse*) agar tidak menjadi fase kembali merokok secara teratur (*relapse*).

Di awal kembali merokok dari usaha berhenti merokoknya yang kedua, Guh merasakan perasaan menyesal telah kembali ke kebiasaan lamanya. Rasa penyesalan

tersebut muncul karena Guh merasa telah berhasil mempertahankan masa bebas rokoknya selama satu bulan.

*...Karena sayang kan, gue ngerasa 'ih sayang udah sebulan..' akhirnya gue lanjut lagi.. nanti gue coba lagi deh*

Masa merokok Guh dari kegagalan usaha berhenti merokok yang kedua berlangsung selama dua hari. Dikarenakan Guh telah membuat niat untuk kembali terlibat usaha berhenti merokok, maka masa *relapse* Guh dikategorisasikan melalui tahapan transtheoretical model yang disusun oleh Prochaska dan kawan-kawan (1994, dalam Taylor, 1999) sebagai tahap *preparation*. Pada tahap ini menurut Prochaska dan kawan-kawan (1994, dalam Taylor, 1999) seorang individu yang telah berniat merubah perilakunya akan menguatkan komitmen perubahan perilakunya, atau disebut sebagai proses *self-liberation*.

Melalui kegagalannya pada usaha berhenti merokok yang kedua, Guh memahami dua hal yang ia yakini penting untuk mempertahankan masa bebas rokoknya. Pertama, Guh memahami bahwa untuk berhenti merokok secara total dirinya tidak boleh kembali mencoba rokok, meskipun hanya satu batang, karena hal tersebut akan mendorong dirinya untuk kembali menggunakan rokok secara teratur. Kedua, Guh menyadari bahwa pergaulan teman-teman dari kelompok pecinta alam tidak mendukung usaha berhenti merokok, maka ia harus mencari lingkungan yang dapat mendukung dirinya untuk mempertahankan masa bebas rokok.

*...Abis sebulan trus ngerokok lagi gue yaudah disitu mulai aktif lagi cuman gue mikir 'ah gue harus berhenti, gue udah niat' yaitu karena gue **udah janji sama keluarga, sama kesehatan gue..** Nah disitulah akhirnya niat gue muncul lagi trus gue ngerasa bersalah juga yaudah oke gue coba, ya akhirnya lama-lama lama-lama bisa...*

Kutipan dialog diatas merupakan bentuk niat Guh untuk kembali terlibat dalam usaha berhenti merokok. Jika ditinjau melalui klasifikasi motif yang disusun oleh Bernard dan kawan-kawan (2005), usaha berhenti merokok Guh yang keempat ini masih didasari Motif Afektif yang berintegrasi dengan Motif Arti pada konteks keagamaan, seperti yang terbentuk dari awal usaha berhenti merokoknya. Begitu pula

dengan kategorisasi orientasi sebab-akibat (*causality orientation*) yang disusun oleh Vallerand (1997) bahwa niat berhenti merokok Guh yang masih terorientasi secara terkontrol. Namun pada niat usaha berhenti merokok yang ketiga ini Guh melibatkan faktor *sayang* dan beberapa strategi berhenti yang baru ia pahami setelah mengalami kegagalan yang kedua kali. Dilibatkannya faktor yang didasari atas pengalaman dari usaha berhenti merokok sebelumnya dapat diindikasikan dengan usaha pemenuhan kebutuhan dasar psikologis kompetensi. Atas dasar tersebut diindikasikan bahwa pada niat usaha berhenti merokoknya yang ketiga Guh lebih dapat mengintegrasikan dirinya dan tidak sepenuhnya pasif terkontrol oleh janji kepada orangtuanya. Lebih jauh, berdasarkan kategorisasi motivasi ekstrinsik pada teori kedaulatan tekad dalam diri (*self-determination theory*) yang disusun oleh Deci dan Ryan (2000) motivasi pada usaha ketiga berhenti merokok Guh ini termotivasi secara ekstrinsik yang dengan regulasi yang teridentifikasi.

Usaha berhenti merokok Guh yang ketiga bertahan selama satu tahun. Untuk memudahkan analisis motivasi selama satu tahun masa bebas rokok Guh tersebut peneliti menggolongkan masa bebas rokok Guh menjadi dua bagian, sesuai dengan tahapan perubahan perilaku yang disusun oleh Prochaska dan kawan-kawan (1994 dalam Taylor, 1999), yaitu tahap *action* untuk rentang waktu 6 bulan pertama dari hari pertama Guh berhenti merokok, dan tahap *maintenance* sebagai rentang waktu 6 bulan setelahnya hingga ia kembali menggunakan rokok.

Pada rentang waktu 6 bulan pertama dari hari Guh memutuskan berhenti merokok, Guh berada dalam kondisi di pertengahan *cawu* hingga menuju persiapan ujian kelulusan SMA. Di awal masa bebas rokoknya, kegiatan sepakbola Guh tengah meningkat. Ketika itu Guh pun merealisasikan strategi yang telah dibuat sewaktu masa merokok dengan lebih mendekatkan hubungannya dengan teman-teman dari kelompok sepakbola agar membantu dirinya berhenti merokok.

*...Disitu tuh gue banyak aktivitas yah kaya kompetisi dari sekolah antar SMA, trus dirumah ada kompetisi antar RW trus jadi **aktivitas bola gue tuh lagi meningkat banget**.. Trus aktivitas sama temen-temen gue yang ngerokok cuman anak bola juga gitu jadi kaya mungkin ngumpul setiap sabtu, kegiatannya paling yaa maen ps gitu.. Jadi*

*proses berhenti ngerokok gue itu kebantu juga sama lingkungan gue, cuman di lingkungan yang lain gitu.. makanya kenapa gue mengurangi lingkungan rumah gue, karena kalo gue kembali lagi ke mereka gitu itu agak berat gitu untuk mencoba berhenti, akhirnya gue pilah-pilah dan akhirnya sampe gue bisa ya gue kurangi pergaulan dirumah gue banyakin pergaulan sama temen-temen yang olahraga bola..*

T: Itu karena diantara temen-temen bola anda itu engga ada yang ngerokok atau engga mendukung anda untuk ngerokok?

Guh: *Erm.. Ngerokok ada paling satu dari sekian banyak ya paling sepuluh persen..*

T: Sepuluh persen itu jadi kira-kira berapa orang dari temen-temen bola anda?

Guh: *Jadi mungkin dari lima orang cuman satu orang, yaa sepuluh persen itu kalo dari sepuluh orang paling dua orang.. kaya gitu-gitu aja, jadi lebih banyak yang engga ngerokok yang ngerokok kan akhirnya menang. Yang ngerokok mungkin agak jauh gitu jadi ya engga keganggu sebenarnya, ya gue juga engga akan tertarik karena yaa jadi ribet kan kalo mau ngerokok harus keluar dulu.. Misalnya lagi didalam ruangan..*

Selama rentang waktu tersebut Guh mulai mengurangi intensitas pertemuannya dengan teman-teman dari kelompok pecinta alam, dan meluangkan lebih banyak waktunya bersama teman-temannya dari perkumpulan sepakbola. Guh menganggap lingkungan sosial di dekat rumahnya tersebut memiliki potensi yang besar dalam menjatuhkan usaha berhenti merokoknya. Menurut penuturan Guh, diantara teman-teman dari perkumpulan sepakbola sebanyak-banyaknya hanya dua sampai tiga orang yang berstatus sebagai perokok. Saat itu Guh merasa bahwa dirinya berada dalam lingkungan sosial yang tepat untuk membantu dirinya mempertahankan masa bebas rokok. Kondisi Guh yang mencari lingkungan sosial yang tepat dan menggunakan dukungannya untuk berhenti merokok merupakan bentuk proses yang menurut *transtheoretical model* sebagai *helping relationship*. Kondisi Guh yang memiliki hubungan dekat dengan teman-temannya dapat diindikasikan sebagai pemuasan kebutuhan dasar psikologis *relatedness*, karena saat bersama teman-temannya tersebut Guh merasakan perasaan aman dan cenderung nyaman untuk mempertahankan masa bebas rokoknya.

Dalam mempertahankan masa bebas rokoknya pada periode 6 bulan pertama, Guh sempat menggunakan alat bantu untuk meninggalkan kebiasaan merokok yang

direkomendasikan oleh salah seorang temannya yang juga sedang berusaha berhenti merokok.

*...Tembakau yang rasanya peppermint.. Nah, waktu gue mulai berhenti tuh ada seperti itu gitu, makanya gue coba-coba, meskipun beda sebenarnya kalo gue akuin sih beda gitu.. rasa ngerokok sama tembakau itu.. Cuman yaa itulah semacam kaya masukan, maksudnya yang mungkin sih cara kaya gini nih yang bisa, gue mencari-mencari gitu.. Cuman akhirnya ya semua kembali ke niat kita gitu.. Niat kita.. kalo udah niat banget insyaallah bisa gitu...*

*...Ya beda sih, cuman itu yaa yang ada cuman apa nambah ludah aja.. hehehe. Gitu maksudnya nahan-nahan..*

Menurut Guh, alat bantu yang berupa tembakau bercitarasa *peppermint* tersebut cukup efektif membantu dirinya dalam usaha berhenti merokok meskipun harus merasa kadar *ludah*-nya bertambah. Pada kutipan dialog di atas dapat dilihat bagaimana Guh menanggapi usaha berhenti merokoknya dengan alat bantu yang sempat ia gunakan, dimana Guh melihat alat bantu tersebut hanya sebagai masukan dan melihat bahwa dasar terkuat untuk dapat berhasil adalah niatnya sendiri.

Tantangan terbesar Guh pada rentang waktu 6 bulan pertama dari hari pertama masa bebas rokoknya terjadi saat menghadapi beberapa ujian untuk kelulusan SMA nya. Berikut ini penggalan dialog yang menggambarkan kondisi diri Guh selama masa ujian.

T: Sewaktu 6 bulan masa bebas rokok itu, anda itu masuk masa ujian yah?

Guh: *Iya. Oh iya itu, erm. Mungkin saat itu sih gue kaya **diuji banget niat berhenti ngerokoknya**. Kalo lagi suntuk banget kan abis ujian gitu, di sekolah ngeliat anak-anak pada ngerokok, yang “aduh” cuma Alhamdulillah sih gue waktu itu bisa nahan. **Berat sih emang**. Cuma ya gimana gue udah ada komitmen. Ya gue tahan aja, paling gantinya ngunyah nyari makanan aja buat ngengatiin rasa pengen ngerokok itu.*

T: Ada perasaan-perasaan kepengen gitu yah?

Guh: *Iya ada, cuma ya gue tahan aja. Gue mikirnya ya dari pada gue enak cuma sesaat tapi efeknya gimana gimana ke depannya, penyakit gue itu atau apa, ya mendingan engga usah kan. Karena kalo gue ikutin pasti dibawa, ntar malah balik ngerokok lagi. Dikuatin aja niatnya.. gitu aja sih.*

Saat melihat teman-temannya di sekolah merokok sehabis ujian, sempat terlintas dalam benak Guh mengenai keuntungan dari merokok. Namun ketika itu Guh tetap bertahan dan melihat kondisi di sekitarnya tersebut sebagai ujian terhadap niat berhenti merokoknya. Guh pun mempertimbangkan kondisi jika ia memutuskan untuk mencoba rokok, ia akan terbawa dan kembali ke kebiasaan lamanya. Atas dasar tersebut Guh mengalihkan pikiran dan bertahan dari keinginan merokoknya tersebut dengan makan. Kondisi Guh yang mengganti perilaku dan pemikiran yang tidak sehat dengan yang perilaku alternatif (makan) yang mendukung usaha berhenti merokoknya dalam *transtheoretical model* sebagai proses *counterconditioning*.

Jika ditinjau mengenai karakteristik diri Guh dan pengaruh kondisi lingkungannya terhadap kebutuhan dasar psikologis yang menjadi dasar kekuatan motivasi untuk melakukan perubahan perilaku, pada periode 6 bulan pertama masa bebas rokok dari usaha ketiga berhenti merokok nya terjadi peningkatan kekuatan kompetensi dalam mempertahankan masa bebas rokoknya. Guh mampu menghadapi masa-masa sulitnya sewaktu menghadapi ujian kelulusan SMA. Peningkatan rasa kompetensi Guh untuk berhenti merokok juga dipengaruhi oleh lingkungan pergaulan dari teman-teman sepakbola yang mayoritas tidak merokok.

Pada periode 6 bulan selanjutnya hingga saat kembali menggunakan rokok, Guh yang telah lulus SMA memutuskan untuk menganggur selama setahun setelah gagal menembus UMPTN. Selama rentang waktu tersebut Guh tengah mempersiapkan diri untuk mengikuti UMPTN pada tahun berikutnya. Ketika itu Guh lebih banyak menghabiskan waktunya di rumah dan mengikuti bimbingan belajar yang berada tidak jauh dari rumahnya. Menurut penuturan Guh, dengan adanya kegiatan les dan bimbingan belajar tersebut ia tidak terlalu banyak memiliki waktu luang yang dapat mengarahkan pikirannya untuk kembali menggunakan rokok. Guh merasa lebih mampu mempertahankan dirinya dari hasrat untuk merokok. Saat hasrat merokoknya muncul, Guh tidak melakukan tindakan khusus seperti pada periode 6 bulannya yang pertama dan usaha-usaha berhenti merokoknya yang mengalami kegagalan.

*...Gue ngerasanya kuat aja waktu itu, lebih bisa lah nahan diri, engga tau yah, cuman waktu itu, udah gue lulus SMA itu, kayanya pengen-pengen ngerokok itu udah mulai kurang, engga terlalu intense lah. Gue waktu itu engga sering-sering permen, paling tuh kalo lagi bener-bener suntuk, bosen ngapa-ngapain tuh, trus kepikiran, tapi ya gue tahan aja. Paling gue bawa tidur aja...*

Pada periode tersebut Guh pun tidak terlalu menghindari pertemuannya dengan teman-teman dari kelompok pecinta alam. Meskipun saat itu Guh masih mendapat bentuk tanggapan negatif atau *cemoohan*, Guh merasa lebih kuat dalam menanggapi tanggapan teman-temannya tersebut.

*...Sama lingkungan gue.. Karena gue udah merasa gede gue mulai kalo.. ditawarin ngerokok gue mulai berani nolak, dibilang cewe gue mulai berani bisa bodo amat.. Karena gue ngerasain sendiri efeknya buat gue gitu...*

Jika kutipan dialog pertama dan kedua ditinjau melalui konsep kebutuhan dasar psikologis sebagai kekuatan motivasi, nampaknya Guh telah mampu mengintegrasikan dirinya lebih baik dalam usaha berhenti merokok baik dalam kebutuhan untuk merasa kompeten. Pada kutipan dialog yang pertama, selain pengaruh pemutusan penggunaan rokok tidak terasa intense Guh pun dapat lebih mengontrol dirinya untuk bertahan tidak merokok. Terlebih lagi ia dapat mempertahankan diri saat menghadapi tanggapan negatif dari teman-temannya yang sempat membuat dirinya mengalami kegagalan usaha berhenti merokok.

Setelah lulus SMA, Guh merasa lebih dekat dengan anggota keluarganya. Saat berada di rumah orangtuanya meskipun hasrat ingin merokoknya muncul, Guh dapat merasa bertahan tidak merokok karena kondisi keluarganya pun mendukung penuh usaha berhenti merokok Guh.

T: Ok. Erm. Bagaimana keadaan dirumah anda setelah lulus anda lulus SMA?

Guh: *Biasa aja sih, normal, seperti biasa*

T: Ada suatu perubahan engga dari kebiasaan dirumah anda saat itu?

Guh: *Erm. Oiya, mungkin gue ngerasanya lebih dekat kali yah, karena waktu-waktu gue juga banyak habisnya dirumah. Kalo gue keluar juga paling les ya kan, engga terlalu banyak diluar lah. Jadi lebih ngerasanya lebih dekat aja.*

T: Apakah kondisi kedekatan anda dengan keluarga anda mempengaruhi usaha berhenti merokok anda saat itu?

Guh: *Bisa jadi yah.. Soalnya kalo dirumah kan, ya udah pasti engga ada yang mengingatkan gue sama rokok, **karena engga ada yang ngerokok juga**. Paling gue nya aja yang suka kepikiran sendiri. Tapi ya itu, **kalo dirumah gue merasa nyaman aja kan**, engga terlalu kepikiran ke rokok. Ngapain kek, nonton tivi atau tidur, jadi engga terlalu kepikiran banget.*

Berdasarkan penggalan dialog di atas dapat dilihat bahwa Guh menceritakan keadaan hubungannya dengan anggota keluarganya di rumah ketika masa bebas rokoknya memasuki masa bebas rokok lebih dari 6 bulan. Pada penggalan dialog tersebut Guh tidak merasakan suatu perubahan mengenai kondisi kedekatannya dengan anggota keluarganya. Meskipun secara sugestif Guh merasa bahwa dengan kondisi dirinya yang lebih banyak meluangkan waktu dirumah ia merasa lebih dekat dengan anggota keluarganya. Dengan demikian dapat diindikasikan bahwa kebutuhan dasar psikologis Guh untuk merasa terkait (*relatedness*) dengan anggota keluarganya tidak terlalu terpuaskan.

Ketika masa bebas rokoknya memasuki periode setahun, Guh yang ketika itu usai mengikuti UMPTN nya yang kedua memutuskan untuk ikut pergi berlibur ke Bandung, Jawa Barat, bersama teman-temannya dari kelompok pecinta alam. Selama berada di Bandung, hampir seluruh waktu Guh dihabiskan bersama teman-temannya yang kebanyakan berstatus sebagai perokok. Ketika itu kondisi alam di Bandung yang dingin menjadi tantangan terbesar Guh untuk menahan diri tidak merokok.

*...Saat di udara sangat dingin trus disitu juga ya gue rasa sih engga ada untuk mandi buat anget yah jadi cuma rokok doang yang **bisa menghangatkan badan**, ya itu aja sih..*

*...Pas akhirnya gue mau mulai ngerokok, pas lagi jalan-jalan gue mau memulai ya gue **berjanji ke diri gue** 'wah.. udah lah engga apa-apa di Bandung ini aja karena udara dingin' gitu.. 'tapi nanti di Jakarta gue harus berhenti lagi' ...*

*...Jadi ya pas disana udara dingin trus temen-temen gue pada ngerokok jadi yaa dibawa kan akhirnya.. cuman ya **gue tau ini cuman keinginan sesaat gue bukan terus menerus gitu karena gue udah bisa menahan cukup lama yah**..*

Pada kutipan dialog di atas, Guh menyatakan bahwa merokok merupakan salah satu cara untuk menghangatkan tubuhnya. Terlihat bahwa dalam menghadapi kondisi alam di Bandung yang dingin, kebutuhan kompetensi dan *relatedness* tidak

tercapai dimana disamping teman-temannya saat itu juga menggunakan rokok untuk menghangatkan badan, faktor kondisi alam yang dingin merupakan situasi yang menggoda untuk kembali merokok. Kondisi Guh yang memutuskan untuk kembali merokok secara teratur merupakan bentuk dari *relapse*.

