

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Berhenti Merokok pada Perokok Usia Dewasa Awal

*Mai Tiza Husna, Dwi Cahya Ashari, Nastiti Naresthi Ramadhini, June Rodhian
Dharmariana, Eukaristianica Theofani*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Surabaya
e-mail: maitizahusna@yahoo.co.id

Abstract. *The purpose of this study was to determine the factors that affect the readiness to stop smoking in early adult smokers. Factors analyzed include knowledge, social support, perceived benefits and perceived barriers. Participants of this study were 171 early adult smokers. Random sampling was used as the sampling technique. This study was conducted using quantitative method and data were analyzed by using logistic regression analysis. Results showed that perceived benefits significantly influenced readiness to quit smoking, while knowledge related to risks of smoking, social support and perceived barriers had no effect on readiness to quit smoking. These results also showed that smokers with positive perceived benefits were 1.152 times more ready to quit smoking compared to smokers with negative perceived benefits.*

Keywords: *social support, knowledge, perceived benefits, perceived barriers, readiness to quit smoking*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan berhenti merokok pada perokok usia dewasa awal. Faktor-faktor yang dianalisis pada penelitian ini meliputi pengetahuan tentang bahaya merokok, dukungan sosial, *perceived benefit*, dan *perceived barrier*. Partisipan dalam penelitian ini terdiri atas 171 perokok dalam rentang usia dewasa awal, yang dipilih berdasarkan teknik random sampling. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dan analisis data dilakukan menggunakan analisis *regresi logistic*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa faktor-faktor yang berpengaruh pada kesiapan berhenti merokok adalah *perceived benefit*, sedangkan tiga faktor lain yaitu pengetahuan tentang bahaya perilaku merokok, dukungan sosial dan *perceived barriers* tidak berpengaruh terhadap kesiapan berhenti merokok. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa perokok yang memiliki persepsi positif tentang manfaat berhenti merokok (*perceived benefits*) 1.152 kali lebih siap untuk berhenti merokok bila dibandingkan dengan perokok yang memiliki persepsi negatif tentang manfaat berhenti merokok.

Kata kunci: *dukungan sosial, pengetahuan, perceived benefit, perceived barrier, kesiapan berhenti merokok*

Merokok merupakan salah satu kegiatan yang sangat lazim kita jumpai pada saat ini. Padahal, rokok dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan dan salah satu penyebab

kematian tertinggi di dunia. Rokok terbuat dari bahan tembakau yang mengandung zat adiktif dan bahan-bahan lain yang berbahaya bagi tubuh baik secara langsung maupun tidak

(Kementerian Kesehatan RI, 2015). Diperkirakan pada tahun 2030, angka kematian akibat rokok di dunia akan mencapai 10 juta jiwa di mana 70% di antaranya berasal dari negara berkembang. Indonesia adalah salah satu negara berkembang dengan jumlah perokok tertinggi di ASEAN, yaitu sebesar 46,16%. Jumlah perokok aktif di Indonesia sebagian besar adalah laki-laki di atas usia 15 tahun, di mana persentase ini merupakan persentase tertinggi di dunia yaitu sebesar 66% (Kaimuddin, Jumlah Perokok Indonesia Terbesar di Dunia, 2016).

Hasil survei awal pada penelitian ini menunjukkan hasil yang sama. Berdasarkan hasil survei pada 40 responden yang berusia dewasa awal menunjukkan bahwa 75% dari responden mengaku sudah mengalami kecanduan terhadap rokok dan 23% di antaranya menyatakan tidak ingin berhenti merokok. Sebagian besar perokok merasa bahwa merokok adalah hal yang wajar karena banyak orang melakukannya walaupun mereka tahu efek jangka panjang bahaya merokok bagi kesehatannya. Padahal, perokok memiliki 20-25 tahun harapan hidup yang lebih rendah dibandingkan yang bukan perokok. Jika perokok

berhenti merokok pada usia 50 tahun maka harapan hidupnya akan bertambah sekitar 6 tahun, sedangkan jika berhenti pada usia 30 tahun (dewasa awal) maka harapan hidupnya akan meningkat sekitar 10 tahun. Sehingga dapat disimpulkan semakin cepat perokok berhenti merokok maka harapan hidupnya juga akan meningkat (Doll, Peto, Boreham, & Sutherland, 2004).

