

BAB I

PENDAHULUAN

I.1. Latar belakang masalah

Kesehatan sangat memegang peranan penting bagi kehidupan manusia. Dengan badan yang sehat tentu saja seseorang bisa memfokuskan perhatian dan mengerahkan energinya untuk mendapatkan hasil yang optimal dalam berkerja maupun belajar. Beda halnya jika banyaknya aktivitas yang dilakukan tidak didukung oleh badan yang sehat. Hal ini akan mengurangi efektivitas orang tersebut dalam melakukan sesuatu. Badan menjadi lemah, lesu dan pikiran kurang dapat terfokus dengan baik, sehingga hasil yang didapatpun tidak optimal. Saat ini banyak orang berupaya menjaga kesehatannya, baik dengan olahraga, mengatur pola makan dengan makan makanan yang bergizi, minum suplemen, mengkonsumsi vitamin tambahan dan istirahat yang cukup. Namun ada juga yang belum sepenuhnya sadar akan pentingnya kesehatan, misalnya berkerja berlebihan tanpa diimbangi dengan istirahat cukup dan pola hidup sehat, atau ada juga yang mengikuti gaya hidup yang salah seperti meminum minuman beralkohol secara berlebihan, mengonsumsi narkoba dan kecanduan rokok.

Salah satu kebiasaan yang paling banyak ditemui dalam masyarakat adalah merokok. Kebiasaan merokok untuk sekarang sudah dianggap sebagai suatu perilaku yang wajar/ umum dan kebanyakan semua orang sudah tahu dampak negatif dari merokok. Sebatang rokok memiliki 4.000 bahan kimia dalam bentuk partikel dan gas yang bersifat racun. Di antaranya *hidrogen sianida*, *acetone* (penghapus cat), *ammonia* (pembersih lantai), *naphthylamine*, *methanol* (bahan bakar roket), *butane* (bahan pembuat korek api), dan *cadmiun* (salah satu bahan dasar aki mobil) (Republika On Line, Senin 21 Juni 2005). Oleh sebab itu merokok dapat memberikan dampak negatif bagi kesehatan, psikis dan kehidupan sosial ekonomi perokok tersebut.

Dari segi kesehatan, merokok dapat menyebabkan penyakit jantung dan gangguan pembuluh darah, kanker paru-paru, kanker rongga mulut, kanker laring, kanker esofagus, bronkhitis, tekanan darah tinggi, impotensi serta gangguan kehamilan dan cacat pada janin yang pada akhirnya mengakibatkan kematian (BKKBN Rubrik, Senin 29 November 2004). Sedangkan dampak merokok pada psikis yaitu seperti memberi stimulasi depresi ringan, gangguan daya tangkap, alam perasaan, alam pikiran, tingkah laku, dan fungsi psikomotor. Ketergantungan psikis merupakan kompulsi penggunaan zat untuk memenuhi kebutuhan psikologis, seperti untuk menghadapi stress (The Last Journey, <http://www.kompas.com/wanita/news>, 19 april 2007).

Selain itu merokok juga menyangkut kehidupan sosial ekonomi individu tersebut yaitu banyaknya jumlah uang yang dikeluarkan hanya untuk membeli rokok padahal banyak kebutuhan lain yang lebih penting. Terakhir merokok

memberikan kontribusi negatif terhadap lingkungan yang terpapar asap rokok (perokok pasif) dan bila semakin banyak asap rokok yang dihasilkan perokok maka akan berperan negatif dalam pemanasan global.

Kebanyakan perokok mengetahui bahwa merokok itu berbahaya, namun tidak sedikit orang yang makin kecanduan rokok. Berdasarkan data total populasi perokok di Indonesia yang didapat dari WHO tahun 2008, perilaku merokok kebanyakan berawal dari remaja (SMP, SMA) baik pria maupun wanita yaitu 40,1% (pria : 34,1 %, wanita : 6,0%), anak-anak (SD) : 15,5%, balita : 10,6%, sisanya adalah perokok dewasa 33,8%. Kebiasaan merokok berlanjut sampai mereka memasuki tahap dewasa awal, dimana bertambah banyaknya jumlah batang rokok yang dihisap perhari dan bertambah seringnya waktu mereka untuk merokok. Selain itu, persentase jumlah perokoknya pun semakin tinggi yaitu untuk dewasa awal pria adalah 63%, dewasa awal wanita 4,5% dan sisanya yaitu perokok dewasa tengah sekitar 32,5% (tempinteraktif.com). Dari data tersebut dapat dilihat bahwa pria dewasa awal memiliki persentase paling tinggi.