Sebelum kembali merokok, Guh membuat suatu perjanjian pada dirinya mengenai rentang waktu dimana ia harus kembali berhenti merokok. Ketika itu Guh meniatkan masa bebas rokoknya hanya pada saat ia berada di Bandung, dengan pertimbangan kondisi alam yang dingin. Guh menyadari bahwa keinginan merokoknya hanya sesaat dan atas faktor situasi dan kondisi di Bandung. Dikarenakan saat itu Guh langsung membuat niat berhenti merokok sepulangnya berlibur dari Bandung, maka menurut tahapan *transtheoretical model* yang disusun oleh Prochaska dan kawan-kawan (1994 dalam Taylor, 1999) masa *relapse* Guh langsung masuk pada tahap persiapan perubahan perilaku.

#### IV.2.1.3.2. Usaha berhenti merokok dari fase *relapse* terakhir hingga menjadi mantan perokok

Selama 4 hari masa kambuh merokok ketika berlibur di Bandung, Jawa Barat, Guh merasakan beberapa perubahan dalam pola merokoknya. Salah satunya adalah merasa kesulitan untuk melakukan *deep-puff* (atau menghisap asap pembakaran rokok hingga terasa masuk ke dalam paru-paru) saat menghisap rokok yang ia sukai. Guh menyadari bahwa kualitas merokoknya telah mengalami penurunan. Di awal merokok Guh yang langsung menghisap jenis rokok yang ia sukai, yaitu *kretek* tanpa *filter* yang berdosis nikotin tinggi (seperti *Dji Sam Soe*), merasakan rasa sesak dan tidak menikmati, akhirnya Guh pun beralih menggunakan jenis rokok *kretek* ber-*filter* yang berdosis nikotin lebih rendah (seperti *Sampoerna Mild*). Menurut penuturan Guh, saat membeli dan menghisap rokok selama berada di Bandung terjadi suatu konflik batin yang berkaitan dengan status merokoknya.

*...Sebenarnya saat gue beli rokok trus menikmati rokok itu ada sih perasaan gue tuh 'duh gue apaan ni' istilahnya gitu jadi ada ngerasa kaya 'ih, gue ngerokok gitu..' kayanya gimana yah ada perasaan yang gue **ngerokok cuman ngerasanya trus ngapain juga yah gue ngerokok.***

*...Jadi yang gue rasa 'wah sia-sia gue ngerokok yaa cuman buat nambah penyakit gue' ya makanya itu gue **nikmatin rokok tapi kaya engga nikmatin** gitu.. Jadi gue kepikiran gitu, itulah akhirnya makanya kenapa balik ke Jakarta bisa berhenti gitu, karena ya gue udah seperti itu gitu...*

Pada dua kutipan dialog di atas merupakan bentuk konflik dalam batin Guh saat kembali menggunakan rokok. Di kutipan pertama Guh menggambarkan rasa tidak percaya akan kenyataan bahwa dirinya saat itu kembali menggunakan rokok, yang mungkin berkaitan dengan telah berlangsung lamanya usaha berhenti merokok sebelum ia memutuskan untuk kembali merokok. Rasa tidak percaya yang Guh rasakan saat itu mengarah kepada suatu rasa penyesalan seperti yang dapat dilihat pada kutipan dialog yang kedua. Ketika itu Guh menyadari bahwa dengan kembali merokok ia memiliki resiko akan kembali merasakan gangguan pada kesehatannya. Lebih jauh, kedua bentuk konflik dalam batin Guh saat itu membuat dirinya merasa tidak menikmati kegiatan merokoknya.

*...ternyata gue **bisa mengontrol diri** gue trus yaa istilahnya kalo kita udah bisa mengontrol diri kita gitu jadi ya kita bisa tau gitu 'wah ini fase-fase gue pengen atau butuh rokok nih' **gue tahan gitu...***

*...awal-awal hari pertama kan cuman malem aja. Besoknya yaa mulai apa ngeliat temen pada ngerokok pagi abis minum gue tahan sampe makan siang, jadi ritme nya tuh gue engga selalu mengikuti mereka sih.. Jadi **keinginan gue pribadi sendiri** gitu.. Ya karena gue udah lumayan lama berhenti jadi ya gue rasa gue bisa ngendaliin sendiri sebenarnya, makanya gue bilang gue yakin bisa berhenti di Jakarta gitu.*

Pada kutipan pertama dapat dilihat bahwa saat kembali merokok di Bandung, Guh merasa dapat mengendalikan dirinya dalam hal jumlah penggunaan rokok. Ketika itu Guh mampu mengidentifikasi situasi dan kondisi yang dapat membuat hasrat merokoknya muncul dan menahan hasrat tersebut agar tidak terlalu banyak menggunakan rokok. Atas dasar tersebut pola merokok Guh selama berada di Bandung tidak terbawa pola merokok teman-temannya yang perokok *regular*, karena Guh hanya menggunakan rokok pada situasi dan kondisi yang ia inginkan. Secara spesifik, per harinya Guh hanya menggunakan rokok sebanyak-banyaknya 4 batang.

Di hari terakhirnya berada di Bandung dan bersiap untuk pulang ke Jakarta, Guh merokok dengan jumlah yang lebih sedikit dibandingkan tiga hari sebelumnya. Ketika itu ia hanya menghisap dua batang rokok, dan memulai masa bebas rokoknya sewaktu perjalanan pulang ke rumahnya. Guh merasa yakin dapat kembali meninggalkan penggunaan rokok sepulangnya berlibur dari Bandung. Pada penggalan dialog di bawah ini dapat dilihat beberapa faktor yang membuat Guh merasa yakin untuk kembali menjalani hari-harinya tanpa menggunakan rokok.

- T: Erm.. Apa yang membuat anda saat itu muncul pemikiran untuk berhenti ngerokok lagi?
- Guh: *Ya karena gue kan emang awalnya **udah niat** yah, niat dari awal trus **sayang aja karena udah sempet berhenti gitu masa engga dicoba lagi** maksudnya yaa udah sayang gitu.. **udah lumayan lama** lah istilahnya..*
- T: Saat di Bandung itu bagaimana rasa kepercayaan diri anda untuk kembali berhenti ngerokok lagi?
- Guh: *Sebenarnya sih yaa gue engga tau yah bisa apa engga gitu, jadi ya cuma gue mungkin ya **harus**.. istilahnya yakin lah.. Jadi gue belum tau barangkali gue cuman niat ternyata di Jakarta engga bisa lepas gitu. Ternyata ya awalnya sih yaa **keyakinan yang kuat gitu untuk gue mencoba itu karena gue yakin makanya engga apa-apa deh di Bandung gue ngerokok aja**.. Mungkin kalo gue engga yakin gue engga mau mencoba-coba lagi gitu..*
- T: Yang membuat anda yakin saat itu apa?
- Guh: *Yang pertama, yaa istilahnya kembali ke ahlan, jadi **kembali ke keluarga** gitu.. **Disitu gue kan udah komitmen**.. Ya dimana gue juga kan akan kembali ke Jakarta ketemu keluarga gue yang mana gue emang **udah berjanji sama mereka untuk berhenti ngerokok**.. Udah gitu.. Emang yaa itu sayang sih gitu kalo udah lama berhenti trus dilanjutin lagi. Jadi gitu.*

Pada penggalan dialog di atas dapat dilihat bahwa pertimbangan Guh untuk kembali terlibat dalam usaha berhenti merokok didasari oleh dua faktor, yaitu, rasa *sayang* karena sempat berhenti merokok cukup lama dan komitmen yang telah ia buat dengan keluarganya. Atas dua faktor yang pembentuk motivasi tersebut Guh pun tidak merasakan suatu keraguan untuk berhenti merokok sepulangnya berlibur dari Bandung, Jawa Barat. Faktor keluarga masih menjadi dasar utama niat Guh usaha berhenti merokoknya, karena ia menyadari bahwa dirinya telah membuat komitmen

dan menyadari saat itu ia akan kembali bertemu keluarganya. Sedangkan faktor *sayang* berperan sebagai alasan penguat yang lebih bersifat pribadi.

Jika ditinjau melalui klasifikasi motif yang disusun oleh Bernard dan kawan-kawan (2005), usaha berhenti merokok Guh yang keempat ini masih didasari motif afektif yang berintegrasi dengan motif arti pada konteks keagamaan, seperti yang terbentuk dari awal usaha berhenti merokoknya. Begitu pula dengan kategorisasi orientasi sebab-akibat (*causality orientation*) yang disusun oleh Vallerand (1997) bahwa niat berhenti merokok Guh yang masih terorientasi secara terkontrol. Hal tersebut dapat dilihat pada petikan dialog diatas bahwa Guh masih menempatkan janji kepada orangtuanya sebagai dasar utama keyakinannya untuk berhenti merokok. Namun, pada niat usaha berhenti merokok yang keempat ini Guh melibatkan faktor *sayang* sebagai alasan yang mendukung dasar niat berhenti merokoknya. Dilibatkannya faktor yang didasari atas pengalaman dari usaha berhenti merokok sebelumnya dapat diindikasikan dengan usaha pemenuhan kebutuhan dasar psikologis kompetensi. Pada penggalan dialog diatas Guh pun menunjukkan pemenuhan kebutuhan kompetensinya dengan ungkapan '*masa engga dicoba lagi*' yang juga menggambarkan suatu nilai yang dianggap penting dari usaha berhenti merokok yang akan dilakukan. Dengan demikian, berdasarkan kategorisasi internalisasi motivasi ekstrinsik pada teori kedaulatan tekad dalam diri (*self-determination theory*) yang disusun oleh Deci dan Ryan (2000) motivasi usaha berhenti merokok Guh setelah pulang dari Bandung merupakan motivasi ekstrinsik yang telah teregulasi secara identifikasi.

Sepulangnya berlibur dari Bandung, Guh menjalani lagi hari-harinya dengan bertahan untuk tidak menggunakan rokok dari segala macam bentuk godaan. Pada rentang waktu 6 bulan pertama setelah berlibur ke Bandung, yang diklasifikasikan *transtheoretical model* sebagai tahap *action* (Prochaska, dkk, 1994 dalam Taylor, 1999), Guh berada dalam rentang waktu dimana dirinya tengah menunggu pengumuman hasil UMPTN, hingga semester awal ia masuk perguruan tinggi. Dalam menghadapi lingkungan sekitarnya, Guh tidak berusaha untuk menghindari teman-

temannya yang perokok sebagaimana yang sempat ia lakukan pada usaha berhenti merokoknya yang ketiga. Menurut Guh, situasi teman-teman di sekitar rumah orangtuanya tersebut berjalan normal, dan tidak ada satu orangpun yang berusaha mengganggu ataupun mempengaruhi dirinya untuk kembali menggunakan rokok.

- T: Apakah terjadi suatu perubahan dalam pergaulan teman-teman anda setelah pulang ke Jakarta?
- Guh: *Engga ada sih, semua berjalan normal yah. Mereka juga biasa aja engga ada yang nanyain gue ngerokok lagi apa engga..*
- T: Pas sehabis dari Bandung mereka berubah kaya itu?
- Guh: *Ya sebenarnya sih waktu di Bandung ya mereka kaget juga.. 'oh lo ngerokok lagi' cuman pas nyampe Jakarta, sempet nanya sih gitu 'ngerokok engga?' 'engga..' 'kok bisa lo?' ya gue niatnya cuman.. emang gue harus berhenti di Jakarta*
- T: Bagaimana perasaan anda saat itu menanggapi komentar teman anda itu?
- Guh: *Yaa.. gue merasa bangga karena jujur ada temen gue satu yang susah untuk kembali.. kalo gue niatnya keras sih gitu maksudnya gue memang harus berhenti tahan tahan tahan gitu ternyata bisa gitu...*

Penggalan dialog diatas menggambarkan keadaan lingkungan sosial Guh sepulangnya dari Bandung. Di awal kepulangan Guh ke Jakarta, Guh sempat mendapat ungkapan 'kok bisa' dari temannya saat menyatakan bahwa dirinya telah kembali dalam usaha berhenti merokok meski sempat menggunakan rokok secara teratur sewaktu di Bandung. Tanggapan temannya tersebut saat itu membuat Guh merasa bangga, karena saat membandingkan dengan salah seorang temannya ia lebih mampu untuk mempertahankan dirinya dan berusaha lebih untuk berhenti merokok. Jika ditinjau dalam konteks kebutuhan dasar psikologis, ungkapan teman Guh saat itu dapat diindikasikan sebagai bentuk dari *positive feedback* yang memfasilitasi kebutuhannya untuk merasa kompeten dalam usaha meninggalkan kebiasaan merokok.

Menurut penuturan Guh, selama rentang waktu 6 bulan dari hari pertama ia berhenti merokok ia tidak merasakan suatu perasaan atau pengaruh negatif dari pemutusan penggunaan rokok.

*...Alhamdulillah sih gue ngerasa ilang aja. Gitu.. Jadi ya ternyata bisa aja gitu karena ya itu yang gue bilang gue kembali semacam kaya baru mencoba-coba rokok jadi belum ketergantungan untuk kepengen-kepengen terus gitu.. dan mungkin emang*

*punya pengalaman jadi yaa istilahnya merasa pernah memiliki pengalaman ngerokok dan tau efeknya jadi yaa gitu.. biasa aja gitu.. kecuali mungkin kalo baru-baru yah, bedanya baru-baru ya mungkin ah pengen coba-coba karena dia belum ngerasain efeknya kalo gue udah ngerasain efeknya jadi ya untuk keinginan-keinginan itu engga ada aja gitu..*

Pada kutipan dialog diatas Guh melihat dirinya dalam usaha berhenti merokoknya seperti saat pertama kali ia mencoba merokok, dimana ia tidak merasakan suatu rasa ketergantungan untuk terus menginginkan rokok. Dengan dasar pengetahuan dan pengalamannya mengenai pengaruh negatif dari kegiatan merokok Guh pun tidak merasakan ada suatu keinginan untuk kembali ke kebiasaan lamanya. Kondisi Guh yang memahami pengaruh negatif dari penggunaan rokok dan berubah jadi suatu bentuk tidak menghargai lebih perilaku merokok dalam *transtheoretical model* yang disusun oleh Prochaska dan kawan-kawan (1994, dalam Taylor, 1999) sebagai bentuk proses *contingency management*.

Berselang dua bulan sepulangnya dari Bandung, Guh yang kembali mengalami kegagalan pada UMPTN, memutuskan untuk masuk ke salah satu program D3 yang terdapat di sebuah perguruan tinggi negeri di daerah Depok, Jawa Barat. Selama rentang waktu empat bulan sebelum masa bebas rokoknya masuk dalam tahap *maintenance* pada *transtheoretical model*, Guh yang telah berstatus sebagai mahasiswa tidak menemukan suatu situasi atau kondisi yang dapat mempengaruhi niat berhenti merokoknya. Hal tersebut disebabkan karena pada semester awal masa kuliahnya tersebut Guh belum banyak meluangkan waktunya untuk bersosialisasi di lingkungan kampusnya. Meskipun demikian, Guh ketika itu menyadari bahwa dirinya masuk ke dalam lingkungan yang kebanyakan orang-orang didalamnya berstatus sebagai perokok.

Setelah masa bebas rokok melewati periode 6 bulan, Guh mempertahankan masa bebas rokoknya dengan kondisi ia tengah menjalani kesibukannya di kampus. Guh merasa telah mampu mengendalikan dan menghindari dirinya dari hasrat ingin merokok. Guh menjalani hari-harinya tanpa merasakan pengaruh negatif dari pemutusan penggunaan rokok. Pada semester kedua masa kuliahnya memutuskan

untuk tinggal terpisah dari orangtuanya untuk mempermudah akses transportasinya ke kampus. Guh tinggal nge-kost bersama temannya di daerah Kukusan, Depok, yang berada tidak jauh dari kampusnya. Guh hidup nge-kost selama satu tahun, dengan dua kali pergantian teman yang tinggal bersama dirinya.

*...Gue tuh satu kost sempet sama orang perokok udah gitu sama orang yang engga ngerokok.. Jadi sama orang yang ngerokok ya harusnya gue bisa kan gitu dibawa cuman engga tau itu gue udah kuat aja gue bisa berhenti, berhenti bener. Ya maksudnya dan.. Itu **suatu kebanggaan** buat gue sih itu maksudnya gue udah engga mempan **engga terpengaruh** orang lagi ternyata gitu jadi yaa **apapun godaan nya gitu kayanya bisa gue lewatin lah...***

Pada kutipan dialog diatas dapat dilihat bahwa saat tinggal bersama teman kost nya yang perokok, Guh merasa tidak terpengaruh untuk ikut menggunakan rokok. Menurut Guh, hal tersebut menjadi suatu kebanggaan terhadap dirinya bahwa ia mampu bertahan dalam kondisi yang menurutnya memiliki resiko tinggi untuk terbawa dan kembali ke kebiasaan lamanya. Atas dasar tersebut Guh pun mulai mempunyai tingkat kepercayaan diri yang tinggi untuk mempertahankan masa bebas rokoknya dalam kondisi riskan sekalipun. Jika ditinjau dalam aspek kebutuhan dasar psikologis yang menjadi dasar kekuatan motivasi, kondisi Guh yang merasa bangga telah mampu bertahan tidak merokok dalam keadaan yang riskan untuk kembali merokok dan pada akhirnya membentuk rasa percaya diri. Menurut Deci dan Ryan (2000) rasa percaya diri (*self-efficacy*) merupakan bentuk dari terpenuhinya kebutuhan dasar psikologis untuk merasa kompeten dalam tindakan yang dilakukan. Terlebih lagi merasakan rasa bangga adalah sesuatu yang bersifat internal dalam diri individu, maka ketika itu pun kebutuhan Guh untuk mengintegrasikan usaha berhenti merokoknya pada kehidupan pribadinya dapat terpenuhi.

Rasa percaya diri Guh untuk mempertahankan masa bebas rokoknya memiliki pengaruh yang kuat saat ia harus menghadapi lingkungan yang mencoba menjatuhkan niat berhenti merokoknya. Ketika itu Guh sempat mendapat beberapa tanggapan negatif dan usaha yang menjatuhkan niat berhenti merokoknya dari teman-teman di lingkungan kampusnya.

*...Sempet kan temen D3 gue, temen kampus gue tuh yang ngerokok segala macem ya nawarin, malah sempet 'wah lo gimana sih, bukan cowo tuh' sempet ngeledek gitu.. Trus, ya gue ya ampun lo pressure di gue dari mereka dibandingin temen-temen lama, yang pencinta alam itu lebih parah temen gue itu, jadi ya **gue cuman ketawa aja..** hehe. Yaudah jadi **engga pengaruh buat gue.***

Guh melihat gangguan yang berasal dari teman-teman kampusnya tidak sebanding dengan tanggapan negatif yang sempat ia dapatkan dari teman-temannya di kelompok pecinta alam. Guh mengingat bahwa tekanan dan tanggapan negatif dari teman-teman rumahnya tersebut dapat membuat dirinya merasa tertekan yang pada akhirnya menjadi penyebab kegagalan usaha kedua berhenti merokoknya. Tanggapan teman-teman kuliahnya tersebut sama sekali tidak mempengaruhi diri Guh dan usaha berhenti merokoknya.

