

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap hari orang terlibat di dalam tindakan membuat keputusan atau *decision making*, bahkan mungkin harus dilakukan beberapa kali. Mulai dari masalah-masalah yang sederhana sampai dengan masalah kompleks yang menuntut pertimbangan banyak serta mendalam. Aktivitas pembuatan keputusan sering dilakukan orang, baik disadari atau tidak disadari, sebab di dalam kehidupan sehari-hari seseorang akan banyak menemukan situasi yang tidak pasti (*uncertainly*) (Suharnan, 2005).

Pembuatan keputusan atau *decision making* ialah proses memilih atau menentukan berbagai kemungkinan di antara situasi-situasi yang tidak pasti. Pembuatan keputusan terjadi di dalam situasi-situasi yang meminta seseorang harus a) membuat prediksi ke depan, b) memilih salah satu diantara dua pilihan, atau c) membuat estimasi (prakiraan) mengenai frekuensi kejadian berdasarkan bukti-bukti yang terbatas (Suharnan, 2005).

Pada tahun 2010, Indonesia menduduki peringkat ketiga untuk jumlah perokok di dunia, yakni sekitar 65 juta orang perokok dan diperkirakan 2,1 juta diantaranya adalah perempuan. Angka ini akan terus meningkat jika pemerintah tidak mengatur perilaku merokok dan industri rokok serta tidak menerapkan larangan iklan rokok. Sejauh ini memang lebih banyak pria, tapi tiap tahun jumlah perokok wanita terus meningkat (Kompas.com 2010).

Begitu lekatnya aktivitas merokok dalam kehidupan sehari-hari membuat tingkat konsumsi rokok terus meningkat setiap tahun dengan total perokok aktif di Indonesia pada tahun 2008 adalah sekitar 70% dari total penduduk (Kurniasih, 2008).

Banyak orang yang mengetahui dampak negatif merokok, bahkan perokok sudah banyak yang menyadarinya. Niat untuk berhenti merokok sudah ada, namun terkadang rasa kecanduan lebih kuat sehingga mengalahkan niat yang ada. Menghilangkan kebiasaan merokok tidaklah mudah, untuk bisa berhenti merokok didasarkan pada keinginan dan komitmen yang besar dari dalam diri orang yang bersangkutan (Kompas.com).

Menurut Survei Sosial Ekonomi Nasional tahun 2004 dalam Fakta Tembakau Indonesia, prevalensi jumlah perokok perempuan pada tahun 2001 adalah 1,3% dan naik menjadi 4,5% pada tahun 2004. Suhardi, Sekjen Komnas Pengendalian Tembakau mengatakan, masyarakat yang berpendidikan rendah dan dari ekonomi kalangan menengah kebawah kurang memperhatikan peringatan bahaya merokok. Salah satu upaya untuk mengurangi konsumsi rokok adalah dengan menerapkan peringatan bahaya merokok melalui gambar dari efek merokok pada bungkus rokok. Hal ini terbukti efektif di beberapa negara seperti, Malaysia dan Singapura yang telah mengalami penurunan jumlah perokok sampai 15-20% (Kompas.com).

Efek rokok tidak hanya berbahaya bagi perokok. Sebanyak 70% perokok pasif yang berada dalam lingkungan perokok mengalami efek buruk dari rokok. Namun, perokok sangat sulit lepas dari kebiasaan yang berbahaya bagi kesehatan ini (VivaNews, 2011). Perilaku merokok dilakukan oleh orang dari berbagai lapisan masyarakat, dari yang tua sampai yang muda, juga tidak mengenal perbedaan jenis kelamin dan status pekerjaan (Perwitasari, 2006).

Kebanyakan perokok mengetahui risiko buruk terhadap kesehatan yang ditimbulkan dari merokok. Sebanyak 70% perokok ingin berhenti untuk menghindari memburuknya kondisi kesehatan, namun WHO memperkirakan hanya kurang dari 5% perokok yang mencoba berhenti tanpa bantuan, yang pada akhirnya berhasil tidak

merokok selama 1 tahun. Diperkirakan, mereka yang kembali merokok sebetulnya bukan karena pilihan mereka sendiri, melainkan karena sifat nikotin yang menimbulkan ketergantungan. Ketergantungan akan nikotin yang disebabkan oleh merokok, merupakan masalah kesehatan kronis yang berulang. Sifat adiksi pada nikotin yang terdapat di dalam rokok, ketergantungan fisiologis maupun psikologis akibat merokok, merupakan penyebab mengapa terkadang orang harus mencoba berhenti berulang kali untuk dapat berhenti total (stopmerokok.com, 2010).