Beragam upaya telah dilakukan oleh berbagai pihak untuk menumbuhkan keinginan bagi perokok untuk berhenti. Usaha-usaha yang telah dilakukan oleh lembaga kesehatan seperti membuat Kawasan Tanpa Rokok (KTR) serta mencanangkan kenaikan harga rokok. Usaha lain yang telah dilakukan seperti penyebaran informasi terkait bahaya rokok di seluruh lapisan masyarakat, misalnya edukasi di lingkungan pendidikan (sekolah atau perguruan tinggi) dan di lingkungan keluarga (Keskinoglu, dkk., 2006). Akan tetapi, ternyata usaha-usaha yang telah dilakukan tersebut tidak cukup mampu untuk menumbuhkan keinginan dan kesiapan perokok untuk berhenti. Kesiapan berhenti merokok merupakan keinginan yang timbul pada perokok tidak hanya untuk berhenti, tetapi juga bertahan

untuk tidak kembali merokok (Biener & Abrams, 1991).

Umumnya, perokok memiliki keinginan untuk berhenti merokok karena mengetahui dampak merokok bagi dirinya. Namun, mereka mengalami kesulitan untuk menahan diri agar tidak merokok kembali. Hal ini terlihat dari data yang menunjukkan bahwa lebih dari 70% orang dewasa yang merokok setidaknya sekali melakukan usaha untuk berhenti sepanjang perjalanan merokok mereka dan sekitar 41% dari mereka telah mencoba berhenti dalam 12 bulan sebelumnya. Akan tetapi, hanya 7 % dari mereka yang benar-benar berhenti 1 tahun setelahnya (Caponneto & Polosa, 2008). Data hasil survei juga mendukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa 70% responden sudah mencoba untuk berhenti merokok, namun semuanya kembali merokok. Sebanyak 46,7% responden gagal sama sekali untuk berhenti, 4,7% dari responden kembali merokok setelah berhenti selama 1 bulan, 19% responden kembali merokok setelah berhenti merokok 3 bulan, 4,7% responden kembali merokok setelah berhenti selama 1 tahun, dan 4,7% lainnya juga kembali merokok bahkan setelah berhenti selama 2 tahun. Berdasarkan data tersebut, dapat

terlihat bahwa kesiapan perokok untuk berhenti juga dipengaruhi oleh faktor lain dalam prosesnya untuk berhenti merokok (Caponneto & Polosa, 2008).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesiapan seseorang untuk berhenti merokok yaitu faktor instrinsik yang meliputi usia, pengetahuan, nilai dan persepsi. Sebaliknya, faktor ekstrinsik meliputi lingkungan, orang terdekat dan keluarga (Caponneto & Polosa, 2008). Pada penelitian ini, peneliti meninjau faktor instrinsik yaitu pengetahuan dan persepsi serta faktor ekstrinsik yaitu dukungan sosial sebagai faktor yang mempengaruhi kesiapan individu berhenti merokok. Barus (2012) mendefinisikan pengetahuan sebagai segala sesuatu yang diketahui individu dari hasil penginderaan untuk melakukan suatu tindakan, sedangkan persepsi yang dilihat dalam penelitian ini berhubungan dengan pandangan perokok tentang perilaku kesehatan. Terdapat dua variasi persepsi yang diteliti dalam penelitian ini yaitu *perceived benefit* dan *perceived barrier*. *Perceived benefit* adalah pandangan seseorang yang berhubungan dengan manfaat medis maupun psikososial yang diperoleh dari perilaku sehat yang dilakukan dengan tujuan untuk

meningkatkan kesehatan pribadi, sedangkan *perceived barrier* adalah persepsi seseorang yang berkaitan dengan hambatan yang menghalangi untuk melakukan perilaku sehat baik hambatan fisik, psikologis ataupun sosial (Rosenstock, dkk., 1988, dalam Abraham & Sheeran, 2003). Perilaku sehat yang dimaksudkan disini adalah berhenti merokok. Kemudian, dukungan sosial didefinisikan sebagai pertolongan dan dukungan yang diberikan pada individu dari interaksinya dengan orang lain. Orang lain yang dimaksud adalah orang tua, pasangan, teman, kerabat, kelompok masyarakat dan lain-lain (Cohen & Wills, 1997 dalam Marpaung, 2015).

