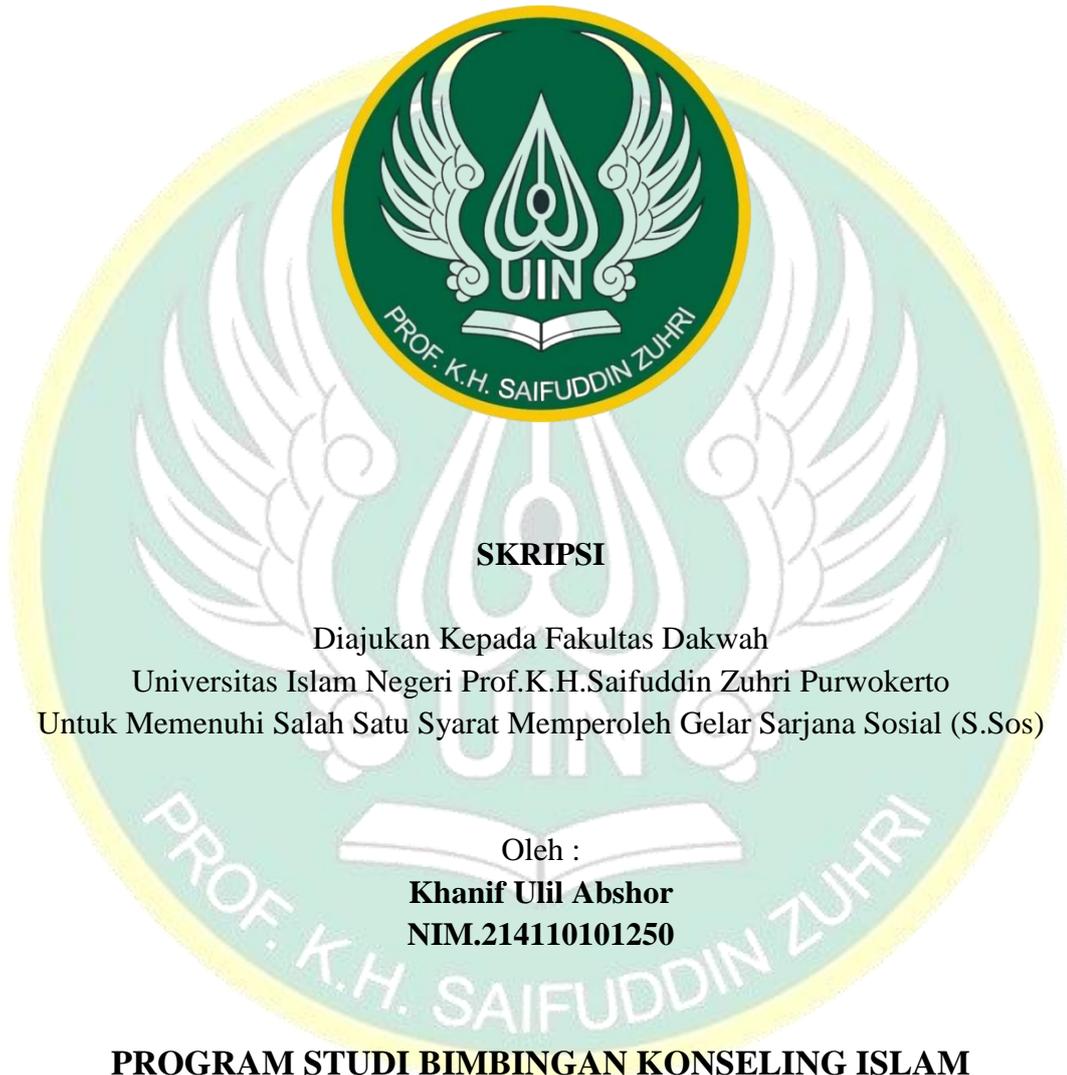


**REGULASI EMOSI DALAM MEMBENTUK  
KESADARAN DIRI MANTAN PECANDU ROKOK  
DI DESA KARANGTURI KECAMATAN SUMBANG  
KABUPATEN BANYUMAS**



**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah  
Universitas Islam Negeri Prof.K.H.Saifuddin Zuhri Purwokerto  
Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Oleh :

**Khanif Ulil Abshor**  
**NIM.214110101250**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT  
FAKULTAS DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI PROF.K.H.SAIFUDDIN ZUHRI  
PURWOKERTO**

**2025**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Khanif Ulil Abshor  
Nim : 214110101250  
Jenjang : S-1  
Fakultas : Dakwah Dan Komunikasi  
Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat  
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Regulasi Emosi Dalam Membentuk Kesadaran Diri Mantan Pecandu Rokok Di Desa Karangturi Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini adalah hasil penelitian/karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya dalam skripsi ini, diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini dibuat, apabila kemudian hari pernyataan saya terbukti tidak benar maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banyumas, 01 Maret 2025

Yang menyatakan,



Khanif Ulil Abshor  
Nim.214110101250

## LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO  
FAKULTAS DAKWAH

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553  
www.uinsaizu.ac.id

### PENGESAHAN

#### Skripsi Berjudul

**Regulasi Emosi Dalam Membentuk Kesadaran Diri Mantan Pecandu Rokok di Desa Karangturi Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas**

Yang disusun oleh **Khanif Uil Abshro** NIM. 214110101250 Program Studi **Bimbingan dan Konseling Islam** Jurusan **Konseling dan Pengembangan Masyarakat** Fakultas **Dakwah** Universitas Islam Negeri **Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto**, telah diujikan pada hari **Selasa tanggal 15 April 2025** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Bimbingan dan Konseling** oleh sidang Dewan Penguji Skripsi.

Ketua Sidang/Pembimbing

Dr. Hentic Kurniawati, MA.  
NIP. 19790530 200701 2019

Sekretaris Sidang/Penguji II

Nur Azizah, M.Si.  
NIP. 198101172008012010

Penguji Utama

Innam Alfi, M.Si.  
NIP. 198606062018011001

Mengesahkan,

Purwokerto, 22 April 2025

Dekan



Dr. Muskinul Fuad, M.Ag.  
NIP. 19741226200003 1 001

## NOTA DINAS PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO  
FAKULTAS DAKWAH

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553  
www.uinsatu.ac.id

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Dakwah

UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto

di - Purwokerto

*Assalamu'alaikum. Wr. Wb*

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan dan koreksi terhadap penelitian skripsi dari :

Nama : Khanif Ulil Abshor  
NIM : 214110101250  
Jenjang : S-1  
Prodi : Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah  
Judul : Regulasi emosi dalam membentuk kesadaran diri mantan pecandu rokok di desa karangturi Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Prof. KH Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Demikian atas perhatiannya saya sampaikan terimakasih

*Wassalamu'alaikum. Wr. Wb*

Purwokerto, 11 Maret 2025  
Pembimbing

Dr. Henle Kurniawati, MA  
NIP. 197905302007012019

## MOTTO

وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ

"Dan tidak ada keberhasilan bagiku kecuali dengan pertolongan Allah. Hanya kepada-Nya aku bertawakal dan hanya kepada-Nya aku kembali."

