

Studi Kasus: Pengambilan Keputusan Mahasiswi untuk Berhenti Merokok

Maulvi Mirza Amaylia Orchida¹, Linda Prasetyaning Widayanti²

^{1,2,3}Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya

Jln. Dr. Ir. H. Soekarno No. 682, Gunung Anyar, Surabaya

E-mail: aamayliaorchidaa@gmail.com

Abstrak

Merokok merupakan salah satu aktivitas berbahaya bagi individu yang memberikan dampak buruk bagi kesehatan tubuh, terutama pada jantung dan paru – paru. Di tengah maraknya penggunaan rokok di Indonesia, terdapat beberapa mahasiswi yang dengan sadar mulai mengambil langkah dalam mengurangi pemakaian rokok, hal tersebut dipengaruhi oleh adanya pengambilan keputusan. Pengambilan keputusan merupakan salah satu upaya yang dilakukan oleh individu untuk mendukung mencapai sebuah tujuan, dengan cara memilih alternatif terbaik dari beberapa opsi pilihan yang ada. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis dan mengidentifikasi faktor – faktor yang berpengaruh terhadap munculnya perilaku merokok, proses pengambilan keputusan berhenti merokok pada mahasiswi, tantangan saat berhenti merokok, hingga strategi dalam mendukung upaya berhenti merokok. Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Partisipan dalam penelitian ini adalah dua orang mahasiswi dengan usia 21 tahun yang telah berhasil berhenti merokok selama satu tahun lebih. Partisipan dipilih secara purposive sampling, menggunakan wawancara semi terstruktur dalam mengumpulkan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keputusan untuk berhenti merokok dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kesadaran terhadap bahaya merokok dan keinginan diri sendiri, sementara faktor eksternal mencakup dukungan dari teman maupun pacar. Dukungan sosial terbukti menjadi pendorong utama keberhasilan dalam berhenti merokok.

Kata Kunci: Pengambilan Keputusan; Berhenti Merokok

PENDAHULUAN

Merokok merupakan salah satu aktivitas yang dapat menyebabkan kanker, gangguan kehamilan atau reproduksi, penyakit paru – paru, penyakit jantung, stroke, hingga kematian di usia muda (ugmsehat, 2020). Indonesia sendiri merupakan negara dengan konsumsi rokok terbanyak di dunia sebanyak 62,8 juta jiwa setelah China dan India dan berada di posisi ketiga dalam hal mengkonsumsi rokok (Agustiawan dkk, 2021). Prevalensi kelompok usia yang memiliki perilaku merokok di Indonesia yaitu dilakukan pada kelompok remaja dengan rentang usia 15 – 19 tahun sebanyak 33.8% dan pada kelompok rentang usia 20 – 24 tahun mencapai 27.2% (Satya dkk, 2024). Indonesia sebagai salah satu target utama dalam industri rokok membuat konsumsi rokok cenderung dikalangan mahasiswi cenderung meningkat dari tahun ke tahun, hal tersebut dapat disebabkan oleh mayoritas lingkungan mereka adalah perokok (Marthunis, 2020).

Bagi mahasiswi, merokok merupakan sebuah bagian dari eksistensi dirinya dalam pertemanan serta adanya anggapan bahwa dengan penggunaan rokok dapat membantu mereka untuk menenangkan pikiran saat stres (Akbar, 2020). Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang memperoleh hasil bahwa sebagian para mahasiswi mulai merokok pada usia 15 tahun, yang dipicu oleh pengaruh pertemanan dengan alasan hanya mencoba (Almaidah dkk, 2021). Alasan mahasiswi merokok di lingkungan kampus adalah agar mereka terlihat menjadi pribadi yang bebas dan dewasa, terlebih pula saat mereka menyesuaikan diri dengan teman – teman sebayanya yang merokok (Prihantoro dkk, 2022). Faktor penampilan diri, ingin tahu, stres, rasa khawatir, keinginan saat istirahat, hingga kesenangan merupakan hal – hal yang dapat berkontribusi pada munculnya perilaku merokok (Rahmini dkk, 2022). Akan tetapi, tidak semua pengaruh dari pergaulan

teman dapat menjadi faktor mereka dalam merokok, bisa juga adanya pandangan dari mereka agar terlihat keren, peniruan sikap merokok dari orang tua, hingga rasa kecanduan saat pertama kali mencoba yang menyebabkan adanya keinginan untuk terus merokok (Elon, 2019).