Hasil survei awal menjelaskan bahwa hal yang paling mempengaruhi keinginan responden untuk berhenti merokok adalah dukungan dari keluarga atau pasangan (40%), pengetahuan bahwa merokok mengancam kesehatan mereka (52%) dan 4% lainnya dipengaruhi oleh pandangan mereka tentang manfaat yang akan mereka dapatkan jika berhenti merokok. Hal-hal yang menghambat responden untuk berhenti merokok adalah karena sudah kecanduan (35,3%). Berdasarkan data tersebut, peneliti memilih variabel psikologis yang dapat

menggambarkan faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan seseorang untuk berhenti merokok di mana pada penelitian ini akan diteliti 4 faktor yaitu dukungan sosial, pengetahuan tentang rokok, *perceived benefit* dan *perceived barriers* yang berpengaruh terhadap kesiapan berhenti merokok.

Penelitian terdahulu telah melihat hubungan antara masing-masing variabel tersebut dengan kesiapan atau motivasi seseorang berhenti merokok, namun belum ada penelitian yang melihat pengaruh keempat variabel tersebut terhadap kesiapan berhenti merokok. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Impriyadi, dkk.(2013) menunjukkan bahwa pengetahuan perokok tentang kanker paru-paru berhubungan dengan motivasi perokok untuk berhenti. Notoatmodjo (2007) juga mengatakan bahwa pengetahuan tentang bahaya merokok akan mempengaruhi jumlah rokok yang dikonsumsi atau bahkan berhenti merokok (dalam Impriyadi, dkk., 2013). Namun, dalam penelitian ini pengetahuan yang dilihat lebih luas dan mendalam di mana tidak hanya melihat pengetahuan tentang bahaya rokok saja tetapi juga melihat pengaruh pengetahuan perokok tentang kandungan dari rokok

terhadap kesiapan berhenti merokok. Pengetahuan tentang rokok yang perlu diketahui meliputi definisi dari rokok, racun-racun yang terkandung dalam rokok, penyakit-penyakit yang ditimbulkan oleh rokok, serta bahaya-bahaya yang ditimbulkan dari rokok (Ndarumaya, 2013).

Selanjutnya, penelitian sebelumnya tentang dukungan sosial telah dilakukan oleh Rahmasari (2015) yang menemukan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang kuat dengan motivasi berhenti merokok. Penelitian ini dilakukan di lingkungan sekolah menengah pertama pada siswa kelas VIII. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh, semakin tinggi pula keinginan untuk berhenti merokok remaja. Dukungan sosial yang dilihat pada penelitian yang dilakukan oleh Rahmasari (2015) berasal dari keluarga sedangkan dalam penelitian ini tidak hanya dukungan dari keluarga tetapi juga dari pasangan, mengingat salah satu tugas perkembangan dewasa awal adalah menikah sehingga peneliti memperluas cakupan dukungan yang dilihat yaitu tidak hanya dari keluarga tetapi juga dari pasangan. Penelitian sebelumnya tentang

variabel persepsi dilakukan oleh Kumboyono (2011) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara persepsi tentang manfaat berhenti merokok (*perceived benefit*) dengan motivasi berhenti merokok. Glanz (2008) menjelaskan bahwa persepsi terhadap manfaat adalah prediktor yang melatarbelakangi tindakan individu untuk mengurangi ancaman suatu penyakit (dalam Kumboyono, 2011). Selain itu, Kumboyono (2011) juga menemukan bahwa persepsi terhadap penghambat berhenti merokok (*perceived barrier*) juga memiliki hubungan dengan motivasi berhenti merokok. Pender, dkk. (2002) menjelaskan bahwa persepsi terhadap penghambat berhenti merokok yang tinggi akan mempengaruhi rendahnya keinginan individu untuk merokok atau ingin berhenti merokok (dalam Kumboyono, 2011).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa pengetahuan, dukungan sosial, persepsi terhadap manfaat berhenti merokok (*perceived benefit*) dan persepsi terhadap hambatan berhenti merokok (*perceived barrier*) memiliki hubungan terhadap kesiapan untuk berhenti merokok. Didukung dengan hasil survei awal yang sudah dilakukan, penelitian ini