Lain halnya ketika Guh ditantang untuk membuktikan bahwa dirinya pernah menjadi perokok oleh salah seorang temannya. Guh pun membuat dirinya dengan sengaja tergelincir merokok (*lapse*).

*...Awalnya dari temen gue yang 'ah.. udah coba sekali gue pengen tau' akhirnya gue merasa tertantang kan.. dia bilang 'gue pengen tau apa bener lo pernah ngerokok' gitu.. yaudah gue tunjukin akhirnya sebatang aja gitu.. 'oh iya lo pernah ngerokok'...*

Kutipan dialog diatas menunjukkan bahwa niat Guh untuk kembali menggunakan rokok hanya untuk membuktikan tantangan merokok yang datang dari temannya. Pada kutipan tersebut pun dapat terlihat bahwa saat Guh akan *lapse* dirinya kekuatan kompetensinya telah menahan dirinya untuk tidak akan kembali merokok secara teratur (*relapse*).

Tidak semua teman-teman di lingkungan kampusnya berusaha mempengaruhi dirinya untuk merokok, Guh mendapat dukungan dari beberapa teman perempuannya mengenai usaha berhenti merokok yang ia lakukan.

*...Iya gue merasa bersyukur pas gue kuliah karena ngeliat temen-temen lagi pada ngerokok trus gue tanya ngerokok dari kapan, ada yang bilang awal kuliah, trus temen gue juga ada yang bangga sama gue '**gila yah, jarang cowo yang bisa berhenti ngerokok**' temen gue cewe, itu suatu **kebanggaan bagi gue** gitu gue ternyata bisa engga ngerokok...*

...Karena kan lo tau sendiri kalo di Fisip tuh cewe cowo pada ngerokok kan, ya pokoknya banyak banget lah yang **'hebat lo.. bisa ga ngerokok, pertahankan'** katanya.. akhirnya kedorong lagi kan engga ngerokok...

Pada kutipan dialog diatas dapat dilihat bahwa Guh merasakan perasaan bangga ketika beberapa temannya memuji dan memberikan tanggapan positif mengenai usaha berhenti merokoknya. Jika tanggapan teman Guh tersebut ditinjau dalam konteks kebutuhan dasar psikologis, maka tanggapan tersebut merupakan *positive feedback* yang dapat memfasilitasi kebutuhan Guh untuk kompeten. Pada kutipan dialog diatas Guh pun menyatakan bahwa dirinya semakin terdorong untuk bertahan tidak merokok.

Melewati tahun pertama masa bebas rokok Guh, saat ini masa bebas rokok Guh memasuki tahap penghentian (*termination*), yang dalam *transtheoretical model* merupakan tahap perubahan yang dikhususkan pada perilaku adiktif (Prochaska, dkk., 1994, dalam Taylor, 1999). Semenjak mengalami sakit pada semester 4 masa kuliahnya di program D3 komitmen Guh untuk berhenti merokok semakin kuat dapat sepenuhnya berhenti dan mempertahankan masa bebas rokoknya.

T: Semenjak itu semua temen-temen anda telah menganggap anda berhenti ngerokok atau masih ada yang ngira anda masih ngerokok atau apa gitu..?

Guh: Ya kadang sempet lupa sih mereka nawarin 'oia, lo berhenti.. lo engga ngerokok yah' gitu.. trus mereka suka yang 'lo yakin lo..' suka ngeledek gitu, 'ya ampun gue dulu niatnya udah susah kali istilahnya udah bosen kali gue' hehe.. 'engga bakal kegoda' gue bilang gitu..

...Kalo engga salah pas deket-deket gue lulus D3 gue pernah ke tempat dugem ma temen-temen gue, rame-ramean gitu deh.. disana kan banyak asepe rokok tuh. Sempet kepikiran soal perokok pasif gitu, tapi engga sampe untuk ngerokok. Soalnya rokok sekarang tuh **bagi gue bukan suatu hal yang gue butuhin**. Kalo dulu kan gue ngerasanya ya ada pengaruhnya buat gue, cuman hal itu udah engga ada sekarang, gue **engga ada ngerasa mulut asem atau apa**. Jadi ya itu bukan kebutuhan lagi ngerokok tuh buat gue...

Pada penggalan dialog di atas dapat dilihat bahwa Guh memandang usaha berhenti merokoknya setelah melewati masa *maintenance* telah menjadi suatu bagian dari dirinya yang telah ia perjuangkan sejak lama. Atas dasar tersebut kebutuhan Guh

untuk merasa kompeten pun terpenuhi bahwa dirinya tidak akan lagi tergoda dengan rokok. Lebih jauh, rokok itu sendiri telah tidak mempunyai arti yang mendalam bagi Guh, dimana tidak ada suatu kebutuhan dalam hidupnya yang harus dikaitkan dengan rokok. Kondisi Guh tersebut merupakan bentuk terakhir dari internalisasi motivasi ekstrinsik dalam teori kedaulatan tekad dalam diri yang disusun oleh Deci dan Ryan (2000) sebagai motivasi ekstrinsik yang teregulasi secara integrasi.

## **IV.2.2. Partisipan Hel**

### **IV.2.2.1. Hasil Observasi**

Diantara dua partisipan yang lain, pembentukan *rapport* dengan partisipan Hel tidak membutuhkan lebih banyak waktu ataupun usaha pendekatan yang khusus, hal tersebut dikarenakan Hel adalah suami dari saudara sepupu peneliti. Sebelum dimulainya penelitian, partisipan Hel mengajukan diri secara sukarela dan bersedia sebagai subyek penelitian ini, karena ia merupakan seorang mantan perokok yang pernah mengalami *relapse*. Hel memiliki tinggi badan sekitar 180 cm, berkulit putih, memiliki rambut pendek dan berkacamata, serta berbadan tegap. Selama penelitian Hel terlihat santai, bahkan tidak jarang saat menceritakan kisah hidupnya ia menyelinginya dengan canda tawa.

Pada sesi wawancara pertama, Hel memakai baju santai dengan celana pendek. Wawancara dilaksanakan di sofa ruang tamu rumah keluarga dari pasangannya. Selama sesi wawancara Hel tampak santai. Namun intonasi suara Hel cenderung pelan, sehingga peneliti pun harus berpindah posisi mendekati tempat duduk Hel agar terdengar dan terekam oleh alat *recorder*. Suasana tempat berlangsungnya wawancara sebenarnya relatif sepi, namun karena banyaknya motor dan suara gaduh dari luar rumah terkadang mengganggu suasana di dalam rumah dan seringkali membuat partisipan harus berbicara lebih keras. Sesi wawancara sempat terhenti sejenak ketika orangtua dari istri partisipan datang, yang merupakan paman dari peneliti. Wawancara pertama ini berlangsung selama 55 menit. Secara

keseluruhan, sesi pertama wawancara bersama partisipan Hel berlangsung lancar, tanpa adanya suatu hambatan komunikasi yang berarti.

Sesi kedua wawancara bersama partisipan Hel dilaksanakan di satu *café* yang berada di sebuah pusat perbelanjaan yang terletak di daerah Cibubur, Jakarta Timur. Tempat dilaksanakannya penelitian merupakan kesepakatan bersama antara partisipan dan peneliti yang dilakukan sebelum penelitian berlangsung. Pada saat wawancara partisipan Hel menggunakan kaos berwarna gelap yang dipadukan dengan celana jeans. Meskipun partisipan terlihat antusias namun peneliti melihat kondisi letih dari mata partisipan, kondisi partisipan tersebut mungkin disebabkan karena partisipan yang telah lelah bekerja seharian dan waktu yang digunakan untuk melaksanakan wawancara cukup malam. Suasana tempat berlangsungnya wawancara relatif ramai. Pada pertemuan kedua ini Hel berbicara lebih keras jika dibandingkan dengan pertemuan yang pertama. Tidak ada jeda dalam selama berlangsungnya wawancara, hanya saja saat mendekati akhir wawancara peneliti harus mengambil posisi lebih mendekat dengan partisipan karena *café* tersebut memasang musik dan terasa cukup bising. Sesi kedua wawancara ini berlangsung selama 60 menit. Secara keseluruhan, sesi kedua wawancara bersama partisipan Hel berlangsung lancar, tidak ada hambatan komunikasi yang berarti.

Sesi terakhir bersama partisipan Hel berlangsung di salah satu tempat makan di sebuah pusat perbelanjaan yang terletak di daerah Pondok Indah, Jakarta Selatan. Tempat berlangsungnya wawancara telah disepakati bersama oleh partisipan dan peneliti karena waktu yang direncanakan berdekatan dengan saat makan siang. Hel memakai kaos berwarna cerah dan celana panjang. Suasana tempat berlangsungnya wawancara cukup ramai, namun peneliti dan partisipan berhasil mendapatkan posisi tempat duduk di sudut ruangan demi menghindari suara bising dari orang-orang sekitar agar proses wawancara berjalan lancar. Pada pertemuan ketiga ini partisipan Hel ditemani oleh istrinya, yang merupakan saudara sepupu dari peneliti. Meskipun demikian, Hel tidak merasa canggung saat menceritakan secara detil kejadian dalam hidupnya yang berkaitan dengan masa lalunya. Selama berlangsungnya wawancara

Hel pun secara antusias menjawab seluruh pertanyaan-pertanyaan yang peneliti ajukan. Sesi ketiga wawancara ini berlangsung selama 35 menit. Secara keseluruhan, sesi wawancara terakhir dengan Hel berlangsung lancar, tidak ada hambatan komunikasi yang berarti.

#### **IV.2.2.2. Data Diri dan Riwayat Perilaku Merokok Partisipan**

Hel adalah seorang mantan perokok berusia 29 tahun. Hel telah menikah dan tinggal bersama keluarga dari istrinya di daerah Radar Auri, Depok. Pendidikan terakhir Hel adalah sarjana manajemen informatika dan bekerja di salah satu perusahaan swasta yang terletak di daerah Gatot Subroto, Jakarta. Sebelum menikah, Hel tinggal bersama orangtuanya di daerah Cililitan, Jakarta Timur. Hel adalah anak kedua dari empat bersaudara. Hel dibesarkan oleh kedua orangtua yang tidak merokok. Ayahnya memiliki latar belakang militer, dan ibunya adalah seorang ibu rumah tangga. Diantara saudara-saudara kandungnya, Hel mempunyai seorang kakak laki-laki yang telah lebih dahulu menikah dan masih berstatus sebagai perokok, sementara dua adik perempuannya tidak ada yang merokok. Istri Hel dan anggota keluarga dari pihak istrinya pun tidak ada yang berstatus sebagai perokok.

Perilaku merokok Hel dimulai saat ia duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama (SMP). Sebelum menjadi seorang perokok, Hel yang ketika itu berusia 12 tahun sering meluangkan waktunya bersama teman-teman sekolah yang berstatus sebagai perokok. Ketika itu banyak dari teman sekolah Hel yang merokok di dalam lingkungan sekolah, baik di kantin sekolah, atau di wc umum sekolah. Menurut penuturan Hel, sekolahnya saat itu memiliki peraturan yang kurang tegas terhadap siswa yang ketahuan merokok di dalam lingkungan sekolah. Hel masuk dalam lingkungan pergaulan tersebut atas ajakan salah seorang teman sekelasnya. Salah satu alasan yang membuat Hel masuk dalam lingkungan pergaulan yang merokok karena dirinya ketika itu masih berstatus sebagai siswa baru dan ia memiliki keinginan untuk mengembangkan pergaulannya lebih luas dengan berbagai teman di lingkungan sekolahnya.

Sebelum mencoba rokok pertamanya, Hel sempat mendapat tanggapan negatif dari teman-temannya yang perokok karena ia tidak merokok saat bersama teman-temannya tersebut. Menurut penuturan Hel, teman-teman yang biasa merokok secara sembunyi-sembunyi di dalam lingkungan sekolah bukan hanya teman sekelas atau setingkatnya, namun juga kakak-kakak kelasnya. Tanggapan negatif tersebut datang dari teman-teman setingkat Hel sebagai murid kelas satu SMP. Setelah mendapat tanggapan negatif mengenai status merokoknya, Hel pun memutuskan untuk mencoba rokok yang ia dapat dari salah seorang temannya. Jenis rokok yang dihisap Hel saat itu adalah rokok *kretek* ber-filter, dan berkadar nikotin tinggi (seperti, *Gudang Garam Filter*).

*...Yah pokoknya, erm. Itu yang gue bilang, erm. awal-awalnya sih ya mungkin namanya dibilang "ah lo cemen lo, engga nyoba, cowo bukan sih, banci lo." kaya gitu, ya abg kali yah apanya egonya langsung naik kan, yaudah gue coba. Yah beberapa sih yang kaya gitu, engga semuanya, ada senior-senior mungkin cuek-cuek aja. Temen dari kelas lain deh kalo engga salah.. Nah disitu nyobain tuh apa Filter, mungkin belum biasa atau apa kali, asepnnya tuh nyedak banget.. Batuk kan. Sempet tuh abis itu gue sok-sok kapok gitu, dua harian gitu lah gue engga ngerokok.. jadi engga lanjut gitu engga. trus mulai-mulai lagi. Erm. Gue disitu mikirnya rokoknya berat banget, trus pas temen gue nyaranin rokok Mild, yaudah gue coba. engga batuk, beda kan sama Filter. yaudah dari situ lanjut, mulai ngerokok-ngerokok gitu pake Mild gitu...*

Berdasarkan kutipan dialog di atas dapat dilihat bahwa Hel tidak langsung melanjutkan kegiatan merokoknya saat mencoba rokok pertamanya ia mengalami batuk karena tersedak asap pembakaran rokok yang dihisapnya. Pengalaman yang menurut Hel tidak menyenangkan tersebut sempat menahan dirinya selama dua hari untuk tidak kembali mencoba rokok. Hel meyakini rokok yang dihisapnya saat itu berdosisi tinggi, sehingga saat salah seorang temannya menyarankan untuk mencoba rokok *kretek* yang berkadar nikotin lebih rendah, ia pun tertarik untuk kembali mencoba rokok. Saat menghisap rokok tersebut Hel tidak mengalami batuk dan tidak merasa sesak saat merokok. Hel yang merasa cocok dengan jenis rokok tersebut memulai kebiasaan merokoknya bersama teman-temannya. Jika awal niat mencoba merokok Hel dikaitkan dengan kategorisasi intensi merokok yang disusun Levental dan Clearly (1980, dalam Oskamp & Schultz, 1998) maka Hel mencoba merokok atas

dasar kecemasan untuk mendapat pengakuan dari lingkungannya, agar dapat diterima oleh teman sebaya dan menjadi bagian dari kelompoknya.

Menurut penuturan Hel, perilaku merokoknya ketika kelas satu dan kelas dua SMP belum menjadi suatu kegiatan yang bersifat ketergantungan, karena pada saat sedang tidak menggunakan rokok ia belum merasakan perasaan kehilangan ataupun suatu pengaruh negatif terhadap dirinya. Namun Hel menyadari bahwa jumlah penggunaan rokoknya selama dua tahun itu secara berangsur-angsur mengalami peningkatan. Hal tersebut dikarenakan seiring dengan naik kelas, Hel pun meluangkan waktunya lebih lama untuk *nongkrong* bersama teman-temannya yang perokok baik di dalam lingkungan sekolah maupun setelah pulang sekolah. Hampir sebagian besar teman-teman Hel semasa SMP berstatus sebagai perokok.

Hel menjadi seorang perokok *regular* saat duduk di kelas tiga SMP. Saat itu Hel tidak hanya secara teratur merokok di waktu-waktu luangnya, namun ia juga merasakan pengaruh negatif saat tidak merokok. Menurut penuturan Hel, hasrat merokoknya ketika itu lebih sering muncul jika dibandingkan dengan dua tahun sebelumnya dan jika ia memberi jeda waktu lebih lama untuk tidak merokok maka mulutnya akan terasa asam. Dalam sehari Hel dapat menghabiskan sebungkus rokok jenis kretek berkadar nikotin rendah (seperti, *Sampoerna Mild*), dengan total sebanyak 12 batang rokok per harinya. Jika jumlah rokok yang biasa digunakan Hel per harinya dihubungkan dengan kategori pola merokok yang telah dikonsepsikan oleh Sitepoe (1997) maka pola merokok Hel dapat dikategorisasikan sebagai merokok dengan jumlah sedang/menengah.

*...abis makan pokoknya lo tau sendiri kan bawaan nya pengen ngerokok. Jadi kaya kebutuhan aja gitu.. ya atau mungkin suggest aja kali yah. Ya kaya **kalo engga ngerokok abis makan tuh bawaannya asem aja mulutnya gitu...***

*...mungkin gue udah mulai **ada masalah berat itu**, gue ngerokok baru tuh **ngerasa ada perasaan tenang atau rileks** gitu...*

Petikan dialog di atas menunjukkan bahwa Hel menganggap rokok sebagai suatu kebutuhan dalam menjalankan hari-harinya. Pada kutipan pertama dapat dilihat

bahwa Hel merasakan pengaruh mulut asam jika tidak merokok khususnya sehabis makan. Sedangkan pada kutipan kedua, Hel menjelaskan bahwa saat menghadapi suatu masalah berat ia dapat merasa lebih tenang dan merasa rileks.

Maka berdasarkan kategorisasi alasan merokok yang telah dicantumkan oleh Tomkins (1968, dalam Sarafino, 1990) alasan Hel merokok karena telah terjadi ketergantungan secara biologis dan psikologis pada perokok atau dengan kata lain adiktif, dimana kegiatan merokok Hel digunakan untuk mengatur pengaruh rokok yang bersifat biologis (mulut asam) dan keadaan negatif emosinya (stres dari suatu masalah yang dianggap berat).

Sewaktu SMP Hel selalu melakukan kegiatan merokoknya di luar lingkungan rumah saat bersama teman-temannya, dimana hal tersebut bertujuan agar dirinya tidak ketahuan oleh orangtuanya. Menurut penuturan Hel, ketika itu ia merasa takut akan dihukum jika ketahuan merokok oleh orangtuanya, karena kedua orangtuanya tidak merokok. Namun ketika duduk di bangku SMA, Hel mulai berani untuk merokok meski berada di lingkungan rumah dan tanpa sembunyi-sembunyi saat ia mengetahui kakak laki-lakinya juga berstatus sebagai perokok dan telah berani merokok di lingkungan rumah. Walaupun orangtuanya menentang kebiasaan merokok Hel, namun mereka tidak memberikan suatu sikap tegas terhadap dirinya. Ketika itu Hel pun merasa mendapat kebebasan untuk merokok selama kakak laki-lakinya masih berstatus sebagai perokok.