(QS. Hud: 88)



**REGULASI EMOSI DALAM MEMBENTUK KESADARAN DIRI  
MANTAN PECANDU ROKOK DI DESA KARANGTURI  
KECAMATAN SUMBANG KABUPATEN BANYUMAS**

**Khanif Ulil Abshor**

**214110101250**

Program Studi Bimbingan Konseling Islam  
Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat  
Fakultas Dakwah  
Universitas Islam Negeri Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto

**ABSTRAK**

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan dan mengelola emosinya untuk mencapai keseimbangan psikologis. Mantan pecandu rokok sering kali mengalami tantangan dalam menghadapi tekanan emosional dan sosial yang dapat memicu keinginan untuk kembali merokok. Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik mampu mengelola dorongan tersebut dan meningkatkan kesadaran diri untuk mempertahankan gaya hidup bebas rokok. Penelitian ini dilakukan di Desa Karangturi, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas, dengan tujuan untuk mengetahui proses regulasi emosi berperan dalam membentuk kesadaran diri mantan pecandu rokok dalam mempertahankan keputusan berhenti merokok.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam dengan tiga mantan pecandu rokok yaitu BSA, FS, dan AAF. Objek penelitian ini adalah tahapan regulasi emosi yang digunakan oleh mantan pecandu rokok dalam membentuk kesadaran diri mereka

Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki peran penting dalam membantu mantan pecandu rokok mengatasi dorongan untuk kembali merokok. Partisipan menggunakan berbagai strategi regulasi emosi, seperti pemilihan situasi (menghindari lingkungan yang memicu keinginan merokok), perubahan kognitif (mengubah cara pandang terhadap rokok), pencarian dukungan sosial (keluarga dan teman), serta aktivitas pengalihan (berolahraga). Regulasi emosi yang baik membantu partisipan untuk lebih sadar akan dampak negatif merokok, sehingga mereka lebih mampu mempertahankan keputusan untuk berhenti. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran diri mantan pecandu rokok, yang berdampak pada keberhasilan partisipan dalam menjalani kehidupan yang lebih sehat dan bebas dari rokok.

**Kata Kunci:** *Regulasi Emosi, Kesadaran Diri, Mantan Pecandu Rokok, Berhenti Merokok.*

**EMOTIONAL REGULATION IN SHAPING THE SELF-AWARENESS  
OF FORMER SMOKERS IN KARANGTURI VILLAGE, SUMBANG  
DISTRICT, BANYUMAS REGENCY**

**Khanif Ulil Abshor**  
**214110101250**

*Islamic Guidance and Counseling Study Program  
Departement of Counseling and Community Development  
Faculty Da'wah  
Kiai Haji Saifuddin Zuhri State Islamic University Purwokerto*

**ABSTRACT**

*Emotional regulation is an individual's ability to control and manage emotions to achieve psychological balance. Former smokers often face challenges in dealing with emotional and social pressures that may trigger the urge to relapse. Individuals with good emotional regulation can manage these urges and enhance self-awareness to maintain a smoke-free lifestyle. This study was conducted in Karangturi Village, Sumbang District, Banyumas Regency, with the aim of understanding how emotional regulation plays a role in shaping the self-awareness of former smokers.*

*This study employed a qualitative method with a case study approach. Data were collected through observations, in-depth interviews with three former smokers, namely BSA, FS, and AAF. The research object focused on the stages of emotional regulation utilized by former smokers in developing their self-awareness.*

*The results of the study indicate that emotional regulation plays a crucial role in helping former smokers overcome the urge to relapse. The subjects applied various emotional regulation strategies, such as situation selection (avoiding environments that trigger the desire to smoke), cognitive reappraisal (changing perspectives on smoking), seeking social support (family and friends), and engaging in distraction activities (such as exercise and meditation). Effective emotional regulation helps them become more aware of the negative effects of smoking, making them more capable of maintaining their decision to quit. These findings suggest that emotional regulation contributes to increasing self-awareness among former smokers, which significantly impacts their success in leading a healthier and smoke-free life.*

**Keywords:** *Emotional Regulation, Self-Awareness, Former Smokers, Smoking Cessation.*

## PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji bagi Allah SWT. Tuhan semesta alam. Sholawat serta salam tetap tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati, saya persembahkan skripsi ini untuk orang-orang yang memberikan do'a restunya, motivasi, dan semangat dalam memberikan yang terbaik untuk saya sampai saat ini.

1. Terkhusus saya persembahkan karya ini kepada kedua orang tua saya, bapak Iskhak dan Ibu Susmiyarti yang tidak pernah putus memanjatkan do'a kepada penulis. bapak, ibu terimakasih telah menunggu untuk kelulusan saya. Meski harus terseok-seok menanti semoga karya kecil ini bisa mengobati rasa penantian Ibu, Bapak, untuk harapan dan cita-cita saya diesok hari. Terimakasih bapak dan ibu yang selalu mendoakan, terus memberikan dukungan baik secara moril maupun materil, kasih sayang dan pengorbanan yang tidak dapat tergantikan oleh apapun, semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, kelimpahan rezeki serta kebahagiaan kepada kedua orang tua tersayang
2. Untuk diri sendiri, Dengan penuh rasa syukur dan bangga. Terima kasih telah bertahan, yang tidak menyerah meski jalannya terasa berat. Skripsi ini adalah bukti bahwa aku mampu. Bukti bahwa kerja keras, ketekunan, dan keyakinan pada diri sendiri selalu membawa hasil. Semoga ini menjadi pengingat bahwa tidak ada usaha yang sia-sia, dan aku selalu bisa melangkah lebih jauh. Terima kasih, diriku. Aku bangga padamu.
3. Kakak penulis yang selalu memberikan dukungan memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Teman-teman penulis yang telah membantu, mendukung, menghibur serta menjadi salah satu motivasi penulis dalam mengerjakan skripsi ini