Sebagian besar perokok pria yang berada pada tahap dewasa awal adalah tahap dimana seharusnya seseorang sudah dapat mandiri dalam membuat keputusan yang berhubungan dengan orang tersebut dengan masyarakatnya, tentang pekerjaan, peran sosial dan gaya hidupnya. Selain itu perhatian pada kesehatan meningkat, dengan perhatian khusus terhadap diet, berat badan, olahraga dan kebergantungan. Berbeda dengan masa remaja yang berjuang untuk mendefinisikan dirinya (Keniston, 1970). Dari uraian diatas terlihat adanya kesenjangan antara perhatian dewasa awal yang meningkat terhadap kesehatan

dengan kebergantungan yang sulit dihidari tidak lepas dari gaya hidup mereka. Begitu pula dengan merokok, para dewasa awal menganggap merokok adalah bagian dari gaya hidup mereka yang berlanjut pada kebergantungan. Meski banyak dewasa awal yang mengetahui apa yang harus dilakukan untuk mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan, mereka kurang memiliki kesadaran untuk menjalankan informasi tersebut dengan baik (Santrock, 1995).

Dalam sebuah penelitian yang diungkapkan oleh Weinstein (1984), para dewasa awal menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara resiko penyakit jantung dengan seberapa banyak mereka olahraga, merokok atau makan daging berkolesterol tinggi. Dapat dikatakan banyak dewasa awal tampaknya memiliki keyakinan yang tidak realistis dan terlalu optimis mengenai resiko kesehatan mereka di masa datang.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti melakukan survei awal berupa wawancara kepada beberapa anggota klub otomotif "X" di Bandung dimana sebagian besar anggotanya berada pada tahap dewasa awal. Klub otomotif "X" ini memiliki tujuan menjadi klub otomotif satu-satunya di Bandung yang bebas dari rokok, alkohol dan *drugs*. Ketika mendirikan klub ini, ketua klub bersama beberapa pengurus klub lainnya memiliki motto berprestasi dalam otomotif tanpa NAZA. Jika ada salah satu anggotanya yang ternyata terlibat narkoba maka sanksinya adalah dikeluarkan dari klub tersebut. Tujuannya adalah ingin mengubah persepsi masyarakat umum yang berpendapat bahwa klub otomotif biasanya membawa pengaruh negatif dalam pergaulan bagi anggotanya, seperti pergi ke klub malam, kumpul-kumpul tanpa tujuan, mabuk, menggunakan

narkoba dan merokok. Padahal kenyatannya menurut bendahara klub, klub otomotif "X" ini tidak hanya kumpul-kumpul tanpa tujuan, mereka selalu memiliki program kerja seperti misalnya mengadakan bakti sosial ke daerah-daerah bencana seputar Jawa Barat, menjadi donatur tetap sebuah yayasan panti asuhan dan aktif mengikuti acara-acara otomotif (pameran otomotif) guna menyalurkan kreativitas anggotanya.

Untuk merealisasikan motto tersebut, setiap ada calon anggota yang akan mendaftar, ketua klub selalu menjelaskan motto dan program kerja yang sudah mereka buat. Jika calon anggota tersebut keberatan, maka ketua klub tidak menerimanya, begitupun sebaliknya. Semua anggota klub memiliki jadwal wajib berkumpul setiap jumat dan sabtu sore di daerah gasibu. Pada saat inilah akan dibahas program kerja selama sebulan dan mengingatkan kembali anggotanya untuk tetap menjauhkan diri dari alkohol, *drugs* dan rokok.

Selain itu ketua klub dan para anggotanya membuat peraturan tertulis dimana setiap mereka berkumpul tidak boleh terlihat satu orangpun merokok dan membawa bungkus rokok. Jika sampai ada yang membawa dan ketahuan sanksinya adalah orang tersebut harus membayar denda Rp 10.000 pada bendahara untuk dimasukkan ke uang kas atau mentraktir semua anggota klub yang saat itu datang. Aturan ini sudah berjalan \pm 1 tahun, namun pada kenyataannya ketua klub merasa hal ini kurang mendukung usahanya untuk membersihkan klub dari alkohol, *drugs* dan rokok. Diakui ketua klub memang anggotanya tidak ada yang menggunakan narkoba, dulu pernah ada dan sanksinya anggota tersebut dikeluarkan dari klub itu, namun untuk rokok sulit sekali

membuat semua anggotanya berhenti merokok. Ketika berkumpul atau ada acara-acara klub memang mereka tidak pernah terlihat merokok, tapi ketua klub yakin sekali pasti ada saja anggotanya yang diluar itu mereka merokok.