Pola penggunaan rokok Hel mengalami perubahan ketika duduk di kelas dua SMA. Saat itu terdapat berberapa faktor yang mempengaruhi Hel untuk mengubah perilaku merokoknya itu, antara lain, mengalami gangguan kesehatan, teman dekat perempuan, dan rutinitasnya pada kegiatan bola basket. Hel memutuskan untuk mengakhiri kebiasaan merokoknya saat duduk di kelas tiga SMA, dimana pada saat itu ia berusia 18 tahun. Keputusan Hel untuk mengubah perilaku merokoknya ketika itu terbentuk oleh dua hal, yaitu, memburuknya kondisi kesehatan dan tekanan dari salah seorang teman dekatnya semasa SMA. Dalam usahanya menjadi seorang mantan perokok, Hel mengalami satu kali fase *relapse*.

Usaha awal berhenti merokok Hel bertahan selama dua tahun tanpa ada suatu fase dimana ia harus tergelincir (*lapse*) menggunakan rokok. Menurut penuturan Hel, tidak mudah bagi dirinya saat itu untuk mempertahankan masa bebas rokok, karena hasrat merokok kerap muncul ketika ia menghirup asap rokok dari lingkungan sekitarnya. Hel dapat bertahan tidak merokok karena ia mendapat dukungan tidak hanya dari teman dekat dan keluarganya tapi juga dari teman-temannya. Komitmen berhenti merokok Hel semakin kuat setelah lulus SMA, Hel yang ketika itu sempat masuk dalam AKABRI dan terdaftar di salah satu sekolah penerbangan meyakini bahwa berhenti merokok merupakan suatu keputusan yang tepat karena jika masih merokok ia tidak yakin dapat lulus dari test kesehatan dua pendidikan militer tersebut.

Kegagalan usaha awal berhenti merokok Hel terjadi pada pertengahan tahun 1998. Periode dimana Indonesia ketika itu sedang mengalami krisis moneter, Hel merasa berat untuk mempertahankan masa bebas rokoknya setelah sekolah penerbangannya bangkrut, dan hubungan dengan teman dekatnya berakhir. Rasa sedih dan kecewa yang Hel rasakan saat itu mengarahkan dirinya untuk kembali menggunakan rokok karena percaya merokok dapat membuat dirinya merasa lebih tenang dan tidak terhanyut terlalu dalam pada kondisi emosionalnya.

*...Ya karena masalah putus itu, sekolah gue kolapse, disitu gue juga mulai ngerasa kaya orang engga ada pegangan gimana sih, yang berapa tahun gue pacaran sama dia, akhirnya gue engga ada ini, erm.. sekolah gue juga, akhirnya kaya abis jatuh ditimpa tangga pula...*

*...kaya ngerasa "wah iya bener nih" gue ngerasa lebih nyaman lagi, lebih rileks lagi akhirnya kan. Suggestnya keluar lagi.. Erm. Bisa ngilangin kan. Kalo kita udah normal sih, ya engga juga kan...*

Pada kutipan pertama, Hel menceritakan kondisi dirinya yang merasakan perasaan bimbang pada saat menghadapi situasi pada pertengahan tahun 1998. Ketika itu Hel kembali menggunakan rokok sebagai cara penyelesaian masalah untuk menghadapi kondisi dirinya yang sedang jatuh. Pada kutipan dialog kedua dapat dilihat bahwa saat menghisap rokok pertamanya Hel merasakan perasaan tenang dan

menganggap rokok dapat meredam gejolak emosi yang mengganggu dirinya saat itu. Menurut Stroebe dan Stroebe (1995) konflik dengan orang dekat dan kondisi emosi negatif menempati posisi dua besar penyebab terjadinya *relapse*, dengan masing-masing presentase 16% dan 35%.

Tidak berselang lama dari saat Hel kembali menggunakan rokok, orangtuanya mengambil langkah antisipatif dengan mendaftarkan Hel ke sebuah universitas swasta yang terletak di daerah Pondok Labu, Jakarta Selatan, agar Hel tidak terjerumus pada hal-hal yang lebih merugikan dirinya. Meskipun demikian, lingkungan kuliah Hel saat itu kebanyakan berstatus sebagai perokok. Lambat laun seiring dengan kedekatannya Hel dengan teman-teman yang merokok perilaku merokok Hel pun kembali menjadi teratur. Jumlah penggunaan rokok Hel semasa kuliah hampir sama seperti jumlah sebelum ia memutuskan untuk berhenti merokok.

*...kalo lagi nongkrong, misalkan selesai kuliah aja, disitu ya per berapanya cowonya tuh perokok semua, dan disitu gue nongkrongnya sama mereka. Gue ngerokok yang biasanya lima, selesai lima nambah lagi, nunggu jam kuliah nambah lagi, ntar abis lab nambah lagi, dari situ mulai lagi bisa sebungkus sehari...*

Hel kembali terlibat dalam usaha berhenti merokok pada pertengahan tahun 2004, setelah ia menyelesaikan ujian akhir perguruan tingginya. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi keputusan Hel untuk meninggalkan kebiasaan yang telah kembali selama 5 tahun tersebut, salah satunya adalah kedekatan diri dengan seorang teman dekat perempuan yang ia kenal semasa kuliah. Hel memulai kembali usaha kedua berhenti merokoknya saat ia berusia 26 tahun.

Hingga saat ini, Hel telah bekerja di tiga tempat bekerja yang berbeda, dimana masing-masing lingkungan kerja memiliki pengaruh yang berbeda-beda terhadap diri dan usaha berhenti merokok yang ia lakukan. Hambatan terbesar Hel dalam mempertahankan masa bebas rokoknya terjadi di pekerjaan pertamanya. Di sebuah perusahaan swasta yang terletak di jalan Jendral Sudirman, Jakarta Selatan, Hel sempat mengalami beberapa kali fase tergelincir merokok (*lapse*) dalam rentang waktu satu tahun masa kerjanya. Jeda waktu antara fase satu dengan yang lain cukup

jauh dan tidak membuat dirinya kembali menjadi perokok *regular*. Terdapat beberapa faktor yang membuat Hel ketika itu mengalami *lapse*, antara lain, lingkungan kerja dimana kebanyakan teman-temannya berstatus sebagai perokok dan beban pekerjaan yang kerap membuat dirinya merasa stres.

*...Kalo kita dikejar deadline, kita kan suka lembur-lembur, lingkungan kan pada ngerokok. Disitu lah gue jadi perokok pasif, ya di kerjaan yang pertama, dari pada jadi perokok pasif lebih bahaya kan disitu tuh gue mulai ngerokok sebatang, setengah batang...*

Hel secara total dapat mempertahankan diri dari godaan ataupun hasrat untuk merokok semenjak pindah ke pekerjaan yang kedua pada akhir tahun 2005. Di sebuah perusahaan swasta yang terletak di daerah Pondok Gede, Jakarta Timur, Hel mendapatkan lingkungan kerja yang telah menerapkan aturan larangan merokok dan hanya sedikit teman-teman kantornya yang berstatus sebagai perokok. Hel bekerja di perusahaan tersebut selama satu setengah tahun. Hel merasa hasratnya untuk merokok saat itu telah menurun secara drastis, dan ia lebih sering merasakan perasaan risih saat ada orang yang merokok disekitarnya. Maka saat ia berganti pekerjaan pada pertengahan tahun 2007 ke sebuah perusahaan swasta yang berada di daerah Gatot Subroto, Jakarta, dimana kebanyakan teman-temannya berstatus perokok dan dengan beban pekerjaan yang juga membuat stres, Hel pun telah dapat mempertahankan dirinya untuk menjauhi rokok. Terlebih lagi dengan kondisi Hel yang saat ini telah menikah dengan pasangan yang tidak merokok, Hel merasa semakin kuat dalam menghadapi berbagai tantangan hidup, seperti stres dari pekerjaan tanpa harus beralih ke kebiasaan lamanya. Usaha berhenti merokok Hel yang kedua bertahan hingga dilaksanakannya penelitian ini, dimana saat ini ia telah mempertahankan masa bebas rokoknya selama 3 tahun.

#### **IV.2.2.3. Gambaran Motivasi dalam Usaha Berhenti Merokok**

Pada sub-bab ini akan dijabarkan secara lebih terperinci proses perubahan perilaku merokok partisipan dari awal pembentukan niat untuk terlibat usaha berhenti merokok hingga menjadi mantan perokok dengan difokuskan pada konteks motivasi

sebagai faktor yang menyokong usaha yang dilakukan. Untuk mendapatkan gambaran motivasi yang lebih komprehensif pada usaha berhenti merokok yang partisipan lakukan, maka bagian ini dibagi menjadi dua kelompok besar, yaitu usaha berhenti merokok yang berakhir dengan relapse dan usaha berhenti merokok dari fase relapse hingga menjadi mantan perokok.

#### IV.2.2.3.1. Usaha berhenti merokok yang mengalami *relapse*

Proses perubahan perilaku merokok Hel dimulai sewaktu ia duduk di kelas dua SMA. Hel yang ketika itu telah menjadi perokok *regular* memiliki hubungan dekat dengan seorang teman perempuan di sekolahnya. Pasangan Hel tersebut bukan seorang perokok dan dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang tidak merokok. Menurut penuturan Hel, tidak jarang dirinya mendapat tanggapan negatif mengenai kebiasaan merokoknya dari pasangannya.

*...Misalnya kalo lagi di mobil yang buka kaca gitu-gitu kalo gue ngerokok, trus kadang-kadang juga "jorok banget sih lo mobil kotor" dari abu rokok itu dan banyak deh...*

*...mungkin gue abis makan bau gara-gara ngerokok, trus pas waktu pacaran gitu misalkan mau deket sama dia juga "ih bau lo, sana makan permen dulu gih" jadinya gue juga jadi **feeling guilty** gitu kan.*

Sikap dan tanggapan negatif teman dekatnya mengenai rokok membuat Hel kerap merasakan konflik dalam batinnya saat menggunakan rokok. Pada kutipan pertama Hel menggambarkan sikap pacarnya pada saat ia merokok di dalam mobil dan kondisi mobilnya saat itu yang dianggap jorok. Pada kutipan dialog kedua dapat dilihat bahwa Hel pun merasakan suatu perasaan bersalah saat bersama teman dekatnya sehabis ia menggunakan rokok. Lebih jauh, tanggapan teman dekatnya yang tidak mendukung kebiasaan merokok Hel berangsur-angsur mempengaruhi dan merubah pandangan Hel mengenai rokok. Ketika itu Hel mulai memiliki pemikiran dan anggapan bahwa dengan merokok hidupnya menjadi tidak teratur dan berkesan jorok.

*...mungkin gue ngeliatnya ngerokok tuh hidupnya kitanya sendiri jadi lebih jorok. Kadang-kadang kalo misalkan.. kita mau bergaul sama oranglain kan pasti bawaannya oranglain juga akhirnya kebauan rokok, jadi engga enak lah.. misalkan kaya gitu.. trus akhirnya yaa, lo tau sendiri, kalo misalkan orang-orang perokok lo lihat deh kadang-kadang kalo ngerokok gitu kan abunya apa-apanya suka jatuh-jatuh ke baju kan bolong.. trus kadang-kadang misalkan kalo dikamar aja suka, berantakan.. kaya gitu-gitu lah. Nah gue juga mulai dari situ, ya **mungkin yang temen dekat gue itu juga engga suka sama orang yang jorok, yang bersih-bersih lah.. nah gue juga berpikir kaya gitu ah. Akhirnya yaudah gue juga hidupnya hidup lebih bersih...***

Pada kutipan dialog di atas dapat dilihat bahwa perubahan pandangan Hel terhadap rokok kuat dipengaruhi oleh pasangannya saat itu. Hel sempat membandingkan kondisi dirinya dengan pasangannya, dimana saat itu ia melihat bahwa pasangannya merupakan sosok yang bersih, dan ketika membandingkan dengan kondisi dirinya saat itu merokok sebagai sosok yang jorok, berantakan dan tidak teratur. Kondisi Hel yang membandingkan dirinya dengan pasangannya membuat Hel berniat untuk mengubah pola hidupnya, termasuk kebiasaan merokoknya. Pemikiran tersebut didukung dengan keadaan dirinya yang mulai mengalami beberapa gangguan kesehatan.

Ketika kelas dua SMA, Hel pun aktif dalam kegiatan bola basket di lingkungan sekolahnya. Melalui rutinitas olahraga tersebut Hel mulai merasakan beberapa gangguan kesehatan. Hel merasa dengan adanya gangguan kesehatan tersebut kemampuan fisiknya untuk tampil prima saat bermain bola basket menjadi terganggu. Menurut penuturan Hel, dengan adanya gangguan pada kesehatannya kondisi fisiknya terasa semakin lemah karena saat itu ia mempunyai postur tubuh yang kurus. Ketika itu Hel sering mengalami batuk berlendir darah, yang tidak hanya muncul saat bermain bola basket tapi juga saat pagi dan malam hari. Hel yang tidak ingin kondisi kesehatannya semakin memburuk pun memutuskan untuk berobat ke seorang dokter ahli. Melalui pemeriksaan dokter, Hel saat itu didiagnosa menderita radang tenggorokan yang cukup akut.

- T: Trus anda kan sempat berobat ke seorang dokter, saat itu anda mendapat saran dari dokter supaya berhenti merokok?
- Hel: *Iya.. “lebih baik kan berhenti ngerokok”, karena kalau engga, mungkin radangnya bakalan lebih akut kan. Trus ya gue juga ngebenerin, disitu mikir juga “oh iya, udah bener lah” dari pada gue juga tiap pagi ataupun... Erm. Kedepannya gue juga pengen sehat kan, akhirnya ya udah gue karena disarankan seperti itu gue juga takut lah. Badan gue juga kan ringkih waktu itu.. hehe. Yaudah bener, ya gue ngesimpulin bahwa gue harus bisa stop berhenti dari ngerokok.*
- T: Sehabis ketemu dokter apakah terjadi perubahan dalam perilaku merokok anda?
- Hel: *Iya ada, perubahannya kan emang dari abis ke dokter itu, ya emang nyokap dan keluarga juga “udah, tau kan akibatnya gini gini gini”.. gue ke dokternya itu sama orangtua. Yaudah gue juga ya itu gue nyoba untuk ngurangin dari sebatang-sebatang gitu, sampe akhirnya sampe gue bisa berhenti itu.*

Pada petikan dialog diatas dapat dilihat bahwa saat pertemuan dengan dokternya Hel mendapat saran untuk merubah perilaku merokoknya karena kebiasaannya tersebut dapat memperburuk kondisi kesehatannya. Ketika berobat ke dokter Hel ditemani oleh orang tuanya dan saat itu ia mendapat suatu bentuk pembenaran dari orangtuanya agar dirinya mulai berniat merubah perilaku merokoknya. Pertemuan Hel dengan dokternya membentuk tiga bentuk proses perubahan perilaku yang telah dijabarkan pada *transtheoretical model* yang disusun oleh Prochaska dan kawan-kawan (1994, dalam Taylor, 1999), yaitu, *consciousness raising*, *dramatic relief* dan *self-reevaluation*. Bentuk proses yang pertama merupakan kondisi dimana Hel mendapatkan fakta-fakta baru mengenai pengaruh negatif merokok pada kesehatannya dari dokternya dan diarahkan untuk suatu perubahan. Lalu bentuk proses *dramatic relief* merupakan kondisi dimana Hel merasakan perasaan takut atas saran dari dokternya mengenai resiko dari merokok terhadap kesehatannya. Dan yang terakhir, *self-reevaluation*, adalah kondisi dimana Hel merasa dan menganggap penting perubahan perilaku merokok demi mencapai kondisi fisik dan kesehatan yang prima. Lebih jauh, berdasarkan tiga proses perubahan perilaku yang telah dijabarkan diatas, maka saat pertemuan dengan dokternya Hel berada dalam tahapan perubahan perilaku yang dijabarkan oleh transtheoretical model sebagai tahap *contemplation*.

Setelah pertemuannya dengan dokter ahli, Hel mulai melakukan perubahan pada perilaku merokoknya dengan mengurangi jumlah penggunaan rokok per harinya. Jika ditinjau dari konteks orientasi sebab-akibat (*causality orientation*) yang disusun oleh Vallerand (1997) usaha mengurangi jumlah penggunaan rokok yang dilakukan oleh Hel merupakan bentuk dari orientasi yang terkontrol. Hel memulai perubahan perilaku merokoknya setelah mendapat pengarahan dari dokternya yang merawatnya. Kondisi Hel yang merubah perilaku merokoknya untuk mengatasi masalah berdasarkan tahapan perubahan perilaku *transtheoretical model* dapat digolongkan sebagai tahap persiapan (*preparation*).

Hel yang pada penggunaan normalnya dapat menghabiskan satu bungkus rokok per hari, mengurangi penggunaan rokoknya menjadi sebanyak 4 hingga 6 batang per harinya. Usaha pengurangan jumlah penggunaan rokok dibantu dengan memakan permen. Sewaktu masa pengurangan rokok, Hel telah memiliki niat untuk berhenti merokok dalam waktu dekat, namun niatnya tersebut belum cukup kuat untuk terwujud menjadi suatu tindakan berhenti merokok. Kondisi Hel tersebut dapat diklasifikasikan sebagai bentuk motivasi secara ekstrinsik namun telah terinternalisasi karena ia mengidentifikasi suatu nilai penting dari perubahan perilaku merokoknya, yaitu agar kondisi kesehatannya tidak semakin memburuk. Dengan demikian, menurut teori kedaulatan tekad dalam diri yang disusun oleh Deci dan Ryan (2000) bentuk motivasi Guh saat mengurangi rokok adalah motivasi ekstrinsik dengan regulasi yang mengidentifikasi (*identified regulation*).

T: Saat itu bagaimana perubahan perilaku merokok anda setelah dari dokter?

Hel: *Ya dari situ gue mulai-mulai tuh, mulai ngurangin sebatang-sebatang-sebatang, ganti permen, tapi tetep aja engga bisa langsung berhenti plek gitu kadang-kadang kaya orang parno gitu, "wah bau-bau nya enak banget nih" mau nyoba-nyoba lagi sampe akhirnya bener-bener bisa niat baru bisa berhenti.*

T: Itu berapa banyak pengurangan jumlah batang rokok dari porsi awal merokok anda?

Hel: *Ya paling sehari berapa batang, gitu enam atau berapa gitu.. tergantung dari keadaan juga, kadang-kadang kalo keadaan emang lingkungannya banyak yang ngerokok kadang-kadang juga gue mau nahan tuh susah banget kan. Tapi ya kebentur lagi gue harus bisa lah, paling enam atau engga empat gitu.. seminimal mungkin gue harus bisa ngurangin.*

Pada penggalan dialog di atas dapat dilihat bentuk regulasi diri Hel sewaktu melakukan usaha pengurangan rokok. Meskipun ketika itu Hel mampu mengurangi jumlah penggunaan rokoknya menjadi setengah dari total penggunaan normalnya, Hel beberapa kali merasa berat untuk menahan hasrat merokoknya. Hel melihat lingkungan disekitarnya kadang memberikan pengaruh negatif terhadap usaha pengurangan rokoknya. Hel yang ketika itu telah memiliki niat untuk berubah pun berusaha keras membatasi jumlah penggunaan rokoknya.