Namun, di tengah kesadaran akan bahaya merokok yang semakin meningkat, terdapat beberapa mahasiswi mulai mengambil langkah untuk mengurangi intensitas merokok bahkan adanya keinginan untuk berhenti merokok (Haq & Sujibto, 2023). Faktor yang dapat mempengaruhi berhenti merokok pada mahasiswi adalah pengambilan keputusan (Rusma dkk, 2020). Pengambilan keputusan adalah suatu proses yang sistematis untuk memilih alternatif terbaik dari beberapa opsi pilihan yang ada, dengan tujuan untuk menemukan solusi yang paling optimal untuk masalah yang dihadapi (Rochayati, 2024). Pengambilan keputusan juga merupakan upaya yang disadari untuk mempengaruhi atau mendukung individu dalam mencapai tujuan tertentu (Lande et al., 2022). Individu yang mengambil keputusan untuk berhenti merokok juga didasari oleh keinginan dari diri sendiri yang diimbangi oleh pergaulan dengan sebaya yang positif, support dari keluarga, serta adanya peran konselor untuk membantu proses dalam berhenti merokok (Kurwiyah, 2019). Faktor pengetahuan dan pendidikan juga menjadi faktor intrinsik yang berdampak signifikan pada pengambilan keputusan individu (Putri dkk, 2019).

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Maria, Bianca, Natalia, Alisson, Amanda, dan Mark (2020) menunjukkan bahwa perokok menyatakan keinginannya untuk berhenti merokok dan untuk mencapai tujuan ini, dukungan keluarga dan kelompok, bantuan profesional, dan perubahan kebiasaan merupakan faktor kunci dalam proses ini. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Olga, Natalie, Robert, dan Jamie (2019) pada individu yang merokok di Inggris, persepsi kecanduan merokok berhubungan positif dengan pengambilan keputusan untuk berhenti dan baru saja melakukan upaya berhenti, namun tidak secara jelas berhubungan dengan upaya atau keberhasilan berhenti di masa depan. Namun, pada penelitian – penelitian sebelumnya diatas belum menggunakan kajian yang lebih mendalam. Maka dari itu, adanya penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor – faktor yang berpengaruh terhadap munculnya perilaku merokok mahasiswi, serta memahami proses pengambilan keputusan mereka untuk berhenti merokok. Penelitian ini juga mengidentifikasi hal – hal yang menjadi tantangan bagi mahasiswi dalam upaya berhenti merokok dan memahami strategi dalam mendukung keberhasilan berhenti merokok

METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan adalah kualitatif dengan rancangan pendekatan studi kasus. Pendekatan studi kasus adalah pendekatan penelitian yang bertujuan untuk mencari tahu secara mendalam mengenai sebuah fenomena atau kasus tertentu pada suatu waktu dan kegiatan serta mengumpulkan informasi secara detail dan kompleks dengan berbagai prosedur pengumpulan data (Creswell, 2013; Assyakurrohim dkk, 2023) . Gambaran mengenai pendekatan studi kasus dalam penelitian ini meliputi apa, mengapa, dan bagaimana mahasiswi mengambil keputusan untuk berhenti merokok, hal tersebut sangat membantu dalam memperoleh pemahaman lebih detail tentang suatu kejadian yang diteliti

Penelitian ini menentukan kriteria yang sesuai untuk dijadikan partisipan penelitian, kriteria tersebut adalah sebagai berikut : 1) Mahasiswi, 2) Berusia 18-23 tahun, 3) Pernah Merokok, 4) Bersedia menjadi partisipan penelitian. Pemerolehan partisipan dalam penelitian ini didapatkan melalui media sosial (whatsapp) via chat personal. Partisipan – partisipan tersebut juga sesuai kriteria serta bersedia untuk memberikan informasi mereka terkait pengambilan keputusan dalam berhenti merokok.

Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Dalam teknik purposive sampling, partisipan sebagai sumber informasi yang ideal dan penting untuk memberikan informasi atau pemahaman dalam penelitian (Firmansyah & Dede, 2022). Selain itu, penelitian ini juga mendapatkan partisipan berdasarkan rekomendasi dari seseorang yang pernah merokok, namun tidak dijadikan partisipan karena kurang sesuai kriteria penelitian ini. Penelitian ini mendapatkan dua partisipan, diantaranya yaitu seorang mahasiswi yang sama - sama berusia 21 tahun dengan status telah berhenti merokok.

Data dikumpulkan melalui wawancara secara mendalam yang berlangsung dengan satu arah. Wawancara dalam penelitian bersifat semi terstruktur yang disertai dengan adanya guideline sebagai acuan dalam memberikan pertanyaan – pertanyaan. Guideline pada wawancara yang dilakukan tersusun dengan memuat beberapa aspek untuk mencari tahu mengenai pengambilan keputusan dalam berhenti merokok, yakni aspek perilaku merokok dan aspek pengambilan keputusan berhenti merokok.

HASIL PENELITIAN

A. Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Pada Subjek

Hasil wawancara dengan subjek FA dan NI (mahasiswi yang merokok) menunjukkan bahwa faktor lingkungan keluarga dan teman – teman berperan dalam memberikan pengaruh terhadap perilaku merokok pada kedua subjek. Keberadaan perokok di dalam keluarga menjadi faktor penting yang mempengaruhi keputusan subjek untuk mencoba merokok. Seperti contoh, ayah dari subjek FA merupakan seorang perokok membuat subjek memiliki model atau panutan. Di sisi lain, NI mengungkapkan bahwa semua anggota keluarga, termasuk ayah dan kedua kakak laki – lakinya turut merokok dan menciptakan lingkungan yang mendukung kebiasaan tersebut. Sebagaimana hasil wawancara dengan subjek FA yang mengatakan:

“ada mbak, ayah saya. Meskipun ada, aku takut kalau jujur sama ayah, takut dimarahi”.

Selain itu, adanya motif awal seperti rasa ingin tahu dan keinginan untuk terlihat keren juga diakui oleh FA. Hal tersebut menunjukkan bahwa persepsi positif terhadap merokok dapat mempengaruhi seseorang untuk memutuskan mencoba kebiasaan tersebut. pergaulan dan tekanan sosial dari teman- teman di lingkungan sekitar menjadi pemicu kuat dalam keputusan FA untuk mencoba merokok. Subjek FA juga menyampaikan hal serupa dengan pengakuan subjek NI, sebagai berikut:

“yang pertama sih emang penasaran, pingin coba – coba sama gara – gara lingkungan mbak, tapi yang lebih kuat ya karena penasaran mbak. Dulu pertama kali nyoba itu waktu aku jadi mahasiswa mbak, gara – gara ngeliat teman – temanku waktu ngerokok kok keren. Ya jadi nya aku ikutan, kan juga pengen keliatan keren”.

Dari perspektif NI, faktor keluarga juga berperan signifikan dalam membentuk perilaku merokok. Semua anggota keluarganya, termasuk ayah serta kedua kakak laki – lakinya yang merokok menciptakan kebiasaan di dalam keluarga yang mengakomodasi kebiasaan merokok. Pengaruh pergaulan di kalangan teman – teman satu kelompok juga ditekankan sebagai faktor yang mempengaruhi untuk merokok. Teman sebaya dapat menekankan individu dalam melakukan hal yang positif maupun negatif. Hal tersebut sesuai pada pernyataan subjek yang mengatakan:

“waktu ndelok temen – temenku banyak seng ngerokok mbak, gitu itu aku jadi pengen dan akhire aku ngerokok”.

B. Dampak Merokok Pada Subjek

Menurut (Gobel dkk, 2020) merokok mempunyai banyak dampak negatif yang yang berbahaya kepada kesehatan manusia dan kebiasaan merokok tidak hanya merugikan perokok itu sendiri, tetapi juga mengancam masyarakat yang ada di sekitarnya. Dampak kesehatan tersebut juga dialami oleh subjek FA yang mengalami batuk saat pertama kali merokok, meskipun sekarang sudah tidak lagi merasakannya, namun kesadaran akan bahaya merokok terhadap kesehatan masih tetap ada.

