

## GAMBARAN PROSES BERHENTI MEROKOK PADA MANTAN PECANDU ROKOK YANG DILAKUKAN SECARA MANDIRI

**Wawan Kurniawan**

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) YPIB Majalengka, Jawa Barat, Indonesia  
Email: wawankurniawan.mjl@gmail.com

### Abstrak

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui gambaran atau cara berhenti merokok yang dilakukan secara mandiri yang dicoba oleh mantan pecandu rokok. Cara yang diartikan dalam riset ini merupakan cara pembentukan serta atau perubahan sikap dipengaruhi oleh sebagian aspek yang berawal dari dalam diri orang itu sendiri yaitu cara belajar. Dengan cara mandiri disini artinya membuktikan inisiatif sendiri serta berupaya untuk mengejar harapan, membuktikan rasa yakin dan percaya diri yang besar. Sikap untuk berhenti dari kebiasaan merokok dengan cara mandiri merupakan seseorang yang ingin mengakhiri kebiasaan merokoknya dengan cara yang jelas, tidak tergantung pada orang lain serta dalam hal ini mereka yang ingin mengakhiri kebiasaan merokok yang tanpa melakukan terapi secara khusus. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kualitatif, dengan cara studi kasus kepada 2 orang partisipan, yang mana keduanya adalah mantan pecandu rokok yang sempat menempuh cara mengakhiri kebiasaan perilaku merokoknya dengan cara mandiri. Partisipan yang kedua dalam riset ini merupakan seseorang mantan pecandu rokok yang sengaja ingin berhenti dari kebiasaan merokoknya dengan cara mandiri yang dilakukan sudah lebih dari 1 tahun. Penggalan informasi dan data dilakukan dengan memakai tanya jawab secara umum, serta analisa data dengan memakai metode analisa tematik. Hasil riset membuktikan bahwa cara berhenti dari kebiasaan merokok dari kedua partisipan ini berbeda-beda. Partisipan pertama cara berhenti dari kebiasaannya adalah dengan mengurangi kuantitas jumlah rokok yang diisap, dan sebaliknya partisipan kedua berhenti dari kebiasaan merokok dilakukan semenjak dari awal melaksanakan program berhenti merokok dengan cara mandiri. Alasan penting yang melatar belakangi kedua partisipan ini dalam mengakhiri kebiasaannya merokok adalah ingin menjalani pola hidup yang sehat. Alasan kedua partisipan memilih mengakhiri kebiasaan merokok dengan cara mandiri sebab aspek biaya. Aspek yang terutama dalam cara mengakhiri kebiasaan merokok pada kedua partisipan ini adalah mendapatkan dukungan moral dari keluarga sendiri.

**Kata Kunci:** mantan pecandu rokok; berhenti; mandiri

### Abstract

*This study intends to find out the picture or how to quit smoking conducted independently that is tried by former cigarette addicts. The way that is interpreted in this research is a way of formation and or change of attitude is influenced by some aspects that start from within the person itself is the way of learning. By*

*being independent here means proving your own initiative and trying to pursue hope, proving great confidence and confidence. The attitude to quit smoking in an independent way is someone who wants to end his smoking habit in a clear way, not dependent on others and in this case those who want to end the smoking habit without doing therapy specifically. This research was conducted with qualitative approach, by way of a case study to 2 participants, both of whom are former cigarette addicts who had taken a way to end their smoking habits in an independent way. The second participant in this research was a former cigarette addict who deliberately wanted to quit his smoking habit by self-sufficiency done for more than 1 year. Information and data mining is done using question and answer in general, as well as data analysis using thematic analysis methods. The results proved that the way to quit smoking habits of these two participants was different. The first participant to quit his habit was to reduce the quantity of cigarettes smoked, and vice versa the second participant quit smoking habit was done from the beginning of carrying out the program to stop smoking in an independent way. An important reason behind these two participants in ending their smoking habit is wanting to live a healthy lifestyle. The reason both participants chose to end their smoking habits in a self-contained manner was because of the cost aspect. The main aspect in how to end smoking habit in these two participants is to get moral support from their own families.*

**Keywords:** *former cigarette addict; stop; self-sufficient*

## **Pendahuluan**

Salah satu strategi Pembangunan Kesehatan Nasional dalam rangka menuju Indonesia Sehat adalah menerapkan pembangunan kesehatan yang berwawasan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) (Ichsan, 2020). Artinya, setiap upaya program harus berdampak positif dalam membentuk perilaku sehat dan lingkungan yang sehat.