Perubahan tahap persiapan menjadi suatu tindakan (*action*) terjadi ketika Hel duduk di kelas tiga SMA. Hel yang ketika itu masih menggunakan rokok dengan jumlah yang tidak sebanyak tahun-tahun sebelumnya mulai mendapat larangan merokok dari teman dekat perempuannya. Menurut Hel, pasangannya saat itu sangat menginginkan dirinya mampu berkomitmen untuk berhenti merokok dengan fakta bahwa kebiasaan merokoknya telah merusak hidupnya.

*...Pas kelas tiga itu ya dia yang bener-bener erm ngomong “**kamu tuh harus berhenti, udahlah buat apa sih ngerokok engga bagus juga**” dari situ ya gue juga ngerasa “ah, yaudah berhenti” ya **karena baik buat gue juga, ya daripada-daripada, kesehatan gue juga udah ga beres kan...***

*...Gue juga bikin perjanjian waktu itu, perjanjian sama cewe gue dulu.. intinya sih “berhenti total engga boleh, gimana pun keadaannya”...*

Pada kutipan dialog di atas Hel menceritakan kondisi hubungannya dengan pacarnya yang mengarahkan dirinya kepada niat berhenti merokok. Pada kutipan pertama Hel melihat bahwa pasangannya tidak lagi menunjukkan rasa tidak sukanya pada rokok dengan sikap risih melainkan dengan ungkapan tegas yang melarang Hel untuk kembali menggunakan rokok. Saat itu pun Hel terlibat dalam proses pembuatan perjanjian untuk meninggalkan kebiasaan merokoknya. Perjanjian berhenti merokok tersebut berisi larangan bagi Hel untuk kembali merokok pada segala kondisi. Di kutipan dialog ketiga Hel menjabarkan pasangannya sebagai faktor penting yang membuat dirinya terlibat dalam usaha berhenti merokok. Setelah perjanjian berhenti merokok dari pasangannya tersebut Hel sepakati, keesokan harinya pun Hel memulai masa bebas merokoknya.

Berdasarkan klasifikasi motif yang disusun oleh Bernard dan kawan-kawan (2005) niat berhenti merokok Hel didasari dua motif yang saling berkesinambungan, yaitu Motif Penampilan dalam ruang lingkup sosial *Mating* dan Motif Kesehatan yang berada dalam ruang lingkup sosial Proteksi-Diri (*Self-Protection*). Motif penampilan terbentuk untuk meningkatkan status dan sifat diinginkan sebagai seorang pasangan dengan cara atraktif dari segi penampilan (Bernard, dkk., 2005). Motif penampilan dalam niat Guh untuk berhenti merokok didasari oleh pandangannya yang sempat membandingkan sosok pasangannya dengan kondisi dirinya sebagai perokok (dimana Guh melihat dirinya sebagai sosok yang jorok atau tidak teratur). Sedangkan motif kesehatan terbentuk untuk menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan menjaga integritas individu secara fisik. Hel menyadari bahwa dengan merokok kondisi kesehatannya yang sempat jatuh tidak akan mengalami suatu perubahan dan perbaikan.

Dikarenakan keputusan Hel untuk memulai usaha masa bebas rokoknya terbentuk atas pengarahannya dokter dan perjanjian dari pasangannya, berdasarkan kategori *causality orientation* yang dijabarkan oleh Vallerand (1997) dasar usaha berhenti merokok Hel terorientasi secara terkontrol. Menurut Deci dan Ryan (2000) orientasi yang terkontrol merupakan aspek dasar dari motivasi ekstrinsik. Namun ketika itu Hel mampu mengidentifikasi nilai (*value*) penting bagi dirinya pribadi, yaitu kondisi kesehatannya. Kondisi Hel yang dapat mengintegrasikan nilai yang menurut dirinya penting pada arahan yang pada dasarnya bersifat mengontrol dapat diindikasikan bahwa kebutuhan Hel untuk merasa berotonomi cukup terpenuhi. Jika dikaitkan dengan aspek internalisasi pada teori kedaulatan tekad dalam diri (*self-determination theory*) yang disusun oleh Deci dan Ryan (2000), maka usaha awal berhenti merokok Hel dikategorisasikan sebagai motivasi ekstrinsik yang telah teregulasi secara identifikasi (*identified*).

Usaha awal berhenti merokok Hel ini bertahan selama dua tahun. Untuk memudahkan analisis motivasi selama dua tahun masa bebas rokok tersebut peneliti menggolongkan masa bebas rokok Hel menjadi dua bagian, sesuai dengan tahapan

perubahan perilaku yang disusun oleh Prochaska dan kawan-kawan (1994 dalam Taylor, 1999), yaitu tahap *action* untuk rentang waktu 6 bulan pertama dari hari pertama Hel berhenti merokok, dan tahap *maintenance* sebagai rentang waktu 6 bulan setelahnya hingga ia kembali menggunakan rokok

Pada rentang waktu 6 bulan pertama dari hari pertama Hel memutuskan untuk berhenti merokok, Hel berada dalam situasi dimana dirinya harus bersiap dan menghadapi ujian kelulusan SMA. Di bulan-bulan awal masa bebas rokoknya, Hel merasa mampu mengatasi tantangan-tantangan yang muncul dari pemutusan penggunaan rokok. Ketika itu Hel dapat meredam hasrat untuk merokoknya dengan menerapkan beberapa usaha mempertahankan diri.

*...Gue bisa ngeredamnya banget lah.. gue coba kan permen, trus gue lari ke olahraga. Akhirnya gue bisa ngilangin lah, gantiin pake kegiatan lain, trus akhirnya ilang, bisa.. soalnya yah itu, kalo emang pas suntuk berasa banget kita kadang-kadang suka sekilas tuh "wah enak nih kayanya nih, setidaknya ngiseplah sebatang atau setengah batang" cuma kadang-kadang kalo gue udah kaya gitu "ah udalah ganti aja permen" trus gue olahraga kek, ya itu trus ilang...*

Pada kutipan dialog diatas Hel menceritakan beberapa strategi yang ia gunakan untuk mempertahankan masa bebas rokoknya. Hel mengganti kegiatan merokoknya yang hilang dengan memakan permen dan kegiatan olahraga. Menurut Hel, cara tersebut efektif mempertahankan masa bebas rokoknya, karena pemikiran untuk kembali menggunakan rokok sempat beberapa kali terlintas di benak berhasil teralihkan dan hilang. Usaha Hel yang mengalihkan dan mengganti perilaku yang tidak sehat dengan suatu kegiatan alternatif yang mendukung perubahan perilaku (olahraga) berdasarkan *transtheoretical model* yang disusun oleh Prochaska dan kawan-kawan (1994, dalam Taylor, 1999) merupakan bentuk *counterconditioning*.

Hel merasa tantangan pemutusan penggunaan rokok tersebut terasa meningkat saat ia harus menghadapi beberapa ujian kelulusan SMA. Ketika itu Hel rutinitas kegiatan bola basketnya mulai berkurang karena ia harus memfokuskan diri untuk mempersiapkan ujian. Hel mengaku merasakan suatu perasaan berat dalam mempertahankan masa bebas rokoknya berkaitan dengan kondisi yang sedang

dihadapi. Meskipun demikian, Hel melihat kondisi tersebut sebagai ujian terhadap kekuatan niat usaha berhenti merokoknya.

*...Misalnya dari mulai ulangan umum, udah itu, ya, ebta, ebta praktek atau ebtanas, ya dari kurun waktu itu aja tuh ya sebenarnya berat. Yang kadang-kadang gue kalo sebelum itu tuh cuma ada masalah apa dikit, atau nongkrong sama temen terbesit lah pengen lagi, nah pas emang gue disitu ya mungkin gue diuji juga ya itu mungkin gue bisa ngehandle sendiri gue berhenti gitu, ya **Alhamdulillah ya emang gue bisa..** Ya emang **berat banget sih** emang, soalnya kan disitu gue kan dari ulangan umum tadinya sambil belajar ngebul-ngebul-ngebul trus ebta, sampai ebtanas itu kan.. ya trus di kantin sekolah tahu lah banyak yang ngerokok, keliatannya kaya enak, cuma **karena gue juga ya udah janji sendiri akhirnya yaudah gue tepatin aja.** Gue mikir, **dari kesehatan juga udah Alhamdulillah bagus gitu.** Dari tenggorokan juga, udah engga ini apa.. pagi-pagi udah engga ada rehak-rehak kentel gitu udah engga. Suara gue juga mulai.. Berat badan gue juga mulai naik, kayanya ngerasa badan juga enak, lebih enteng ya.. mungkin engga tau yah, bangun tidur juga ngerasa lebih fresh gitu...*

Pada kutipan dialog diatas dapat dilihat bahwa situasi disekitar Hel saat itu memberikan pengaruh yang dapat mengoyahkan niat berhenti merokoknya. Hel menceritakan kondisi dirinya yang memiliki kebiasaan merokok saat sedang belajar untuk mempersiapkan ujian, dan situasi teman-temannya yang biasa merokok di lingkungan sekolahnya. Dengan dasar janji yang telah Hel buat untuk berhenti merokok ia pun mampu mempertahankan masa bebas rokoknya. Faktor lain yang membuat Hel bertahan adalah perubahan positif pada kondisi kesehatannya. Ketika itu Hel merasa kondisi fisiknya mulai membaik, dimana badannya terasa lebih segar dan penyakit yang sempat diderita pun telah hilang. Jika ditinjau dalam konteks kebutuhan dasar psikologis, saat menghadapi godaan dari lingkungan sekitarnya untuk merokok, Hel masih berpegang pada janji yang telah ia sepakati dengan teman dekatnya, maka ketika itu Hel belum sepenuhnya dapat berintegrasi pada kebutuhan otonomi dalam usaha berhenti merokoknya.

Usaha awal berhenti merokok Hel dapat bertahan karena ketika itu Hel pun mampu memenuhi kebutuhan dasar psikologis kompetensinya. Pada kutipan dialog pertama pada konteks usaha awal berhenti merokok, dapat dilihat bahwa Hel merasa mampu meredam hasrat merokoknya dengan menggunakan permen dan mengalihkan

pikiran tersebut dengan melakukan olahraga. Bahkan saat kegiatan olahraganya harus dikurangi karena ia harus memfokuskan diri pada ujian kelulusan, godaan-godaan atau pikiran untuk kembali menggunakan rokok dianggap sebagai suatu ujian dan Hel pun mampu mengatasi ujian tersebut. Meskipun demikian, pemuasan kebutuhan dasar psikologis Hel untuk merasa kompeten tidak terlepas dari dukungan yang ia dapat dari lingkungan sekitarnya.

*...Anak-anak basket kan “ya bagus lah lo mi, kalo lo bisa kaya gitu malah lebih sehat kan lo akhirnya, sekarang juga badan lo juga udah berisi” ya **bener-bener ngedukung**...*

*...Mungkin mereka ngelihat juga engga bagus efek dari ngerokok, buat tuanya atau gimana. Trus juga yaa.. **seneng bener-bener ada anak cowonya yang satu nya lagi nih bisa buat dia bangga** kan, yang satunya lagi kan udah susah engga bisa dibimbing, akhirnya yang satu ini bisa dia dipegang lah istilahnya.. yang bikin gue juga bisa nyenengin orangtua, kan seneng lah bisa ngelihat orangtua begitu.*

*...Ya bener-bener perubahannya itu ya dia bisa percaya gitu.. “akhirnya lo bisa sendiri kan, akhirnya gue cuma sebagai pendukung tapi lo bisa dari diri sendiri, lo bisa ngeyakinin dan lo bisa berhenti” jadi bener-bener ya dia **positif banget** sama gue.. ya istilahnya **bisa lebih percaya** lah sama gue. Bisa ngejaga diri kan.. “ya lo bener-bener jempol lah” kata dia gitu..*

Tiga kutipan dialog diatas adalah kondisi di sekitar Hel sewaktu menjalani usaha awal berhenti merokoknya. Pada kutipan pertama dapat dilihat bahwa teman-teman pergaulan nya di sekolah, khususnya teman seperkumpulan bola basket, memberikan tanggapan positif mengenai usaha berhenti merokoknya yang difokuskan pada perubahan bentuk fisik dan kondisi kesehatannya. Anggota keluarga Hel juga memberikan suatu dukungan positif terhadap usaha berhenti merokoknya, dan Hel melihatnya sebagai suatu kebanggaan karena ia bisa membahagiakan orangtuanya. Pada kutipan terakhir Hel melihat suatu perubahan positif dalam hubungan dengan pasangannya, dimana ketika itu Hel mendapat kepercayaan lebih dari pasangannya karena mampu mempertahankan perjanjiannya. Selain pasangannya pun memberikan suatu tanggapan positif yang langsung diarahkan kepada kebutuhan Hel untuk merasa kompeten terhadap usaha berhenti merokoknya.

Pada periode 6 bulan selanjutnya hingga saat kembali menggunakan rokok, Hel berada dalam kondisi telah lulus SMA dan tengah melanjutkan studinya di dua pendidikan militer, yaitu AKABRI dan akademi penerbangan. Pendidikan AKABRI hanya Hel ikuti selama tiga bulan, dan setelah itu ia mendaftar ke sebuah akademi penerbangan yang terletak di daerah Halim Perdana Kusuma, Jakarta Timur. Ketika niat berhenti merokok Hel mengalami beberapa proses penguatan. Salah satu faktor yang membentuk penguatan pada niat Hel adalah hasil dari test kesehatan pada dua pendidikan militer (AKABRI dan akademi penerbangan) mengenai fakta dari kondisi kesehatannya.

*...Di Akabri test kesehatan, test darah itu trus ronsen, hasilnya bagus ya udah. Trus di sekolah penerbang itu ada test lagi, medical check, bersih juga. Gue juga disitu mikir, sempet **“wah bagus lah, apa yang gue lakuin sebelumnya itu ada gunanya”** buat kedepannya juga, kalo engga ngelakuin ini, ya engga tau lah mungkin kalo gue mau apa-apa susah mungkin gitu...*

Ketika itu Hel melihat bahwa hasil dari usaha berhenti merokoknya terbukti dapat mencapai suatu tujuan yang ia inginkan, khususnya dalam konteks kesehatan. Beberapa hasil test kesehatan dari dua pendidikan militer tersebut menunjukkan Hel memiliki kondisi kesehatan yang baik dan membuat dirinya dapat diterima dalam pendidikan tersebut. Hasil tersebut membentuk pandangan dalam diri Hel bahwa hasil usaha dari usaha kerasnya mempertahankan masa bebas rokok memberikan hasil yang positif bagi dirinya dan tujuan yang ia inginkan. Jika ditinjau dalam konteks kebutuhan motivasi, hasil dari test kesehatan dua pendidikan militer yang menunjukkan bahwa kondisi kesehatannya telah jauh membaik memenuhi kebutuhan dirinya untuk merasa kompeten terhadap usaha berhenti merokoknya karena mencapai tujuan yang ia inginkan (masuk dalam pendidikan militer). Tercapainya kepuasan pada kebutuhan kompetensi dapat membuat seorang individu lebih percaya diri dan mampu menghadapi hambatan yang mungkin ditemui dari lingkungan sekitarnya (Deci & Ryan, 2000).

Hel pun menunjukkan rasa percaya dirinya saat berinteraksi dengan keadaan yang tidak menyenangkan dan lingkungan sekitarnya yang perokok. Seperti, adanya

masalah dengan pasangannya dan godaan merokok dari lingkungan di sekitar rumah orangtuanya atau pada lingkungan sekolah penerbangan nya.

*...kalau misalkan lagi ribut sama temen dekat gue itu, tapi gue pikir “alah, buat apa lah” pas buktinya, **kemaren-kemaren gue nahan-nahan bisa kan**, yaudah gue tahan tahan ya bisa. Ya itu seperti yang gue bilang, kalo udah niat kalau ada hambatan apa tapi niat udah kuat ya pasti bisa...*

*...Ada sih.. kaya gue berusaha untuk engga berpikiran untuk “wah enak nih ngerokok” engga.. yaa gue coba alihin perhatian gue. Kalo ada disekitar gue ada yang ngerokok paling ya sekelibat buang asepnnya aja gitu. Trus paling ya gue berpikiran cuma “**ah gue udah pernah dulu, gue engga mau lagi**” paling gitu...*

*...Ya lingkungan-lingkungan kaya di komplek gue, ya engga ada masalah sih, cuman “lo berhenti mi?” “bisa lo” “**ya bisa gue, buktinya gue engga ngerokok kan**” “ah lo paling berapa lama balik lagi” gitu gitu, cuma gitu doang. Ya akhirnya mereka juga ngehargain gue, akhirnya malah “wah gue juga mau nyoba mi, gimana caranya” akhirnya mereka malah tuker informasi, gimana caranya gini gini, ya paling penting emang niat dari diri sendiri kan untuk bisa berhenti dari kita sendiri gitu, akhirnya kebetuk ya kita sendiri, bahwa kita bisa ngehindari sendiri karena ya itu kemauan kita. Kalau kita engga gede niatnya, ya mungkin engga mungkin lah...*

*Yaa ada sih, kadang-kadang kalo.. erm. Misalkan sekolah penerbang itu kan, stres juga kan, berat yah, trus kadang-kadang instruktur gue juga pada suka ngerokok. Trus kalo diruang-ruang meeting nya gitu instruktur nya kan pada ngerokok, abis terbang pada ngerokok. Gue kadang-kadang juga suka terbesit kaya “wah enak baunya” kaya gitu-gitu, tapi gue yaa engga lah gue masih siswa kaya gitu. **Engga terlalu berat banget, kaya gitu-gitu aja sih...***

Beberapa kutipan dialog diatas menggambarkan usaha dan kondisi Hel menghadapi situasi yang menggoda diri untuk merokok. Pada kutipan pertama dapat dilihat bahwa saat menghadapi masalah pribadinya Hel menahan hasrat merokoknya dengan membandingkan usaha yang telah ia lakukan sebelumnya. Hel pun berusaha mengalihkan pikirannya saat berada di lingkungan perokok dengan meyakini bahwa merokok adalah bagian dari masa lalunya. Begitu pula saat Hel berada di sekolah penerbang, Hel menahan pikirannya untuk tidak mengikuti hasratnya untuk menggunakan rokok. Terlebih lagi dengan perubahan tanggapan teman-temannya yang menjadi menghargai Hel. Kondisi-kondisi yang dijabarkan diatas adalah pembuktian diri Hel untuk merasa kompeten dalam mempertahankan masa bebas rokoknya menghadapi berbagai situasi.

Menurut Deci dan Ryan (2000) meskipun kebutuhan untuk memiliki pertalian yang kuat dengan oranglain kurang begitu penting jika dibandingkan dengan kebutuhan untuk merasa otonomi dan kompeten, namun kebutuhan pertalian dapat membuat internalisasi motivasi ekstrinsik semakin mendalam ke diri individu dalam menjalankan perilakunya. Setelah lulus SMA, Hel merasakan adanya suatu kedekatan yang lebih kuat dan hangat dengan pasangan dan keluarganya berkaitan dengan usaha berhenti merokok yang ia lakukan.