ingin melihat pengaruh dari keempat variabel tersebut dan membandingkan variabel mana yang paling berpengaruh terhadap kesiapan perokok usia dewasa awal dalam berhenti merokok.

Metode

Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini merupakan 171 perokok yang berada dalam rentang usia dewasa awal. Teknik *sampling* yang digunakan adalah teknik *non-probability sampling* dimana sampel dipilih secara acak dari populasi yang memiliki kriteria: (1) Perokok aktif, (2) Pernah atau sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi (3) Berada dalam rentang usia dewasa awal.

Instrumen Penelitian

Pengumpulan data dilakukan dengan teknik survei dengan menggunakan kuesioner. Uji coba skala dilakukan terhadap 50 responden untuk menguji kembali kelayakan skala untuk digunakan dalam penelitian ini.

Variabel pengetahuan tentang rokok diukur menggunakan skala yang terdiri atas 35 *item* dan dikembangkan oleh Henni Barus (2012) ($r_{KR-20}=0,742$). Variabel dukungan sosial diukur menggunakan *Partner Interaction Questionnaire (PIQ)* yang

terdiri dari 20 item dan dikembangkan oleh Cohen dan Lichtenstein (1990) ($\alpha=0,911$). Variabel kesiapan berhenti merokok diukur menggunakan skala *Contemplation Ladder* yang terdiri dari 11 item dan dikembangkan oleh Biener dan Abrams (1991). Variabel *perceived barriers* dan *perceived benefits* menggunakan skala *Perceived Barriers* ($\alpha=0,756$) dan *Perceived Benefits* ($\alpha=0,874$) yang terdiri dari 13 item dan dikembangkan oleh Kaigang dan Noy (2009).

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi logistik. Teknik analisis ini digunakan karena data penelitian tidak terdistribusi normal dan hubungan antar variabel tidak linier, sehingga asumsi parametrik tidak terpenuhi. Perhitungan data dalam penelitian ini menggunakan program *Microsoft Excel 2007* dan *SPSS*.

Hasil

Analisis data dilakukan menggunakan analisis regresi logistik melalui *SPSS*. Hasil dari analisis regresi logistik menunjukkan bahwa variabel yang berpengaruh secara signifikan pada kesiapan berhenti merokok adalah *perceived benefits* ($p=0.002$), sedangkan tiga

variabel lain yaitu pengetahuan tentang rokok ($p=0.052$), dukungan sosial ($p=0.703$) dan *perceived barriers* ($p=0.649$) tidak dimasukkan ke dalam model regresi logistik karena memiliki signifikansi > 0.05 . Hasil analisis data dapat dilihat pada tabel 2 dan tabel 3.

Nilai *Exp (B)* atau nilai *Odds ratio* pada tabel hasil analisis menunjukkan bahwa individu yang memiliki persepsi positif tentang manfaat berhenti merokok (*perceived benefits* positif) 1.152 kali lebih siap untuk berhenti merokok bila dibandingkan dengan individu yang memiliki persepsi negatif tentang manfaat berhenti merokok.

Tabel 1.
Hasil analisis regresi logistik sebelum variabel dikeluarkan

Variabel Independen	B	Sig.	Exp(B)
Pengetahuan	0.061	0.052	1.063
Dukungan Sosial	0.004	0.703	1.004
Perceived Benefit	0.113	0.002	1.120
Perceived Barrier	- 0.015	0.649	0.985

Tabel 2.
Hasil analisis regresi logistik setelah variabel yang tidak signifikan dikeluarkan

Variabel Independen	B	Sig.	Exp(B)
PerceivedBenefit	0.142	0.000	1.152

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan berhenti merokok pada perokok usia dewasa awal. Faktor-faktor yang dianalisis dalam penelitian ini meliputi faktor internal perokok seperti pengetahuan, persepsi terhadap manfaat berhenti merokok (*perceived benefit*), dan persepsi terhadap hambatan untuk berhenti merokok (*perceived barrier*) serta faktor eksternal yaitu dukungan sosial untuk berhenti merokok.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa diantara keempat faktor yang dianalisis tersebut hanya faktor persepsi terhadap manfaat berhenti merokok yang mempengaruhi kesiapan perokok usia dewasa awal untuk berhenti merokok (*perceived benefit*). Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hadi (2009) yang menyatakan bahwa keyakinan terhadap manfaat berhenti merokok merupakan salah satu determinan utama untuk melihat tingkat kesiapan merokok seseorang. Adanya pengaruh yang signifikan ini menunjukkan bahwa pandangan seseorang terhadap manfaat yang akan ia peroleh jika ia melakukan

perilaku kesehatan akan memperkuat alasan mereka untuk melakukan perilaku kesehatan tersebut (Janz & Becker, 1984). Hasil ini sejalan dengan teori *reinforcement* yang menyatakan bahwa perilaku yang memberikan *output* positif akan cenderung diulang dan dipertahankan oleh individu (Skinner dalam Miltenberger, 2012). Berdasarkan hasil dan teori tersebut dapat dipahami bahwa perokok yang merasakan manfaat atau dampak positif dari berhenti merokok akan mempertahankan perilakunya dibandingkan perokok yang tidak merasakan manfaat dari berhenti merokok.

Selanjutnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan tentang bahaya merokok tidak memiliki pengaruh terhadap kesiapan berhenti merokok. Hasil penelitian Turk, dkk. (1984, dalam Santrock, 2002) tentang kesehatan dewasa awal, menunjukkan bahwa pengetahuan terkait dengan bagaimana mencegah suatu penyakit dan menjaga kesehatan akan mempengaruhi individu dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Faktanya, pengetahuan tidak cukup menjamin individu akan menerapkan pengetahuannya. Hasil penelitian dari Weinstein (1984, dalam

Santrock, 2002) menjelaskan bahwa individu pada usia dewasa awal mungkin sudah mengetahui informasi tentang bagaimana menjaga kesehatan mereka, tetapi mereka tetap melakukan kegiatan yang mengarah pada risiko-risiko terhadap suatu penyakit. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Barus menemukan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan tentang bahaya rokok dengan motivasi berhenti merokok pada mahasiswa (Barus, 2012), di mana hal ini juga menunjukkan bahwa pengetahuan tentang rokok dan bahaya rokok tidak cukup mampu untuk membuat individu pada usia dewasa awal berhenti merokok.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak berpengaruh terhadap kesiapan berhenti merokok. Individu pada usia dewasa awal sudah lebih mandiri dalam mengambil keputusan untuk melakukan sesuatu, lebih stabil dan tidak bergantung dengan orang tua lagi. Terlebih lagi, orang-orang pada usia dewasa awal sebagian besar sudah tidak tinggal bersama dengan orang tuanya lagi (Monks & Knoers, 2006). Selain itu, tidak adanya pengaruh dukungan sosial terhadap kesiapan perokok untuk berhenti

juga bisa terjadi karena bahwa seseorang yang berhasil berhenti merokok lebih cenderung termotivasi secara intrinsik dari pada ekstrinsik. Hal tersebut disebabkan karena seseorang yang memiliki motivasi intrinsik akan lebih mampu menghargai dirinya dan mempertahankan dirinya untuk menolak ajakan merokok dalam berbagai situasi dibandingkan dengan individu yang termotivasi secara ekstrinsik. Individu yang termotivasi secara intrinsik dapat menolak ajakan merokok meskipun tanpa adanya dukungan dari sekitarnya (Kennett dalam Impriyadi, dkk., 2013).