Kebiasaan merokok di Indonesia kondisinya memang sangat memprihatinkan. Setiap hari sering kita menemukan masyarakat dari berbagai macam usia, termasuk para pelajar. Merokok pada kalangan remaja bukan hal baru, banyak kita temukan remaja SMA atau SMP merokok masih mengenakan seragam sekolahnya, mereka menghisap tembakau bersama teman-teman dan dilakukan secara sembunyi atau terang-terangan. Sementara, bermacam riset penelitian yang dilakukan membuktikan kalau rokok itu dapat membahayakan kesehatan (Widiansyah, 2014). Bukan hanya membahayakan para perokok, asap rokok juga sangat berbahaya apabila dihisap oleh orang-orang yang berada di sekitarnya, asap rokok yang dihisap oleh perokok disebut dengan “asap utama” dan asap yang keluar dari ujung rokok yang terbakar yang dihisap oleh orang sekitar perokok (perokok pasif) disebut “asap sampingan” (Maryani, 2019). Menurut laporan WHO tahun 2011 dalam (Syukaisih, Alhidayati, Rasyid, & Rofiqoh, 2018) mengenai konsumsi tembakau dunia, angka prevalensi merokok di Indonesia merupakan salah satu di antara yang tertinggi di dunia, dengan 46,8% laki-laki dan 3,1% perempuan usia 10 tahun ke atas yang diklasifikasikan sebagai perokok. Jumlah perokok mencapai 62,8 juta, di mana sebanyak 40% di antaranya berasal dari kalangan ekonomi bawah. Oleh karena itu, merokok merupakan salah satu masalah di masyarakat

yang tidak hanya menyebabkan kerugian dari segi ekonomi dan kesehatan namun juga dapat menyebabkan kematian. Rokok adalah salah satu zat adiktif yang bila digunakan mengakibatkan bahaya bagi kesehatan individu. Hampir semua orang mengetahui bahaya merokok, apalagi di setiap iklan rokok tercantum peringatan bahayanya terhadap kesehatan. Meski demikian, jumlah perokok setiap tahun tidak juga berkurang. Satu dari sepuluh kematian pada orang dewasa disebabkan oleh penggunaan tembakau dan ia membunuh lebih dari 5 juta orang setiap tahun (Rochayati & Hidayat, 2015).

Walaupun ternyata jelas rokok membawa dampak buruk dan membahayakan kesehatan, namun kebiasaan merokok cenderung meningkat pula terutama pada kalangan mahasiswa. Sebagian besar mahasiswa merokok di lingkungan kampus. Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kebiasaan merokok dalam kalangan mahasiswa, di antaranya karena pengaruh lingkungan orang tua, pengaruh teman, faktor kepribadian dan karena iklan. Walaupun sadar terhadap resiko merokok, namun kalangan mahasiswa menghadapi tantangan untuk menghentikan kebiasaan merokok (Nasution, 2007).

Memperhatikan bahaya merokok tersebut, cepat ataupun lambat perilaku merokok harus dapat dihentikan. Namun, menghentikan perilaku merokok bukanlah usaha mudah, terlebih lagi bagi perokok di Indonesia. Seseorang dapat dikatakan sebagai perokok berat apabila ia menghisap 20 batang rokok dalam sehari, dikatakan sebagai perokok sedang yaitu apabila menghisap 5-14 batang rokok dalam sehari, dan dikatakan sebagai perokok ringan yaitu apabila orang tersebut menghisap 1-4 batang rokok dalam sehari (Nasution, 2007). Hasil survei yang dilakukan oleh LM3 (Lembaga Menanggulangi Masalah Merokok) dari 375 responden yang dinyatakan 66,2 persen perokok pernah mencoba berhenti merokok, tetapi mereka gagal. Kegagalan ini dikarenakan berbagai macam sebab; 42,9 persen tidak tahu caranya; 25,7 persen sulit berkonsentrasi dan 2,9 persen terikat oleh sponsor rokok. Sementara itu, ada yang berhasil berhenti merokok disebabkan kesadaran sendiri (76 persen), sakit (16 persen), dan tuntutan profesi (8 persen) (Fawzani & Triratnawati, 2005).