Menurut hasil wawancara dengan 15 orang anggota yang saat itu berada di tempat biasa berkumpul, sekitar 13 orang (87%) adalah perokok aktif. Dilihat dari jenis kelamin menurut hasil survei awal sebagian besar perokok tersebut berjenis kelamin pria (11 pria dan 2 wanita) dan mereka sudah merokok 3 - 5 tahun lamanya. Sepuluh (77%) dari 13 perokok mengakui perilaku merokok ini dimulai sejak SMP dan SMA. Mereka mulai menghirup rokok untuk mencari ketenangan, gaya hidup dan pelarian dari stress sehari-hari. Saat itu perokok merasa yakin masih dapat mengontrol kebiasaannya untuk merokok. Namun kenyataannya kebiasaan merokok tersebut masih tetap dilakukan sampai saat ini mereka berada di universitas.

Dari 13 orang perokok didapat sebesar 5 orang (38%) menghisap rokok sebanyak ± 2 bungkus sehari (± 32 batang), sebesar 2 orang (15%) menghisap rokok sebanyak kurang dari 1 bungkus rokok sehari (kurang dari 16 batang). Sebanyak 4 orang (32%) merokok pada setiap saat seperti misalnya saat selesai makan, kumpul bersama teman, stress, tidak ada kerjaan, menyetir, nonton TV, berkerja. Sebanyak 2 orang (15%) merokok tidak setiap saat hanya jika sedang kumpul bersama teman atau stress saja.

Sebelas perokok (85%) ini juga beranggapan bahwa rokok itu lebih banyak dampak negatifnya daripada positifnya. Sedangkan 2 (15%) sisanya beranggapan rokok itu positif bagi orang itu sendiri tapi tidak untuk orang lain

yang terpapar asap rokok, namun tetap saja lebih banyak positifnya. Saat ditanyakan apakah mereka memiliki keinginan untuk berhenti, 7 (54%) dari 13 perokok tersebut memiliki keinginan untuk berhenti merokok total. Sisanya sebanyak 6 orang (46%) ragu-ragu apakah mereka mau berhenti atau tidak. Alasannya karena usia mereka yang masih muda sehingga mereka masih punya banyak waktu untuk merokok sebelum terkena penyakit.

Menurut dr Albert Maramis SpKJ(K), staf Departemen Psikiatri FKUI dan perwakilan WHO Indonesia, dari beberapa penelitian di Indonesia tentang kebiasaan merokok, ditemukan bahwa 70-80% perokok ingin berhenti merokok. Albert seorang Psikiater UI juga berpendapat, sebagian orang yang berusaha melepaskan diri dari rokok pada awalnya akan mengalami banyak gangguan. Mulai dari insomnia, mudah tersinggung, menurunnya konsentrasi dan daya pikir, kecemasan, penurunan detak jantung dan bertambahnya berat badan. Gejala ini timbul beberapa jam setelah berhenti merokok, sehingga hal tersebut dapat mendorong orang untuk merokok kembali. Angka kambuh sangat tinggi, 60% orang yang mencoba berhenti merokok akan kambuh lagi dalam tiga bulan, jadi tidak ada jalan lain bagi yang benar-benar ingin berhenti selain mencoba terus untuk berhenti (Yus Santoso on line, 3 Februari 2008).

Hal tersebut juga dirasakan oleh para perokok anggota klub otomotif "X", 10 orang perokok (77%) tidak dapat menghentikan kebiasaannya ini, jika tidak merokok perokok merasa "aneh", seperti ada sesuatu yang kurang dan badan rasanya tidak nyaman. Menurut perokok anggota klub otomotif "X", rokok sepertinya mempengaruhi mereka dalam perasaan (merasa tidak nyaman jika tidak

merokok) dan alam pikirannya (merasa tidak mampu berpikir baik jika tidak merokok).