*...Akhirnya dengan gitu gue ngerasa gue bisa **deket** ya akhirnya walaupun gimana, mau meluk atau apa, akhirnya **gue comfort dia juga comfort** kan. Akhirnya ya itulah gue ngalamin, ngerasa-ngerasa gitu, ya akhirnya dia ngerasa fine banget, akhirnya **kedepan apa-apa, ya buat berdua, dan buat gue khususnya ada manfaatnya...***

*...Ya udah lulus, dan bisa berhenti ngerokok, ya mereka seneng banget gitu loh. karena ya akhirnya emang ya niatnya dia emang bagus gitu kan bisa berhenti akhirnya trus ada hubungannya dengan ke depannya gue kaya misalkan gue Akabri itu. Akhirnya ya lo berhenti, berarti kesehatan lo bagus kan akhirnya, lo mau sekolah itu medical check juga bagus kan, ya itu akhirnya ya mereka itu **sangat menghargai bahwa keputusan gue seperti itu bagus** akhirnya buat diri sendiri juga akhirnya bagus kan. Ya **keluarga ya bangga** mungkin ya seneng juga akhirnya anak cowo satunya lagi ini bisa akhirnya ya kan...*

Kutipan dialog diatas menggambarkan kondisi hubungan Hel dengan pasangan dan keluarganya. Melalui dukungan dan tanggapan positif pasangan dan keluarganya pemahaman diri Hel mengenai usaha berhenti merokok semakin baik. Kepada pasangannya, Hel menganggap usaha berhenti merokoknya tidak hanya penting bagi dirinya namun juga bagi pasangannya. Hel pun semakin termotivasi untuk mempertahankan dirinya karena ia mendapat dukungan penuh dari orang-orang dekatnya. Dengan kata lain, kebutuhan Hel untuk merasa terkait dengan orang disekitarnya (*relatedness*) dapat terpuaskan.

Berdasarkan karakteristik regulasi Hel dalam melakukan usaha berhenti merokoknya selepas 6 bulan pertama masa bebas rokoknya, Hel yang telah mampu mengintegrasikan usaha berhenti merokok sebagai bagian dari dirinya (pemuasan kebutuhan otonomi) merasa mampu menghadapi tantangan-tantangan yang berkaitan dengan penggunaan rokok (pemuasan kebutuhan kompetensi), dan memiliki

dukungan dan kondisi hubungan yang hangat dengan anggota keluarga atau pasangannya (pemuasan kebutuhan relatedness) dapat dikategorisasikan sebagai motivasi ekstrinsik yang teregulasi secara integrasi.

Meskipun demikian, pada pertengahan tahun 1998, motivasi Hel untuk bertahan tidak merokok menurun dan akhirnya memutuskan untuk kembali ke kebiasaan lamanya. Hel yang ketika itu telah mempertahankan masa bebas rokok selama dua tahun usaha berhenti merokoknya mengaku menghadapi masa-masa sulit dalam hidupnya. Hel kehilangan rasa percaya diri untuk bertahan tidak merokok akibat dari pupusnya harapan yang berasal dari masalah bangkrutnya sekolah penerbang, berakhirnya hubungan dengan pasangannya, dan tidak mempunyai teman yang dapat diajak berbagi.

*...Ya down nya bener-bener down banget, karena kan gue seneng yah emang dari kecilnya gue emang pengen banget jadi penerbang kan trus tau-tau gue engga kepikiran sama sekali kalo tahun 98 bakalan seperti itu. Ya itu **cita-cita gue dari kecil, tapi tau-tau ditengah jalan gue di cut** seperti itu gue kan jadi ngedown nya abis, udah setengah jalan gitu.. gue udah mikir bakalan jadi pilot, gue ngerasa engga adil banget kenapa nih, akhirnya gue makanya **down abis** seperti itu, gue lagi jatuh tau-tau temen dekat gue itu minta putus, wah lebih lagi, parah banget. Udah gitu selama gue pacaran sama dia tuh kan gue udah over-protective banget, sama sahabat gue mau pergi kemana engga bisa, jadi dikekang banget gitu. Akhirnya kan **temen-temen gue ngejauhin, akhirnya begitu gue putus**, gue mau dekat lagi sama temen-temen gue mau cerita kan akhirnya "lo pacaran kemarin kemana aja lo" "sekarang giliran gini lo nyari lagi lo" ...*

Jika ditinjau dari sudut kebutuhan dasar psikologis yang memberikan kekuatan kepada motivasi Hel untuk berhenti merokok, ketika itu pemuasan kebutuhan Hel untuk memiliki pertalian yang erat dengan oranglain yang digunakan untuk menyelesaikan masalahnya kurang tercapai. Bangkrutnya sekolah penerbangan menjadi masalah utama yang membuat Hel merasa kehilangan harapan, karena menjadi seorang pilot merupakan cita-citanya sejak kecil. Namun Hel merasa tidak mampu menghadapi masalah tersebut karena disaat yang hampir bersamaan pasangan dan teman-teman dekatnya menghindari dirinya.

Hel yang ketika itu merasa goyah dan merasa tidak mampu mengatasi masalah-masalahnya akhirnya kembali ke kebiasaan awalnya, yaitu merokok. Hel

memahami bahwa merokok dapat membuat dirinya merasa tenang dalam kondisi yang tidak menguntungkan dirinya saat itu.

*...Ya, langsung balik ngerokok.. Akhirnya jadi kaya ngerasa “wah iya bener nih” gue ngerasa lebih nyaman lagi, lebih rileks lagi akhirnya kan. Suggestnya keluar lagi.. Erm. Bisa ngilangin kan...*

Pada awalnya Hel hanya menggunakan sebatang rokok, namun ketika ia merasakan perasaan nyaman dan rileks yang dipercayai sebagai efek dari penggunaan rokok, Hel pun kembali merokok secara teratur. Pemenuhan kebutuhan kompetensi untuk berhenti merokok pun akhirnya tidak tercapai akibat pengaruh suggesti dari menggunakan rokok. Masa relapse dari kegagalan usaha awal berhenti merokok Hel tersebut bertahan selama 5 tahun sebelum akhirnya ia kembali memutuskan untuk berhenti merokok.

IV.2.2.3.2. Usaha berhenti merokok dari fase *relapse* terakhir hingga menjadi mantan perokok

Niat untuk kembali melakukan usaha berhenti merokok melalui beberapa proses pembentukan diri. Pada akhir tahun 2003, Hel ketika itu telah kembali merokok secara teratur memiliki hubungan dekat dengan seorang teman perempuan dari lingkungan kampusnya. Hel yang sebelumnya tidak terlalu membuka diri akibat dari kegagalan hubungannya dengan pasangannya dari SMA, memiliki ketertarikan khusus dengan temannya yang berstatus tidak merokok tersebut. Melalui kedekatan hubungannya tersebut, pandangan negatif mengenai perilaku merokok kembali terbentuk dalam benak Hel.

*...Dari dia nya juga lingkungan keluarganya juga engga perokok, trus dia sendiri orangnya wangi yang hidupnya bener-bener feminim lah engga ada bau-bauan rokok gitu engga ada. Ya disitu gue berpikiran “kasian juga yah, kalo pergi sama gue, bau” gitu kan...*

*... Kadang-kadang gue ngeliat suka gimana yah, suka lebih **ngebandingin orang** “tuh kalo misalkan cowo **engga ngerokok enakkan ngeliatnya, kalo misalkan ngerokok tuh kaya yang arogan atau beringas, identik dengan jorok**” dia engga nuntut gue untuk berhenti, kadang-kadang ngasih pandangan gitu-gitu yang gue bisa kebetuk-kebetuk-kebetuk akhirnya gue juga mikir gitu...*

*...Misalkan gue mau kerumahnya, trus ke **orangtuanya kan ya ngeliatnya imagenya engga bagus kan** “ih perokok” gue berpikiran seperti itu lagi, ya mau wangi, mau teratur lagi lah istilahnya. Ya itu lah yang gue bikin awal lagi seperti itu...*

Tiga kutipan dialog diatas menggambarkan kondisi hubungan Hel dengan pacar nya semasa kuliah. Pada kutipan dialog pertama, Hel yang melihat sosok teman dekatnya memiliki kehidupan yang bersih tanpa rokok memiliki suatu perasaan bersalah dimana ia menganggap pasangannya memiliki perasaan kurang nyaman dengan kondisi dirinya sebagai perokok. Menurut penuturan Hel, teman dekatnya pun kerap memberi komentar negatif terhadap sosok orang pengguna rokok, yang pada akhirnya membuat perubahan pandangan mengenai *image* perokok. Pada kutipan dialog ketiga, Hel menjelaskan bentuk pemikirannya mengenai perilaku merokok saat dihubungkan dengan konteks keluarga pasangannya. Perubahan pandangan mengenai merokok membuat Hel mulai berniat untuk merubah kebiasaan merokoknya dan memiliki pola hidup yang mungkin diharapkan juga oleh pasangannya.

Proses perubahan pandangan Hel mengenai perilaku merokok dan keinginan untuk memiliki hidup yang lebih baik pun terbentuk secara pribadi melalui fase mengevaluasi diri. Pada malam hari sebelum tidur, khususnya setelah kedekatannya dengan pasangan yang tidak merokok, Hel beberapa kali menyempatkan diri untuk mengevaluasi hal-hal yang terjadi pada hidupnya yang mendukung proses perubahan hidupnya.

*...Pas malam sebelum tidur itu kaya flashback aja. Apa yang gue lakuin, apa baik dan apa buruknya dari semua.. ya dari temen gue juga “lo coba deh, pas malem sebelum tidur, lo inget-inget apa yang udah lo perbuat hari ini dan sebelumnya tuh, apa untungnya apa baiknya, coba lo liat deh” ya gue juga suka kaya gitu, suka berpikiran seperti itu. Akhirnya yaudah gue berpikiran kadang-kadang, **pas mungkin gue lagi bener nya, gue berpikiran yaudahlah gue mencoba untuk lebih baik lah, menata lagi hidup gue...***

*...Itu pas gue udah mau akhir-akhir semester kuliah. Ya itu mungkin ada titiknya **ada.. apa yang ngingetin, seperti dalam diri sendiri** tuh “lo mau sampe kapan” ya mungkin gue harus menata hidup lagi lah, akhirnya gue mungkin ditemuin orang ini mungkin yah, jadi gue bisa mulai awal yang baik lagi...*

Proses pengevaluasian diri terjadi di tahun akhir masa kuliah Hel. Ketika itu Hel melihat bahwa kondisi dirinya yang telah berstatus sebagai perokok dianggap sebagai suatu kemunduran dalam hidupnya. Pada kutipan dialog kedua dapat dilihat bahwa Hel membentuk sebuah niat yang diarahkan kepada perubahan dalam hidupnya. Ketika itu Hel berniat untuk menata kembali hidupnya yang dianggap telah berubah dan dikaitkan dengan hubungannya dengan pasangannya. Kondisi Hel yang menyadari pentingnya perubahan perilaku merokok dalam transtheoretical model yang disusun oleh Prochaska dan kawan-kawan (1994, dalam Taylor, 1999) merupakan bentuk proses perubahan *self-reevaluation*.

Keinginan Hel untuk merubah perilaku merokok semakin menguat saat ia berada dalam situasi mengerjakan skripsi untuk mempersiapkan ujian kelulusan kuliahnya. Ketika itu Hel mulai meninjau pengaruh perilaku merokoknya pada oranglain dan mengkaitkannya dengan diri pribadi.

*...Pasangan skripsi gue itu kan engga ngerokok yah, jadi kadang-kadang dia ngerasa keganggu gitu loh, nah gue juga kadang-kadang kasian juga sama dia kan, yaudah **gue ngerokok diluar gitu kan, akhirnya bikin konsentrasi dalam ngerjain skripsi engga full kan**. Itu yang bikin gue akhirnya, ya istilahnya lingkungan disekitar gue juga udah engga nerima perilaku merokok lah istilahnya...*

Hel melihat bahwa saat mengerjakan skripsi nya sambil merokok pasangan skripsinya merasa terganggu dengan asap rokok yang ia hisap. Hal tersebut membuat Hel harus melakukan kegiatan merokoknya diluar agar tidak mengganggu temannya tersebut. Hel merasa dengan ia harus berpindah tempat terlebih dahulu untuk melakukan kegiatan merokoknya, konsentrasi dalam mengerjakan skripsinya menjadi tidak maksimal. Ketika itu Hel menyadari bahwa lingkungan disekitarnya sudah tidak mendukung perilaku merokoknya. Kondisi Hel yang melihat bahwa lingkungan disekitarnya sudah tidak menerima perilaku merokoknya dalam *transtheoretical model* yang disusun oleh Prochaska dan kawan-kawan (1994, dalam Taylor, 1999) sebagai bentuk proses *environmental reevaluation*. Lebih jauh, proses perubahan pandangan Hel dalam hal perilaku merokok dalam transtheoretical model dapat dikategorisasikan sebagai tahap *contemplation*.

Tidak berselang lama, Hel yang berada dalam masa pengerjaan skripsi pun mulai merubah perilaku merokoknya. Kondisi Hel yang mulai merubah perilaku merokoknya untuk menyelesaikan masalah dalam tahapan *transtheoretical model* yang disusun oleh Prochaska dan kawan-kawan (1994, dalam Taylor, 1999) sebagai tahap persiapan untuk berubah. Ketika itu Hel mulai mengurangi jumlah penggunaan rokok per harinya dengan mengganti kegiatan merokoknya dengan memakan permen. Menurut Prochaska dan kawan-kawan (1994, dalam Taylor, 1999) individu pada tahap ini akan melalui proses *self-liberation*, atau proses pembentukan komitmen yang kuat untuk meninggalkan perilaku merokok.

- T: Ok. Erm.. Bagaimana bentuk keyakinan anda mengenai berhenti merokok sebelum anda memutuskan untuk berhenti merokok lagi?
- Hel: *Ya keyakinannya emang **agak berat** sih memang gue bisa apa engga. Karena gue mikir, satu, gue saat itu berpikir engga butuh lah namanya test kesehatan lah karena gue udah kuliah dan pasti pegawai swasta engga ada lah test-test kaya gitu kan. Gue juga engga yakin misalkan ada kejadian apa lagi gue bisa total ninggalin rokok kan, tapi ya **karena ada dorongan lain yang lebih kuat, ya orang dekat gue itu kan**, ya gue lama-lama yakin juga gitu kalo gue bisa.*
- T: Jeda waktunya tuh berapa lama, mulai dari anda merasa tidak yakin hingga yakin dengan dipengaruhi faktor teman dekat anda itu?
- Hel: *Ya berapa bulanan lah, dari pas ngerjain skripsi itu sampe gue lulus.*

Penggalan dialog diatas merupakan gambaran keyakinan diri Hel untuk berhenti merokok pada tahap persiapan untuk berubah. Sewaktu masa pengurangan rokok Hel merasa tidak yakin dapat meninggalkan perilaku merokoknya karena belum dapat memprediksikan kejadian yang ada di masa depan. Pada penggalan dialog diatas dapat dilihat bahwa ketidakyakinan Hel untuk meninggalkan kebiasaan merokoknya terkait dengan statusnya sebagai mahasiswa, dimana ia memprediksikan bahwa masa depannya tidak akan terkait dengan test kesehatan seperti sewaktu ia lulus SMA (yang diarahkan masa depannya untuk masuk pendidikan militer). Namun proses keyakinan dirinya untuk meninggalkan kebiasaan merokoknya terbantu dengan dukungan pasangannya. Seperti yang telah dijabarkan sebelumnya, ketika itu Hel mempertimbangkan pasangannya sebagai jalan untuk mengarahkan kehidupannya yang lebih baik.

Tahap persiapan dan pembentukan niat untuk berhenti merokok akhirnya terwujud menjadi suatu tindakan berhenti merokok ketika Hel menyelesaikan ujian akhir kelulusan kuliahnya. Ketika itu Hel mulai mempunyai pemikiran yang lebih dewasa menanggapi perilaku merokoknya.

T: Sebentar, erm. Jadi proses perubahan perilaku merokok anda sampai anda lulus kuliah tuh bagaimana?

Hel: *Jadi ya, jalannya itu seperti yang abis gue mau wisuda sampe akhirnya.. erm. Sampe wisuda sendiri ya istilahnya harusnya gue seneng, gue bisa bebas kan malah kadang-kadang kan orang wei enak, bebas, langsung ngerokok tapi gue justru disitu gue malah mikir “wah gue udah dewasa sekarang, gue harus bisa ngejaga diri sendiri gue sampai orang yang terdekat gue juga harus bisa ngebangun image gue untuk gue bersih” gitu.*

T: Anda memutuskan untuk berhenti merokok itu tepatnya sebelum atau sesudah wisuda?

Hel: *Sebelum. Sehabis sidang kalo engga salah. Nah itu sehabis sidang aja di lingkungan kampus gue malah pada bebas kan “wei akhirnya udah kelar, udah lulus kita” nah disitu gue ngeliat, engga tau pikiran gue yang mulai dewasa atau apa, gue ngeliat “wah malah balik lagi dong gue” berarti **engga ada kemajuan kalo gue tetep ngerokok**, akhirnya ya gue malah disitu mungkin udah image yang gue bentuk itu mungkin udah kebentuk kali akhirnya, gue berpikiran dewasa, gue mulai ada untuk kemajuan diri sendiri, akhirnya gitu.*

T: Dan saat itu anda merasa yakin dapat meninggalkan rokok?

Hel: *Iya gue yakin banget waktu itu makanya gue bisa berhenti dan gue bisa ngeyakinin diri sendiri bahwa gue mau rubah image gue, emang gue harus bisa dalam diri sendiri ngebentuk itu sendiri gitu bahwa. Erm. Yang paling awal tuh emang ngeyakinin bahwa gue bisa berhenti gitu.*

Sewaktu lulus kuliah, Hel menganggap bahwa dengan kembali merokok secara teratur sebagaimana yang dilakukan teman-temannya, kemajuan hidup yang ia harapkan tidak akan terwujud. Pada penggalan dialog diatas dapat dilihat bahwa Hel menganggap dirinya yang telah lulus kuliah sebagai individu yang telah dewasa dimana ia memandang penting faktor menjaga diri agar ia dapat membangun kehidupan yang lebih baik bersama pasangannya. Atas dasar pemikiran tersebut Hel pun mempunyai komitmen yang kuat untuk meninggalkan kebiasaan merokoknya.