Ada beberapa program yang dilakukan untuk membantu menolong para perokok supaya bisa berhenti dari kebiasaan merokoknya. Banyak kelebihan yang diperoleh dari keberhasilan menghentikan kebiasaan merokok. Selain dengan menggunakan cara terapi, ada pula yang berhenti merokok secara mandiri (Setyawati, 2017). Terdapat sebagian orang yang sudah sukses menghentikan kebiasaan merokoknya secara mandiri. Tentu terdapat alasan khusus alhasil mereka memilih untuk menghentikan kebiasaan merokoknya dengan cara mandiri serta tentu cara yang mereka tempuh dalam proses menghentikan kebiasaan merokok mereka berbeda-beda. Dalam mencapai hal tersebut memang tidak mudah, dibutuhkan niat serta komitmen yang kuat dan dukungan dari lingkungan sekelilingnya. Namun hasil yang diperoleh akan jauh lebih memuaskan dari perjuangan sendiri yang dilakukan. Penelitian ini melihat lebih menitikberatkan pada kesuksesan dalam menghentikan kebiasaan merokoknya dengan cara mandiri tanpa harus dengan mengikuti terapi-terapi tertentu. Sebab independensi seorang diperkuat melalui proses sosialisasi yang terjadi dengan sahabat sebayanya, seseorang berlatih

berasumsi dengan cara mandiri, mengutip ketetapan sendiri, menyambut atau menyangkal pemikiran serta nilai yang berasal dari keluarga dan mempelajari sikap yang diperoleh dengan kelompoknya (Hartini, 2017).

Dari hasil survey awal dalam penelitian ini ada dua partisipan yang diambil sebagai bahan dengan menunjukkan mengingat kebiasaan merokok di masa remaja akan terbawa terus sampai dewasa dan tentunya akan memberikan dampak yang buruk bagi kesehatan dirinya sendiri, dan partisipan berupaya untuk berhenti dari kebiasaan merokoknya. Hal ini tentu tidak semudah yang dibayangkan dalam menjalani prosesnya. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengkaji lebih jauh mengenai gambaran proses berhenti dari kebiasaan merokok tersebut, mengapa mereka berkeinginan seperti itu bagaimana prosesnya dan apa yang melatarbelakangi keinginan untuk menghentikan kebiasaan buruk itu.

### **Metode Penelitian**

Penelitian yang dilakukan menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan ini digunakan terikat dengan tujuan dari penelitian yang diinginkan sehingga mendapatkan uraian penjelasan mendalam terhadap sesuatu kasus ataupun fenomena yang terjadi di lapangan. Bagian analisa dalam penelitian ini merupakan orang, mengenai cara berhenti merokok dengan cara mandiri yang dilakukan oleh mantan pecandu rokok, ialah cara berhenti merokok yang dilakukan dengan cara jelas, tanpa tergantung pada orang lain ataupun cara pengobatan. Penelitian kualitatif dalam kajiannya, sebagian tata cara pengumpulan data, antara lain antara lain dilakukan melalui survey dan wawancara. Penelitian ini menggunakan wawancara sebagai metode pengumpulan data. Subjek dalam penelitian ini berdasarkan cara penentuan partisipan, maka diperoleh kriteria utama dari subjek penelitian, sebagai berikut:

- a) Seorang dewasa awal yang berusia 25-30 tahun yang pernah mengalami proses berhenti merokok secara mandiri, tanpa mengikuti terapi, dan termasuk dalam tipe pecandu rokok berat yang melakukan perilaku merokok lebih dari lima tahun. Karena, di masa ini, para dewasa awal mulai matang, mulai memasuki tahun-tahun masa dewasa, mulai menyadari perbedaan pendapat dan berbagai perspektif yang dipegang oleh orang lain.
- b) Partisipan dalam penelitian ini adalah individu yang telah berhenti merokok kurang dari satu tahun. Pemilihan partisipan yang berhenti merokok dalam jangka waktu tidak lebih dari satu tahun setelah proses berhenti merokok secara mandiri didasarkan pada asumsi bahwa proses yang dialami partisipan beserta kejadian-kejadian lain yang mengikutinya.
- c) Pengumpulan data informasi dalam penelitian ini menggunakan perlengkapan data informasi berbentuk tanya jawab dengan prinsip secara umum, ialah cara tanya jawab dilakukan dalam wujud tanya jawab terfokus, ialah tanya jawab yang memusatkan dialog pada segi-segi khusus dari kehidupan ataupun pengalaman subyek. Pada tanya jawab ini, peneliti dilengkapi dengan prinsip wawancara yang umum, ialah memaknai bagian yang bermuatan garis besar utama atau topik

permasalahan yang dijadikan sebagai pedoman dalam proses komunikasi dalam penelitian.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **A. Deskripsi dan Analisis Data**

Seorang yang berupaya ingin berhenti dari kebiasaan merokok hendak mencari jalan keluarnya. Tetapi tidak semua orang dapat sukses dengan tata cara yang dianjurkan dari orang lain. Perihal itu pula terjalin pada kedua informan dalam penelitian yang dilakukan ini. Tata cara dan metode yang dilakukan oleh informan merupakan implementasi dari apa yang telah direncanakan. Konsep akan percuma jika hanya sebagai rencana tanpa ada niat untuk dilaksanakan. Tata cara memang cuma salah satu bagian dari konsep, namun peranannya sangat besar dan bermakna. Pemilihan metode yang tepat akan menentukan tingkat keberhasilan kegiatan (Gillham, 2000). Karena itu, metode berhenti merokok dalam hal ini mengacu pada ketiga informan di atas antara lain dengan metode pengobatan, perubahan perilaku, dan dorongan positif. Semua metode yang dipakai informan didasarkan pada niat atau keinginan yang kuat. Apabila tidak ada kemauan/keinginan, maka metode tersebut tidak akan pernah berhasil.

Dalam kehidupan setiap hari seseorang biasanya pernah menghadapi pengalaman yang membuat kaget yang hendak bawa kehidupannya berputar arah. pengalaman tersebut dapat membuat orang menjadi pasrah dan setelah itu bisa menjadi titik balik hidupnya jadi lebih baik ataupun sebaliknya. Begitu pula dalam merokok, mantan pecandu rokok mengatakan bahwa terdapat pengalaman hidup yang membuatnya pasrah dan hal tersebut membuat tekadnya semakin bulat untuk berhenti merokok.

Dalam penelitian ini yang menjadi fokus penelitian adalah para mantan pecandu rokok yang berusaha untuk berhenti dari kebiasaan merokok secara mandiri atau tanpa pengobatan tertentu atau terapi tertentu secara formal. Partisipan pertama adalah seorang perokok laki-laki yang berusia 25 tahun yang menjadi mahasiswa di salah satu Perguruan Tinggi swasta di Majalengka yang sudah berhenti dari kebiasaan merokoknya selama kurang lebih satu tahun. Sedang partisipan kedua merupakan seorang laki-laki yang berusia 27 tahun dan bekerja sebagai karyawan swasta di salah satu perusahaan di Majalengka yang sudah berhenti dari perilaku buruknya menjadi pecandu rokok berat selama 1 tahun 6 bulan.

### **B. Partisipan Pertama**

Berdasarkan hasil wawancara dengan partisipan pertama bahwa proses yang dilakukan oleh partisipan untuk berhenti dari kebiasaan merokok secara mandiri antara lain:

- 1) Tiga bulan pertama dapat mengurangi jumlah rokok yang dikonsumsi sebanyak setengah bungkus rokok;
- 2) Lima sampai tujuh bulan berikutnya dapat merokok tiga sampai lima batang dalam satu hari.

- 3) Memerlukan waktu selama satu tahun untuk menjalani proses berhenti merokok secara mandiri sehingga bisa menjalani gaya hidup sehat sampai sekarang (wawancara P.1, 2019).

