

## ABSTRAK

**Swatmasari, Yugo. 2005.** "MEMULAI MEROKOK DAN SULITNYA BERHENTI MEROKOK" (STUDI KASUS PADA PEROKOK AKTIF YANG MENGALAMI KESULITAN BERHENTI MEROKOK). Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang.

Tujuan diadakan penelitian ini adalah mengetahui faktor-faktor apa saja yang menyebabkan sulitnya berhenti merokok pada perokok aktif dan mengetahui gambaran kapan para perokok memulai merokok serta faktor yang mendorong seseorang mulai merokok. Fokus kajian dalam penelitian ini adalah faktor-faktor apakah yang melatarbelakangi sulitnya berhenti merokok pada perokok aktif, sejak kapan para perokok memulai merokok dan faktor-faktor apa yang mendorong seseorang mulai merokok.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kualitatif. Sebagai subjek penelitian yaitu perokok aktif yang mempunyai keinginan berhenti merokok tetapi mengalami kesulitan untuk berhenti merokok. Untuk mendukung kegiatan penelitian ini dilakukan pengumpulan data dari berbagai sumber antara lain : perokok aktif yang berjumlah 4 orang yang mempunyai keinginan berhenti merokok dan mengalami kesulitan, rekan perokok, dan profesional yaitu dokter. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara dan observasi. Data yang dikumpulkan dianalisis dengan teknik deskriptif melalui reduksi data, penyajian data, dan menarik kesimpulan.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan sulitnya berhenti merokok yaitu para perokok menganggap bahwa merokok sudah menjadi kebiasaan dan kebutuhan, adanya pergaulan dengan teman/ lingkungan yang mayoritas adalah perokok, kecanduan/ ketagihan akan rokok, ketidakpedulian dan kurangnya informasi kesehatan tentang rokok, kurangnya kesadaran atau motivasi untuk berhenti merokok, dan tidak merasa adanya ancaman atau hukuman yang benar-benar dialami oleh perokok yang berhubungan dengan resiko kematian.

Implikasi yang didapat dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat keilmuan dalam bidang Psikologi, khususnya Psikologi kesehatan agar seseorang dapat memahami arti pentingnya kesehatan baik fisik maupun psikis, sehingga perokok dapat mengurangi jumlah rokok yang dihisap sebagai salah satu cara untuk berhenti merokok dan mengurangi ketergantungan psikologis terhadap rokok dengan cara memberikan pengertian bahwa merokok hanya bersifat pelarian yang membawa kenyamanan sementara dalam waktu sesaat untuk mendapatkan ketenangan dan kenikmatan. Sebagai bahan masukan bagi upaya pencegahan merokok pada orang yang belum merokok, karena perilaku merokok akan mudah timbul dan menjadi kebiasaan yang nantinya sulit untuk dihentikan, sebagai

informasi kesehatan bagi perokok aktif tentang sulitnya berhenti merokok, sehingga mereka para perokok aktif dapat mencoba berhenti merokok dengan cara memahami kebiasaan merokok mereka dan lebih banyak mencari tahu informasi kesehatan yang berhubungan dengan akibat negatif yang ditimbulkan oleh rokok, dengan cara mencoba untuk menanyakan secara langsung pada tenaga medis tentang bahaya yang akan ditimbulkan bagi perokok beberapa tahun yang akan datang, dan sebagai informasi bagi orang tua yang menginginkan anaknya tidak merokok, sebaiknya tetap mengawasi pergaulan anak-anaknya dengan teman sebaya dan lingkungan pergaulan yang menjadi sarana pembentukan perilaku merokok. Karena apabila seseorang sudah merokok maka akan sulit dalam proses berhenti merokok.