Hasil survei yang dilakukan oleh LM3 (Lembaga Menanggulangi Masalah Merokok) pada tahun 2005, dari 375 responden yang dinyatakan 66,2% perokok pernah mencoba berhenti merokok, tetapi mereka gagal. Kegagalan ini ada berbagai macam; 42,9% tidak tahu caranya; 25,7% sulit berkonsentrasi dan 2,9% terikat oleh sponsor rokok. Sementara itu, ada yang berhasil berhenti merokok disebabkan kesadaran sendiri (76%), sakit (16%), dan tuntutan profesi (8%).

Data yang dilansir oleh Global Tobacco Youth Survey (GTYS) pada tahun 2006 menyebutkan bahwa di Jakarta didapatkan 81,8% murid sekolah usia SMP berusaha untuk berhenti mengkonsumsi rokok dan 91,3% pernah mendapatkan bantuan untuk berhenti merokok (Yahoo, 2006).

Dari data yang telah disebutkan diatas, dapat dilihat bahwa keinginan perokok untuk berhenti merokok sangatlah besar, hanya saja kebanyakan dari mereka tidak dapat berhenti secara total, dikarenakan sebagian besar dari mereka tidak tahu bagaimana cara berhenti merokok. Tetapi ada juga yang secara total berhasil berhenti merokok. Lembaga Menanggulangi Masalah Merokok (LM3) menyatakan mereka yang berhasil berhenti merokok secara total dikarenakan kesadaran mereka sendiri yang menginginkan untuk berhenti merokok, faktor kedua karena masalah kesehatan yang dirasakan oleh para perokok yang menuntut mereka untuk berhenti merokok.

Setiap kali mengubah kebiasaan untuk berhenti merokok, tubuh akan membuat satu reaksi. Efek samping dari berhenti merokok meliputi berbagai gejala seperti gejala mental dan fisik. Namun jika mampu bertahan dan dapat mengubah kebiasaan merokok, akan banyak efek positif yang didapat. Dalam hitungan menit, detak jantung dan tekanan darah akan turun secara normal. Dalam hitungan jam akan membuat kadar nikotin dan tingkat karbon monoksida dalam darah berkurang. **Dalam hitungan hari berhenti merokok**, fungsi paru-paru meningkat sampai 30% sehingga sirkulasi darah meningkat. Memasuki **1-9 bulan**, silia di paru-paru mulai berfungsi dengan baik dengan membersihkan paru-paru lendir, sehingga dapat mengurangi risiko infeksi. **Dalam hitungan tahun**, risiko orang menderita penyakit yang berhubungan dengan merokok seperti serangan jantung akan berkurang setengah dibandingkan saat satu tahun yang lalu (Kompas.com, 2011).

Hasil wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti pada 16 Januari 2012 kepada mantan perokok yang sudah berhenti merokok selama satu tahun, subjek merasakan dampak positif dari keputusannya untuk berhenti merokok. Dari segi kesehatan, subjek menyatakan setelah berhenti dari aktifitas merokok kesehatannya semakin membaik dan tidak rentan terkena sakit. Hal ini karena ketika masih merokok, subjek sering merasakan sakit pada bagian tenggorokan.

Keuntungan lain dari berhenti merokok yang dirasakan subjek adalah keadaan psikologis yang menjadikan gaya hidup bersih dan bertindak kearah yang lebih positif, karena merokok cenderung dekat dengan kegiatan negatif seperti minum minuman beralkohol.

Menurut Ketua Umum Lembaga Menanggulangi Masalah Merokok (LM3), Renie Singgih mengatakan sangat sulit bagi seseorang untuk berhenti merokok. (Pikiran Rakyat, 2007). Terutama seorang perokok yang berada pada level merokok yang berat,

yakni rentang waktu yang lama dan dosis yang tinggi maka akan dibutuhkan usaha yang lebih keras untuk dapat berhenti merokok. Beberapa faktor untuk berhenti merokok selain dorongan dari diri sendiri adalah dukungan sosial seperti teman, keluarga dan rekan kerja (BBC, 2008). Selain itu juga faktor kesehatan, ekonomi dan menjadi *role model*/panutan adalah beberapa faktor dalam berhenti merokok (Kaplan *et all.*, 1993).

Penelitian Hagger (2008) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah faktor kunci untuk berhenti merokok. Salah satunya yang dilakukan pemerintah, misalnya menambah pajak pada rokok atau melarang merokok di tempat umum. Tindakan ini perlu menjadi bagian dari pendekatan perubahan perilaku yang terkoordinasi. Mereka yang berniat berhenti merokok agar melakukannya dalam kelompok dan jangan merahasiakan apabila sedang mencoba berhenti merokok, caranya dengan mengajak orang yang berada di lingkungan sosial kita. Hal ini memberi rasa kebersamaan dan cenderung lebih sesuai dengan apa yang diharapkan dalam kelompok. Dengan mendukung upaya berhenti merokok, maka besar kemungkinan orang tersebut tidak akan merokok.