Untuk menciptakan program berhenti merokok, jelas saja terdapat aspek yang memudahkannya. Mereka berasumsi jika mereka sanggup untuk berhenti dari kebiasaan merokok. Kekuatan pikiranlah yang sangat memastikan sikap mereka. Adanya hasrat, niat, keinginan, serta transformasi sikap yang melandasi mereka untuk berhenti merokok.

Sedang faktor yang mendukung dalam proses berhenti dari perilaku merokok secara mandiri sesuai dengan hasil wawancara sebagai berikut:

- 1) Adanya dukungan dari keluarga besar
- 2) Keyakinan subjek untuk berhasil menjalani proses tersebut.
- 3) Keinginan subjek untuk tidak mengalami stroke seperti ayahnya

Selain dari beberapa faktor pendukung juga ada faktor yang menghambat dari proses keinginan untuk berhenti dari perilaku merokok secara mandiri tersebut antara lain:

- 1) Niat yang masih labil tidak menentu.
- 2) Pertama melakukan program ini partisipan masih suka gampang terpengaruh dengan teman-teman sepergaulannya.

Dari beberapa faktor pendukung dan penghambat diatas terdapat juga bentuk dukungan sosial yang diperoleh partisipan, seperti:

- 1) Dukungan emosi: keluarga subjek selalu memberikan perhatian penuh kepada subjek, agar subjek dapat dengan lancar dan nyaman dalam menjalani proses berhenti merokok
- 2) Dukungan penghargaan: keluarga subjek sangat menyetujui niat subjek yang ingin berhenti merokok;
- 3) Dukungan instrumental: keluarga subjek menyediakan banyak waktu untuk membantu subjek dalam menjalani proses berhenti merokok;
- 4) Dukungan informasi: keluarga banyak memberikan nasehat-nasehat saat subjek ingin merokok kembali.

### **C. Partisipan Kedua**

Dalam melakukan proses berhenti dari perilaku merokok secara mandiri, dari partisipan yang kedua diperoleh antara lain berikut:

- 1) Memiliki prinsip bahwa fokus pada hari ini dari pada esok hari. Karena apabila dapat melewati hari ini tanpa merokok maka hari-hari berikutnya juga harus bisa melewati tanpa merokok.
- 2) Menghindari pergaulan teman-teman yang merokok
- 3) Makan permen
- 4) Berhenti merokok saat divonis sakit paru-paru.

Sedang faktor yang mendukung dari proses berhenti merokok secara mandiri antara lain:

- 1) Dukungan keluarga dan lingkungan tempat tinggal

- 2) Niat dan keyakinan dari dalam diri yang sangat kuat untuk keberhasilan proses program tersebut
- 3) Keinginan subjek untuk sembuh dari sakit paru-paru yang dideritanya.

Faktor yang menghambat proses berhenti merokok secara mandiri dapat dijeaskan seperti berikut:

- 1) subjek dijauhi oleh pergaulan temannya
- 2) terkadang keinginan untuk merokok muncul saat melihat orang yang sedang merokok

Sedang bentuk-bentuk dukungan sosial yang diperoleh antara lain:

- 1) Dukungan emosi: keluarga, teman dan dokter yang menangani subjek selalu memberikan perhatian penuh kepada subjek, agar subjek dapat menjalani proses berhenti merokok dengan lancar dan nyaman;
- 2) Dukungan instrumental: teman dan dokter yang menangani subjek selalu menyediakan waktu untuk mendengarkan keluh kesah yang dirasakan oleh subjek;
- 3) Dukungan informasi: nasihat dari orang-orang saat subjek ingin merokok kembali.

Hal diatas sejalan dengan penelitian (Hariadi, Widjanarko, & Jati, 2018) yang menjelaskan efikasi diri dalam upaya berhenti dari kebiasaan merokok awalnya memang berat dikarenakan faktor pergaulan yang cukup sulit untuk dihindari dan niat atau kemauan yang masih rendah sehingga tidak mudah untuk langsung berhenti dari kebiasaan merokok dan membutuhkan waktu yang cukup lama. Namun berbeda dengan penelitian yang dilakukan (Abidin, Suswardany, & Rosita, 2012) dalam judul penelitian “*Penentu Keberhasilan Berhenti Merokok pada Mahasiswa*” dari 89 sample penelitian karakteristik responden pada faktor niat ingin berhenti merokok hanya 31 orang atau 34,1 % yang memiliki keniatan yang serius untuk berhenti dari kebiasaan merokok. Hal ini membuktikan bahwa faktor kemauan dan niat yang kuat tidak semua orang memilikinya, dan tentunya bukan hanya itu yang mempengaruhinya banyak faktor lain yang seperti lingkungan pergaulan dan keluarga juga dapat mempengaruhi.