Mengadopsi perilaku yang sehat dan menghindari perilaku yang merusak kesehatan adalah hal yang sulit. Banyak orang merasa kesulitan membuat keputusan untuk mengubah dan selanjutnya mengatur perubahan tersebut ketika mereka menghadapi godaan, begitu pula dengan merokok. Menurut Bandura (1995), dukungan sosial dan *self-efficacy* yang tinggi merupakan *coping mechanisms* variabel individu yang penting untuk mempertinggi kemampuan berhenti merokok. Dukungan sosial adalah bagaimana orang lain dan lingkungan bereaksi terhadap perokok, misalnya: dengan membantu perokok menghindari rokok, membantu perokok mengingatkan informasi tentang bahaya rokok.

Tiga belas perokok (100%) anggota klub otomotif "X" merasa orang-orang sekitarnya baik itu ketua klub, keluarga dan pacar sudah sangat memberi dukungan agar mereka berhenti merokok. Semua perokok sudah sangat mengerti tentang bahaya merokok bagi kesehatan dari bungkus rokok itu sendiri, majalah-majalah, koran, televisi dan usaha pemerintah membuat undang-undang merokok ditempat umum yang menyatakan akan memberikan denda senilai jumlah tertentu jika terlihat merokok di tempat umum.

Delapan orang (61%) perokok menyatakan, keluarga khususnya orang tua dan orang terdekat (pacar) sangat menentang mereka untuk merokok. Biasanya orang tua khususnya ibu akan memarahi perokok jika ketahuan merokok. Delapan orang (61%) perokok tersebut juga mengatakan bahwa ibu mereka dengan sengaja memeriksa kamar anaknya untuk memastikan apakah anaknya masih merokok

atau sudah berhenti. Jika ketahuan anaknya masih menyimpan bungkus rokok atau korek api, maka ibu akan "menginterogasi" perokok. Cara yang paling aman dilakukan oleh 61% perokok tersebut supaya ibu mereka tidak tahu adalah menitipkan rokoknya pada temannya yang lain. Begitupun dengan orang terdekat perokok (pacar), biasanya akan mengomel jika 6 perokok (46%) merokok di dekatnya. Pacar mereka merasa terganggu dengan bau asap rokok yang tidak enak dan bau tersebut biasanya menempel pada rambut serta pakaian pacarnya.

Selain itu 5 perokok (38%) diantaranya pernah memiliki riwayat penyakit asma, darah tinggi, bronkhitis dan paru-paru basah. Para perokok ini melakukan beberapa cara untuk menghentikan kebiasaan merokoknya. Untuk usaha berhenti merokok, sebanyak 6 perokok (46%) pernah mencoba menggantinya dengan permen pedas, mengurangi jumlah batang rokok yang dihisap per hari dan menghindari teman yang merokok, namun gagal. Sedangkan sebesar 7 orang (54%) belum pernah mencoba berhenti merokok karena merokok dapat menghilangkan stres dan suntuk serta sudah menjadi kebiasaan. Perokok-perokok tersebut sudah pernah 1 sampai 2 kali mencoba berhenti merokok total, sempat berhasil namun hanya sebentar sekitar \pm 1 bulan dan akhirnya kebiasaan tersebut kambuh lagi sampai sekarang.

Dari keseluruhan hasil wawancara dengan perokok anggota klub otomotif "X" ini dapat dikatakan bahwa mereka telah mendapatkan dukungan sosial yang sangat menunjang mereka untuk berhenti merokok yaitu dari ketua klub, keluarga dan orang terdekat (pacar). Ditambah pula dengan adanya riwayat penyakit yang mengharuskan mereka berhenti merokok, namun dukungan dan penyakit tersebut

tidak juga dapat membantu mereka berhenti merokok apalagi mereka berada di lingkungan perokok.

Selain dukungan sosial menurut Bandura dibutuhkan juga *self-efficacy* tinggi, yang dimaksud dengan *self-efficacy* disini yaitu adanya keyakinan dari dalam diri setiap perokok bahwa ia memiliki kemampuan untuk mengatasi hambatan/ kesulitan-kesulitan saat ia memiliki keinginan berhenti merokok. Hal inilah yang tampaknya belum dimiliki oleh perokok anggota klub otomotif tersebut. Untuk mengawali dan mengatur perilaku yang sehat, tidak cukup hanya memandang keberhasilan tersebut didapat dari hasil perilaku perokok tersebut. Seseorang harus yakin (memiliki *belief*) bahwa ia memiliki kemampuan untuk memperlihatkan perilaku yang seharusnya. *Self-efficacy* akan mempengaruhi seseorang dalam berperilaku, berpikir dan memotivasi diri (Bandura, 2002).