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillahirobbil'alamin penulis ucapkan kepada Allah SWT atas segala nikmat dan hidayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Regulasi Emosi Dalam Membentuk Kesadaran Diri Mantan Pecandu Rokok di Desa Karangturi Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas”. Sholawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW, para sahabat, keluarga, serta tabi'in semoga dengan membaca sholawat kita semua termasuk ke dalam golongan orang-orang yang diberi syafaatnya kelak di yaumul akhir nanti, Aaamiin.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana di Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Penulis juga memohon maaf jika terdapat kekurangan dan kesalahan dalam penyusunan skripsi ini, hal tersebut terjadi sebab khilaf dari penulis yang perlu terus belajar. Tentu dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak yang telah membantu kelancaran dalam proses penulisan skripsi. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Ridwan, M.Ag., Rektor UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
2. Prof. Dr. H. Suwito., Wakil Rektor I UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
3. Prof. Dr. Sul Khan Chakim, S.Ag., M.M., Wakil Rektor II UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
4. Prof. Dr. Sunhaji, M.Ag., Wakil Rektor III UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
5. Dr. Muskinul Fuad, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
6. Dr. Ahmad Muttaqin, M.Si., Wakil Dekan I Fakultas Dakwah
7. Dr. Alief Budiyono, M.Pd., Wakil Dekan II Fakultas Dakwah
8. Dr. Nawawi, M.Hum., Wakil Dekan III Fakultas Dakwah

9. Nur Azizah, M.Si., Ketua Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto yang telah bersedia memberikan waktu dan ilmunya selama penulis menempuh pendidikan di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Terima kasih banyak ibu, semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan dan kelimpahan rezeki
10. Agus Sriyanto, M.Si., Sekretaris Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
11. Lutfi Faishol, M.Pd., Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
12. Dr. Henie Kurniawati, S.Psi., M.A., Psikolog, Pembimbing Akademik sekaligus dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, ilmu, dan bimbingannya. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kesehatan, keberkahan, dan kelimpahan rezeki kepada Ibu. Terima kasih yang tulus penulis sampaikan atas ilmu, arahan, dukungan, dan kesabaran yang telah Ibu berikan selama proses penyusunan skripsi ini. Berkat bimbingan Ibu, skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Semoga segala kebaikan Ibu dibalas dengan keberkahan oleh Allah SWT.
13. Segenap dosen dan tenaga pendidik di Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto. Terimakasih atas segala ilmu yang telah bapak/ibu berikan kepada penulis, dan terimakasih telah membantu kelancaran administrasi penulis selama menempuh pendidikan di Fakultas Dakwah
14. Bapak dan ibu tersayang, Bapak Iskhak dan Ibu Susmiyarti, kedua kakak penulis yaitu Mas Anugerah Putra Prakoso, Mas Ilham Naelal Ghufron, S.Pd. dan Mba Agustiana Zahroh, S.Pd. serta keponakan penulis yaitu Muhammad Razqa Ravindra . Terimakasih banyak atas segala bentuk cinta dan kasih sayang yang telah diberikan sejak kecil sampai dengan detik ini, semoga Allah SWT selalu memberikan kesehatan dan kebahagiaan.

15. Kepada teman-teman BKIE angkatan 21 terimakasih banyak atas cerita dan pengalaman dari suka maupun duka yang diberikan selama proses perkuliahan ini.
16. Untuk teman-teman PPL di Dinsos PPPA Kabupaten Banjarnegara tahun 2024 dan KKN Mandiri 55 di DINSOSPERMASDES Kabupaten Banyumas tahun 2024. Terimakasih banyak telah menjadi bagian dari proses pembelajaran selama perkuliahan.
17. Untuk Adelia Salsabila, Ikwil Bakthiar, Muhammad Bahrul Amiq dan Adlul Hanaf Givani. Terimakasih telah menjadi teman cerita dan berkeluh kesah sampai dengan detik ini, terima kasih atas segala bentuk dukungan moril yang diberikan semoga Allah SWT selalu memberikan kesehatan, kebahagiaan, dan kesuksesan untuk kita semua. Aamiin
18. Kepada kepala desa dan perangkat desa karangturi yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
19. Terimakasih kepada seluruh partisipan atas kerjasamanya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik

Banyumas, 01 Maret 2025

Yang menyatakan,

**Khanif Ulil Abshor**

**Nim.214110101250**

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	i
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>NOTA DINAS PEMBIMBING</b> .....	iii
<b>MOTTO</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
<b>A. Latar Belakang Masalah</b> .....	1
<b>B. Penegasan Istilah</b> .....	11
1. Regulasi emosi .....	11
2. Kesadaran Diri.....	12
3. Pecandu Rokok.....	13
<b>C. Rumusan Masalah</b> .....	14
<b>D. Tujuan Penelitian</b> .....	14
<b>E. Manfaat Penelitian</b> .....	14
1. Manfaat teoritis.....	14
2. Manfaat praktis .....	14
<b>F. Kajian Pustaka</b> .....	15
<b>G. Sistematika Penulisan</b> .....	22
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	23
<b>A. Regulasi Emosi</b> .....	23
1. Pengertian Regulasi Emosi.....	23
2. Aspek regulasi emosi.....	25
3. Tahapan Proses Regulasi Emosi.....	25
4. Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi .....	27

<b>B. Kesadaran Diri</b> .....	30
1. Pengertian Kesadaran Diri.....	30
2. Bentuk Kesadaran Diri .....	31
3. Aspek Kesadaran Diri .....	32
4. Indikator Pembentukan Kesadaran Diri .....	33
5. Tahapan Pembentukan Kesadaran Diri .....	35
6. Fungsi Kesadaran .....	36
7. Ciri-ciri kesadaran diri.....	38
8. Manfaat Kesadaran Diri .....	39
<b>C. Mantan Pecandu Rokok</b> .....	40
1. Definisi Mantan Pecandu Rokok.....	40
2. Pengertian Kecanduan .....	41
3. Pengertian Merokok .....	42
4. Motivasi Berhenti Merokok .....	43
<b>D. Proses Berhenti Merokok</b> .....	43
1. Kecanduan tembakau .....	43
2. Faktor yang Mempengaruhi Proses Berhenti Merokok .....	44
3. Manfaat berhenti Merokok.....	46
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	49
<b>A. Pendekatan dan jenis penelitian</b> .....	49
1. Pendekatan penelitian.....	49
2. Jenis penelitian .....	50
<b>B. Tempat dan waktu penelitian</b> .....	51
1. Tempat.....	51
2. Waktu penelitian.....	51
<b>C. Data dan Sumber Data</b> .....	52
1. Data .....	52
2. Sumber Data .....	52
<b>D. Subjek dan objek penelitian</b> .....	53
1. Subjek penelitian .....	53
2. Objek penelitian .....	54