“saya pertama kali nyoba rokok ini kok batuk – batuk ya. Saya sebenarnya udah tau bahaya merokok, cuman kadang kek nyangkal aja mbak”.

Hal serupa juga dinyatakan oleh subjek NI yang mengatakan bahwa ia mengalami gangguan pernafasan serta mudah lelah saat melakukan kegiatan:

“kok ya nafasku kek berat. Nggak leluasa kayak sebelum aku ngerokok mbak, trus juga gampang capek mbak aku”.

Selain berdampak negatif pada kesehatan, subjek FA juga merasakan bahwa merokok membuat FA merasa malu dengan perubahan penampilan pada dirinya, seperti warna bibir yang menjadi gelap.

“Mungkin kebutuhan penampilan ya mbak, kayak bibirku lama – lama ada kayak hitam-hitamnya, kan jadi malu mbak. Ya itu sih mbak motivasi utama nya buat berheni merokok. Trus selain itu, aku juga malu kalo diliatin sama orang lain waktu ngerokok di tempat umum, pandanganya mereka kayak seakan – akan ngeliat anak nakal”.

Sedangkan subjek NI menyatakan jika merokok berdampak pada keinginan untuk terus merokok dan merasakan adanya sedikit perasaan yang kurang saat nongkrong ketika tidak merokok. Ia menuturkan :

“jadi kalau nongkrong cuman minum ae tuh nggak enak, koyok onok seng kurang, jadine ya sama ngerokok itu. Ibarat e aku sudah sedikit kecanduan”

C. Pengambilan Keputusan Berhenti Merokok Pada Subjek

Pengambilan keputusan merupakan salah satu upaya yang dilakukan oleh individu untuk mendukung mencapai sebuah tujuan, dengan cara memilih alternatif terbaik dari beberapa opsi pilihan yang ada (Rochayati, 2024). Pada subjek FA mengambil keputusan untuk berhenti merokok karena ada pengaruh dari pacarnya. FA juga mengungkapkan saat berhenti untuk merokok, didasari oleh dukungan dari sang pacar yang sekaligus juga membuatnya merasa takut akan labelling negatif pada dirinya saat merokok di tempat umum

“seneng dia mbak, katanya bakal support aku buat berhenti merokok”.

“aku gamau di cap anak nakal mbak, padahal kan aku cuman ngelampiasin stres”.

Selain karena adanya pengaruh dari pacar, subjek FA juga merasa adanya perubahan pada kesehatan dan penampilan. Kesadaran akan dampak kesehatandan perubahan penampilan menjadi faktor yang mempengaruhi subjek mengambil keputusan untuk berhenti merokok.

“Bibirku nggak hitam lagi, tapi ya juga sama pakai skincare. Aku juga kuat lari tanpa ngos-ngos an, nggak kayak watu merokok gampang ngos – ngos an. Lebih percaya diri kalo ngomong sama orang lain, soalnya kadang mulutku bau rokok mbak”.

Sedangkan pada subjek NI, faktor yang memengaruhinya untuk mengambil keputusan berhenti merokok dilatarbelakai oleh faktor kesehatan serta ketakutan adanya labelling negatif pada dirinya. Dampak kesehatan yang dirasakan, seperti batuk dan nafas yang berat, serta keadaan tubuh yang mudah lelah ketika berolahraga menjadi alasan subjek NI memutuskan untuk berhenti merokok.

“aku ga pengen bibirku jadi item, aku juga pengen paru – paru ku sehat lagi mbak. aku ya nggak kepengen nanti kalau semisal dibiarin ngerokok terus, tambah ga bisa dihentino, dan takut sisan pengaruh nak hormon mbak”.

“lebih ga pengen di cap arek mbetik mbak, trus aku sisan takut onok tetanggaku seng ngeliat aku ngerokok waktu nak cafe”.