Untuk berhenti merokok, Bandura menggambarkan bahwa *self-efficacy* sebagai "... prediktor utama dari baik itu ketaatan (*adherence*) dan pantangan (*abstinence*) selama *cessation programe*" (O'Connor and Langlois, 1998). Inti pada *self-efficacy* adalah bagaimana perokok memandang kemampuannya untuk mengendalikan perilaku merokoknya (apakah perokok melihatnya sebagai kebiasaan buruk?), sehingga bisa dikatakan apakah perokok memiliki derajat pengendalian perilaku yang tinggi atau apakah perokok memandang merokok yang terus menerus sebagai bagian dari "kecanduan", yang mana memberi kesan bahwa kemampuan perokok untuk mengendalikan perilaku merokoknya dibatasi oleh *psychological* dan *physiological dependences* dihubungkan dengan nikotinnya (O'Connor, K. and Langlois, R: 1998).

Pada klub otomotif “X” ini, 6 orang (46%) diantaranya memandang merokok sebagai kebiasaan buruk yang suatu saat dapat mereka kendalikan walaupun terasa sulit. Empat orang (31%) perokok memandang merokok sebagai salah satu bentuk kecanduan yang tidak mungkin dikendalikan. Sisanya, 3 orang (23%) memandang rokok sebagai bentuk kecanduan dan berlanjut menjadi kebiasaan buruk yang harus secepatnya dihentikan mengingat kesehatan mereka namun terasa sulit.

Derajat *self-efficacy* tiap individu dapat berbeda-beda, sehingga mempengaruhi individu tersebut dalam membuat pilihan kegiatan untuk berhenti merokok, usaha yang dikeluarkan untuk berhenti merokok, berapa lama dapat bertahan saat dihadapkan pada kesulitan-kesulitan dan kegagalan untuk berhenti merokok, serta penghayatan perasaannya untuk berhenti merokok. Derajat *self-efficacy* dapat meningkatkan atau menghalangi motivasi seseorang dalam melakukan suatu tujuan (Bandura, 1977).

Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi, merasa lebih yakin diri dalam mengerahkan segala usahanya untuk berhenti merokok. Perokok menganggap berhenti merokok bukan sebagai ancaman yang harus dihindari, tetapi tingkat kesulitan berhenti merokok dapat mendorong usaha yang lebih keras lagi untuk berhenti merokok. Jika perokok tidak dapat berhenti merokok, mereka memandang kegagalan sebagai usaha yang kurang memadai yang sebetulnya dapat diperoleh. Usaha yang penuh keyakinan itu bisa menghasilkan prestasi pribadi dan mengurangi stres.

Sebaliknya, individu yang meragukan kemampuannya atau memiliki *self-efficacy* rendah menghindar untuk berhenti merokok karena merasa tidak yakin diri dan sulit untuk bisa berhenti merokok. Perokok memandangnya sebagai ancaman terhadap dirinya. Individu tersebut terpaku pada kelemahan-kelemahannya dan hambatan-hambatan yang akan dihadapi. Individu tersebut menurunkan usahanya dan cepat menyerah dalam menghadapi kesulitan (Bandura : 2002). Akhirnya individu tersebut merasa tidak bisa berhenti merokok, hal ini terlihat dari individu tersebut merasa bosan dan putus asa karena setelah mencoba beberapa kali berhenti merokok, ternyata ia masih belum bisa meninggalkan kebiasaan ini seutuhnya apalagi tinggal di lingkungan perokok. Sehingga perokok tersebut memutuskan untuk tetap merokok.

Dari 13 orang perokok, 8 orang (61%) diantaranya merasa kurang yakin diri dapat berhenti merokok karena merasa sulit menghindari rokok, teman-temannya kebanyakan merokok dan belum ada keinginan berhenti sedangkan sebanyak 5 orang (39%) merasa yakin diri dapat berhenti merokok jika ada niat dan berusaha. Delapan perokok (61%) yang kurang yakin diri tersebut juga menyadari harus ada kemauan dan keyakinan yang kuat dari dalam diri supaya mereka dapat bertahan tidak terpengaruh oleh kebiasaan merokok di lingkungan mereka. Sehingga walaupun ada teman yang merokok di dekatnya, para perokok ini dapat bertahan tidak tergoda ikut merokok. Kenyataannya, para perokok ini menghayati berhenti merokok sebagai ancaman/ beban terhadap dirinya bukannya tantangan untuk mendorong usahanya lebih keras lagi untuk dalam berhenti merokok. Perokok merasa dirinya terpaku pada keadaan dirinya yang tidak kuat

menahan godaan serta hambatan-hambatan di lingkungannya seperti misalnya teman-temannya sesama klub dan ayah mereka yang merokok. Akibatnya perokok ini menjadi kurang berusaha dengan sungguh-sungguh untuk berhenti merokok dan cepat menyerah. Begitu pula dengan perokok yang sudah berhasil berhenti merokok namun kambuh lagi.

Tiga belas perokok (100%) tersebut menyadari pada dasarnya mereka memiliki kemampuan untuk bisa berhenti merokok, namun ketidak yakinan mereka juga mempengaruhi bagaimana mereka membuat pilihan perilaku yang berkaitan dengan usahanya berhenti merokok, usaha yang dikeluarkan untuk berhenti merokok, bertahan saat menghadapi kegagalan dan godaan merokok serta penghayatan perasaannya dalam usaha berhenti merokok. Dari 13 perokok, 10 orang (77%) diantaranya merasa selama ini mereka belum membuat pilihan kegiatan yang dapat menghindarkan mereka dari rokok. Mereka masih sering membeli rokok dengan jumlah seperti biasanya dan masih berkumpul dengan teman-temannya sesama perokok walaupun mereka memiliki niat untuk berhenti merokok.

Empat orang (31%) perokok tersebut, mengatakan jika mereka merasa tidak mampu berhenti merokok karena melihat teman-temannya merokok, mereka cenderung malas berhenti merokok. Sementara 5 orang (38%) menyatakan berusaha untuk tahan terhadap godaan tidak merokok, walaupun pada akhirnya menyerah juga karena melihat teman-temannya merokok. Empat orang (31%) sisanya menyatakan sempat berhasil berhenti merokok beberapa hari, namun akhirnya merokok lagi karena ketika berkumpul temannya menawarkan rokok

import yang belum pernah dicobanya. Alasan lain yang mereka kemukakan adalah berhenti merokok terasa sia-sia karena walaupun mereka tidak merokok, tetap saja mereka terpapar asap rokok sehingga lebih baik ikut merokok saja, karena mereka beranggapan nikotin yang dihisap perokok pasif lebih besar dibanding merokok langsung. Dampaknya, banyak anggota klub otomotif "X" yang merasa tidak mampu berhenti merokok.

Menurut ketua klub, memang sulit meminta anggotanya untuk berhenti merokok demi tujuan klub tersebut (bersih dari rokok, alkohol dan narkoba) karena rata-rata anggotanya yang perokok tersebut tidak tahan godaan jika melihat temannya yang lain merokok. Begitu pula dengan anggota baru yang bergabung awalnya bukan perokok biasanya akan tergoda juga untuk merokok. Sempat beberapa anggotanya terlihat mengurangi dan berhenti merokok, namun tidak lama kemudian terlihat merokok lagi, ketika ditanya jawabannya karena melihat lawan bicaranya menghisap rokok maka ia tergoda untuk membayangkan rasanya rokok dan akhirnya memutuskan untuk merokok 1 batang saja, tapi menjadi berlanjut kambuh lagi. Dengan kata lain, mereka tidak tahan godaan menolak rokok.

Keyakinan mengenai *efficacy* perokok untuk berhenti merokok dapat dikembangkan melalui 4 sumber utama, yaitu *mastery experiences* yaitu pengalaman akan keberhasilan atau kegagalan bahwa seorang perokok mampu berhenti merokok. Pengalaman yang pernah dialami seorang perokok dapat menciptakan penghayatan tentang *self-efficacy* dalam dirinya. Keberhasilan dapat membangun *efficacy* seseorang dan kegagalan akan menghambat *efficacy*,

terutama bila kegagalan terjadi sebelum penghayatan *efficacy* terbentuk secara mantap (Bandura, 2002). Ketua klub otomotif “X” yang berhasil mengatasi kesulitan-kesulitan dalam berhenti merokok, akan semakin yakin bahwa ia memiliki kemampuan yang baik untuk mengatasi setiap kesulitan dalam usahanya berhenti merokok sehingga ia berhasil berhenti merokok total. Sedangkan 7 perokok (54%) yang sering mengalami kegagalan dalam mengatasi kesulitan-kesulitan ketika berhenti merokok, akan semakin menurunkan keyakinan dirinya dalam berhenti merokok.