<b>E. Teknik Pengumpulan Data</b> .....	54
1. Observasi .....	54
2. Wawancara .....	55
3. Dokumentasi.....	56
<b>F. Teknik Analisis Data</b> .....	57
1. Reduksi data .....	57
2. Penyajian data.....	57
3. kesimpulan.....	57
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	58
<b>A. Profil Desa Karangturi</b> .....	58
1. Profil Desa .....	58
2. Letak Geografis .....	59
3. Struktur Pemerintahan Desa.....	60
<b>B. Gambaran Umum Partisipan</b> .....	61
1. Data Partisipan BSA.....	62
2. Data Partisipan FS .....	62
3. Data Partisipan AAF .....	62
<b>C. Deskripsi Proses Merokok Mantan Pecandu Rokok</b> .....	63
1. Proses Awal Merokok Mantan Pecandu Rokok.....	64
2. Proses Berhenti Merokok Pada Mantan Pecandu Rokok .....	67
<b>D. Tahapan Proses Regulasi Emosi Pada Mantan Pecandu Rokok</b> .....	70
a. Proses Regulasi Emosi BSA.....	73
b. Proses Regulasi Emosi FS .....	74
c. Proses Regulasi Emosi AAF .....	76
<b>E. Deskripsi Proses Kesadaran Diri Mantan Pecandu Rokok</b> .....	77
1. Proses Kesadaran Diri BSA .....	78
2. Proses Kesadaran Diri FS.....	79
3. Proses Kesadaran Diri AAF .....	81
<b>F. Analisis Proses Regulasi Emosi Dalam Membentuk Kesadaran Diri Mantan Pecandu Rokok</b> .....	82
1. Faktor Internal .....	83

2. Faktor eksternal .....	86
<b>G.Faktor Kendala Proses Berhenti Merokok Mantan Pecandu Rokok ....</b>	<b>88</b>
1. Relapse atau keinginan kembali merokok.....	89
2. Lingkungan sekitar .....	90
3. Penyesuain Diri .....	91
<b>H. Temuan Hasil Penelitian.....</b>	<b>93</b>
<b>BAB V_PENUTUP.....</b>	<b>103</b>
A. Kesimpulan .....	103
B. Saran.....	104
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>105</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>110</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Alur Tahapan Regulasi Emosi .....	73
Gambar 4. 2 Alur Tahapan Kesadaran Diri .....	78



## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 waktu penelitian .....	51
Tabel 4. 1 Struktur pemerintahan desa karangturi.....	60
Tabel 4. 2 Data mantan pecandu rokok.....	61
Tabel 4. 3 klasifikasi mantan pecandu rokok.....	63



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Kebiasaan merokok merupakan tindakan lumrah yang dapat ditemui di berbagai lapisan masyarakat, baik laki-laki maupun perempuan, dari usia muda hingga tua. Rokok bukan lagi sesuatu yang tabu di tengah masyarakat dan dapat dengan gampang ditemukan di berbagai tempat seperti rumah, kantor, cafe, tempat umum, kendaraan, dan bahkan di sekolah. Merokok telah menjadi gaya hidup umum di kalangan banyak penduduk di negara-negara berkembang, termasuk di Indonesia, yang memiliki jumlah perokok terbesar di dunia. Jumlah perokok di Indonesia mencapai 60 juta orang, sedangkan China memiliki 390 juta perokok dan India memiliki 144 juta perokok. Jumlah perokok dewasa di Indonesia mengalami peningkatan dalam sepuluh tahun terakhir. Indonesia menghadapi tantangan serius terkait peningkatan jumlah perokok, khususnya di kalangan anak-anak dan remaja. Data dari Global Youth Tobacco Survey (GYTS) 2019 menunjukkan bahwa prevalensi perokok pada anak sekolah usia 13-15 tahun meningkat dari 18,3% pada 2016 menjadi 19,2% pada 2019<sup>1</sup>. Sementara itu, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 melaporkan bahwa jumlah perokok aktif di Indonesia telah mencapai 70 juta orang, dengan 7,4% di antaranya berusia 10-18 tahun.<sup>2</sup> Kelompok usia 15-19 tahun merupakan perokok terbanyak dengan persentase 56,5%, diikuti oleh kelompok usia 10-14 tahun sebesar 18,4%.<sup>3</sup> Melihat tren yang mengkhawatirkan ini, pemerintah Indonesia pada Juli 2024 mengambil langkah tegas dengan menaikkan batas usia minimum pembelian rokok dari 18 menjadi 21 tahun, melarang penjualan rokok secara eceran, serta membatasi iklan rokok di media sosial dan distribusi

---

<sup>1</sup> Sehat Negeriku Kemenkes RI. (2024). *Perokok Aktif di Indonesia Tembus 70 Juta Orang, Mayoritas Anak Muda*. Diakses dari: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id> pada 23 desember 2024

<sup>2</sup> Sehat Negeriku Kemenkes RI. (2024). *Perokok Aktif di Indonesia Tembus 70 Juta Orang, Mayoritas Anak Muda*. Diakses dari: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id> pada 23 desember 2024

<sup>3</sup> Sehat Negeriku Kemenkes RI. (2024). *Tekan Konsumsi Perokok Anak dan Remaja*. Diakses dari: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id> pada 23 desember 2024

rokok di sekitar sekolah serta tempat bermain anak. Kebijakan ini diharapkan dapat menekan prevalensi merokok di kalangan generasi muda serta meningkatkan kesadaran akan bahaya rokok bagi kesehatan masyarakat secara keseluruhan.<sup>4</sup> banyak anak muda yang menganggap merokok dapat membantu mengatasi stres, kecemasan, gelisah, marah, sulit tidur, dan berbagai masalah lainnya.<sup>5</sup>

Diharapkan, individu yang saat ini menjadi perokok dapat memiliki kesadaran akan dampak buruk dari kebiasaan merokok terhadap kesehatan, hubungan sosial, dan finansial mereka. Dengan regulasi emosi yang baik, mereka mampu mengendalikan dorongan untuk merokok dan menggantinya dengan aktivitas positif yang bermanfaat.

Selain itu, upaya untuk menciptakan lingkungan bebas rokok diharapkan dapat mengurangi tekanan sosial yang sering kali membuat mantan perokok kembali ke kebiasaan lama. Dengan dukungan keluarga, komunitas, dan kebijakan pemerintah, harapan untuk mengurangi jumlah perokok di masyarakat menjadi lebih realistis dan dapat tercapai.<sup>6</sup>

Regulasi emosi adalah aspek penting yang terkait dengan perilaku perokok dan upaya untuk berhenti merokok. Penelitian menunjukkan bahwa emosi dapat memainkan peran yang signifikan dalam kebiasaan merokok. Bagaimana seseorang mengatur emosinya dapat memengaruhi keinginan untuk merokok, kapan seseorang merokok, dan sejauh mana seseorang dapat menjaga komitmen untuk berhenti merokok.

Regulasi emosi melibatkan dua jenis fenomena, yakni emosi yang berfungsi untuk pengelola dan emosi yang diatur. Emosi yang berfungsi untuk mengatur mencerminkan perubahan yang terlihat sebagai akibat dari emosi yang berjalan, seperti ekspresi wajah dan perilaku. Ini berkaitan dengan sistem emosi secara umum dan dapat memengaruhi tindakan individu, termasuk perilaku merokok.

