

BAB I

PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang

Pengaruh merokok terhadap kesehatan telah terdokumentasi secara luas. Lebih dari 70.000 artikel ilmiah telah berhasil menunjukkan hubungan tembakau dengan terjadinya kanker pada mulut, paru-paru, penyakit jantung koroner serta beberapa penyakit gangguan kesehatan lainnya (Departemen Kesehatan Republik Indonesia, 2002). Di seluruh dunia, kebiasaan merokok menyebabkan kematian pada 2,5 juta orang per tahunnya, yang berarti satu kematian setiap 13 detik (Aditama, 1992). Badan Pengaturan dan Penanggulangan Penyakit di Amerika, atau *Centers for Disease Control and Prevention* (1990, dalam Fagan, dkk., 2007) menyatakan bahwa pada usia berapa pun seorang individu memutuskan berhenti merokok dapat mengurangi resiko penyakit kronis yang berkaitan dengan rokok. Namun usaha berhenti merokok yang dilakukan sebelum seorang individu mencapai usia 30 tahun telah terbukti dapat menghilangkan sebagian besar penyakit dari rokok yang memicu kematian (Doll, dkk., 2004, dalam Husten, 2007).

Berbagai usaha pencegahan dan pengaturan konsumsi rokok telah banyak dilakukan semenjak dipublikasikannya laporan pusat penelitian kesehatan (*Surgeon General*) Amerika pada tahun 1964 mengenai pengaruh dari rokok tidak hanya akan membahayakan para konsumennya namun juga berbahaya pada orang lain disekitar perokok (Oskamp & Schultz, 1998). Aturan-aturan merokok di ruang publik, larangan pembelian rokok pada calon pembeli dibawah umur, dan pengaturan promosi produk rokok pun telah banyak diterapkan sebagian kota besar di Amerika dan negara-negara berpendapatan tinggi lainnya (Novotny, dkk., 1992, dalam Oskamp dan Schultz, 1998).

Setelah melalui beberapa dekade dan seiring dengan meningkatnya pengetahuan akibat dari merokok, prevalensi pengguna rokok di beberapa negara

berpendapatan tinggi pun secara berangsur-angsur mengalami penurunan (Adioetomo, 2000). Di Amerika, perilaku merokok telah secara luas dianggap sebagai suatu perilaku yang menyimpang, dimana banyak orang yang bukan perokok membenci kehadiran orang yang dengan sengaja merokok didekat mereka, dan kebanyakan perokok pun memiliki perasaan bersalah ketika mereka merokok karena mereka mengetahui bahwa merokok akan mengganggu orang lain disekitarnya dan banyak dari mereka pun mempercayai bahwa merokok adalah sebuah perilaku yang tidak sehat dan tidak logis (Sarafino, 1990).

Pengetahuan bahaya merokok terhadap kesehatan dan tanggapan masyarakat luas mengenai rokok dapat secara langsung maupun tidak langsung memotivasi para perokok untuk mengakhiri perilaku merokoknya (Kaplan, dkk., 1993; McCaul, dkk., 2006). Hal tersebut terlihat dari jumlah mantan perokok yang secara berangsur-angsur meningkat, data dari *National Health Interview Survey* (NHIS) Amerika menunjukkan bahwa prevalensi merokok dewasa di Amerika telah mengalami penurunan dari 22.8% populasi merokok pada tahun 2002, hingga pada tahun 2003 populasinya menjadi 21.6% (NHIS, 2003, dalam CDC, 2005). Hampir setengah dari populasi orang dewasa di Amerika yang pernah merokok kini telah mengakhiri perilaku merokoknya (Santrock, 2006). Di negara-negara berpendapatan tinggi lainnya sekitar 30% dari total populasi laki-laki telah berstatus sebagai mantan perokok (Adioetomo, 2000). Hasil tersebut dapat dibanggakan, namun tidak cukup menggembirakan. Hal tersebut dikarenakan prevalensi keberhasilan orang yang mencoba berhenti merokok itu sendiri masih relatif rendah (Oskamp dan Schultz, 1998; Piasecki, 2006).

Hasil survei lain yang juga dilakukan oleh NHIS mengenai keberhasilan berhenti merokok di Amerika menunjukkan bahwa, pada tahun 2000 dari sekitar 70% perokok aktif di Amerika yang memiliki niat untuk berhenti, 41% diantaranya pernah mencoba untuk berhenti, dan hanya 4.7% perokok diantara mereka yang berhasil untuk berhenti setidaknya selama kurun waktu 3 bulan (CDC, 2002, dalam Piasecki, 2006). Penelitian lain pun menunjukkan bahwa mereka yang berhenti merokok,

khususnya perokok berat, hanya 20% yang dapat tetap tidak merokok sampai masa evaluasi satu tahun. Artinya, sekitar 80% lainnya kambuh lagi akan kebiasaan lamanya dan merokok kembali dalam waktu kurang dari satu tahun sejak berhenti merokok (Aditama, 1992). Angka-angka diatas menggambarkan bahwa meskipun terdapat banyak perokok yang berkeinginan untuk mengakhiri perilaku merokoknya, namun hanya sedikit diantaranya yang berhasil terbebas dan mempertahankan masa bebas rokoknya.

Kembali merokoknya seseorang sering disebabkan oleh kuatnya keluhan-keluhan, seperti, *craving*, frustrasi, susahya konsentrasi, atau cemas, yang dalam istilah kedokteran disebut *withdrawal symptoms*, dimana berkaitan dengan turunnya kadar nikotin dalam diri individu yang memutuskan penggunaan rokok (Sarafino, 1990; Al' Absi, 2006). Sarafino (1990) berpendapat bahwa *withdrawal symptoms* hanyalah bersifat sementara, adapun hal-hal seperti stres, kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar, lemahnya paham kemampuan diri (*self-efficacy*), atau bertambahnya bobot berat badan, sering menjadi faktor pendorong seorang individu untuk kembali merokok secara teratur (*relapse*).

Kegagalan usaha berhenti merokok kerap menyadarkan perokok akan kondisi diri yang telah ketergantungan dengan rokok dan membentuk keyakinan bahwa tidak mudah untuk berhenti merokok (Husten, 2007). Individu yang mengalami kegagalan berhenti merokok cenderung mengurungkan niat berhenti merokoknya (tidak berencana berhenti merokok dalam waktu dekat) dan mulai memiliki anggapan bahwa rokok tidak terlalu berbahaya bagi kesehatan serta berguna secara psikologis (Solberg, dkk., 2007, dalam Husten, 2007). Di pihak lain, tidak sedikit individu yang kini telah mengakhiri perilaku merokoknya meski sempat mengalami beberapa kali kegagalan. Para ahli berpendapat bahwa untuk mengakhiri kebiasaan merokok dibutuhkan usaha lebih dari sekali (Sutton, 1994, dalam Bellg, 2003) atau setidaknya sampai tiga atau empat kali usaha (Papalia, Olds & Feldman, 1998).

Untuk membantu mengakhiri perilaku merokok individu dapat menggunakan berbagai metode pengobatan yang telah banyak ditawarkan oleh instansi pemerintah

ataupun non-pemerintah. Meskipun demikian, Aditama (1992) menegaskan bahwa kemauan kuat dan motivasi menjadi faktor terpenting yang harus dimiliki oleh perokok yang ingin mengakhiri perilaku merokoknya. Hal tersebut dikarenakan metode apa pun yang dipakai pasti akan gagal jika individu tidak memiliki dasar motivasi yang kuat, dan walaupun si perokok berhasil berhenti merokok untuk jangka waktu tertentu, tidak lama lagi ia akan kembali merokok.

Dalam sejarah perkembangan psikologi, para ahli terus menelaah dan menteoritiskan sumber pembentuk dari perilaku yang dipilih atau dilakukan oleh manusia. Motivasi pun dikonsepsikan sebagai energi yang membentuk perilaku manusia untuk memenuhi kebutuhan ataupun tujuan yang diinginkan oleh individu (Bernard, dkk., 2006; Petri & Govern, 2004). Dewasa ini, telah banyak penelitian psikologi yang berhasil menghubungkan motivasi dengan usaha berhenti merokok (Kennett, dkk., 2006; Curry, dkk., 1997; Turner & Mermelstein, 2004). Jika dihubungkan dengan konteks berhenti merokok, motivasi dapat diartikan sebagai dasar alasan keinginan untuk berhenti merokok atau tingkat usaha untuk mempertahankan masa bebas rokok hingga menjadi mantan perokok secara jangka panjang (Curry, dkk., 1997).

Seperti yang telah dijabarkan sebelumnya konsep motivasi terhubung dengan alasan seorang individu untuk terlibat dalam suatu tindakan khusus. Penelitian ini menggunakan teori Evolusioner yang dikonsepsikan oleh Bernard dan kawan-kawan (2005). Teori motivasi tersebut digunakan dalam penelitian ini untuk menjabarkan “mengapa” seorang individu termotivasi untuk melakukan usaha berhenti merokok. Lebih jauh, teori tersebut mengkategorisasikan 15 jenis motif, yang berperan sebagai dasar alasan atau pembentuk perilaku pencapaian tujuan berdasarkan lima bentuk ruang lingkup sosial di sekitar individu.

Motif secara langsung dapat membentuk motivasi, namun sumber pembentuk menjadi faktor penting lain yang dapat mempengaruhi motivasi. Pendekatan model motivasi intrinsik dan ekstrinsik pun telah banyak digunakan para ahli untuk meninjau sumber keinginan individu dengan proses berhenti merokok (Curry, dkk.,

1997; Deci & Ryan, 2000; Kennett, dkk., 2006). Perilaku yang termotivasi secara intrinsik merupakan keadaan dimana individu bertindak dan meregulasi perilakunya atas dasar ketertarikan dan disokong oleh nilai-nilai yang penting bagi individu tersebut, sedangkan perilaku yang termotivasi secara ekstrinsik merupakan keadaan individu yang melakukan tindakan atas suatu kontrol atau pengarahan dari orang lain (Vallerand, 1997; Deci & Ryan, 2000).

Kennett dan kawan-kawan (2006) menemukan bahwa, individu yang berhasil mengakhiri perilaku merokonya cenderung memiliki motivasi intrinsik dibandingkan ekstrinsik. Menurut hasil penelitian mereka, individu yang termotivasi secara intrinsik lebih mampu meregulasi diri dan mempertahankan dirinya untuk tidak merokok meski dalam situasi yang sangat riskan untuk kembali merokok dibandingkan individu yang termotivasi secara ekstrinsik. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan konsep motivasi yang dinyatakan Deci dan Ryan (2000) bahwa perilaku yang terbentuk atas keinginan pribadi (termotivasi intrinsik) memiliki pengaruh *internal* (sebagai contoh, kepuasan atau kesenangan) yang kuat terhadap diri individu sehingga perilaku yang dijalankan akan bertahan lebih lama. Lebih jauh, kedudukan individu sebagai agen dari aktivitas yang dijalankan dapat membentuk paham kemampuan diri yang kuat dan berkedaulatan tekad dalam mencapai tujuan yang diinginkan (Bandura, 1999; Deci & Ryan, 1991, dalam Locke & Latham, 1994).

Meskipun demikian, motivasi dalam tindakan pencapaian tujuan tidak selamanya stabil. Beberapa ahli mengindikasikan bahwa kekuatan atau pengaruh motivasi terhadap hasil dari perilaku yang dijalankan oleh individu dapat berubah (Polosa & Caponnetto, dalam Ryan & Deci, 2000). Kondisi sosial dan lingkungan di sekitar individu mampu mempengaruhi kekuatan motivasi dalam perilaku pencapaian tujuan (Bandura, 1986; Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000). Bandura (1986) menegaskan bahwa manusia tidak hanya berperan sebagai pembentuk sebuah perilaku melainkan juga sebagai produk dari lingkungan, sehingga perilaku individu tidak dapat terlepas dari pengaruh lingkungannya. Deci dan Ryan (2000) pun menemukan kondisi sosial dan lingkungan di sekitar individu berperan sebagai

penunjang atau penghambat pemuasan tiga kebutuhan dasar psikologis (otonomi, kompetensi dan pertalian dengan orang lain) yang dipahami sebagai dasar dari kekuatan motivasi.

Atas dasar tersebut penelitian ini tidak hanya meneliti mengenai faktor-faktor yang membentuk motivasi melainkan juga faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi dalam perubahan perilaku, dalam konteks ini mengakhiri perilaku merokok dalam jangka waktu panjang setelah mengalami kegagalan usaha berhenti merokok. Penelitian ini pun menggunakan teori Kedaulatan Tekad dalam Diri (*Self-Determination Theory*) yang disusun oleh Deci dan Ryan (2000). Melalui teori motivasi ini kekuatan motivasi bahkan beberapa bentuk dari motivasi dapat teridentifikasi melalui peninjauan tiga kebutuhan dasar psikologis. Singkatnya, Deci dan Ryan (2000) menegaskan bahwa dengan terpenuhinya tiga kebutuhan dasar psikologis (otonomi, kompetensi, dan pertalian dengan orang lain) seorang individu tidak hanya dapat memiliki komitmen yang kuat untuk mempertahankan perilaku baru, namun juga berintegrasi penuh dalam diri individu sebagai bagian dari identitas dirinya. Selain itu kegagalan dalam mempertahankan perilaku baru dapat terjadi karena seorang individu tidak dapat memuaskan kebutuhan dasar yang telah dibawa sejak lahir tersebut (Deci & Ryan, 2000).

Pada penelitian ini peneliti ingin menggambarkan secara deskriptif dan subyektif mengenai proses mengakhiri perilaku merokok hingga menjadi seorang mantan perokok yang ditinjau melalui konsep motivasi. Secara khusus, penelitian ini mencoba menjabarkan proses perubahan dari usaha berhenti merokok yang mengalami kegagalan, dan usaha berhenti merokok yang selanjutnya hingga mempertahankan masa bebas rokok secara jangka panjang. Lebih jauh, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk menelaah proses pembentukan motivasi pada usaha berhenti merokok, faktor lingkungan yang mempengaruhi motivasi, dan perubahan kekuatan motivasi dari usaha berhenti merokok yang mengalami kegagalan hingga menjadi seorang mantan perokok.

I.2. Masalah Penelitian

Bagaimana dinamika motivasi dalam usaha berhenti merokok setelah mengalami *relapse* pada usaha sebelumnya hingga menjadi mantan perokok?

I.3. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran motivasi dalam mengakhiri kebiasaan merokok setelah mengalami kegagalan dalam usaha berhenti merokok. Penelitian ini diharapkan dapat menjabarkan perubahan kekuatan motivasi dalam usaha berhenti merokok berdasarkan faktor pembentuk dan kondisi lingkungan sosial di sekitar individu. Di samping itu diharapkan pula penelitian ini mampu mendapatkan gambaran secara deskriptif dan kronologis perubahan perilaku merokok dan penyebab kambuh merokok (*relapse*) yang terjadi pada partisipan.

Manfaat dari penelitian ini salah satunya adalah untuk sumbangan informasi bagi masyarakat umum mengenai usaha berhenti merokok hingga menjadi mantan perokok, khususnya setelah mengalami kegagalan berhenti merokok atau kembali merokok secara teratur (*relapse*). Selain itu hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi individu perokok yang memiliki keinginan untuk mengakhiri perilaku merokoknya dengan memperkuat motivasi yang telah ada, serta menyiapkan diri dengan strategi-strategi yang dianjurkan agar dapat berhasil menjadi seorang mantan perokok.

I.4. Sistematika Penulisan

Bab I: Pendahuluan, yang terdiri atas penjelasan ringkas mengenai latar belakang masalah, permasalahan umum, tujuan dan manfaat dari penelitian, serta sistematika penulisan yang digunakan.

Bab II: Tinjauan Kepustakaan, meliputi teori-teori dan penjelasan yang digunakan dalam penelitian ini. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori dan temuan-temuan mengenai perilaku merokok beserta usaha berhenti merokok dan motivasi.

Bab III: Metode Penelitian, meliputi metode pengumpulan data, karakteristik subyek penelitian, prosedur penelitian, instrumen penelitian dan tehnik analisa data.

Bab IV: Pelaksanaan Penelitian, Hasil dan Analisis Data, yang terdiri dari waktu pelaksanaan penelitian, kemudian hasil penelitian yang meliputi hasil utama dan hasil-hasil tambahan penelitian serta analisis mengenai hasil-hasil tersebut.

Bab V: Kesimpulan, Diskusi dan Saran, merupakan usaha untuk menjawab masalah yang dikemukakan berdasarkan hasil yang diperoleh serta diskusi yang berusaha menjelaskan kemungkinan dari kesimpulan yang muncul dari penelitian ini. Dari kesimpulan dan diskusi tersebut diajukan saran-saran untuk meningkatkan hasil penelitian yang akan datang.