Mendapatkan dukungan dari orang lain yang sangat dekat dengan kita sangat membantu untuk berhenti merokok (BBC, 2008). Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Raka dkk. (jurnal UNDIP, 2009) menyatakan bahwa keberhasilan berhenti merokok berbeda satu dengan lainnya, tergantung pada penyebab awal merokok, rentang waktu menjadi perokok, dosis rokok yang dihisap, dan kuatnya gejala yang dialami.

Peringatan yang berisi berbahanyanya rokok bagi kesehatan sama sekali tidak membuat perokok jera. Banyak aspek yang melatarbelakangi perokok untuk tetap merokok meskipun mengetahui segala konsekuensi yang akan diterima jika mereka merokok (Kasse *et all.*, 2003). Ketika seseorang memutuskan untuk menjadi perokok ada pula orang yang memutuskan untuk berhenti merokok. Hal tersebut didasari tindakan

dari sejumlah alternatif yang ada (Mansyur & Lukman, 2005). Oleh karena itu terdapat beberapa alternatif tindakan yang dilakukan untuk berhenti merokok.

Penelitian ini ingin mengetahui bagaimana pengambilan keputusan yang subjek lakukan dalam berhenti merokok, selain itu juga untuk mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi subjek dalam mengambil keputusannya dalam berhenti merokok.

Berdasarkan pertimbangan tersebut, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul “Studi Ekploratif tentang Dinamika Pengambilan Keputusan Berhenti Merokok pada Anggota Komunitas Straight Edge di Kota Bandung” untuk mengetahui bagaimana pengambilan keputusan seorang perokok yang sudah berhenti merokok, dan apa saja yang menjadi faktor-faktor pengambilan keputusan seorang perokok yang sudah berhenti merokok.

B. Fokus Penelitian

Pada era modern sekarang ini, rokok menjadi layaknya sebuah kebiasaan yang tidak bisa dilepaskan dari keseharian. Dengan tidak memandang status perokok, baik itu tua, muda, kaya, miskin, laki-laki, perempuan, bahkan anak-anak. Hal ini dibuktikan dengan semakin meningkatnya jumlah perokok di setiap tahunnya. Perokok di Indonesia yang terus meningkat pun sudah menjadi perhatian pemerintah sejak lama dengan dikeluarkannya undang-undang bagi para perokok dan membuat ruangan khusus yang disediakan di tempat-tempat umum bagi perokok.

Disamping terus meningkatnya jumlah perokok pada setiap tahunnya, ternyata ada beberapa orang yang mengambil keputusan untuk meninggalkan aktifitas merokok. Menurut data dari WHO sebanyak 5% dari perokok berhasil berhenti merokok dan GYTS menyebutkan sebanyak 81,8% remaja usia SMP berusaha berhenti merokok. Selain itu didukung dengan berdirinya beberapa lembaga yang fokus dalam

menanggulangi masalah merokok. Dengan demikian fokus penelitian ini adalah bagaimana dinamika keputusan perokok untuk berhenti merokok.

C. Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian-uraian di atas dapat dikemukakan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana strategi yang diambil subjek dalam mengambil keputusan berhenti merokok dan apa saja dampak yang subjek rasakan ketika merokok dan setelah menjadi mantan perokok. Selain itu juga masalah dari penelitian ini adalah:

1. Bagaimana pengambilan keputusan seorang perokok untuk berhenti merokok?
2. Apa saja yang menjadi faktor pengambilan keputusan untuk berhenti merokok?

D. Tujuan Penelitian

Dengan fokus penelitian diatas, maka secara umum tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui bagaimana pengambilan keputusan seorang perokok yang sudah berhenti merokok.
2. Mengetahui apa saja yang menjadi faktor-faktor pengambilan keputusan seorang perokok yang sudah berhenti merokok.

E. Manfaat Penelitian

Secara teoritis manfaat penelitian ini sebagai sumbangan pemikiran bagi ilmu psikologi dan kesehatan karena bisa menambah khasanah tentang bagaimana cara pengambilan keputusan berhenti merokok yang efektif. Sedangkan secara praktis penelitian ini bermanfaat sebagai pedoman dan rekomendasi bagi masyarakat yang ingin mengetahui proses pengambilan keputusan dalam berhenti merokok dan mengurangi dampak negatif dari perilaku merokok.

Mohamad Margian, 2012

Studi Eksploratif Tentang Dinamika Pengambilan Keputusan Berhenti Merokok pada 2 Orang Anggota Komunitas Straight Edge di Kota Bandung

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu