

DUKUNGAN KELUARGA DAN INTENSI BERHENTI MEROKOK PADA AYAH

TRI KRISWANTORO

11083151

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dengan intensi berhenti merokok pada ayah. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan positif antara dukungan keluarga dengan intensi berhenti merokok pada ayah. Semakin tinggi dukungan keluarga maka intensi berhenti merokok akan semakin tinggi, dan sebaliknya semakin rendah dukungan keluarga maka intensi berhenti merokok akan semakin rendah pula. Subjek dari penelitian ini adalah laki-laki perokok aktif sebanyak 46 orang. Metode yang digunakan untuk pengambilan data pada penelitian ini adalah model skala, yaitu skala intensi berhenti merokok dan skala dukungan keluarga. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *product moment* dari Pearson. Hasil analisis data menunjukkan nilai $r_{xy} = 0,495$ ($p < 0,05$), artinya terdapat hubungan positif antara dukungan keluarga dengan intensi berhenti merokok sehingga hipotesis penelitian yang diajukan dapat diterima. Sumbangan variabel dukungan keluarga terhadap peningkatan intensi berhenti merokok sebesar 24,5%. Sedangkan sebagian besar pengaruh terhadap intensi berhenti merokok disumbangkan oleh faktor atau variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

Kata kunci : Dukungan keluarga, intensi berhenti merokok

Pendahuluan

Keluarga adalah lingkungan terkecil dalam masyarakat. Keluarga terdiri dari ayah, ibu dan anak. Ayah sebagai kepala keluarga bertugas melindungi dan menjaga keluarganya dari bahaya diluar rumah, selain mencari nafkah untuk memenuhi

kebutuhan keluarga. Ibu bertugas mendampingi ayah dalam membesarkan anak-anak. Ayah adalah figur yang kuat, bertanggungjawab, penyayang dan banyak memberi contoh positif bagi keluarga seperti dalam hal menjaga kesehatan (Konten, 2010).

Menjaga kesehatan keluarga adalah salah satu tugas penting dari seorang ayah, namun seorang ayah sebagai manusia biasa tentu juga mempunyai beberapa kebiasaan buruk salah satunya yaitu merokok (Goen, 2010). Tuntutan hidup dan tekanan pekerjaan yang tinggi mengakibatkan kebanyakan individu memilih rokok untuk membantu menghilangkan stress yang dirasakan (Erhanana, 2010).

Berdasarkan data yang diambil dari hasil penelitian WHO pada tahun 2008, dengan statistik jumlah penduduk 232 juta orang ditemukan 65 juta perokok atau 28 % penduduk di Indonesia dengan rincian, perokok remaja laki-laki = 24.1%, remaja wanita = 4.0% atau 13.5% perokok adalah remaja Indonesia, pria dewasa = 63%, wanita dewasa = 4.5% atau 34 % perokok adalah orang dewasa.

Berdasarkan prosentase tersebut dapat dilihat bahwa perokok pria dewasa menempati jumlah perokok terbanyak di Indonesia (Nusantaraku, 2010).

Rokok menjadi pilihan dalam menurunkan stress yang dirasakan oleh individu karena memiliki kandungan nikotin yang memiliki efek menenangkan dan juga menyebabkan ketagihan yang lama seperti heroin atau kokain. Merokok menyebabkan lima juta kematian tiap tahun di seluruh dunia dan diperkirakan bahwa angka kematian akibat merokok akan terus beranjak naik sampai sepuluh juta kematian pada tahun 2030, dengan tujuh juta kematian terjadi di negara-negara berkembang.

Asap rokok merusak saluran pernafasan bawah, meningkatkan tegangan oksidatif serta menambah

resiko bagi kesehatan yang menimbulkan berbagai penyakit seperti bronkitis, gangguan jantung, emfisema, kemandulan dan impotensi, penyakit gangguan paru-paru kronis, berbagai kanker seperti kanker mulut, kanker tenggorokan, kanker pankreas, kanker kandung kemih, leukimia, dan kanker rahim, yang menyebabkan kematian (Admin, 2010).

Selain berbahaya bagi perokok, asap rokok juga berbahaya bagi orang di sekitarnya, yaitu yang dikenal dengan perokok pasif. Perokok pasif mempunyai risiko yang sama dengan perokok aktif. Asap rokok yang terpaksa dihisap perokok pasif kandungan bahan kimianya lebih tinggi dibanding asap rokok utama. Ada beberapa penyakit yang bisa timbul karena menjadi perokok pasif misalnya infeksi paru-

paru dan telinga, gangguan pertumbuhan paru-paru yang menyebabkan kanker paru (Tjandra dalam mangonprasodjo dan Hidayati, 2005). Perokok pasif yang mencium bau tembakau yang dibakar merasa sesak nafas bahkan sebagian perokok pasif yang sensitif akan langsung terbatuk-batuk saat itu juga (Mangoenprasodjo dan Hidayati, 2005).

Untuk menghindari dampak merokok, jalan satu-satunya adalah menghindari rokok. Bagi individu perokok aktif, berhenti merokok tentu hal yang sulit. Akan tetapi dengan therapy dan perencanaan yang baik, berhenti merokok dapat dilakukan. Keberhasilan individu dalam proses berhenti merokok ditentukan oleh sejauh mana niat atau intensi untuk berhenti merokok (Muchtar, 1980). Usaha untuk

berhenti merokok akan sia-sia apa bila tidak didasari oleh niat melakukan sesuatu yang bersifat kesegeraan, ditambah dengan kesiapan perilaku yang akan dilakukan.

Ancok (Prasetyo, 2007) mendefinisikan intensi sebagai niat seseorang untuk melakukan sesuatu perilaku yang berkaitan erat dengan pengetahuan dan keyakinan tentang perilaku tersebut. Intensi berhenti merokok adalah suatu keinginan dan niat yang kuat dari seorang perokok yang sifatnya subjektif, dimana perokok tidak lagi menjalankan kebiasaan merokoknya dengan melalui serangkaian proses dan cara yang sesuai baginya (Verawati, 2001).