Sumber pengaruh yang kedua melalui *vicarious experiences* yaitu pengalaman yang dapat diamati dari perokok lain. Kesuksesan dan kegagalan orang lain dapat berdampak pada *self-efficacy* yang dimiliki seseorang (Bandura dan Jourden, 1991). Delapan perokok (61%) yang mengamati temannya tidak berhasil berhenti merokok walaupun sudah berusaha keras, seolah-olah dirinyapun tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi masalah yang sama yaitu berhenti merokok. Sedangkan 5 perokok (39%) yang mengamati temannya berhasil berhenti merokok total karena ia berusaha dengan sungguh-sungguh, akan merasa lebih yakin diri seolah-olah dirinyapun juga bisa berhenti merokok.

Sumber pengaruh yang ketiga melalui *social persuasion* adalah perokok yang dipersuasi secara verbal bahwa ia memiliki kemampuan untuk berhenti merokok. Delapan perokok (61%) yang berniat berhenti merokok lalu dipersuasi secara verbal oleh orang-orang sekitarnya yang mengatakan bahwa ia memiliki kemampuan yang baik untuk berhenti merokok, maka perokok tersebut akan memiliki *self-efficacy* tinggi terhadap kemampuannya dan cenderung akan

meningkatkan usahanya untuk berhenti merokok. Sedangkan 5 perokok (39%) yang dipersuasi secara verbal oleh orang-orang terdekatnya yang mengatakan bahwa ia memang kurang memiliki kemampuan untuk berhenti merokok karena berbagai faktor, perokok tersebut akan memiliki *self-efficacy* rendah dan menurunkan usahanya serta merasa putus asa.

Sumber pengaruh yang terakhir melalui *physiological and affective states* yaitu perokok bergantung pada keadaan fisik dan emosional dalam menilai kemampuan diri sendiri untuk berhenti merokok. Perubahan kondisi emosional (suasana hati) dan keadaan fisik seorang perokok dapat mempengaruhi *self-efficacy*-nya. Tujuh perokok (54%) yang sedang memiliki masalah sehingga mengganggu moodnya, merasa bahwa usahanya berhenti merokok tidak akan optimal karena suasana hatinya yang tidak baik akan menghambat kemampuannya untuk berhenti merokok. Sedangkan 5 perokok (39%) yang merasa suasana hatinya baik-baik saja, merasa bahwa usahanya berhenti merokok akan berjalan sesuai harapannya.

Keempat sumber tersebut merupakan kumpulan informasi bagi diri setiap perokok yang kemudian akan diolah oleh proses kognitif. Setelah itu maka munculah derajat *self-efficacy* pada diri setiap perokok. Oleh sebab itu dapat dikatakan ke empat sumber pengaruh tersebut sangat menentukan munculnya derajat *self-efficacy* seseorang, termasuk *self-efficacy* perokok dalam berhenti merokok yang selanjutnya akan mempengaruhi mereka dalam bertingkah laku.

Banyak sekali intervensi yang ditawarkan untuk membantu perokok berhenti merokok, salah satu bentuk intervensi yang dapat digunakan untuk

mempengaruhi *self-efficacy* perokok adalah pelatihan. Dalam penelitian ini dipilih pelatihan karena mengingat terbatasnya waktu yang dimiliki oleh para anggota klub tersebut (anggota klub kebanyakan mahasiswa dan pekerja), jumlah anggota klub yang tertarik ingin berhenti merokok lebih dari lima orang, dan fokus penelitian ini yaitu hanya ingin mengubah *self-efficacy belief* perokok belum mengarah pada perilakunya. Perubahan derajat *self-efficacy* ini dapat di ketahui dengan menggunakan alat ukur *self-efficacy* berhenti merokok yang dirancang oleh peneliti kemudian dihasilkan skor *self-efficacy* berhenti merokok. Sehingga pelatihan ini dianggap hanya sebagai pengantar awal perokok untuk meningkatkan keyakinan dirinya bahwa ia memiliki kemampuan yang baik dalam mengendalikan perilaku merokoknya meskipun sekitarnya merokok.