Faktor lainnya yang membuat adanya pengambilan keputusan berhenti merokok pada subjek juga dikarenakan pengaruh kesadaran diri serta dukungan dari orang terdekat, yakni dukungan dari teman yang memiliki dampak positif bagi diri subjek. Hal tersebut serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Elisabeth, Petrus, Enjelita (2021), dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwasannya mahasiswa memiliki kesadaran diri untuk berhenti merokok serta adanya pengaruh dari lingkungan pergaulannya.

“dimulai dari niat seh mbak, percuma kalau nggak ada niat ya kemungkinan besar bakal ngerokok terus. Dulu ya keputusanku bener bener yakin buat berhenti ngerokok karena emang aku udah nggak cocok lagi rokok an, tubuhku wes nunjukno pengaruh berbahaya ne ngerokok”.

“dukungan dari temen mbak, jadi aku juga ada golongan temen nongkrong yang nggak ngerokok. Mereka biasanya nasehatin aku mbak.”

D. Tantangan Dan Strategi Berhenti Merokok Pada Subjek

Hidup dan tinggal dalam lingkungan yang mayoritas individunya adalah seorang perokok, termasuk keluarga yang sama – sama juga merokok menjadikan mahasiswi yang awalnya bukan perokok cenderung sulit untuk berhenti rokok. Dengan adanya faktor demikian, membuat subjek sulit untuk menghentikan kebiasaannya dalam merokok. Adanya dilema untuk berhenti merokok atau tetap lanjut merokok telah dirasakan oleh kedua subjek saat proses berhenti merokok. Subjek NI dan FA mengungkapkan bahwasannya keinginan merokok itu kembali muncul ketika melihat orang lain merokok dan mulutnya terasa tidak enak.

“contohnya waktu mulut rasanya nggak enak waktu proses berhenti ngerokok, aku harus nyari makanan pengganti biar hilang rasa nggak enak di mulut”.

“Trus kadang kalau ngeliat orang lain rokok an waktu nongkrong, aku jadi pengen ngerokok, biasanya kan emang gandengan kalau nongkrong beli minuman sama ngerokok. Jadi waktu nggak ngerokok itu ada yang kurang”.

Proses pengambilan keputusan untuk berhenti merokok pada subjek melalui banyak tahapan – tahapannya. Salah satu yang seluruh informasn lakukan adalah dengan mengganti rokok dengan hal lain. Makanan seperti permen, cemilan, serta melakukan gym menjadi alternatif mereka untuk menggantikan kegiatan menghisap rokok. Seperti hal nya yang diungkapkan oleh kedua subjek terkait strategi yang ia lakukan untuk berhenti merokok

“kunci utamanya sih mbak konsisten sama prinsip berhenti merokok, dan menjauhi yang buat aku kembali merokok. Contohnya kayak ngeliat orang lain tadi, itu buat aku pengen ngerokok lagi mbak, akhirnya aku pindah dari situ dan cari tempat lain”.

“Sedia jajan atau permen, ikut gym dan paling utama ya nahan diri mbak biar nggak ikutan merokok”.

PEMBAHASAN

Pengambilan keputusan untuk berhenti merokok merupakan proses yang kompleks dan melibatkan berbagai aspek psikologis, sosial, dan fisik. Pada dasarnya keputusan ini tidak hanya didasarkan pada kesadaran akan bahaya merokok bagi kesehatan saja, namun juga melibatkan pertimbangan terkait dampak merokok bagi kehidupan seseorang. Dalam proses pengambilan keputusan ini, individu yang merokok biasanya melalui beberapa tahapan hingga akhirnya mencapai tahap aksi, dimana mereka mengambil langkah – langkah untuk berhenti (Ariana, 2018). Hasil penelitian menunjukkan bahwa salah satu partisipan melakukan beberapa upaya dan program mandiri untuk

berhenti merokok, yakni seperti mengganti rokok dengan hal lain (permen dan cemilan) serta melakukan gym menjadi alternatif untuk menggantikan kegiatan menghisap rokok. Para subjek juga mengungkapkan bahwasannya memang pengambilan keputusan berhenti merokok serta upaya – upaya yang dilakukan memang terdapat tantangan yang dialaminya, namun para subjek tidak keberatan akan hal itu karena mereka tidak terlalu tergantung atau terlalu kecanduan dengan rokok, faktor tersebut juga mempengaruhi mereka bisa sepenuhnya berhenti merokok. Berdasarkan penelitian mengungkapkan bahwasannya tingkat ketergantungan nikotin berpengaruh terhadap niat berhenti merokok (Masithah dkk, 2019).