Berdasarkan klasifikasi motif yang disusun oleh Bernard dan kawan-kawan (2005) niat berhenti merokok Hel didasari dua motif yang saling berkesinambungan, yaitu Motif Penampilan dalam ruang lingkup sosial *Mating* dan Motif Arti (*meaning*)

dalam konteks perkembangan diri yang berada dalam ruang lingkup sosial *Memetic*. Motif Penampilan terbentuk untuk menyelesaikan masalah yang berhubungan dengan peningkatan status dan sifat diinginkan sebagai seorang pasangan dengan cara atraktif dari segi penampilan (Bernard, dkk., 2005). Dalam kasus Hel, Motif Penampilan terbentuk saat ia kembali memiliki pandangan negatif mengenai sosok perokok berdasarkan pengaruh pasangannya. Ketika itu Hel menginginkan dirinya menjadi seorang sosok pasangan yang bersih dari rokok. Motif Penampilan tersebut berintegrasi dengan Motif Arti (*meaning*) dalam konteks perkembangan diri saat Hel melihat perubahan perilaku merokok penting bagi kemajuan dirinya. Seperti yang telah dijabarkan sebelumnya, pandangan pasangannya mengenai perilaku merokok dan pemahaman negatif mengenai perilaku merokok membuat Hel mengartikan perilaku merokok sebagai suatu kemunduran dalam hidupnya.

Lebih jauh, niat berhenti merokok Hel pada dasarnya terbentuk atas pengaruh dari pasangannya, namun ketika itu Hel tidak mendapatkan suatu bentuk kontrol dari pasangannya yang membuat dirinya berhenti merokok. Maka berdasarkan orientasi sebab-akibat (*causality orientation*) yang disusun oleh Vallerand (1997), niat berhenti merokok Hel didasari oleh orientasi yang terotonomi. Guh melakukan tindakan berhenti merokok karena memiliki ketertarikan terhadap nilai-nilai yang dianggap penting oleh dirinya. Ketika itu Hel tertarik untuk memajukan dirinya pada nilai-nilai tanggung jawab menjaga diri dan perubahan perilaku. Menurut Deci dan Ryan (2000) orientasi yang terotonomi merupakan aspek dasar dari motivasi intrinsik. Maka usaha berhenti merokok Hel yang kedua dapat dikategorisasikan sebagai usaha yang didasari oleh motivasi intrinsik.

Pada rentang waktu 6 bulan pertama dari hari pertama berhenti merokok, yang diklasifikasikan *transtheoretical model* sebagai tahap *action* (Prochaska, dkk, 1994 dalam Taylor, 1999), Hel berada dalam kondisi dimana dirinya sedang sibuk melamar pekerjaan dan menganggur selama 6 bulan sampai akhirnya ia mendapat pekerjaan. Dalam rentang waktu tersebut Hel mengisi waktu luangnya dengan mengikuti kursus

bahasa inggris dan melakukan banyak aktivitas olahraga. Hel beberapa kali mendapat tanggapan negatif dari teman-teman kursusnya.

*...Yaa biasa kan kalo orang di lingkungan-lingkungan itu emang “ah cemen lo engga ngerokok lagi” gue sih engga kepengaruh, malah justru gue kaya gitu bikin gue tegar aja gitu. Ya emang niatnya juga udah engga maen-maen kan, gue malah semakin kuat aja kan buat gue nahanin. Ya emang mungkin cobaannya kali yah, emang di tempat kursus gue juga mungkin orang ngeliat “ni cowo engga ngerokok alim banget” ya dari situ gue malah semakin kuat, kalo engga gitu pasti gue kembali ke nol lagi.*

T: Faktor-faktor apa yang membuat diri anda kuat bertahan untuk tidak merokok?  
Hel: *Ya itu, yang satu emang kesehatan gue, trus ya engga tau.. **feeling gue waktu itu juga lebih banyakan gue engga kepengen merokok gitu.** Jadi ya engga tau mungkin emang gue ngerasa juga mulai agak kurang yah, apa namanya, ya mungkin engga terlalu ada tekanan juga, ya enak-enak aja. Ya itu lah faktor yang membuat gue bisa engga ngerokok lagi.*

Pada penggalan dialog diatas dapat dilihat bahwa dalam menjalani 6 bulan pertama masa bebas rokoknya Hel sempat mendapat beberapa gangguan dari lingkungan sekitarnya. Menurut penuturan Hel, tanggapan negatif dari teman-temannya tidak membuat dirinya merasa terpengaruh untuk kembali menggunakan rokok. Hel melihat tanggapan tersebut sebagai suatu cobaan yang pada akhirnya membuat dirinya semakin kuat untuk bertahan tidak merokok. Hel dapat memenuhi kebutuhan dirinya untuk merasa kompeten dalam usaha berhenti merokok karena dua faktor, pemahaman mengenai pengaruh merokok pada kesehatannya, dan kedua, perasaan dalam dirinya yang tidak lagi membutuhkan rokok

Mengenai faktor perasaan dalam diri Hel yang tidak lagi membutuhkan rokok, Hel menyatakan bahwa selama rentang waktu 6 bulan pertama usaha berhenti merokoknya dirinya tidak terlalu merasakan pengaruh negatif dari pemutusan penggunaan rokok. Dengan demikian strategi seperti makan permen tidak terlalu sering Hel lakukan untuk mempertahankan masa bebas rokoknya.

*...Strategi-strategi kaya makan permen, itu udah malah engga justru ya itu mungkin udah turun kali yah. Kan kalau dulu tuh mungkin itungannya berapa jam suka asem gitu mulut, jadi berasa lagi kan pengen ngerokok, nah kalau **sekarang tuh gue engga seperti kaya gitu, jadi makan permennya juga engga terlalu sering.** Untuk permennya engga terlalu sering. Malah gue kadang-kadang kaya fitness kan, paling gitu-gitu aja kaya*

*olahraga, trus dulu di lingkungan gue banyak yang maen basket lagi kan. Paling itu aja basket, fitness itu aja udah...*

Berdasarkan kutipan dialog diatas, Hel merasa intensitas pengaruh negatif dari pemutusan penggunaan rokok tidak seperti pada usaha awal berhenti merokoknya. Ketika itu Hel sering mengisi waktu luangnya dengan aktivitas olahraga. Olahraga seperti bermain basket atau *fitness* menjadi alternatif untuk mengganti kegiatan merokok yang hilang dalam usaha berhenti merokok. Kondisi diri Hel yang mengganti perilaku yang tidak sehat dengan perilaku alternatif yang mendukung perubahan perilaku menurut *transtheoretical model* yang disusun oleh Prochaska dan kawan-kawan (1994, dalam Taylor, 1999) adalah proses *counterconditioning*.

Dalam menjalani masa bebas rokoknya, Hel mendapat dukungan penuh dari keluarga dan pasangannya. Bentuk dukungan yang Hel terima membuat dirinya semakin kuat untuk mempertahankan masa bebas rokoknya. Mengenai kondisi hubungan dan pengaruh dukungan keluarga dan pasangannya dapat dilihat melalui penggalan dialog berikut ini.

- T: Ok. Faktor lain yang membuat anda berhenti merokok kan, teman dekat anda, saat itu bagaimana tanggapan teman dekat anda tentang anda berhenti merokok?
- J: *Ya tanggapan nya mungkin ya, pertama sih emang biasa-biasa aja. Tapi setelah gue bener-bener bisa itu dia merasa mungkin “ya bagus gitu, bisa ternyata emang, buat dirinya aja sendiri dia bisa, apalagi mungkin ke orang lain, ya pasti lebih bisa lagi” makanya dia ngedukung, ya bener-bener ngejaga banget lah biar jangan balik-balik atau make lagi kan. Ya paling tanggapannya cuma “tuh bagus kan kamu engga ngerokok, bersih, lebih wangi” pokoknya ya memberi tahu yang positifnya, kelebihanannya gue berhenti ngerokok, ya bagus nya banyak lah istilahnya.*
- T: Bagaimana pengaruh tanggapan teman dekat anda itu terhadap diri anda?
- J: *Yaa gue ngerasa **seneng banget** gitu yah, istilahnya gue bisa **ngebahagiain orang yang dekat gue** itu, jadi setidaknya ya buat dia juga ngerasa nyaman, ya berarti penghargaan yang gue berhenti itu berarti gue bisa ngehargain dia juga kan. Jadi lingkungan gue jadi enak, trus dia juga lebih nyaman kan.*
- T: Dalam 6 bulan masa bebas rokok anda saat itu bagaimana kondisi keluarga anda menanggapi usaha berhenti merokok yang anda lakukan?
- J: *Ya support banget. Emang ya udah seneng udah, karena gue udah bisa mandiri kan, gue udah dapet kerja, trus gue udah berhenti merokok. Mereka ya **bangga** lah seneng anak cowo nya ini emang bisa lah. Ya mereka percaya aja sama gue.*

Pada penggalan dialog diatas, dukungan pasangan dan keluarganya membuat pemahaman diri Guh dalam usaha berhenti merokok semakin baik. Pasangan Hel memberikan tanggapan positif mengenai perubahan pada kondisi fisik dan penampilan. Hel pun menganggap orangtuanya merasa bangga atas kondisi dirinya yang telah lulus kuliah dan telah berhenti merokok. Jika ditinjau dari kebutuhan dasar psikologis, pemenuhan kebutuhan *relatedness* dari kedekatan hubungan Hel dengan keluarga dan pasangannya mempengaruhi kompetensi Hel untuk menjaga dirinya agar tidak kembali menggunakan rokok.

Setelah melewati rentang waktu 6 bulan hingga tahun pertama masa bebas rokok yang diklasifikasikan *transtheoretical model* sebagai tahap maintenance (Prochaska, dkk., 1994, dalam Taylor, 1999), Hel berada dalam kondisi dimana dirinya mulai mendapat pekerjaan dan mempunyai rutinitas sebagai seorang pekerja. Hingga saat berlangsungnya penelitian ini, Hel telah berganti pekerjaan sebanyak tiga kali. Masing-masing pekerjaan memiliki situasi dan kondisi yang berbeda dalam mempengaruhi usaha berhenti merokok Hel. Tantangan terbesar Hel dalam dunia pekerjaan yang dikaitkan dengan usaha berhenti merokok adalah pada pekerjaannya yang pertama.

T: Kapan dan bagaimana kondisi lingkungan sekitar atau di pekerjaan anda saat anda kembali menggunakan rokok sebatang?

Hel: *Itu.. ya pokoknya udah mulai-mulai gue agak lama kerja disitu, gue mulai tau lingkungannya gimana, tingkat kerjanya gimana, trus ya banyak lah, ya stress nya kan. Itu kurang lebih ya sekitar setengah tahunan lebih yah, itu mulai kadang-kadang kalau **misalkan suntuk atau pusing dari pekerjaan, nah disitu itu lingkungan gue itu “udahlah engga usah dipikirin, udah ngerokok dulu”** yaudah deh ngerokok, **tapi setengah batang aja udah.** Gitu gue mikirnya. Dan itu engga lanjut ngerokok..*

T: Selama anda bekerja disitu, anda bisa bilang tingkat stress cukup tinggi?

J: *Tinggi. Itu banyak kan emang. Erm. Gue kan dulu jabatan gue account executive kan, jadi setiap apa-apa, keuangan kaya gitu gitu, ya disitu yang bikin gue engga suka bidang ekonomi emang manajemen, pembukuan apa-apa itu yang bikin gue sumpek, apa lagi akhir bulan itu harus pembukuan kan, sedangkan perusahaan engga mau tau pokoknya harus selesai gitu kan. Nah yang suka bikin gue bete seperti itu, kadang-kadang pekerjaan satu belum kelar tau-tau udah ada lagi, akhirnya bawaannya stress*

- T: Saat akan merokok itu apakah anda mengharapkan suatu perasaan yang bisa bikin tenang atau nyaman gitu?
- J: *Iya, harapannya gitu, semu. Cuma pas saat itu emang “oh ya enak” tapi abis itu yah gue justru batuk-batuk lagi, bau gitu kan “wah engga enak nih” pahit gitu bawaannya mulutnya udah pahit. Jadinya ya gitu gue emang cuman iseng aja, trus ngerasain engga enakunya jadi yaudahlah ngapain juga gue ngerokok lagi gitu.*

Pada penggalan dialog diatas dapat dilihat kondisi pekerjaan Hel ketika bekerja di salah satu perusahaan swasta di daerah Sudirman, Jakarta. Ketika itu kerap berada dalam keadaan stress dari pekerjaannya. Lingkungan teman-teman kerjanya pun kebanyakan berstatus sebagai perokok. Hel sempat mendapat ajakan merokok dari salah seorang teman kerjanya untuk melepas stress dari pekerjaan. Dasar alasan tergelincir merokok yang dengan faktor disengaja dan mendapatkan pengaruh negatif dari rokok yang dihisapnya membuat Hel semakin kuat untuk bertahan dalam kondisi yang membuat dirinya stress sekalipun. Kondisi Hel tersebut menunjukkan bahwa rasa kedaulatan tekad nya memberikan pengaruh pada kebutuhan kompetensi.

Selama masa kerja di pekerjaannya yang pertama Hel sering merasa stres atas beban pekerjaan yang ia hadapi. Meskipun demikian, Hel mendapatkan suatu bentuk perhatian dan kedekatan yang hangat dari pasangannya untuk mengatasi masalah stresnya.

*...Gue larin ke dia, ya cerita atau apa. Ya dia ngebantu juga “ya udah kamu hindarin aja, karena engga bagus juga kamu ngerokok-ngerokok lah paling efeknya juga engga bagus kan”...*

Pada kutipan dialog diatas dapat dilihat bahwa ketika menghadapi kondisi stress Hel alihkan kepada pasangannya. Kondisi hubungan Hel dengan pasangannya membuat dirinya dapat merasakan pemuasan kebutuhan dasar pertalian (*relatedness*) yang kuat. Dimana dukungan pasangannya tersebut dapat membantu Hel semakin mampu bertahan.

Kekuatan diri dan motivasi berhenti merokok Hel pun semakin kuat ketika ia pindah pekerjaan ke sebuah perusahaan swasta yang berada di daerah Pondok Gede, Jakarta Timur. Lingkungan kerja Hel saat itu sangat mendukung berhenti merokok

karena terdapat larangan merokok, kondisi pekerjaan yang tidak terlalu membuatnya stress, dan hanya beberapa dari teman kerjanya yang berstatus sebagai perokok. Terlebih lagi, ketika itu Hel mulai merasakan rasa tidak nyaman dengan kehadiran rokok.

*...Gue udah engga ada perasaan gimana-gimana sama rokok. Erm. Lingkungan juga banyak sih, tapi gue udah engga ini sama rokok sih yah, kadang-kadang suka batuk malah bau-bau kalau deket-deket orang ngerokok. Ya mungkin disitu udah timbul antibodinya kali yah, akhirnya gue engga terlalu nyaman dengan orang ngerokok kan.*

Sewaktu masuk ke pekerjaan kedua, ketika itu hubungan Hel dengan pasangan yang ia kenal semasa kuliah harus berakhir. Meskipun demikian, tidak terjadi suatu pengaruh terhadap kekuatan motivasi Hel untuk mengalami kemunduran atau kembali ke perilaku lamanya. Kondisi Hel tersebut menjelaskan teori kebutuhan dasar psikologis yang disusun oleh Deci dan Ryan (2000) bahwa kebutuhan untuk merasakan pertalian dengan orang lain tidak menempati posisi penting dalam mempengaruhi motivasi, tidak seperti kebutuhan otonomi dan kebutuhan kompetensi. Menghadapi berakhirnya hubungan Hel dengan pasangannya, Hel tidak terlalu mengambil pusing permasalahan tersebut dan mengalihkan pikirannya ke pekerjaan.

*...Gue udah engga sama dia. Cuma dan karena gue pengalaman yang dulu-dulu, gue setiap ada masalah engga terlalu gue ambil berat banget kan jadi yaudah gue engga ngerasa drop banget dengan masalah-masalah seperti itu kan, gue larinya ke kerjaan...*

Melewati tahun pertama masa bebas rokok Hel, saat ini masa bebas rokok Hel telah memasuki tahap penghentian (*termination*), yang dalam *transtheoretical model* merupakan tahap perubahan yang dikhususkan pada perilaku adiktif (Prochaska, dkk., 1994, dalam Taylor, 1999). Saat ini Hel tengah menjalani kesibukannya di pekerjaannya yang ketiga, yang berada di daerah Gatot Subroto, Jakarta. Hel mengaku bahwa dirinya kini telah berubah menjadi seseorang yang bersih dan teratur, seperti yang ia inginkan dan menjadi motif berhenti merokoknya. Terlebih lagi dengan keadaan dirinya yang telah menikah dengan pasangan yang tidak merokok

yang terjalin dan terikat tidak lama berselang dari kegagalan hubungannya. Berikut ini adalah beberapa kondisi diri Hel dalam menanggapi rokok dan perilaku merokok.

*...Gue nyadarin kalo **gue sekarang jadi orang yang apik yang bersih gitu, kalo bau rokok aja gue langsung engga enak, kaya gitu kadang-kadang. Kalo ngeliat orang ngerokok kadang-kadang gue pengen ngajak "udah lo berhenti aja" hehe...***

T: Trus sampai saat ini, setelah anda menikah, erm. Bagaimana anda melihat rokok dan orang-orang merokok disekitar anda?

Hel: *Ya gimana yah, kalo soal rokok udah biasa aja. Udah ilang feeling aja gitu, engga akan balik-balik lagi lah, ngapain juga. Hehe. Paling kalo ngeliat orang-orang yang ngerokok itu "**itu jaman dulu gue tuh**" paling gitu gitu aja dulu-dulu gimana.*

*...Kalo misalkan lagi suntuk atau apa gue larinya paling tidur. Udah tidur tidur.. kalo dulu kan bawaannya malah justru engga bisa tidur kan, bawaannya mau ngerokok gitu-gitu, kalo ini engga bawaannya tidur tidur aja. Erm. Mungkin juga itu karena **gue udah bisa nge-handle diri gue sendiri...***

Pada beberapa kutipan dialog diatas dapat dilihat bahwa motif penampilan, yang Hel bentuk sewaktu akan terlibat dalam usaha berhenti merokoknya kini telah tercapai. Hel pun merasa mempunyai kontrol terhadap dirinya dan kondisi yang mungkin pada tahun-tahun sebelumnya dapat mengarah pada penggunaan rokok. Terlebih lagi Hel dapat mengintegrasikan kebutuhan otonominya bahwa perilaku merokok merupakan bagian dari masa lalunya.

### **IV.3. Analisis Inter Kasus**

Berdasarkan analisis intra kasus maka secara antar kasus dinamika motivasi dalam usaha berhenti merokok individu mantan perokok yang pernah mengalami *relapse* adalah sebagai berikut

#### **IV.3.1. Riwayat Perilaku Merokok Partisipan**

Dalam konteks usia pertama kali mencoba merokok, partisipan Guh mencoba merokok jauh lebih awal dibandingkan dengan partisipan Hel. Guh menghisap rokok pertamanya ketika ia duduk di kelas dua Sekolah Dasar (SD), dimana pada saat itu ia

masih berusia 8 tahun. Sedangkan Hel pertama kali menghisap rokok ketika ia duduk di kelas satu Sekolah Menengah Pertama (SMP), dimana pada saat itu ia berusia 12 tahun.

Partisipan Hel dan Guh pun memiliki dasar alasan yang berbeda untuk memulai perilaku merokoknya. Keputusan Guh untuk mencoba rokok didasari oleh rasa keinginan tahu terhadap rokok. Guh mulai merasa tertarik dengan rokok ketika melihat salah seorang pamannya merokok. Sebagai seorang anak yang dibesarkan oleh orangtua yang tidak merokok, rasa keinginan tahu tersebut semakin besar saat mengetahui teman-teman seumurannya saat itu telah terlebih dahulu mengenal rokok. Guh tidak mengalami suatu tekanan/desakan dari teman sebayanya untuk mencoba merokok karena rokok yang ia hisap didapatkan dengan membeli secara berpatungan dengan teman yang ketika itu menemani dirinya merokok. Kondisi tersebut tidak terjadi pada diri Hel, dimana sebelum mencoba merokok Hel sempat mendapat tekanan dari teman-teman sebayanya. Hel yang ketika itu berstatus sebagai murid baru disekolahnya mencoba merokok karena ingin merasa dekat dengan teman sebayanya yang kebanyakan telah menjadi perokok. Berdasarkan klasifikasi Leventhal dan Clearly (1980, dalam Oskamp & Schultz, 1998) niat mencoba merokok pada partisipan Hel terbentuk atas pola kecemasan untuk mendapat pengakuan (*approval-seeking*) dari lingkungan sekitar atau teman sebaya. Sedangkan untuk menjelaskan niat mencoba merokok partisipan Guh, peneliti mengkaitkan dengan motif keinginan tahu (*curiosity*) pada klasifikasi motif pembentuk perilaku yang disusun oleh Bernard dan kawan-kawan (2005).

Perubahan perilaku merokok menjadi perokok *regular* pada partisipan Guh dan partisipan Hel terjadi sewaktu duduk di bangku SMP. Guh menjadi seorang perokok regular ketika duduk di kelas 2 SMP. Sedangkan Hel baru menjadi perokok regular ketika duduk di kelas 3 SMP. Kedekatan Guh menjadi dengan teman-teman dari kelompok pecinta alam yang berada di daerah rumah orangtuanya menjadi dasar perubahan dirinya menjadi perokok regular, dimana melalui kegiatan mendaki gunung, jumlah penggunaan rokoknya tidak hanya meningkat, tapi juga menemukan

pengaruh positif dari rokok. Pada kasus Hel, kebiasaan merokok di lingkungan SMP nya lah yang membuat dirinya semakin banyak menggunakan rokok dan terbawa menjadi sebuah kebiasaan.

Terdapat kesamaan dalam pola merokok antara Hel dengan Guh, yaitu pada jumlah penggunaan rokok dan alasan merokok. Baik Guh dan Hel memiliki pola penggunaan rokok yang berdasarkan kategorisasi Sitepoe (1997) sebagai pola merokok dengan dengan jumlah penggunaan sedang. Terlebih lagi, mereka sama-sama menggunakan rokok atas dasar alasan merokok yang disusun oleh (Tomkin, 1968, dalam Sarafino, 1990) sebagai adiktif, yaitu merokok untuk mengatur keadaan biologis dan psikologisnya. Namun, Hel menyukai jenis rokok kretek *filter* yang berkadar nikotin rendah (seperti *Sampoerna Mild*) sedangkan. Guh lebih menyukai jenis rokok kretek tidak ber-*filter* dan berkadar nikotin tinggi (seperti *Dji Sam Soe*).

#### IV.3.2. Gambaran Motivasi pada Usaha Berhenti Merokok

##### IV.3.2.1. Usaha berhenti merokok yang berakhir *relapse*

Pada analisis intra kasus telah dijabarkan dinamika motivasi pada masing-masing partisipan dalam usaha berhenti merokok yang berakhir dengan kembali merokok secara teratur (*relapse*). Peninjauan konteks motivasi berhenti merokok menggunakan teori Evolusioner yang disusun Bernard dan kawan-kawan (2005) dan *Self-Determination Theory* yang disusun oleh Deci dan Ryan (2000). Pada analisis inter kasus peneliti terlebih dahulu menggambarkan motivasi berhenti merokok tiap partisipan pada usaha berhenti merokok yang berakhir relapse melalui tabel 4.2

	Motif	Orientasi	Kebutuhan Dasar Psikologis			Jenis Motivasi
			Otonomi	Kompetensi	Pertalian	
GUH						
Usaha 1	Motif Afeksi + Motif Arti	Terkontrol	X	√	X	Motivasi Ekstrinsik teregulasi <i>Introjected</i>
Usaha 2	(Motif Afeksi + Motif Arti) + Motif	Terkontrol	√	√	X	Motivasi Ekstrinsik teregulasi <i>Identified</i>

	Kesehatan					
Usaha 3	(Motif Afeksi + Motif Arti + Motif Kesehatan) + <i>Sayang</i>	Terkontrol	√	√	X	Motivasi Ekstrinsik teregulasi <i>Identified</i>
HEL						
Usaha 1	Motif Penampilan + Motif Kesehatan	Terkontrol	√	√	√	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 Bulan: Motivasi Ekstrinsik teregulasi <i>Identified</i></li> <li>• &gt; 6 Bulan: Motivasi Ekstrinsik teregulasi Integrasi</li> </ul>

Tabel 4.2. Gambaran Motivasi Partisipan dalam Usaha Berhenti Merokok yang Mengalami *Relapse*

Partisipan Guh memulai usaha berhenti merokoknya atas dasar Motif Afeksi dalam ruang lingkup sosial *Relationship Maintenance and Parental Cares* dan Motif Arti (*meaning*) dalam konteks keagamaan yang berada dalam ruang lingkup sosial *Memetic*. Dua dasar motif tersebut terbentuk atas ultimatum dan perjanjian berhenti merokok yang didapat Guh dari orangtuanya. Motif Afeksi ditujukan untuk mempertahankan hubungan baik sesama anggota keluarga, sedangkan Motif Arti dalam konteks keagamaan terbentuk atas pemahaman isi ultimatum orangtuanya yang membawa nama Tuhan. Sedangkan partisipan Hel memulai usaha berhenti merokoknya atas dasar Motif Penampilan yang berasal dari ruang lingkup sosial *Mating* dan Motif Kesehatan dari ruang lingkup sosial *Self-Protection*. Motif Penampilan terbentuk atas tanggapan negatif dari pasangannya, dan Motif Kesehatan didasari oleh pengalaman gangguan kesehatan.

Berdasarkan sumber pembentuknya, baik partisipan Hel dan partisipan Guh didasari orientasi sebab-akibat yang terkontrol. Pada partisipan Guh tekanan keluarga

menjadi dasar motivasinya untuk melakukan usaha berhenti merokok. Sedangkan pada partisipan Hel tekanan dan perjanjian dari pasangannya menjadi dasar motivasinya untuk melakukan usaha berhenti merokok.

Partisipan Guh mengalami tiga kali kegagalan usaha berhenti merokok. Usaha pertama berhenti merokok partisipan Guh hanya bertahan selama satu hari. Dalam mempertahankan masa bebas rokok pada usaha yang pertama, kebutuhan dasar psikologis Guh untuk otonomi tidak terpuaskan, dimana ia melibatkan *ego* dan membentuk suatu tekanan dalam dirinya dalam usaha berhenti merokoknya. Tekanan yang Guh rasakan terbentuk dari ketakutannya akan *dosa* jika melanggar janji berhenti merokoknya dan kembali merokok. Maka usaha awal berhenti merokok Guh dapat dikategorisasikan sebagai motivasi ekstrinsik yang teregulasi secara *introjected*. Kegagalan pada usaha berhenti merokok yang pertama dikarenakan tidak tercapainya kebutuhan Guh untuk merasa kompeten menghadapi pengaruh negatif dari pemutusan penggunaan rokok.

Sebelum terlibat dalam usaha berhenti merokok yang kedua, Guh kembali mengalami gangguan kesehatan dari strategi puasa merokok senin-kamis yang berlangsung selama dua minggu. Disamping teguran orangtuanya, Guh melihat menganggap gangguan kesehatan sebagai nilai penting untuk kembali terlibat dalam usaha berhenti merokok. Usaha kedua berhenti merokok Guh bertahan selama satu bulan. Dalam mempertahankan masa bebas rokok pada usaha berhenti merokoknya yang kedua Guh yang telah mampu mengidentifikasi nilai penting dari faktor kesehatan dapat merasa kompeten dalam menghadapi pengaruh negatif dari pemutusan penggunaan rokok. Dengan demikian usaha berhenti merokok Guh yang kedua dikategorisasikan sebagai motivasi ekstrinsik yang teridentifikasi. Kegagalan usaha berhenti merokok Guh yang kedua didasari tekanan dan tanggapan negatif dari teman kelompok pecinta alam.

Berselang dua hari dari kegagalan berhenti merokoknya yang ketiga, Guh merasakan perasaan menyesal telah kembali merokok. Dengan masih melibatkan janji kepada orangtuanya sebagai dasar dari komitmen, Guh lebih mengintegrasikan

dirinya dengan rasa penyesalan tersebut. Usaha berhenti merokok Guh yang ketiga bertahan selama satu tahun. Pada periode enam bulan pertama masa bebas rokoknya, atau disebut sebagai tahap *action* pada *transtheoretical model*, Guh dapat merasa kompeten menghadapi pengaruh dari pemutusan penggunaan rokoknya. Selain itu Guh pun dapat memuaskan kebutuhan pertaliannya dari hubungan dirinya dengan kelompok sepakbola. Selepas enam bulan dari hari pertama berhenti merokok, atau tahap *maintenance*, kebutuhan kompetensi dapat lebih terpuaskan sehingga Guh mampu menghadapi lingkungan yang merokok dan pengaruh negatif dari pemutusan penggunaan rokok. Secara keseluruhan usaha berhenti merokok Guh yang ketiga dikategorisasikan sebagai motivasi ekstrinsik yang teridentifikasi. Kegagalan usaha berhenti merokok yang ketiga ini didasari kondisi alam yang dingin di Bandung, Jawa Barat, dan pernyataan salah seorang temannya mengenai bahaya menjadi perokok pasif.

Dipihak lain, partisipan Hel hanya mengalami kegagalan pada usaha awal berhenti merokoknya. Seperti yang telah dijabarkan sebelumnya usaha berhenti merokok Hel terorientasi secara terkontrol, karena melibatkan perjanjian dengan pasangannya. Usaha berhenti merokok Hel ini bertahan selama dua tahun. Selama enam bulan pertama masa bebas rokoknya, Hel mengidentifikasi bahwa usaha berhenti merokoknya juga penting bagi kondisi kesehatannya. Ketika itu Hel mampu memuaskan kebutuhan kompetensinya baik dari pengalaman pribadinya ataupun dari tanggapan positif lingkungan sekitarnya. Kebutuhan pertalian pun terpuaskan karena ia mendapatkan dukungan penuh dari pasangannya. Maka selama 6 bulan pertama usaha berhenti merokok Hel dapat dikategorisasikan sebagai motivasi ekstrinsik yang teridentifikasi. Pada tahap *maintenance*, Hel merasa jauh lebih kompeten dalam menghadapi tantangan dari lingkungan dan pengaruh pemutusan penggunaan rokok. Penginternalisasian motivasi ekstrinsik semakin kuat pada periode dirinya telah lulus SMA tersebut, karena Hel dapat mengintegrasikan usaha berhenti merokok sebagai bagian dari dirinya. Sehingga pada periode usaha setelah melewati 6 bulan dapat dikategorisasikan sebagai motivasi ekstrinsik yang teregulasi secara integrasi. Usaha

awal berhenti merokok Hel berakhir karena menghadapi beberapa kondisi yang membuat dirinya merasa sedih dan depresi, seperti, bangkrutnya sekolah penerbangan, berakhirnya hubungan dengan pasangannya dan merasa tidak mempunyai teman untuk berbagi.

#### IV.3.2.2. Usaha berhenti merokok dari fase *relapse* terakhir hingga menjadi mantan perokok

Pada analisis intra kasus telah dijabarkan dinamika motivasi pada masing-masing partisipan dalam usaha berhenti merokok dari fase *relapse* terakhir hingga menjadi mantan perokok. Peninjauan konteks motivasi berhenti merokok menggunakan teori Evolusioner yang disusun Bernard dan kawan-kawan (2005) dan *Self-Determination Theory* yang disusun oleh Deci dan Ryan (2000). Pada analisis inter kasus peneliti terlebih dahulu menggambarkan motivasi berhenti merokok tiap partisipan pada usaha berhenti merokok hingga menjadi mantan perokok dengan menggunakan tabel 4.3

	Motif	Orientasi	Kebutuhan Dasar Psikologis			Jenis Motivasi
			Otonomi	Kompetensi	Pertalian	
GUH						
Usaha berhenti merokok hingga menjadi mantan perokok	(Motif Afeksi + Motif Arti + Motif Kesehatan) + <i>Sayang</i>	Terkontrol	√	√	X	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 Bln: Motivasi Ekstrinsik teregulasi Identifikasi</li> <li>• &gt; 6 Bln: Motivasi Ekstrinsik teregulasi Integrasi</li> <li>• Termination: Motivasi Ekstrinsik teregulasi Integrasi</li> </ul>
HEL						

Usaha berhenti merokok hingga menjadi mantan perokok	Motif Penampilan + Motif Arti	Otonomi	√	√	√	6 bln pertama – Termination: Motivasi Intrinsik
--	-------------------------------	---------	---	---	---	---

Tabel 4.3 Gambaran Motivasi Partisipan setelah Mengalami *Relapse* Hingga Menjadi Mantan Perokok

Jika ditinjau berdasarkan tahun dimulainya usaha berhenti merokok dari fase relapse terakhir hingga menjadi mantan perokok, Guh lebih dahulu membentuk niat berhenti merokok dibandingkan dengan Hel. Masa relapse terakhir Guh hanya ia niatkan ketika ia berlibur di Bandung, Jawa Barat selama empat hari, maka pada pertengahan tahun 2001 ia pulang ke Jakarta, Guh pun memulai usaha berhenti merokoknya. Sedangkan Hel baru memulai usaha berhenti merokoknya pada akhir tahun 2004, dimana saat itu ia baru lulus kuliah.

Motif untuk berhenti merokok dan orientasi sebab-akibat pada partisipan Guh masih didasari motif affektif yang berintegrasi dengan motif arti pada konteks keagamaan dan terorientasi secara terkontrol karena ia mengingat perjanjian yang telah ia buat dengan orangtuanya. Namun, pada niat usaha berhenti merokok yang keempat ini Guh melibatkan faktor *sayang* yang didasari atas pengalaman dari usaha berhenti merokok sebelumnya yang telah berlangsung cukup lama. Ketika itu Guh mengidentifikasi bahwa keberhasilan usaha berhenti merokoknya sebelum pergi berlibur ke Bandung, Jawa Barat, sebagai suatu nilai yang penting untuk diperjuangkan kembali. Dengan demikian tahap *action* dari sepulangnya berlibur didasari oleh motivasi ekstrinsik yang telah teregulasi secara identifikasi.

Sedangkan motif dan orientasi sebab-akibat pada partisipan Hel telah berubah dari usaha awal berhenti merokok. Melalui beberapa kali proses evaluasi diri yang ia kaitkan dengan kemajuan diri, hubungan ke pasangannya yang baru, dan lingkungan sekitarnya membentuk dasar motif baru bagi Hel untuk kembali terlibat dalam usaha berhenti merokok. Pada usaha kedua nya tersebut, Hel menggunakan motif arti

(meaning) dalam konteks perkembangan diri, dan motif penampilan. Motif arti terbentuk ketika Hel melihat perilaku merokoknya menjadi suatu kemunduran dari kondisi dirinya yang sebelumnya telah lebih baik, dan motif penampilan untuk menyelesaikan masalah yang terkait dengan pandangan pasangannya mengenai sosok atau penampilan perokok. Terlebih lagi orientasi sebab-akibat Hel untuk kembali terlibat dalam usaha berhenti merokok berasal dari dalam dirinya. Maka usaha berhenti merokok Hel menuju mantan perokok ini dikategorisasikan sebagai motivasi intrinsik.

Dalam mempertahankan masa bebas rokoknya pada enam bulan pertama, baik Guh dan Hel tidak terlalu merasakan pengaruh negatif dari keputusan penggunaan rokok. Hel dan Guh sama-sama merasa bahwa intensitas mulut asam atau emosi-emosi negatifnya secara berangsur-angsur menghilang. Motivasi Hel untuk bertahan tidak merokok didasari oleh terpenuhinya tiga kebutuhan dasar psikologis, dimana selain Hel merasa mampu mengatasi atau mengalihkan hasrat merokoknya dengan berolahraga, dukungan berupa kedekatan hubungan keluarga atau pasangan yang hangat dan peduli pun terpenuhi. Di pihak lain, Guh tidak terlalu membutuhkan pemenuhan terhadap kebutuhan pertalian dengan orang lain (*relatedness*) karena Guh memiliki pemahaman kompetensi diri yang tinggi untuk menjadi mantan perokok.

Baik partisipan Hel dan partisipan Guh sempat mengalami fase tergelincir (*lapse*) merokok saat masa bebas rokoknya melewati masa enam bulan. Namun Hel yang ketika itu tengah bekerja di pekerjaan pertama ataupun Guh yang telah berstatus mahasiswa mampu menahan fase *lapse* nya untuk tidak berubah menjadi *relapse*. Dalam mempertahankan masa bebas rokoknya, Hel mampu mengintegrasikan dirinya secara berkeadilan tekad untuk melawan pengaruh atau situasi kondisi yang tidak mendukung perubahan perilaku merokoknya. Kondisi pekerjaannya yang pertama menjadi suatu tantangan bagi Hel untuk mempertahankan masa bebas rokoknya, dimana lingkungan kerjanya saat itu mengarahkan dirinya untuk menggunakan rokok, dengan tingkat stress kerja yang tinggi. Dukungan yang didapat dari pasangannya menjadi penguat Hel untuk merasa kompeten dalam usaha berhenti

merokoknya. Hel mulai mengalami perubahan pada pola hidupnya dan merasakan perasaan tidak nyaman dengan lingkungan yang merokok semenjak pindah ke pekerjaannya yang kedua.

Bagi partisipan Guh periode setelah enam bulan masa bebas rokoknya adalah saat dimana ia harus menghadapi lingkungan yang kebanyakan teman-temannya adalah pengguna rokok. Meskipun sempat mendapat cemoohan mengenai status mantan perokoknya namun Guh dapat terus bertahan karena ia merasa memiliki usaha berhenti merokoknya, dengan kata lain Guh tidak terpaut kontrol dari luar dirinya. Beberapa teman di kampusnya pun memberikan suatu tanggapan positif mengenai usaha berhenti merokok yang mengarah kepada pemuasan kebutuhan kompetensinya. Secara keseluruhan, dalam konteks keberhasilan mempertahankan status sebagai mantan perokok, partisipan Guh telah bertahan lebih lama dibandingkan dengan partisipan Hel. Partisipan Guh telah mempertahankan masa bebas rokoknya selama 6 tahun dari kegagalan usaha berhenti merokoknya yang terakhir. Sementara partisipan Hel telah berhenti merokok selama 3 tahun dari status terakhirnya sebagai seorang pengguna rokok.