Selain itu dipilih perokok yang memang memiliki keinginan berhenti merokok, karena untuk kasus adiksi perokok ini dianggap lebih siap untuk melakukan perubahan dalam kehidupannya. Berdasarkan paparan diatas maka peneliti ingin memberikan modul pelatihan berhenti merokok terhadap peningkatan *self-efficacy* perokok laki-laki yang berusia 20-25 tahun (dewasa awal) anggota klub otomotif "X" di Bandung dalam upayanya berhenti merokok. Dengan pertimbangan banyaknya jumlah perokok di klub otomotif "X" berusia 20-25 tahun yang beberapa diantaranya ingin berhenti merokok namun merasa kesulitan untuk berhenti karena merasa tidak yakin diri bisa berhenti. Padahal keyakinan akan kemampuan diri (*self-efficacy*) sangat dibutuhkan untuk mengerahkan usaha perokok berhenti merokok.

Melalui modul pelatihan ini, maka derajat *self-efficacy* perokok dalam berhenti merokok diharapkan dapat ditingkatkan melalui suatu modul pelatihan yang dirancang berdasarkan sumber-sumber yang membentuk *self-efficacy*. Dengan kata lain pelatihan ini akan difokuskan pada keempat sumber yang selanjutnya akan diolah pada proses kognitif dan memunculkan *self-efficacy* dengan tujuan meningkatkan derajat *self-efficacy* rendah pada perokok-perokok tersebut. Pelatihan itu sendiri merupakan suatu pengembangan diri melalui prinsip-prinsip belajar yang menggunakan stimulasi lingkungan untuk memperkuat faktor internal perokok. Sesuai dengan *social learning theory*, proses belajar dilakukan melalui belajar dari pengalaman berinteraksi dengan orang lain dalam lingkungan (Bandura, 1977).

Untuk mengetahui derajat *self-efficacy* perokok untuk berhenti merokok, peneliti melakukan survei kepada para perokok melalui kuesioner yang menggali keyakinan perokok akan kemampuan dirinya untuk berhenti merokok. Dalam penelitian ini akan difokuskan pada pembuatan modul pelatihan yang bertujuan agar perokok khususnya anggota klub otomotif "X" Bandung dapat lebih meningkatkan *self-efficacy* khususnya pada saat akan berhenti merokok dengan lebih yakin dalam membuat suatu pilihan tindakan. Selain itu perokok diharapkan menjadi lebih bertahan dan berusaha dalam menghadapi kesulitan berhenti merokok. Hal ini menjadi suatu alternatif bagi perokok yang masih memiliki derajat *self-efficacy* rendah untuk meningkatkan derajat *self-efficacy* dalam usaha berhenti merokok.

1.2. Identifikasi masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan di latar belakang masalah, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu ”apakah rancangan modul pelatihan *self-efficacy* berhenti merokok mampu meningkatkan derajat *self-efficacy* yang rendah pada perokok laki-laki berusia 20 – 25 tahun anggota klub otomotif ”X” di Bandung ?”.

1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1. Maksud penelitian

Maksud dari penelitian ini adalah untuk menyusun modul rancangan pelatihan berhenti merokok terhadap perubahan derajat *self-efficacy* perokok laki-laki yang berusia 20 – 25 tahun anggota klub otomotif ”X” di Bandung

1.3.2. Tujuan Penelitian

Untuk menyusun modul pelatihan yang dapat meningkatkan derajat *self-efficacy* rendah pada perokok laki - laki yang berusia 20 – 25 tahun anggota klub otomotif ”X” Bandung yang tercermin melalui besarnya usaha, daya tahan, pilihan yang dibuat dan penghayatan perasaannya dalam berhenti merokok.

1.4. Kegunaan penelitian

1.4.1. Kegunaan ilmiah

1. Sebagai bahan masukan untuk pengembangan ilmu psikologi dan kedokteran pada umumnya tentang perancangan modul pelatihan berhenti merokok

terhadap peningkatan *self-efficacy* perokok yang berusia 20-25 tahun dimana mereka berada pada tahap dewasa awal.

2. Digunakan sebagai bahan masukan bagi peneliti lain jika ingin melakukan penelitian serupa.

1.4.2. Kegunaan praktis

1. Memberi masukan kepada Psikolog, terapis dan dokter tentang perancangan modul pelatihan berhenti merokok, sehingga bisa digunakan sebagai alternatif pilihan untuk membantu kesulitan perokok berhenti merokok.
2. Memberi masukan kepada responden sebagai bahan introspeksi diri untuk meningkatkan usahanya berhenti merokok.