---

<sup>4</sup> Reuters. (2024). *Indonesia Raises Smoking Age Limit, Will Curb Cigarette Advertising*. Diakses dari: <https://www.reuters.com> pada 23 Desember 2024

<sup>5</sup> Ismi Chairunnisha, dkk. *Hubungan Stress dengan Kebiasaan Merokok pada Komunitas Pendaki Indonesia Korwil Yogyakarta* Vol 2, No 2 (2020)

<sup>6</sup> Gross, J. J. (2015). *Emotion Regulation: Conceptual and Practical Issues*. Cambridge University Press.

Di sisi lain emosi yang sudah diatur terkait dengan bagaimana individu mengelola emosi mereka, termasuk mengurangi stres dengan cara tertentu.

Emosi yang tidak diatur dengan baik dapat menjadi pemicu untuk merokok sebagai mekanisme untuk meredakan tekanan atau mengatasi emosi negatif. Sebaliknya, regulasi emosi yang efektif dapat membantu individu mengatasi hasrat merokok dan menjaga komitmen untuk berhenti merokok. Oleh karenanya, pemahaman tentang regulasi emosi menjadi berpengaruh dalam upaya mengatasi kecanduan rokok dan membantu individu mengelola emosi mereka tanpa harus mengandalkan rokok sebagai *coping stress*.<sup>7</sup>

Kesadaran diri adalah konsep psikologis yang memiliki relevansi penting dalam konteks perilaku perokok. Aspek utama yang mendorong kesadaran diri pada manusia adalah dimensi spiritual, yang berkaitan dengan pemahaman dan kesadaran terhadap diri sendiri. Kesadaran diri melibatkan kemampuan individu untuk merenungkan dan memahami aspek fisik, kepribadian, karakter, dan temperamen mereka. Dalam bahasa sederhana, kesadaran diri mencakup pengenalan diri sendiri, pemahaman tentang apa yang dilakukan, mengapa melakukannya, serta pemahaman tentang kekuatan dan kelemahan pribadi.

Kesadaran diri memainkan peran penting. Individu yang merokok perlu memiliki pemahaman yang mendalam tentang kebiasaan merokok mereka, alasan di baliknya, serta dampaknya pada kesehatan dan kehidupan mereka. Kesadaran diri membantu individu untuk mengenali dampak negatif dari merokok dan dapat menjadi pemicu penting dalam upaya untuk berhenti merokok. Ketika seseorang memahami diri mereka sendiri, termasuk cara merokok memengaruhi aspek fisik dan psikologis mereka, mereka mungkin lebih termotivasi untuk mengubah perilaku mereka. Hal ini selaras dengan perintah untuk berubah menjadi lebih baik pada Q.S. al-Baqarah/2 : 222. Dibawah ini :

---

<sup>7</sup> Erlina Listyani Widuri, "Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama," *Humanitas*, Vol. IX, No. 2

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴿٢٢٢﴾

*“Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri.”*

Di dalam ayat tersebut dijelaskan bahwa sifat manusia yang sangat dicintai oleh Allah adalah mereka yang menjaga kesehatan dengan mempertahankan kebersihan. Kebersihan dalam konteks ini dihubungkan dengan taubat, yang memiliki keterkaitan erat dengan kesehatan rohani, khususnya aspek mental, sementara kesehatan fisik berkontribusi pada kesehatan jasmani. Meskipun kesehatan bukan satu-satunya tujuan di balik perintah menjaga kebersihan, al Sunandaji dalam *Mawahib al-Badi' fi Hikmatas Tasyri'* menyatakan bahwa ada hikmah-hikmah lain hal yang tersembunyi di balik petunjuk dan larangan, dan setidaknya, hikmah kesehatan menjadi panduan bagi mereka yang pernah mengalami kecanduan rokok.<sup>8</sup> Dengan pemahaman tentang kesadaran diri, individu yang merokok dapat memiliki gambaran yang lebih jelas tentang identitas dan nilai-nilai pribadi mereka. Ini dapat memberikan kesempatan untuk mengambail keputusan yang lebih baik mengenai kebiasaan merokok, termasuk upaya untuk berhenti merokok dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Regulasi emosi dalam membentuk kesadaran diri mantan pecandu rokok didesa karangturi terjadi karena dari subjek mantan perokok ini menghadapi kendala psikologis seperti galau atau kecemasan yang membuat mereka merokok. Kemudian dari segi regulasi emosi, yang dimana sekitar lingkungan mereka masih pada merokok tetapi subjek berusaha untuk mengelola dan mengatur emosinya agar bisa berhenti merokok dan tidak terpengaruh, Oleh karena itu, pemahaman tentang kesadaran diri menjadi penting dalam membantu individu mengatasi kebiasaan merokok dan menjalani hidup yang lebih sehat.<sup>9</sup>

<sup>8</sup> Mia, fitriah Elkarimah, *Kajian AL-Quran dan Hadits Tentang Kesehatan Jasmani dan Ruhani*, Vol. XV, No. 1, (2016).

<sup>9</sup> Malukah, *KESADARAN DIRI PROSES PEMBENTUKAN KARAKTER ISLAM*. Jurnal Al-Ulum Volume. 13 Nomor 1, (2023).

Namun, kenyataannya, merokok masih menjadi tantangan besar di Indonesia. Berdasarkan data terbaru dari Survei Kesehatan Indonesia (Riskesdas) 2023, prevalensi perokok di Indonesia mencapai 33,5% dari total populasi, dengan peningkatan signifikan pada kelompok usia muda.. Meskipun banyak kampanye anti rokok telah dilakukan, dampaknya masih belum maksimal.<sup>10</sup>

Selain itu, banyak mantan perokok yang menghadapi tantangan emosional dan sosial dalam mempertahankan keputusan mereka untuk berhenti. Tekanan dari lingkungan, stres, dan godaan dari teman-teman sering kali menjadi hambatan utama yang sulit diatasi.<sup>11</sup>

Hasil penelitian sebelumnya oleh nisa Nisrina salsabila, yang berjudul gambaran kebiasaan merokok di indonesia berdasarkan indonesia family life survey 5 (IFLS 5). Yang menyebutkan bahwa kondisi saat ini menunjukkan perilaku merokok masyarakat indonesia yang buruk, sehingga diperlukan intervensi berupa edukasi yang komprehensif.<sup>12</sup> temuan ini sangat relevan. Hal ini menunjukkan bahwa untuk membantu mantan pecandu rokok dalam mengatasi kecanduan mereka, diperlukan pendekatan edukatif yang tidak hanya menjelaskan dampak negatif dari merokok, tetapi juga memberikan strategi regulasi emosi yang efektif. Dengan meningkatkan kesadaran diri dan pemahaman tentang dampak merokok, mantan pecandu dapat lebih termotivasi untuk berhenti dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik, sehingga mengurangi risiko kekambuhan. Edukasi yang komprehensif ini diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung bagi mantan pecandu rokok untuk menjalani hidup yang lebih sehat dan bebas dari rokok.