Berhenti merokok mengakibatkan mereka bertambah tahu apa itu ancaman rokok. Adanya pemahaman bahaya merokok yang disebarluaskan baik oleh pemerintah ataupun LSM antirokok diharapkan para perokok juga ada kemauan untuk berhenti merokok, alhasil kerugian yang dirasakan oleh perokok pasif akan terjaga.

Banyak orang dari perokok aktif mengatakan bahwa kenikmatan merokok itu sangat menyenangkan dan dapat menghilangkan stres (Aksol, 2021). Banyak pula orang mengatakan sulit sekali untuk meninggalkan kebiasaan atau lebih tepatnya kecanduan rokok (Fawzani & Triratnawati, 2005). Mengapa dikatakan kecanduan, karena kebiasaan ini tidak bisa ditinggalkan begitu saja dan harus dipenuhi jika diinginkan serta rasa nikmat yang diburu. Padahal semua masyarakat dan khususnya perokok itu sendiri tahu benar bahwa merokok itu berbahaya bagi kesehatan

khususnya paru-paru dan jantung, namun mereka masih tetap merokok. Inilah yang mempertegas bahwa merokok masuk dalam kategori kecanduan zat tertentu (nikotin) untuk menimbulkan rasa nikmat yang dalam bagi pecandunya. Hanya dengan tekad yang serius untuk menolak semua ajakan dan keinginan untuk merokok adalah sangat penting, karena dari titik inilah selalu dapat kontrol diri dalam setiap tindakan khususnya kecanduan rokok. Karena jika berkompromi dengan rokok, maka sebenarnya manusia yang tidak dapat memegang teguh prinsip hidup pribadinya. Jadi, tetaplah yakin bahwa kecanduan rokok mampu dihentikan dan tetap ingatlah selalu pada prinsip hidup yang benar. Salah satunya adalah tidak merokok.

Harapan terakhir dari penelitian ini adalah bagaimana Indonesia ini menjadi negeri yang betul-betul terbebas dari racun asap rokok. Pastinya dengan menguatkan sistem pengaturan khususnya perundang-undangan yang diperketat dalam upaya menghindari ancaman merokok. Mudah-mudahan riset ini dapat membuka pemahaman masyarakat yang senantiasa menjunjung tinggi nilai-nilai terhormat tanpa wajib dikotori oleh asap rokok. Hal itu akan efektif bila benar-benar dijalankan.

### **Kesimpulan**

Keinginan untuk hidup sehat, panjang umur, terbebas dari gangguan kesehatan maupun penyakit mendorong perokok untuk terlepas dari penderitaannya. Alasan berhenti merokok bisa dipengaruhi faktor kesehatan, keluarga, dan organisasi keagamaan. Faktor kesehatan yaitu munculnya gangguan-gangguan seperti hipertensi, nyeri dada, demam tinggi maupun batuk. Sementara itu penolakan anggota keluarga terhadap perokok mengakibatkan ada usaha keras untuk berhenti merokok. Faktor keluarga sebagai alasan berhenti merokok termasuk keprihatinan melihat anak dan istri yang mengikuti jejaknya sebagai perokok serta adanya balita di rumah yang akan terkena pengaruh negatif asap rokok. Sementara itu, faktor organisasi keagamaan menyangkut organisasi keagamaan yang dianutnya menjadi faktor penting dalam hidupnya yang telah memberi pencerahan padanya agar menjauhi rokok, karena pengaruh negatif dari rokok lebih besar daripada positifnya.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa proses yang dialami oleh kedua partisipan ini berbeda untuk bisa menghentikan kebiasaan perilaku merokok, partisipan pertama menjalaninya dengan mengurangi jumlah rokok yang dikonsumsi, sedangkan partisipan kedua menghentikan kebiasaan merokok sejak awal secara mandiri. Alasan utama yang melatar belakangi kedua partisipan ini untuk menghentikan kebiasaannya merokok adalah ingin menjalani gaya hidup sehat. Alasan kedua partisipan memilih menghentikan kebiasaan merokok secara mandiri karena faktor biaya. Faktor yang terpenting dalam proses menghentikan kebiasaan merokok pada kedua partisipan ini adalah dukungan sosial dari anggota keluarga.

