

Ratih Fatma Ardini, 11051160, Proses Berhenti Merokok Secara Mandiri Pada Mantan Pecandu Rokok Dalam Usia Dewasa Awal, *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya, 2010.

xv + 95 halaman, 47 lampiran.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana proses berhenti merokok secara mandiri yang dilakukan oleh mantan pecandu rokok. Proses dimaksud dalam penelitian ini adalah proses pembentukan dan atau perubahan perilaku dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri adalah proses belajar. Secara mandiri disini maksudnya adalah menunjukkan inisiatif dan berusaha untuk mengejar prestasi, menunjukkan rasa percaya diri yang besar, secara relatif jarang mencari perlindungan kepada orang lain dan mempunyai rasa ingin menonjol. Perilaku berhenti merokok secara mandiri adalah seorang individu yang menghentikan kebiasaan perilaku merokoknya dengan cara nyata dan tidak bergantung pada orang lain dan dalam hal ini adalah mereka yang menghentikan kebiasaan merokok atau tanpa mengikuti terapi.

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kualitatif, dengan metode studi kasus intrinsik terhadap dua orang partisipan, yaitu keduanya mantan pecandu rokok yang pernah menjalani proses menghentikan kebiasaan merokoknya secara mandiri. Adapun kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah seorang mantan pecandu rokok yang menghentikan kebiasaan merokoknya secara mandiri lebih dari satu tahun. Penggalan data dan informasi dilakukan dengan menggunakan wawancara dengan panduan umum, dan analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis tematik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses menghentikan kebiasaan merokok kedua partisipan ini berbeda, partisipan pertama menjalaninya dengan mengurangi jumlah rokok yang dikonsumsi, sedangkan partisipan kedua menghentikan kebiasaan merokok sejak awal melakukan program berhenti merokok secara mandiri. Alasan utama yang melatar belakangi kedua partisipan ini untuk menghentikan kebiasaannya merokok adalah ingin menjalani gaya hidup sehat. Dan alasan kedua partisipan memilih menghentikan kebiasaan merokok secara mandiri karena faktor biaya. Faktor yang terpenting dalam proses menghentikan kebiasaan merokok pada kedua partisipan ini adalah dukungan sosial dari anggota keluarga.

Kata kunci: proses berhenti merokok, mandiri, mantan pecandu rokok
Daftar Pustaka, 31 (1984-2006)

ABSTRAC

Ratih Fatma Ardini, 11051160, Process of Stop Smoking Independently in The Former Cigarettes Addicts in Early Adolescent, *thesis*, Faculty of Psychology Airlangga University, 2012.

xv + 95 pages, 47 appendix

This research aims to find out how the process of quitting smoking independently conducted by former cigarette addicts. The process referred in this research is the process of formation and or behavioral change is affected by several factors that come from within the individual itself as a learning process. Independently here means showing initiative and trying to catch up the achievements, demonstrated great confidence, relatively rarely sought refuge to others and have a prominence will. The behavior of quit smoking independently is an individual who stopped the habit of behavior with real way and does not rely on others and in this case are those who stop smoking habit without following any therapy.

This research was conducted with qualitative approach, with the intrinsic case study method of two participants, which both are former cigarette addicts who ever go through the process of stopped smoking habit independently. As for the criteria of the participants in this research is an ex-cigarette addicts who stopped the habit independently more than a year. Collecting data and information is done using interviews with the General guidelines, and data analysis is done using thematic analysis techniques.

The results showed that the process of discontinuing the habit of smoking in both participants is different, in the first participants was by reducing the number of cigarettes consumed, while the second participants was by stop smoking habits early on stop smoking program independently started. The main reason underlying the two participants to stop smoking habit is wants to live a healthy lifestyle. And the second reason participants choose to stop smoking habits independently was due to the cost factor. The most important factor in the process of discontinuing the habit of smoking at both participants is social support from family members.

Keyword: process of quitting smoking, independently, the former addict cigarette
References, 22 (1984-2006)