Faktor utama yang mempengaruhi seseorang untuk mulai mempertimbangkan hingga akhirnya memutuskan berhenti merokok adalah peningkatan kesadaran akan resiko kesehatan (Suri, 2018). Sama hal nya dengan temuan dalam penelitian ini, dimana subjek mengungkapkan bahwa awal ia merokok dikarenakan oleh rasa penasaran, tetapi kesadaran serta keputusan berhenti merokok didasari ketika dia mengalami efek samping seperti batuk. Saat ini, meskipun penggunaan rokok meningkat akan tetapi tidak jarang individu memutuskan untuk mencoba berhenti merokok (Kristianto Taufick et al., 2023). Pengambilan keputusan berhenti merokok pada subjek mahasiswi dilandasi oleh dampak buruk yang dirasakan ketika merokok, takut akan labelling buruk pada dirinya, hingga penampilan diri yang harus mereka jaga. Sementara itu partisipan lainnya menunjukkan bahwa faktor keluarga dan pengaruh lingkungan teman-temannya merupakan motivasi awal untuk merokok. Dukungan sosial dari orang terdekat dan lingkungan sekitar yang membatasi subjek merokok menstimulus akan keyakinan bahwa mereka dapat mengontrol keinginan mereka untuk tidak merokok (Kardiatun dkk, 2019).

Meskipun banyak faktor pendorong bagi mahasiswi, pengambilan keputusan untuk berhenti merokok sering kali dibayangi oleh berbagai dilema dan keraguan. Pada penelitian ini subjek merasakan banyak hambatan ketika proses berhenti merokok berlangsung, mereka merasakan ketidaknyamanan saat stres tidak melampiaskan pada aktivitas merokok. Di sisi lain, keraguan berhenti merokok muncul ketika subjek berada di tempat yang mayoritas individunya adalah perokok. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Vivien Dwi Purnamasari (2023) dimana faktor penghambat untuk tindakan berhenti merokok ditemukan paling banyak yakni teman dekat responden adalah perokok, yakni sebesar 60%.

Hasil penelitian ini dapat menunjukkan bahwa dukungan sosial, terutama dari pacar dan keluarga, memainkan peran penting dalam pengambilan keputusan untuk berhenti merokok. Oleh karena itu, program-program pencegahan merokok dapat menekankan pentingnya dukungan dari lingkungan sosial. Kesadaran akan dampak kesehatan dan ekonomi menjadi pemicu penting dalam keputusan untuk berhenti merokok (Halim et al., 2024). Informasi mengenai risiko kesehatan dan dampak ekonomi dapat menjadi fokus utama dalam memberikan keyakinan pengambilan keputusan untuk berhenti merokok. Faktor yang mempengaruhi pengambilan keputusan berhenti merokok seseorang antara lain adalah pengetahuan orang tersebut terhadap bahaya merokok, namun hal tersebut harus di sertai dengan keputusan dan keyakinan yang kuat untuk melaksanakannya (Aziizah et al., 2019). Penelitian ini memiliki kekurangan dalam mendapatkan gambaran yang lebih luas dan komprehensif, dikarenakan sampling subjek hanya dua subjek yang diwawancarai, sehingga generalisasi hasil penelitian menjadi terbatas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis, maka dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok dimulai pada saat subjek menjadi mahasiswa. Faktor yang menjadi dasar munculnya perilaku merokok adalah disebabkan oleh pengaruh lingkungan keluarga dan teman