Hasil penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya oleh, Rifana Rizki Septiawan, yang berjudul “pengaruh regulasi emosi dan penyesuaian sosial terhadap kenakalan remaja pada siswa smp negeri 1 pageruyung kendal tahun

---

<sup>10</sup> Kementerian Kesehatan RI. (2023). Riskesdas 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan.

<sup>11</sup> Salsabila, N. N. (2020). Gambaran Kebiasaan Merokok Berdasarkan IFLS 5. Universitas Indonesia.

<sup>12</sup> Nisa Nisrina Salsabila, gambaran kebiasaan merokok di indonesia berdasarkan indonrsia family life survey 5 (IFLS 5). Jurnal ekonomi kesehatan indonesia, volume 7, nomor 1

ajaran 2018/2019”, yang menyebutkan bahwa. Semakin tinggi regulasi emosi siswa maka semakin rendah tingkat kenakalan remaja pada siswa. Ada pengaruh penyesuaian sosial terhadap kenakalan remaja pada siswa di SMPN 1 Pageruyung Kendal. Semakin tinggi penyesuaian sosial yang dimiliki siswa maka semakin rendah tingkat kenakalan remaja pada siswa. Ada pengaruh regulasi emosi dan penyesuaian sosial terhadap kenakalan remaja pada siswa di SMP N 1 Pageruyung Kendal. Semakin tinggi regulasi emosi dan penyesuaian sosial yang dimiliki oleh siswa maka semakin rendah tingkat kenakalan remaja pada siswa.<sup>13</sup> Dalam penelitian tersebut relevan dengan penelitian regulasi emosi dalam membentuk kesadaran diri mantan pecandu rokok didesa karangturi, regulasi emosi dapat membantu mantan pecandu rokok untuk mengelola dorongan dan stres yang mungkin mereka alami, sehingga mengurangi risiko *relapse*. Selain itu, penyesuaian sosial yang baik, seperti dukungan dari keluarga dan lingkungan, dapat memperkuat komitmen mereka untuk berhenti merokok. Dengan demikian, pemahaman tentang regulasi emosi dan penyesuaian sosial dapat menjadi kunci dalam membantu mantan pecandu rokok menjalani hidup yang lebih sehat dan terhindar dari perilaku negatif

Penelitian serupa juga dilakukan oleh, Pamila Miftaqul Fiqria, yang berjudul “ Hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan *self-injury* pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang”, yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan *self-injury* pada mahasiswa universitas islam agung semarang. Artinya semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin rendah kecenderungan *self injury*, sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka akan semakin tinggi pula kecenderungan *self-injury*. Menjelaskan bahwa mahasiswa yang mampu Menghayati dengan baik memungkinkan seseorang untuk mengelola emosinya secara efektif, menghindari keterjebakan dalam perasaannya, sehingga mereka dapat beradaptasi dan merasakan kebahagiaan

---

<sup>13</sup> Rifana Rizki Septiawan. yang berjudul “pengaruh regulasi emosi dan penyesuaian sosial terhadap kenakalan remaja pada siswa smp negeri 1 pageruyung kendal tahun ajaran 2018/2019. (skripsi, Universitas Negeri Semarang, 2019)

dengan cepat.<sup>14</sup> Dalam konteks penelitian mengenai regulasi emosi dalam membentuk kesadaran diri mantan pecandu rokok di Desa Karangturi, temuan ini relevan karena menunjukkan pentingnya regulasi emosi dalam membantu individu mengatasi kecanduan dan meningkatkan kualitas hidup mereka. Dengan mengelola emosi secara efektif, mantan pecandu rokok dapat mengurangi dorongan untuk kembali merokok dan memperkuat komitmen mereka untuk hidup lebih sehat.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki peran penting dalam proses berhenti merokok dan mempertahankan keputusan untuk tidak kembali ke kebiasaan lama. Penelitian mengenai proses perubahan perilaku berhenti merokok menemukan bahwa kesadaran akan dampak negatif rokok terhadap kesehatan dan lingkungan menjadi faktor utama yang mendorong individu untuk berhenti merokok. Namun, tanpa regulasi emosi yang baik, mantan perokok cenderung mengalami tekanan emosional yang dapat memicu keinginan untuk merokok kembali. Studi lain mengungkapkan bahwa efikasi diri mantan perokok, yang dipengaruhi oleh kesadaran diri dan regulasi emosi, berperan dalam mempertahankan keputusan berhenti merokok, terutama saat menghadapi tekanan sosial dan emosional. Selain itu, penelitian tentang strategi regulasi emosi menunjukkan bahwa perokok yang mengalami emosi negatif lebih cenderung menggunakan strategi penekanan emosi (*suppression*), yang kurang efektif dibandingkan dengan strategi penilaian ulang kognitif (*cognitive reappraisal*) dalam mengelola dorongan untuk merokok. Korelasi positif antara disregulasi emosi dan perilaku merokok juga mengindikasikan bahwa individu yang tidak mampu mengelola emosinya dengan baik lebih rentan untuk tetap merokok atau mengalami kekambuhan setelah berhenti. Selanjutnya, penelitian yang menyoroti pengalaman psikologis mantan perokok menunjukkan bahwa kesadaran diri sering kali muncul setelah mereka menghadapi dampak nyata dari kebiasaan merokok, seperti masalah

---

<sup>14</sup> Pamila Miftaql Fiqria, yang berjudul “ Hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan self-injury pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang”. ( skripsi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang 2021)

kesehatan atau tekanan dari keluarga dan lingkungan. Oleh karena itu, penelitian mengenai regulasi emosi dalam membentuk kesadaran diri mantan pecandu rokok di Desa Karangturi menjadi penting untuk dilakukan, mengingat masih adanya tantangan dalam mempertahankan keputusan berhenti merokok. Dengan memahami bagaimana regulasi emosi dapat membantu individu mengelola dorongan merokok dan meningkatkan kesadaran diri mereka

Dari hasil observasi yang dilakukan menunjukkan bahwa mantan perokok ini menyatakan bahwa alasan utama mereka ingin berhenti merokok adalah untuk menjaga kesehatan. Masyarakat menyadari risiko penyakit serius akibat merokok. subjek juga mengemukakan bahwa ekonomi sebagai faktor penting. Menyadari bahwa biaya merokok dapat menguras sumber daya keuangan. Beberapa individu merasa motivasi untuk berhenti merokok karena tekanan sosial dari teman-teman yang tidak merokok atau keluarga yang prihatin. dari Tekanan Sosial: mantan perokok ini mengalami tekanan sosial dari teman-teman yang masih merokok, yang membuat mereka sulit untuk berhenti. Kemudian Kondisi Lingkungan: Hambatan lingkungan seperti ketersediaan rokok dan iklan rokok juga menjadi tantangan dalam upaya berhenti merokok. Dan Kendala Psikologis, mereka sering menghadapi kendala psikologis seperti galau atau kecemasan yang membuat mereka terkadang berkeinginan untuk kembali merokok.

Beberapa perokok di Desa Karangturi berusia antara 15-60 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa perokok di Desa Karangturi masih tergolong muda. Jumlah perokok laki-laki di Desa Karangturi lebih banyak daripada jumlah perokok perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa laki-laki lebih cenderung untuk merokok dari pada perempuan. Mayoritas perokok di Desa Karangturi bekerja sebagai petani dan buruh. Hal ini menunjukkan bahwa perokok di Desa Karangturi masih tergolong masyarakat kelas menengah ke bawah beberapa Perokok di Desa Karangturi umumnya memiliki kondisi kesehatan yang kurang baik. Hal yang menunjukkan bahwa perokok di Desa Karangturi lebih rentan terhadap penyakit, seperti radang tenggorokan bahkan juga mempengaruhi kondisi ekonominya. Mantan perokok di Desa Karangturi umumnya memiliki

kondisi kesehatan yang lebih baik dari pada perokok. Hal ini ditunjukkan oleh bahwa mantan perokok di Desa Karangturi memiliki risiko yang lebih rendah untuk terkena berbagai penyakit, dikarenakan sudah memiliki gaya hidup yang lebih baik seperti dengan melampiaskan keinginan untuk merokok lagi dengan berolahraga.

Meskipun ada harapan besar untuk mengurangi jumlah perokok, kenyataannya, kebiasaan merokok masih mengakar kuat di masyarakat. Hal ini terlihat dari tingginya angka perokok muda yang terus meningkat setiap tahun. Kesenjangan ini menunjukkan bahwa edukasi dan kampanye kesehatan masih perlu ditingkatkan baik dari sisi kualitas maupun jangkauan.<sup>15</sup>

Selain itu, dukungan dari lingkungan sosial untuk mantan perokok seringkali tidak cukup. Banyak mantan perokok yang kembali merokok karena tekanan sosial atau kurangnya aktivitas pengganti yang positif. Ini menjadi pengingat bahwa upaya berhenti merokok membutuhkan dukungan yang lebih kuat dari keluarga dan komunitas sekitar.<sup>16</sup>

Selain dari penelitian terdahulu yang telah dijelaskan di atas, peneliti juga melakukan pengamatan langsung di Desa Karangturi, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas. Dari pengamatan tersebut, ditemukan bahwa mantan pecandu rokok menghadapi tantangan yang tidak hanya bersifat fisik tetapi juga emosional dan sosial. Tantangan ini mencakup tekanan sosial dari lingkungan sekitar, seperti teman-teman yang masih aktif merokok, hingga kecemasan yang memicu keinginan untuk merokok kembali. Peneliti juga melakukan wawancara mendalam dengan tiga mantan pecandu rokok yang telah berhenti merokok minimal satu tahun, yaitu BSA, FS, dan AAF.

Dari wawancara tersebut, BSA mengungkapkan bahwa awalnya ia merokok karena stres akibat pekerjaan dan rasa kesepian. Mantan pecandu rokok menyampaikan ;,

---

<sup>15</sup> Pamila, M. Hubungan Regulasi Emosi dengan Self-Injury. Universitas Islam Sultan Agung. (2021).

<sup>16</sup> Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C.. *Stages and Processes of Self-Change in Smoking: Toward an Integrative Model of Change*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51(3), 390-395.

*"Rasanya berat sekali berhenti, apalagi lingkungan saya sebagian besar merokok. Tapi saya coba mengganti kebiasaan itu dengan olahraga, biar lebih sehat juga."<sup>17</sup>*

Sementara itu, FS, seorang guru honorer, bercerita bahwa ia termotivasi berhenti merokok karena menyadari dampaknya pada kesehatannya.

*"Saya kan ngajar yaa dan ingin lebih fokus mengajar dan memberikan contoh baik untuk siswa saya,"<sup>18</sup>*

AAF, seorang karyawan swasta, mengatakan bahwa dukungan keluarga menjadi faktor utama yang mendorongnya berhenti. Ia menambahkan,

*"Istri saya selalu mengingatkan dampak buruk merokok, dan itu membuat saya berpikir ulang untuk kembali merokok."<sup>19</sup>*

Berdasarkan wawancara tersebut, terlihat bahwa regulasi emosi berperan signifikan dalam membantu mantan pecandu rokok menghadapi tekanan emosional dan sosial yang mereka alami.

Penelitian ini difokuskan pada mantan pecandu rokok di Desa Karangturi, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas. Desa ini dipilih karena memiliki karakteristik unik, di mana merokok menjadi bagian dari keseharian sebagian besar penduduknya, terutama di kalangan laki-laki dewasa. Data lokal menunjukkan bahwa tingkat perokok di desa ini cukup tinggi, dan hanya sedikit yang berhasil berhenti merokok secara permanen. Dari hasil observasi awal, faktor lingkungan sosial dan tekanan kelompok menjadi tantangan utama bagi mereka yang ingin berhenti merokok. Selain itu, kesadaran akan bahaya rokok masih terbatas, sehingga banyak individu yang kembali merokok setelah berhenti dalam jangka waktu tertentu.

Berdasarkan pada pengamatan dan analisis yang dilakukan oleh peneliti, regulasi emosi dalam membentuk kesadaran diri terbukti memiliki peran yang sangat penting dalam membantu individu mengatasi kecanduan rokok. Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam mengenai bagaimana

---

<sup>17</sup> Hasil wawancara dengan BSA pada tanggal 23 Desember 2023

<sup>18</sup> Hasil wawancara dengan FS pada tanggal 23 Desember 2023

<sup>19</sup> Hasil wawancara dengan AAF pada tanggal 23 Desember 2023

regulasi emosi dapat memengaruhi kesadaran diri mantan pecandu rokok, serta dampaknya terhadap kesehatan dan kualitas hidup mereka. Meskipun beberapa penelitian sebelumnya telah membahas kesadaran diri, belum ada yang secara detail mengaitkan regulasi emosi dengan pemahaman individu tentang alasan di balik perilaku merokok. Oleh karena itu, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **“REGULASI EMOSI DALAM MEMBENTUK KESADARAN DIRI MANTAN PECANDU ROKOK DI DESA KARANGTURI”** dengan harapan dapat memberikan wawasan yang lebih baik mengenai perilaku mantan pecandu rokok dalam upaya mereka untuk berhenti merokok. Dengan memahami regulasi emosi dan kesadaran diri, diharapkan individu dapat lebih efektif dalam mengelola dorongan untuk merokok dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