Dari gambaran hasil temuan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara kedua partisipan perokok aktif yang berupaya masing-masing ingin berhenti dari

kebiasaan buruknya. Namun dalam hal ini partisipan yang berupaya berhenti merokok dilakukan secara mandiri ini berhasil dilakukan oleh kedua partisipan dengan masing-masing cara yang digunakan.

## BIBLIOGRAFI

- Abidin, Zaenal, Suswardany, Dwi Linna, & Rosita, Riska. (2012). Penentu Keberhasilan Berhenti Merokok pada Mahasiswa. *Kemas: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 25354. [Google Scholar](#)
- Aksol, Muhammad Ibnu. (2021). *Bahaya Merokok Bagi Masa Depan dan Kesehatan*. [Google Scholar](#)
- Fawzani, Nurdidayati, & Triratnawati, Atik. (2005). Terapi Berhenti Merokok (Studi Kasus 3 Perokok Berat). *Jurnal Makara Kesehatan.*, 9(1), 15–22. [Google Scholar](#)
- Gillham, Bill. (2000). *Case study research methods*. Bloomsbury Publishing. [Google Scholar](#)
- Hariadi, Rabiatul Amaliah, Widjanarko, Bagus, & Jati, Sutopo Patria. (2018). Studi Analisis Tahap Pembentuk Efikasi Diri dalam Upaya Berhenti Merokok pada Klien Klinik Berhenti Merokok di Balkesmas Wilayah Semarang. *Al-Sihah: The Public Health Science Journal*, 10(2). [Google Scholar](#)
- Hartini, Tri. (2017). Upaya Mengembangkan Kemandirian Emosi dan Sosial Siswa Melalui Layanan Konseling di Sekolah/Madrasah. *Saintifika Islamica: Jurnal Kajian Keislaman*, 2(01), 87–96. [Google Scholar](#)
- Ichsan, Chadori. (2020). Program Indonesia Sehat dengan Pendekatan Keluarga. *Higeia (Journal of Public Health Research and Development)*, 4 (Special 4), 929–936. [Google Scholar](#)
- Maryani, Diani. (2019). Determinan Tingkat Pengatahuan Bahaya Asap Rokok Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 5(1), 10–16. [Google Scholar](#)
- Nasution, Indri Kemala. (2007). Perilaku merokok pada remaja. *Medan: Universitas Sumatra Utara: Http://Library. Usu. Ac. Id.*
- Rochayati, Ati Siti, & Hidayat, Eyet. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi Perilaku Merokok remaja di sekolah Menengah kejuruan kabupaten kuningan. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 10(1), 1–11. [Google Scholar](#)
- Setyawati, Any. (2017). Alasan Berhenti Merokok Pada Wanita Mantan Pecantu Rokok Di Kota Madiun. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 13(3). [Google Scholar](#)
- Syukaisih, Syukaisih, Alhidayati, Alhidayati, Rasyid, Zulmeliza, & Rofiqoh, Nurul. (2018). Efektivitas Promosi Kesehatan Dengan Media Leaflet Dan Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Masyarakat Miskin Tentang Merokok. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes (Journal of Health Research Forikes Voice)*, 9(4), 248–257. [Google Scholar](#)

Widiansyah, Muhammad. (2014). Faktor-faktor penyebab perilaku remaja perokok di desa sidorejo kabupaten penajam paser utara. *Journal Sosiologi*, 2(4), 1–12.  
[Google Scholar](#)

---

**Copyright holder:**

Wawan Kurniawan (2021)

**First publication right:**

Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia

**This article is licensed under:**