sebaya, adanya rasa penasaran, hingga persepsi positif yang dirasakan (terlihat keren). Namun, subjek juga merasakan adanya ketidakcocokan lagi saat merokok dan memutuskan untuk berhenti merokok. Hal – hal yang mempengaruhi subjek dapat melakukan proses berhenti merokok dikarenakan adanya dukungan dari pacar dan teman, dampak negatif yang dirasakan oleh tubuhnya, hingga kebutuhan akan penampilan dirinya. Beberapa upaya yang dilakukan oleh subjek agar dapat memaksimalkan proses berhenti merokoknya yakni antara lain meneguhkan keyakinan dirinya untuk tidak melanjutkan merokok, mencari kegiatan lain seperti ikut gym, mengonsumsi permen sebagai pengalihan agar tidak merokok, hingga menjauhkan diri dari orang – orang yang merokok. Bagi penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan program pencegahan merokok serta program peningkatan kesadaran akan bahaya merokok bagi kesehatan dan ekonomi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan untuk seluruh jajaran akademik maupun dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan atas dukungan dan fasilitas yang telah diberikan dalam penyelenggaraan kegiatan prosiding ini. Dukungan yang diberikan, baik dalam bentuk sarana maupun prasarana, sangat berperan penting dalam kelancaran acara dan kesuksesan publikasi hasil penelitian. Terima kasih juga kepada Bapak Syafruddin Faisal Thohar, M.Psi., Psikolog dan Ibu Linda Prasetyaning Widayanti, M. Kes. Selaku dosen pengampu mata kuliah Publikasi Berbasis Keilmuan Prodi yang telah memberikan bimbingan, dukungan, dan saran dalam penyusunan artikel ini. Serta terima kasih kepada para mahasiswi yang bersedia menjadi partisipan dalam penelitian artikel prosiding ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiawan dkk. (2021). GAMBARAN FAKTOR DAN Kiat BERHENTI MEROKOK BERDASARKAN PENGALAMAN MANTAN PEROKOK AKTIF. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat, Volume 5*.
- Akbar, F. M. R. (2020). Mahasiswi perokok: Studi fenomenologi tentang perempuan perokok di kampus. *Dialektika, Volume 15*(Nomor 1).
- Almaidah dkk, F. (2021). SURVEI FAKTOR PENYEBAB PEROKOK REMAJA MEMPERTAHANKAN PERILAKU MEROKOK. *Jurnal Farmasi Komunitas, Volume 8*.
- Ariana, R. (2018). *Pencarian Dan Pemrosesan informasi Dalam Pengambilan Keputusan Untuk Berhenti Merokok*. 1–23.
- Assyakurrohim dkk, D. (2023). Metode Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer, Volume 3*(Number 1).
- Aziizah, K. N., Setiawan, I., & Lelyana, S. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Dampak Rokok Terhadap Kesehatan Rongga Mulut dengan Tingkat Motivasi Berhenti Merokok pada Mahasiswa Universitas Kristen Maranatha. *SONDE (Sound of Dentistry)*, 3(1), 16–21. <https://doi.org/10.28932/sod.v3i1.1774>
- Creswell, J. W. (2013). *John W. Creswell-Research Design_ Qualitative, Quantitative, and Mixed Method Approaches-SAGE Publications (2013).pdf*.
- Elon, Y. (2019). FENOMENAMEROKOK PADA ANAK USIA REMAJA:

STUDI KUALITATIF. *Jurnal Keperawatan Klabat*, Volume 1.

- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114.
- Gobel dkk, S. (2020). BAHAYA MEROKOK PADA REMAJA. *Jurnal Abdimas*, Volume 7(Nomor 1).
- Halim, D., Adia Purna, Z., Arifai, M., Karmila, Y., & Asdar, M. (2024). Kampanye Anti Merokok Dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Di Kabupaten Betoambari. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Al-Fatimah*, 1(1), 14–23. <https://journal.iai-alfatimah.ac.id/index.php/jpmaf>
- Haq, A. N., & Sujibto, B. J. (2023). Agensi Pasif: Refleksivitas dan Rasionalitas Perempuan Perokok di Yogyakarta. *ASKETIK*, 7(2), 191–214. <https://doi.org/10.30762/asketik.v7i2.1153>
- Kardiatun dkk, T. (2019). PENGARUH SELF-EFFICACY TERHADAP MOTIVASI PENURUNAN PERILAKU MEROKOK REMAJA DI WILAYAH PONTIANAK TENGGARA. *KONFERENSI NASIONAL (KONAS) XVI KEPERAWATAN KESEHATAN JIWA*, Volume 4(Nomor 1).
- Kristianto Taufick, A. L., Nugroho, A. D., Wulandari, A. A., Budiman, D. T., Wibisono, A. B., & Leda, F. J. (2023). Dinamika Adiksi Perokok Dalam Usahnya Untuk Berhenti Merokok. *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, 6(1), 1–28. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v6i1.26269>
- Kurwiyah, N. (2019). PERAN KONSELOR SEBAYA TERHADAP UPAYA BERHENTI MEROKOK DI SMP 219 JAKARTA. *Indonesian Journal of Nursing Sciences and Practice*.
- Lande, A., Ferliandre, A., & Anggraini, M. (2022). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PENGAMBILAN KEPUTUSAN: GAYA KEPEMIMPINAN, KEPERIBADIAN DAN STRATEGI (SUATU KAJIAN STUDI LITERATUR MANAJEMEN SUMBERDAYA MANUSIA). *Jurnal Ilmu Hukum, Humaniora Dan Politik*, 2(1), 13–22. <https://doi.org/10.38035/jihhp.v2i1.853>
- Marthunis, T. T. (2020). PENGETAHUAN PEROKOK AKTIF TENTANG QANUN KAWASAN TANPA ROKOK DENGAN MOTIVASI BERHENTI MEROKOK PADA MAHASISWA. *JIM FKEP: JURNAL ILMIAH MAHASISWA FAKULTAS KEPERAWATAN*, Volume IV(Nomor 2).
- Masithah dkk, D. (2019). Peran Kecerdasan Emosional dan Tingkat Ketergantungan Nikotin pada Niat Berhenti Merokok. *JURNAL MKMI*, Volume 15(Nomor 2).
- Pereira dkk, M. O. (2020). Motivation and difficulties to reduce or quit smoking. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73(1). <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0188>
- Perski dkk, O. (2019). Perceived addiction to smoking and associations with motivation to stop, quit attempts and quitting success: A prospective study of English smokers. *Addictive Behaviors*, 90, 306–311. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.11.030>
- Prihantoro dkk, A. P. (2022). Perilaku dan Kenakalan Pada Remaja Pergaulan di Perguruan Tinggi. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial, Universitas Negeri Surabaya*, Volume 01.

- Purnamasari, V. D. (2023). PERSEPSI HAMBATAN PADA TINDAKAN BERHENTI MEROKOK PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH ATAS DENGAN MENGGUNAKAN TEORI HEALTH BELIEF MODEL. *JKM: Jurnal Kesehatan Masyarakat, Volume 11*(Nomor 1).
- Putri dkk, R. A. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi dalam Pengambilan Keputusan. *INA Rxiv*, 1–5.
- Rahmini dkk, J. A. (2022). Faktor predisposisi yang berhubungan dengan perilaku merokok pada mahasiswa. *Holistik Jurnal Kesehatan, Volume 16*(Nomor 4).
- Rochayati, F. (2024). *BAHAN BUKU AJAR: DASAR - DASAR PENGAMBILAN KEPUTUSAN*.
- Rusma dkk, A. (2020). ANALISIS MOTIF PENGAMBILAN KEPUTUSAN MEROKOK MELALUI TEORI HEALTH BELIEF MODEL (HBM) PADA MAHASISWA DI KOTA PAREPARE. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan, Volume 3*(Nomor 3).
- Satya dkk, M. C. N. (2024). Penerapan Health Belief Model Perilaku Merokok pada Mahasiswa. *MPPKI: Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia The Indonesian Journal of Health Promotion Research Articles, Volume 7*(Nomor 3).
- Suri, S. I. (2018). STUDI FENOMENOLOGI : PENGALAMAN PSIKOLOGIS MANTAN PEROKOK DALAM MENGHENTIKAN KEBIASAAN MEROKOK DI KOTA BUKITTINGGI. *MENARA Ilmu, Volume XII*(Nomor 8).
- Talapessy dkk, E. I. (2021). The Contemplation Stage of Smoking Behavior Change among Health Students in Kupang City. *Lontar: Journal of Community Health, Volume 3*(Nomor 3).
- ugmsehat. (2020). *Dampak Merokok*. Pokja ZT NTA.