Tingginya intensi berhenti merokok ditunjukkan dengan perilaku yang cenderung

menghindari atau mengurangi kebiasaan merokok. Semakin tinggi intensi, maka semakin tinggi perilaku menghindari ataupun mengurangi efek negatif kebiasaan merokok, yaitu dengan membatasi atau mengurangi zat berbahaya yang masuk dalam tubuh yang dapat menimbulkan penyakit dan mempengaruhi kesehatan. Begitu juga sebaliknya, seseorang yang mempunyai intensi berhenti merokok rendah akan cenderung tetap melakukan kebiasaan merokoknya, ataupun meningkatkan kebiasaan merokoknya. Jika sudah timbul niat yang kuat maka akan mudah bagi seorang perokok untuk berhenti dengan segala cara, sebaliknya walaupun berbagai cara telah ditempuh tanpa niat yang kuat, maka usahanya akan sia-sia (Setiyanto, 2004).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 90 persen dari mereka yang kecanduan rokok ingin berhenti merokok. Dari tiga perokok yang mencoba untuk berhenti merokok hanya satu orang yang berhenti merokok. Ini berarti yang berhasil berhenti merokok 33 persen. Pada umumnya, orang sulit untuk berhenti merokok karena merokok telah menjadi suatu kebiasaan yang sulit dilepaskan terlebih lagi jika ia telah kecanduan (Hutapea, 1994). Sedang di Inggris, sekitar 8 juta perokok ingin berhenti merokok namun hanya 20 sampai 30 persen saja yang berhasil melakukannya (dalam Prasetyo, 2007).

Berdasarkan laporan WHO tahun 2007, menyebutkan dalam dua dekade terakhir ini di Kanada lebih dari 5 juta orang telah berhenti merokok, di Inggris sekitar 10 juta

orang dalam jangka 10-15 tahun terakhir ini (2000 orang berhenti merokok sehari) dan di Amerika Serikat bahkan mencapai 40 juta orang yang berhenti merokok. Laporan dari berbagai negara lain juga menunjukkan tingginya keinginan untuk berhenti merokok (Menghentikan Kebiasaan Merokok, 2007).

Namun disadari bahwa sering kali tidak mudah bagi seorang perokok terutama perokok berat untuk dapat menghentikan kebiasaan merokok. Laporan Badan Internasional Penanggulangan kanker (International Union Against Cancer) menunjukkan bahwa setidaknya dua pertiga perokok pernah berusaha untuk berhenti merokok, tetapi gagal dan kembali merokok. Suatu penelitian lain menunjukkan bahwa mereka yang

berhenti merokok khususnya perokok berat hanya 20 persen yang dapat tetap tidak merokok sampai masa evaluasi selama satu tahun. Artinya sekitar 80 persen lainnya kambuh lagi akan kebiasaan lamanya dan kembali merokok dalam waktu kurang dari satu tahun sejak berhenti merokok (Menghentikan Kebiasaan Merokok, 2007).

Penelitian mengenai intensi berhenti merokok penting untuk dilakukan mengingat intensi merupakan salah satu prediktor penting bagi suatu perilaku. Menurut Fishbein dan Ajzen (1975) intensi merupakan prediktor terbaik terjadinya perilaku spesifik terhadap terjadinya perilaku tertentu. Intensi merupakan fungsi dari keyakinan (belief) individu yang nantinya akan dikaitkan dengan perilaku, sehingga disimpulkan intensi merupakan

faktor yang lebih baik dari pada sikap terhadap perilaku. Dengan demikian dapat diasumsikan jika individu memiliki intensi memiliki intensi berhenti merokok tinggi maka dapat diprediksikan akan muncul perilaku berhenti merokok. Apabila intensi berhenti merokok rendah maka tidak akan terjadi perilaku berhenti merokok.

Banyak faktor yang berpengaruh terhadap intensi berhenti merokok diantaranya adalah sikap terhadap perilaku, norma subjektif, kontrol perilaku (Azwar, 1998). Iklan, persepsi akan rokok, sikap dokter tentang rokok dan dukungan sosial berupa dukungan orang-orang terdekat seperti keluarga dan teman (Shaller dan Worriah dalam Prasetyo, 2007).

Menurut Chaplin (2002), dukungan keluarga adalah pemberian

dorongan atau pengobar semangat dan nasehat kepada orang lain dalam situasi pembuatan keputusan. Dengan adanya dukungan keluarga, seseorang akan merasa lebih mantap dan yakin dengan keputusan yang akan diambilnya.

Kuntjoro (2002) mendefinisikan dukungan sosial sebagai keberadaan orang lain yang bisa diandalkan untuk memberikan bantuan-bantuannya, dorongan, dan penerimaan apabila individu mengalami kesulitan. Dengan adanya dukungan sosial tersebut individu merasa bahwa dirinya diperhatikan, dan dibantu dalam mengatasi kebiasaan merokoknya, kemudian menguatkan keinginan individu untuk berhenti merokok.

Thoit (Nugroho, 2007), menjelaskan bahwa dukungan sosial bersumber dari orang-orang yang

memiliki hubungan yang berarti dengan individu, misalnya keluarga, teman dekat, pasangan hidup, rekan kerja, saudara dan tetangga. Anggota keluarga adalah orang-orang yang berada paling dekat dengan diri individu dan sangat besar kemungkinannya untuk memberikan bantuan.

Menurut Johnson & Johnson (1991) dukungan keluarga adalah bentuk hubungan yang saling menolong dan menghargai dengan melibatkan empat aspek yaitu, aspek emosional, informatif, instrumental, serta penilaian yang positif terhadap seseorang. Dengan adanya dukungan dari keluarga diharapkan akan mendorong ayah untuk semakin meningkatkan keinginannya berhenti merokok dan kemudian benar-benar terlepas dari rokok.

Intensi berhenti merokok dapat ditingkatkan dengan adanya dukungan dari keluarga. Strauss dan Sayless (dalam Saloka, 2007) menyatakan bahwa individu membutuhkan orang lain yang dapat membantu dan memberikan dukungan sosial dalam meningkatkan intensinya terhadap berhenti merokok. Sumber-sumber dukungan dapat diperoleh dari orang-orang terdekat dengan individu yaitu keluarga dan teman (Thoits dalam Edianti, 2004). Setiap individu sadar akan bahaya merokok yang dilakukannya, namun tidak setiap individu mampu mengatasinya. Usaha yang dapat dilakukan agar perilaku perokok dapat dihentikan yaitu dengan cara diberi dukungan terutama dukungan keluarga.

Berdasarkan teori House & Kant (dalam Purwanti, 2001) dan Sarason, (1983) dukungan keluarga merupakan bentuk dukungan sosial yaitu pertukaran sumber yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan karena keberadaan orang-orang yang mampu diandalkan untuk memberi bantuan semangat, penerimaan dan perhatian yang membuat individu merasa diperhatikan, bernilai dan dicintai dari orang yang mempunyai umur relatif sama dengan minat dan tujuan yang hampir sama pula.

Dukungan sosial dari keluarga sangat penting bagi anggota keluarga, dukungan yang dibutuhkan dalam setiap kegiatan positif yang dilakukan oleh anggota keluarga, baik ayah ibu maupun anak. Ayah yang memiliki keinginan untuk berhenti merokok sangat

membutuhkan dukungan yang besar dari keluarganya. Satu tujuan positif yang dilakukan anggota keluarga membawa banyak hal positif dalam keluarga, seperti berhenti merokok pada ayah, tentunya membawa banyak dampak positif bagi keluarga.

Dukungan keluarga merupakan transaksi interpersonal berupa pemberian dorongan atau pengobar semangat yang ditujukan oleh orang-orang terdekat terutama dari istri dan anak-anak yang dapat diandalkan untuk memberikan bantuan, dorongan, perhatian, dan penerimaan ketika individu mengalami kesulitan maupun permasalahan dan melibatkan adanya dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informatif dan dukungan penilaian positif pada individu.

Penelitian Sarason, dkk (1982), menunjukkan bahwa orang-orang yang memperoleh dukungan keluarga akan mengalami hal-hal positif dalam kehidupannya, memiliki harga diri yang lebih tinggi, serta mempunyai motivasi dan pandangan optimis dalam kehidupannya dari pada orang-orang yang rendah dukungan sosialnya. Sedangkan individu yang rendah dukungan sosialnya akan rendah intensinya dalam berhenti merokok, karena tanpa adanya dukungan sosial terutama dari keluarga maka individu akan merasa tidak diperhatikan dan disayangi.

Ayah yang mendapat banyak dukungan untuk berhenti merokok akan termotivasi dan bersungguh-sungguh dalam menjalankan niatnya untuk berhenti merokok. Oleh karena itu dukungan keluarga yang besar

sangat berpengaruh pada intensi ayah untuk berhenti merokok. Adanya dukungan keluarga menjadikan individu perokok merasa lebih nyaman dan yakin dengan keputusan yang akan diambilnya yaitu keinginan untuk berhenti merokok.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik meneliti apakah ada hubungan antara dukungan keluarga dengan intensi berhenti merokok pada ayah?

Tinjauan Pustaka

A. Intensi Berhenti Merokok

Ancok (dalam Purwanti, 1993) mendefinisikan intensi sebagai niat seseorang untuk melakukan suatu perilaku yang berkaitan erat dengan pengetahuan tentang sesuatu hal. Intensi mempunyai hubungan yang kuat dengan perilaku karena sebelum terwujud menjadi perilaku nyata

diperlukan adanya intensi yang kuat. intensi merupakan faktor motivasional yang berpengaruh terhadap terwujudnya perilaku dan merupakan indikator yang menyatakan seberapa kuat seseorang berperilaku atau mewujudkan rencana-rencana.

Intensi adalah prediktor terbaik dari perilaku, jika ingin mengetahuiapa yang akan dilakukan oleh seseorang dan cara terbaik untuk meramalkan adalah mengetahui intensi orang tersebut (Purnamasari, 1999). Mengacu pada Ajzen (Azwar, 1998) intensi berhenti merokok adalah niat individu untuk berhenti merokok.

Intensi berhenti merokok yang sifatnya subjektif, dimana perokok tidak lagi menjalankan kebiasaan merokoknya dengan melalui serangkaian proses dan cara yang

sesuai baginya. Adanya niat ini sangat besar pengaruhnya dalam menentukan berhasil atau tidaknya usaha untuk berhenti.

Fishbein dan Ajzen (1975) menyatakan bahwa intensi secara khusus mempunyai 4 elemen:

- a. Kecenderungan berperilaku, menunjukkan jenis perilaku spesifik yang nantinya diwujudkan. Perilaku ini terbagi atas perilaku umum dan perilaku khusus. Intensi merupakan perilaku khusus.
- b. Target objek, yaitu sasaran kepada siapa perilaku diwujudkan. Dalam hal ini yang menjadi target adalah rokok.
- c. Situasi, yaitu pada situasi bagaimana perilaku hendak diwujudkan atau ingin dilakukan.

- d. Waktu, menyangkut kapan perilaku berhenti merokok diwujudkan atau ingin dilakukan.

Selanjutnya terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi intensi berhenti merokok yaitu iklan, dukungan orang sekitar, persepsi akan rokok, sikap dokter tentang rokok. Salah satu faktor yang mempengaruhi intensi berhenti merokok adalah dukungan orang sekitar antara lain keluarga. dukungan keluarga merupakan transaksi interpersonal berupa pemberian dukungan atau pengobar semangat yang ditunjukkan oleh orang-orang terdekat yang dapat diandalkan untuk memberikan bantuan-bantuan, dorongan, perhatian, dan penerimaan ketika individu mengalami kesulitan maupun permasalahan dan

melibatkan adanya dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan penilaian atau penghargaan yang berkaitan dengan evaluasi diri karena Keluarga sebagai lingkungan terdekat dengan perokok dapat membantu dan memotivasi perokok untuk dapat mengurangi dan kemudian berhenti dari kebiasaannya merokok.

B. Dukungan keluarga

Dukungan keluarga merupakan salah satu bentuk dukungan sosial yang diberikan oleh anggota keluarga kepada individu dalam hubungan interpersonalnya dengan melibatkan perhatian emosi, bantuan nyata dan penghargaan, (House & Kant dalam Purwanti, 2001).

Johnson & Johnson (1991) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah pertukaran sumber yang

bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan karena keberadaan orang-orang yang mampu diandalkan untuk memberi bantuan semangat, penerimaan dan perhatian. Orang yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi mengalami hal yang positif dalam kehidupannya, mempunyai harga diri yang lebih tinggi dan mempunyai pandangan yang lebih optimistis terhadap kehidupannya dibandingkan dengan orang yang mendapat dukungan sosial yang rendah (Effendi & Tjahjono, 1999).

Berdasarkan uraian di atas mengenai pengertian dukungan keluarga maka dapat disimpulkan dukungan keluarga merupakan transaksi interpersonal berupa pemberian dukungan atau pengobar semangat yang ditunjukkan oleh orang-orang terdekat yang dapat

diandalkan untuk memberikan bantuan-bantuan, dorongan, perhatian, dan penerimaan ketika individu mengalami kesulitan maupun permasalahan.

Menurut Johnson & Johnson (1991), aspek-aspek dalam dukungan sosial tersebut adalah

a. Emosional

Individu membutuhkan empati, cinta dan kepercayaan yang didalamnya terdapat pengertian, rasa percaya, penghargaan dan keterbukaan. Individu merasa bahwa orang-orang disekitarnya memberikan perhatian pribadi pada dirinya dan kerelaan oranglain untuk membantu memecahkan atau mencari jalan keluar bagi permasalahan yang dihadapinya.

b. Informatif

Dukungan ini berupa informasi yang diberikan untuk merubah pengetahuan seseorang untuk mencari jalan keluar atau pemecahan masalah, meliputi pemberian nasehat dan umpan balik.

c. Instrumental

Penyediaan sarana dapat mempermudah tujuan yang ingin dicapai dalam bentuk materi, akan tetapi juga berupa pemberian kesempatan dan peluang waktu.

d. Penilaian positif terhadap individu.

Dukungan tersebut berupa pemberian penghargaan atas usaha yang telah dilakukan, memberikan umpan balik mengenai hasil atau prestasinya serta memperkuat

dan meninggikan perasaan harga diri dan kepercayaan akan kemampuan tersebut.

Adapun manfaat dukungan keluarga adalah dapat memberikan individu dukungan emosional dan dukungan informasi yang bermanfaat dalam: (1) meningkatkan produktifitas bila dihubungkan dengan pekerjaan, (2) meningkatkan kesejateraan psikologis dan penyesuaian diri dengan menyediakan rasa memiliki, memperjelas identitas diri, menambah harga diri, serta mengurangi stres, (3) meningkatkan dan memelihara kesehatan fisik, (4) pengelolaan konstruktif terhadap stres dengan menyediakan pelayanan, perawatan, sumber-sumber informasi, dan umpan balik yang diperlukan untuk menghadapi stres atau tekanan (Smet, 1994).

C, Dinamika Psikologis

Perilaku merokok pada ayah akan memberi banyak dampak negatif, baik bagi lingkungan keluarga maupun bagi ayah sendiri. Ayah perokok dapat memberi contoh yang buruk bagi anak-anaknya, karena ayah sebagai contoh utama dalam keluarga. Selain berbahaya bagi ayah sebagai perokok aktif, dampak merokok juga dapat merugikan bagi kesehatan anggota keluarga lainnya yang dikenal dengan sebutan perokok pasif.

Dukungan keluarga yang diterima ayah akan mendorong ayah untuk mampu melanjutkan keinginannya berhenti merokok. Berhenti merokok bukan hal yang mudah bagi orang yang sudah terbiasa merokok, karena memerlukan latihan dan dukungan. Hal tersebut dapat diatasi dengan

memotivasi keinginan ayah untuk berhenti merokok dengan mendapat dukungan yang sangat besar dari lingkungan sekitar terutama keluarga.

Menurut Caplan (Kumolohadi, 2001), keluarga adalah sumber primer dari dukungan. Anggota keluarga mempunyai kesempatan untuk memberikan dukungan bagi ayah dalam intensinya berhenti merokok. Dukungan keluarga merupakan transaksi interpersonal berupa pemberian dorongan atau pengobar semangat yang ditujukan oleh orang-orang terdekat terutama dari istri dan anak-anak yang dapat diandalkan untuk memberikan bantuan, dorongan, perhatian, dan penerimaan ketika individu mengalami kesulitan maupun permasalahan dan melibatkan adanya dukungan

emosional, dukungan instrumental, dukungan informatif dan dukungan penilaian positif pada individu.

Penelitian Sarason, dkk (1982), menunjukkan bahwa orang-orang yang memperoleh dukungan keluarga akan mengalami hal-hal positif dalam kehidupannya, memiliki harga diri yang lebih tinggi, serta mempunyai motivasi dan pandangan optimis dalam kehidupannya dari pada orang-orang yang rendah dukungan sosialnya. Sedangkan individu yang rendah dukungan sosialnya akan rendah intensinya dalam berhenti merokok, karena tanpa adanya dukungan sosial terutama dari keluarga maka individu akan merasa tidak diperhatikan dan disayangi.

Berdasarkan dinamika di atas, maka selanjutnya disusun hipotesis yang menyatakan adanya hubungan

positif antara dukungan keluarga dengan intensi berhenti merokok pada ayah, artinya semakin tinggi dukungan keluarga yang diperoleh ayah maka semakin tinggi pula tingkat intensi berhenti merokok. Sebaliknya semakin rendah dukungan keluarga yang diperoleh ayah, maka semakin rendah pula tingkat intensi berhenti merokok.

Metode Penelitian

Subjek dari penelitian ini adalah laki-laki perokok aktif sebanyak 46 orang. karakteristik perokok dalam penelitian ini yaitu:

- a. Terikat dalam hubungan pernikahan resmi dan sudah memiliki anak, hal ini sesuai dengan tujuan penelitian yakni mengetahui hubungan dukungan keluarga dengan intensi merokok pada ayah.

- b. Saat ini bertempat tinggal di Kelurahan Argorejo, Kecamatan Sedayu, Kabupaten Bantul, Provinsi DIY, hal ini ditujukan untuk mempersempit ruang lingkup penelitian.

- c. Berusia antara 24 tahun sampai dengan 55 tahun, dengan alasan subjek adalah pria dewasa yang belum memasuki masa lanjut usia, atau sedang berada dalam usia profuktif

Metode yang digunakan untuk pengambilan data pada penelitian ini adalah model skala. Ada dua skala dalam penelitian ini yaitu skala intensi berhenti merokok dan skala dukungan keluarga.

Aitem dalam penelitian ini hanya menggunakan aitem *favorable* pemberian skor bergerak dari 1

sampai 4. aitem *favorable* adalah aitem yang mendukung atribut yang diukur (Azwar, 2003), skor aitem *favorable* bergerak dari 4 sampai 1, yaitu 4 untuk jawaban SS, 3 untuk jawaban S, 2 untuk jawaban TS dan 1 untuk jawaban STS. skor total diperoleh dengan menjumlahkan keseluruhan nilai. Prosedur pengisian skala intensi berhenti merokok yaitu subjek diminta untuk mengisi jawaban yang tersedia sesuai dengan keadaan subjek yang sebenarnya. Skala intensi berhenti merokok menyajikan 40 pernyataan yang menunjukkan keinginan individu untuk berhenti merokok.

Sebelum digunakan dalam penelitian ini kedua skala diujicobakan terlebih dahulu untuk mengetahui keakuratan pengukuran (validitas) serta kestabilan parameternya (reliabilitas).

Pengujian validitas aitem skala dalam penelitian ini dengan konsistensi internal, yaitu menguji koefisien korelasi skor aitem dengan skor total skala. Suatu aitem memiliki validitas tinggi apabila memiliki nilai koefisien korelasi aitem total (r_{ix}) $\geq 0,30$ atau apabila tidak terpenuhi dapat menurunkan batasan 0,25 dan minimal 0,20 (Azwar, 2000). Pada penelitian ini penulis menggunakan batasan $\geq 0,30$ sebagai batasan nilai koefisien korelasi.

Berdasarkan hasil uji coba Skala Intensitas Berhenti Merokok yang berjumlah 24 aitem, dapat diketahui adanya dua (2) aitem yang dinyatakan gugur, yakni aitem nomor 2 dan 20, karena memiliki koefisien validitas di bawah 0,300. terdapat 22 aitem yang valid. Koefisien validitas aitem Skala Intensitas Berhenti

Merokok bergerak dari 0,327 – 0,730.

Alat ukur selain harus memiliki validitas yang tinggi juga harus memiliki reliabilitas yang tinggi. Reliabilitas mengacu pada konsistensi atau keterpercayaan hasil ukur, yang mengandung makna kecermatan pengukuran (Azwar, 2008). Reliabilitas dinyatakan dengan koefisien ($r_{xx'}$) yang angkanya berada dalam rentang dari 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitasnya, sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitasnya (Azwar, 2000).

Koefisien reliabilitas dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan teknik korelasi *Alpha*

Cronbach. Skala Intensi Berhenti Merokok memperlihatkan koefisien reliabilitas sebesar 0,906, hal ini berarti memiliki tingkat keajegan sebesar 90,6% dan menampakkan variansi kesalahan sebesar 9,4%.

Berdasarkan hasil uji coba Skala Dukungan Keluarga, terdapat 4 aitem yang dinyatakan gugur meliputi aitem nomor 4,11,13 dan 21. Aitem yang valid berjumlah 36 butir dengan koefisien validitas aitem berkisar antara 0,328 – 0,716, sedangkan koefisien reliabilitas skala sebesar 0,934. Hal tersebut menunjukkan bahwa Skala Dukungan Keluarga memiliki tingkat keajegan sebesar 93,4% dan menampakkan variansi kesalahan sebesar 6,6%.

Selanjutnya metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *product*

moment dari Pearson, digunakan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara dukungan keluarga dengan intensi berhenti merokok pada ayah. Analisis data dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 17.0.

Hasil Penelitian

Data yang diperoleh dari Skala Dukungan Keluarga dan Skala Intensi Berhenti Merokok digunakan untuk mendeskripsikan hasil penelitian. Deskripsi data hipotetik terdiri dari skor minimum hipotetik, skor maksimum hipotetik, rerata hipotetik ($[\Sigma \text{ mak} + \Sigma \text{ min}] : 2$), standar deviasi hipotetik ($[\Sigma \text{ mak} - \Sigma \text{ min}] : 6$). Dukungan keluarga memiliki skor hipotetik terendah yakni 36, skor tertinggi sebesar 144, mean hipotetik sebesar 90, dan deviasi standard sebesar 18.

Sementara itu untuk data intensi berhenti merokok memiliki skor hipotetik terendah yakni 22, skor tertinggi sebesar 88, mean hipotetik sebesar 55, dan deviasi standard sebesar 11. Data penelitian secara singkat dapat dilihat dalam tabel deskripsi yang berisi fungsi-fungsi statistik dasar dari masing-masing variabel.

Berdasarkan kategorisasi yang dilakukan diketahui bahwa sebagian besar subjek (65,21%) menunjukkan adanya dukungan keluarga tinggi dalam kehidupannya, dan terdapat 14 orang subjek (30,43%) yang menunjukkan dukungan keluarga yang dirasakan sedang. Hasil kategorisasi menunjukkan ada subjek menganggap dirinya mendapatkan dukungan keluarga dalam taraf yang rendah, yakni sebanyak 2 orang atau

4,34%. Dukungan Keluarga memiliki rerata empirik sebesar 111,48 yang ternyata lebih besar daripada rerata hipotetik sebesar 90.

Berdasarkan kategorisasi yang dilakukan diketahui bahwa sebagian besar subjek yakni sebanyak 28 orang (64%) menunjukkan intensi berhenti merokok dalam kategori tinggi, atau menunjukkan keinginan kuat untuk berhenti merokok. Selanjutnya terdapat 15 subjek (32,6%) yang menunjukkan intensi berhenti merokok sedang, namun juga ada subjek yang menunjukkan intensi berhenti yang rendah, atau tidak memiliki keinginan untuk berhenti merokok, yakni sebanyak 3 orang (6,52%). Perbandingan rerata menunjukkan bahwa rerata empirik intensi berhenti merokok lebih besar dari rerata hipotetik ($66,89 > 55$).

Sebelum dilakukan analisis korelasi *product moment* untuk menguji hipotesis, maka terlebih dahulu dilakukan beberapa uji prasyarat. Prasyarat yang harus dipenuhi sebelum dilakukan uji hipotesis yaitu variabel yang diukur mendekati sebaran normal dan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah linier (Hadi, 2004).

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel yang diukur memiliki sebaran normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan dengan teknik *Kolmogorov Smirnov Z*.

Hasil uji normalitas sebaran data dukungan keluarga menunjukkan nilai *KS - Z* sebesar 0,124 ($p > 0,05$). Berdasarkan skor yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa data variabel dukungan

keluarga terdistribusi normal. Hasil uji normalitas sebaran data intensi berhenti merokok menunjukkan nilai $KS - Z$ sebesar 0,113 ($p > 0,05$). Berdasarkan skor yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa data intensi berhenti merokok terdistribusi normal.

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran skor masing-masing variabel penelitian dapat ditarik garis lurus, sehingga menunjukkan hubungan yang linear. Apabila nilai $p < 0,05$ maka kedua variabel penelitian dinyatakan mempunyai hubungan yang linear. Hasil uji linearitas menunjukkan nilai F sebesar 14,685 dengan nilai signifikansi sebesar 0,003 ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan linear antara variabel dukungan keluarga dengan intensi berhenti merokok.

Setelah uji prasyarat terpenuhi, maka dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dari Pearson. Hasil analisis data menunjukkan $r_{xy} = 0,495$ ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil korelasi tersebut dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan keluarga dengan intensi berhenti merokok. Hipotesis penelitian yang diajukan dapat diterima. Koefisien determinasi (r^2) yang diperoleh sebesar 0,245 artinya sumbangan variabel dukungan keluarga terhadap peningkatan intensi berhenti merokok sebesar 24,5%.

Pembahasan

Hasil analisis data membuktikan adanya hubungan positif antara dukungan keluarga dengan intensi berhenti merokok pada ayah yang menjadi subjek

penelitian ini. Dengan demikian hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan positif antara dukungan keluarga dengan intensi berhenti merokok pada ayah diterima, artinya semakin tinggi dukungan keluarga yang diperoleh ayah maka cenderung semakin tinggi pula tingkat intensi berhenti merokok. Sebaliknya semakin rendah dukungan keluarga yang diperoleh ayah, maka semakin rendah pula tingkat intensi berhenti merokok. Dukungan keluarga yang dirasakan ayah, mampu memprediksi atau memberikan sumbangan terhadap peningkatan intensi berhenti merokok sebesar 24,5%.

Hasil penelitian ini mendukung pernyataan Shaller dan Worriah (Verawati, 2001) bahwa dukungan orang-orang terdekat dapat mempengaruhi intensi seseorang

untuk berhenti merokok. Demikian halnya dengan hasil penelitian Sarason, dkk (1982), bahwa orang-orang yang memperoleh dukungan keluarga akan menunjukkan hal-hal positif dalam kehidupannya, mempunyai motivasi dan pandangan optimis dalam kehidupannya, termasuk dalam menghentikan kebiasaan-kebiasaan negatif seperti merokok.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa para ayah yang menjadi subjek secara keseluruhan memiliki intensi cukup besar untuk berhenti merokok. Hal ini dapat diketahui dari hasil kategorisasi yang sebagian besar subjek berada dalam kategori tinggi. Besarnya intensi untuk berhenti merokok pada subjek penelitian ini terkait dengan tingginya dukungan keluarga yang dirasakan para ayah. Dukungan

keluarga dalam penelitian ini diartikan sebagai transaksi interpersonal berupa pemberian dukungan atau pengobar semangat yang ditunjukkan oleh orang-orang terdekat yang dapat diandalkan untuk memberikan bantuan-bantuan, dorongan, perhatian, dan penerimaan.

Dukungan keluarga memiliki beberapa aspek, antara lain aspek dukungan emosional, informatif, instrumental dan adanya penilaian positif (Johnson & Johnson, 1991). Dukungan sosial salah satunya diwujudkan dalam bentuk dukungan emosional, yang meliputi ekspresi empati, kasih sayang, kedekatan, penerimaan dan memberi perhatian lebih (Johnson dan Johnson, 2000). Dukungan emosional akan menguatkan ketahanan individu (ayah) dalam menghadapi perbedaan

dengan orang lain, sekaligus berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya. Hal tersebut tampak pada perilaku mau menerima dan menganggap pendapat orang lain sebagai masukan yang berharga untuk mengembangkan kepribadiannya sekaligus membangkitkan keyakinan akan kemampuannya untuk menghadapi kehidupan. Dukungan emosional membangkitkan perasaan mampu dalam diri seseorang, apabila dikaitkan dengan intensi berhenti merokok, maka ayah yang mendapatkan dukungan emosional akan merasa lebih yakin untuk mengambil langkah pembaruan dalam hidupnya, termasuk dalam mengurangi rokok. Adanya dukungan emosional akan menguatkan kecenderungan berperilaku seseorang, termasuk

dalam menekan kecenderungan perilaku membahayakan kesehatan seperti merokok (Smet, 1994). Dukungan emosi akan memudahkan ayah dalam mengevaluasi sikap dan perilaku, sehingga ayah dapat menentukan sikap dan perilaku yang baik untuk dirinya maupun orang-orang di sekitarnya.

Dukungan keluarga sekaligus mensyaratkan adanya dukungan instrumental, yang berupa dukungan kesempatan dan waktu kepada individu dalam mencapai tujuannya (Johnson dan Johnson, 2000). Dukungan instrumental dari anggota keluarga mendukung terciptanya pemahaman realitas untuk melakukan penyesuaian yang baik, sehingga terbentuk pemahaman yang objektif dan realistis terhadap keadaan dirinya. Dukungan instrumental dalam keluarga terkait

pula dengan dukungan informasi di dalam keluarga. Dukungan informasi akan menguatkan kemampuan individu dalam melihat dan memahami sebuah permasalahan atau fenomena. Membuat individu lebih mudah dalam memecahkan masalah sekaligus merasa diperhatikan dan tidak merasa sendiri. Artinya seorang ayah yang mendapatkan dukungan dari keluarga terkait dengan keinginannya untuk berhenti merokok akan lebih mudah memahami dampak-dampak dari rokok sekaligus manfaat yang diperoleh apabila dirinya berhenti merokok. Dikaitkan dengan intensi berhenti merokok, adanya dukungan informasi dari keluarga terhadap ayah, misalnya informasi kesehatan akan menguatkan bagaimana ayah memandang sebuah objek, dalam hal ini rokok. Menurut Fishbein dan

Ajzen (1975), target objek merupakan salah satu aspek atau indikator dari intensi.

Demikian halnya dengan dukungan penilaian dari anggota keluarga. Hal ini akan meningkatkan perasaan berharga sekaligus memberikan penguatan perilaku pada ayah. Adanya penilaian positif dari orang lain dapat disetarakan dengan konsep *reinforcement* yang menguatkan dorongan perilaku (O'Donohue & Kithcener, 1999). Penghargaan bahkan dalam hal-hal yang paling sederhana seperti senyuman, ucapan dan terutama pujian akan meningkatkan dorongan terhadap sebuah perilaku, artinya seorang ayah yang mendapatkan dukungan penilaian terhadap kehendak berhenti merokok maka dirinya akan merasa lebih yakin dan

meningkatkan intensi untuk berhenti merokok.

Dukungan keluarga baik dukungan emosional, informasi, instrumental dan penghargaan kepada ayah juga akan memfasilitasi munculnya perhatian dan empati ayah terhadap keluarganya. Perasaan yang terbangkitkan ini selaras dengan pendapat Isen (2002) bahwa perilaku positif dari orang lain akan memicu berkembangnya emosi positif dalam diri yang selanjutnya melandasi berkembangnya empati, pemahaman dan perubahan perilaku negatif dalam diri seseorang. Empati yang muncul dalam diri ayah sebagai hasil dari dukungan keluarganya akan lebih mudah untuk menunjukkan perilaku positif kepada orang lain, seperti diungkapkan oleh Schlenker dan Britt (Baron dan Byrne, 1994) bahwa empati

membuat seseorang melupakan motif-motif pribadinya dan cenderung menunjukkan perilaku yang bermanfaat bagi orang lain. Artinya ayah yang mendapat dukungan keluarga akan memiliki dorongan lebih besar untuk mengurangi atau berhenti merokok demi kepentingan bersama.

Hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya yakni dari Cohen & Lichtenstein (1990) bahwa dukungan dari orang-orang terdekat, terutama pasangan sangat berkontribusi pada kebiasaan merokok seseorang, adanya dukungan akan memudahkan seseorang untuk keluar dari perilaku merokoknya. Demikian halnya dengan hasil penelitian Mcrobby, dkk (2008), bahwa adanya dukungan sosial dapat memudahkan seseorang untuk berhenti merokok, dukungan

sosial meningkatkan intensi untuk berhenti dan menjauhi rokok sekaligus meningkatkan taraf kesuksesan program berhenti merokok seseorang.

Penelitian ini membuktikan bahwa dukungan keluarga yang dirasakan ayah, mampu memberikan sumbangan terhadap peningkatan intensi berhenti merokok sebesar 24,5%. Hasil ini menjelaskan adanya pengaruh variabel atau faktor lain yang tidak diteliti terhadap intensi berhenti merokok pada ayah sebesar 75,5%. Faktor atau variabel lain tersebut dapat berupa sikap, norma subjektif, kontrol perilaku, persepsi akan rokok, peran media iklan serta pengaruh lingkungan sosial.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dikemukakan dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan keluarga dengan intensi berhenti merokok pada ayah, artinya semakin tinggi dukungan keluarga yang diperoleh ayah maka semakin tinggi pula tingkat intensi berhenti merokok. Sebaliknya semakin rendah dukungan keluarga yang diperoleh ayah, maka semakin rendah pula intensi berhenti merokok. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa ketersediaan dukungan dari keluarga, secara emosional, informasional, instrumental dan penghargaan mampu mereduksi perilaku merokok pada ayah, sehingga dapat dikatakan

bahwa dukungan keluarga dapat memfasilitasi terciptanya kehidupan ayah yang lebih sehat dan mengurangi hal-hal yang dapat membahayakan kesehatan. Besarnya koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,245. Hal tersebut menunjukkan bahwa sumbangan variabel dukungan keluarga terhadap intensi berhenti merokok pada ayah sebesar 24,5%, sisanya sebesar 75,5% adalah sumbangan dari variabel lain yang juga berpengaruh kemampuan penyesuaian diri.

Saran

Peneliti menyarankan kepada anggota keluarga selain ayah, yakni ibu/istri dan anak untuk memberikan dukungan secara emosional, informasional, instrumental dan penghargaan kepada ayah. Tentunya dukungan dari anggota keluarga selain dapat mengurangi

kecenderungan merokok pada ayah juga dapat membantu ayah mencapai kehidupan dan kesejahteraan yang baik.

Mengingat dukungan keluarga hanya memberikan sumbangan sebesar 24,5% terhadap intensi berhenti merokok pada ayah, maka dianjurkan bagi peneliti lain yang berminat terhadap penelitian sejenis untuk melihat faktor-faktor lain yang mempengaruhi intensi berhenti merokok pada ayah. Misalnya faktor sikap, norma subjektif, kontrol perilaku, persepsi akan rokok, peran media iklan serta pengaruh lingkungan sosial.

Daftar Pustaka

- Aditama, T. Y. 1997. *Rokok dan Kesehatan*. Edisi ke 3. Jakarta: Universitas Press.
- Admin. 2010. Ayah perokok Dikaitkan Dengan Malnutrisi pada Anak. (dalam <http://www.lindungikami.org>). Diakses tanggal 15 maret 2010.
- Amaliya. 2000. Pengaruh Merokok Terhadap Kesehatan Rongga Mulut Dari Tanggal Gigi Sampai Macam-Macam Kanker. *Tabloid Nova* No 600/XII. 32-33.
- Argyle, M. 1994. *The Psychology Of Interpersonal Behavior*. London: Penguin Books.
- Azwar. 1998. *Sikap Manusia, Teori Dan Pengukurannya*. Edisi II. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Azwar, S. 2003. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Buku Panduan Ampuh Untuk Berhenti Merokok, 2002*. Jakarta Barat: Nexxmedia Book.
- Ediati, A. 2004. Kecenderungan Remaja Berperilaku Delinkuen Ditinjau Dari Dorongan Mencari Sensasi Dan Persepsi Terhadap Tersedianya Dukungan Dari Teman Sebaya. *Jurnal Psikologi*. Vol 1, No 2. Universitas Diponegoro.
- Effendi & Tjahjono. 1999. Hubungan Antara Perilaku Coping dan Dukungan Sosial

- Dengan Kecemasan Ibu Hamil Anak Pertama. *Anima*. Vol 14, no 54, halaman 214-227.
- Erhanana. 2010. Demi Rokok relakan Anak Berhenti Sekolah. (dalam <http://erhanana.wordpress.com/2009/03/24>) Diakses tanggal 1 Maret 2010.
- Fishbein, M. & Ajzen, I. 1975. *Belief, Attitude Intention And Behavior*. An Intruduction To Theory And Research. London: Addison Wesley Publishing, Cho. Inc.
- Goen. 2010. Merokok Hukumnya Haram Karena Dapat Menyebabkan Kanker, Serangan jantung, Impotensi, Dan Kelainan Jantung. (dalam <http://tamansuopati.blogspot.com/2010/03/merokok-hukumnya-haram-karena-dapat.html>) Diakses tanggal 25 maret 2010.
- Hutapea, A. M. 1994. *Menuju Gaya Hidup Sehat Kiat Praktis Untuk Setiap Orang Sibuk dan Ingin Sehat dan Fit*. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum.
- Handayani, T.R. 2006. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Berpikir Positif Pada Penderita Penyakit Jantung Koroner. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Wangsa Manggala.
- Johnson, D W & Johnson F P. 1991. *Joining Together: Group Theory and Group Skills*. New Jersey: Prentice Hall Inc.
- Konten, I. Nengah. 2010. Figur Ayah Dalam Keluarga. (dalam <http://www.balipost.co.id/media/detail.php?module=detailberitaminggu&kid=13&id=25696>). Diakses tanggal 18 Maret 2010.
- Kumolohadi, R. 2001. Tingkat Strees Dosen UII Ditinjau Dari Dukungan Suami. *Psikologi: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*. 12 (VI-2001), 30-36
- Muchtar, I. P. 1980. Suatu Pengalaman: Cara lain untuk Membina Kemauan Berhenti Merokok. *Majalah Psikologi Populer* "Anda. Edisi Desember, 12-14.
- Mangonprasodjo, A. S & Hidayati, S. N. 2005. *Hidup Tanpa Rokok. Kesehatan Psikologi Populer*. Yogyakarta: Pradita Publishing.
- Prasetya, B. E. A. 1998. Hubungan Seelf Esteem, Nilai Sosial Obat Dan Intensi Penyalahgunaan Obat Pada Remaja. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Prasetyo. 2007. Hubungan Antara Persepsi Risiko Merokok Dengan Intensi Berhenti Merokok. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Wangsa Manggala.

- Purnamasari, A. 1999. Intensi Prosocial SMUN dan Madrasah Aliyah Negeri (MAN) di Yogyakarta. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Purnamasari, A. Ekowati, E. Fadhila, A. 2004. Intensi Prosocial SMUN dan MAN di Yogyakarta. *Humanitas: Indonesia Psychological Jurnal*. 1.1.34-42. Januari.
- Purwani, M. 2006. Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri Penderita Obesitas. *Skripsi*. Yogyakarta. Fakultas Psikologi Universitas Wangsa Manggala
- Purwanti, N. 2001. Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Wangsa Manggala.
- Purwanti, S. 1993. Hubungan Antara Sikap Terhadap Peraturan Pondok Pesantren Modern Islam (PPMI) Assalam Surakarta. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Saloka. 2007. Dukungan Teman Sebaya Dan Kecemasan Mempresentasikan Makalah Pada Mahasiswa Peserta Kuliah Seminar. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Wangsa Manggala.
- Setiyanto, A. 2004. Peranan Dukungan Pacar Terhadap Intensi Berhenti Merokok Pada Mahasiswa. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Wangsa Manggala.
- Sarason, B. 1983. *Assessing Social Support: The Social Support Questionnaire*. *Journal of Health Psychology*. Vol (2), 195-208.
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Grasindo
- Target, G. 1991. *Kesehatan Populer, Cara Berhenti Merokok*. Jakarta: Arcan.
- Verawati, H. 2001. Sikap Terhadap Bahaya Merokok dan Efikasi diri Dengan Intensi Berhenti Merokok. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Wangsa Manggala.
- Watson, D. L. 1984. *Social Psychology: Science and Application*. New York: Scott Foreswmen And Company.