Hasil yang sama juga ditunjukkan pada variabel *perceived barrier*. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh *perceived barrier* terhadap kesiapan berhenti merokok seseorang. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kumboyono (2011) yang menyatakan bahwa semakin tinggi persepsi perokok tentang faktor yang bisa menghambat mereka untuk berhenti maka akan semakin rendah keinginan mereka untuk berhenti merokok. Namun hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ayu (2010) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara persepsi hambatan

terhadap kesiapan berhenti merokok. Tidak adanya pengaruh *perceived barrier* terhadap kesiapan berhenti merokok menunjukkan bahwa perokok memandang hambatan-hambatan yang dihadapinya untuk berhenti merokok tidak begitu berarti, sehingga ada atau tidaknya hambatan tidak mempengaruhi kesiapan mereka untuk berhenti merokok.

Perokok memandang hambatan untuk berhenti sebagai dampak negatif yang akan ia dapatkan jika berhenti merokok di mana ketika berhenti merokok, perokok merasakan dampak baik dari segi fisiologis seperti mual, pusing dan tidak nyaman; dari segi psikologis seperti kurang percaya diri jika tidak merokok; serta hambatan sosial seperti ketakutan akan mendapatkan penolakan sosial jika berhenti merokok (Kumboyono, 2011).

Hal inilah yang bisa menyebabkan tidak adanya pengaruh *perceived barriers* terhadap kesiapan berhenti merokok karena perokok lebih memilih untuk menghindari dampaknya walaupun perokok mengetahui perilaku yang mereka lakukan juga tidak baik bagi kesehatannya. Skinner dalam Budiningsih (2005) menyatakan bahwa individu lebih cenderung untuk menghindari hukuman

atau dampak negatif dengan mencari cara lain walaupun cara tersebut tidak baik baginya agar tidak merasakan dampak negatif. Dalam hal ini, individu lebih memilih untuk tetap merokok agar tidak merasakan dampak negatif dari berhenti merokok walaupun merokok juga memberikan dampak negatif bagi kesehatannya.

Perbedaan hasil antara pengaruh *perceived benefit* dan *perceived barrier* terhadap kesiapan berhenti merokok menunjukkan bahwa dalam berperilaku individu lebih dipengaruhi oleh pandangan tentang manfaat yang akan diterima jika melakukan suatu perilaku (*reinforcement*) dibandingkan dengan pandangan tentang dampak negatif jika melakukan suatu perilaku (*punishment*).

Simpulan

Merokok merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang belum terselesaikan. Perokok umumnya tahu dampak dari rokok, tetapi tetap kesulitan untuk berhenti merokok. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang berpengaruh terhadap kesiapan berhenti merokok serta seberapa besar peran faktor tersebut dalam

mempengaruhi kesiapan berhenti merokok seseorang.

Berdasarkan data-data yang sudah diperoleh, dapat ditarik simpulan bahwa *perceived benefits* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesiapan berhenti merokok seseorang, tetapi pengetahuan tentang rokok, dukungan sosial dan *perceived barriers* tidak berpengaruh pada kesiapan berhenti merokok di mana individu dengan persepsi positif tentang manfaat berhenti merokok lebih siap untuk berhenti merokok bila dibandingkan dengan individu yang memiliki persepsi negatif tentang manfaat berhenti merokok.

Saran

Penelitian yang dilakukan ini tidak terlepas dari adanya keterbatasan dalam proses penelitian seperti jumlah responden yang tergolong masih sedikit. Diharapkan penelitian selanjutnya yang meneliti perilaku merokok dapat mengambil sampel dengan jumlah yang lebih banyak. Selain itu, banyaknya variabel yang diteliti membuat kuesioner yang dibagikan tersusun dari banyak aitem sehingga terdapat indikasi bahwa subjek tidak mengisi kuesioner dengan sungguh - sungguh. Peneliti selanjutnya

diharapkan menyusun alat ukur dengan jumlah aitem yang lebih sedikit namun tetap valid dan reliabel sehingga skala yang digunakan lebih efektif untuk mengungkap variabel yang diteliti.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melihat dan membedakan faktor dukungan sosial dari sumbernya secara spesifik, seperti keluarga, pasangan, dan teman sebaya, karena yang memberikan dukungan sosial pada penelitian ini mencakup semua figur, sehingga tidak dapat diketahui dukungan dari figur manakah yang memberikan pengaruh lebih besar pada kesiapan berhenti

merokok seseorang. Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk menggali lebih dalam mengenai *perceived benefits* apa yang memiliki pengaruh lebih besar pada kesiapan berhenti merokok, sebagai contoh manfaat kesehatan, manfaat secara materi atau manfaat secara psikologis. Hal-hal tersebut belum tergal dalam penelitian ini dan diharapkan dapat diteliti pada penelitian selanjutnya untuk memberikan gambaran lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang dapat menjadi determinan perilaku berhenti merokok.

Daftar Pustaka

- Ardita, H. (2016). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Berhenti Merokok pada Mahasiswa Teknik Mesin Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Angkatan 2015. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Ayu, L. (2010). Pengaruh Prediktor Health Belief Model Terhadap Intensi Berhenti Merokok. *Skripsi*. Bandung: Universitas Islam Bandung.
- Barus, H. (2012). Hubungan Pengetahuan Perokok Aktif tentang rokok dengan Motivasi Berhenti Merokok pada Mahasiswa FKM dan FISIP Universitas Indonesia. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Biener, B. & Abrams, D.B. (1991). The contemplation ladder: Validation of a measure of readiness to consider smoking cessation. *Health Psychology*, 10(5), 360-365.
- Budiningsih, C.A. (2005). *Belajaran Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Caponneto, P & Polosa, R. (2008). Common Predictors of smoking cessation in clinical practice. *Respiratory Medicine*, 102, 1182-1192.
- Doll, R., Peto, R., Boreham, J., Sutherland, I. (2004). Mortality in relation to smoking: 50 years observation on male British doctors. *BMJ*, 328 (7455): 1519.
- Gercek, C., Soran, H., Storrer, J., & Albrecht, M. (2011). Smoking habits of basic education students in Germany and Turkey. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 422-425.
- Fitria, I. A. (2014). *Konsep Diri Remaja Putri dalam Menghadapi Menarche*. *Skripsi*. Surabaya: Universitas Islam Negeri

- Sunan Ampel Surabaya.
- Hadi, Supanta. (2009). *Determinan Kesiapan Berhenti Merokok di Kalangan Karyawan Perokok di Perusahaan Pertambangan Minyak dan Gas Bumi Kangean Energy Indonesia Ltd.* Tesis. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Impriyadi, Karim, D., & Zulfitri, R. (2013). Hubungan tingkat pengetahuan perawat perokok tentang kanker paru terhadap motivasi untuk berhenti merokok di RSUD Arifin Achmad Pekanbaru. Pekanbaru: Universitas Riau.
- Kaimuddin, H. (2016, Nopember). Jumlah Perokok Indonesia Terbesar di Dunia. Diakses pada tanggal 16 Nopember 2016 dari <http://fajar.co.id/2016/11/10/jumlah-perokok-indonesia-terbesar-di-dunia/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). *Perilaku Merokok Masyarakat Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kumboyo. 2011. *Analisis Faktor Penghambat Motivasi Berhenti Merokok Berdasarkan Health Belief Model pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Brawijaya Malang*. Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing), Volume 6, No.1, Maret 2011.
- Marpaung, A. W. (2015). Social Support dan Psychological Well-Being pada Penyintas Bencana Alam Gunung Sinabung. *Skripsi*. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Monks. F.J. & Knoers, A.M.P. (2006). Psikologi perkembangan. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Ndarumaya, T. (2013). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Merokok pada Anak Usia Sekolah di RW 07 Kelurahan Sawah Besar, Semarang. *Manuscript*. Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Notoatmodjo. S. 1997. *Prinsip-prinsip Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Taryono, Y., Yamin, A., Gandara, S. (2007). Hubungan Antara Tingkat Stres, Dukungan Keluarga, Dukungan Teman Dan Dukungan Iklan Dengan Perilaku Remaja Terhadap Rokok Di SLTP Karya Pembangunan (KP) 10 Bandung.