## **B. Penegasan Istilah**

### **1. Regulasi emosi**

Regulasi emosi adalah suatu proses pengenalan, pemeliharaan, dan pengaturan emosi baik yang bersifat positif maupun negatif, baik itu secara otomatis maupun terkendali, yang dapat terlihat atau tersembunyi, dan yang disadari ataupun tidak disadari. Regulasi emosi melibatkan perubahan dalam dinamika emosi seiring waktu, mencakup munculnya emosi, intensitasnya, durasinya, serta penyeimbangan respons perilaku, pengalaman, atau fisiologis. Regulasi emosi dapat memberikan pengaruh untuk memperkuat, atau memelihara emosi, tergantung pada tujuan individu. Terdapat tiga aspek regulasi emosi yang mencakup: (1) Kemampuan untuk mengatur baik emosi positif maupun emosi negatif dengan efektif. Regulasi emosi fokus pada pengalaman dan perilaku emosi, bukan hanya pada saat individu mengalami emosi negatif, tetapi juga digunakan untuk mengatur emosi baik supaya tidak ditunjukkan secara berlebihan, seperti mengurangi ekspresi dalam beradaptasi secara sosial. (2) Kemampuan untuk menyadari emosi, mengendalikan emosi secara sadar dan otomatis. Regulasi emosi yang efektif dimulai dengan kesadaran terhadap emosi yang dirasakan, diikuti oleh kontrol emosi. Kesadaran emosi

membantu individu mengendalikan emosi yang dirasakan, memungkinkan mereka menunjukkan respons yang adaptif terhadap emosi tersebut. (3) Kemampuan untuk mengatasi tekanan yang dihasilkan oleh masalah yang dihadapi. Regulasi emosi berfungsi sebagai strategi coping bagi individu ketika menghadapi situasi yang mengancam.<sup>20</sup>

Regulasi emosi terbentuk atas pengaruh berbagai faktor yang menyertainya. Faktor-faktor yang turut andil pada pembentukan regulasi emosi termasuk usia, jenis kelamin, tingkat religiusitas, dan karakteristik kepribadian individu. Usia dianggap sebagai faktor yang memengaruhi terbentuknya regulasi emosi karena dengan bertambahnya usia, individu memiliki kemampuan yang lebih baik untuk mengatur emosinya berdasarkan pengalaman masa lalu.<sup>21</sup>

Regulasi emosi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah regulasi dapat membantu mantan pecandu rokok untuk menyadari emosi yang sedang dirasakan, baik emosi positif maupun negatif. Hal ini penting karena emosi yang tidak disadari dapat menyebabkan perilaku yang tidak diinginkan, seperti merokok kembali.

## 2. Kesadaran Diri

Kesadaran diri dapat diartikan sebagai dasar dari hampir seluruh aspek kecerdasan emosional, ini menjadi langkah awal yang krusial dalam memahami diri sendiri dan mengalami perubahan. Ini merupakan salah satu karakteristik yang menarik dan mendasar pada manusia, yang membedakan mereka dari makhluk lain.<sup>22</sup>

Kesadaran diri pada individu terdiri dari tiga aspek, sebagai berikut:

- (a) aspek berpikir, yang merupakan bahasa yang didasarkan pada proses kognitif yang saling terhubung dan digunakan untuk memahami dunia;
- (b) aspek emosional, yang mencakup kemampuan untuk mempersepsi,

<sup>20</sup> Dian Pertiwi Josua, 2020. Internalisasi nilai keluarga dan regulasi emosi: Dapatkah membentuk perilaku sosial remaja?. *Jurnal Psikologi Indonesia*. volume 9. No 1, hlm 25

<sup>21</sup> Dian Pertiwi Josua, 2020. Internalisasi nilai keluarga dan regulasi emosi: Dapatkah membentuk perilaku sosial remaja?. *Jurnal Psikologi Indonesia*. volume 9. No 1, hlm 25

<sup>22</sup> Ruzika Hafizha, "Profil Self-Awareness Remaja," *Journal of Education and Counseling*, Vol. 2, No. 1 (2021).

memahami, dan merangsang emosi, sehingga meningkatkan perkembangan emosional dan intelektual; dan (c) dimensi sikap, yaitu kemampuan individu untuk mengevaluasi orang, perilaku, keyakinan, atau konsep tertentu.<sup>23</sup>

Kesadaran diri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah bahwa kesadaran diri yang baik dapat membantu mantan pecandu rokok untuk berhenti merokok. Hal ini karena kesadaran diri yang baik dapat membantu mantan pecandu rokok untuk Menyadari emosi negatif yang dapat memicu keinginan untuk merokok, Menerima emosi negatif tersebut, Mengekspresikan emosi negatif tersebut secara sehat.

### 3. Pecandu Rokok

Kecanduan merujuk pada perasaan kuat terhadap suatu hal sehingga seseorang secara intens mencari dan menginginkannya. merokok melibatkan pembakaran daun tar dan menghirup asap yang dihasilkannya. Pandangan lain bahwa merokok merupakan perilaku adiktif, merokok dahulunya disebut dengan kebiasaan atau kecanduan. Saat ini merokok disebut ketergantungan tembakau atau kecanduan tembakau. Kecanduan merokok adalah suatu perilaku terus-menerus yang melibatkan merokok disertai rasa tidak nyaman (kesulitan) yang disebabkan oleh keinginan merokok yang berulang-ulang.<sup>24</sup>

Dari penjelasan di atas, kecanduan merokok adalah perbuatan membakar dan menghirup asap rokok, kemudian menjadi kecanduan merokok dan mengalami kesulitan yang menjadi dorongan yang sering dan berulang-ulang. Berikutnya merupakan jumlah rokok yang dihisap dalam sehari dan dihitung berdasarkan rata-rata jumlah batang rokok yang dihisap per hari masyarakat Indonesia adalah 12,3 batang rokok (hampir sebungkus rokok).<sup>25</sup>

---

<sup>23</sup> Ruzika Hafizha,. Profil Self-Awareness Remaja. *urnal of Education and Counseling*, Vol. 2, No. 1.(2021).

<sup>24</sup> Widodo, P. “*Peran Kesadaran Diri dalam Meningkatkan Ketahanan Mental Mantan Perokok.*” *Jurnal Psikologi Sosial*, 7(3), 123–138. (2022).

<sup>25</sup> Susilawati, R.. Perilaku Kecandu Merokok dan Kepercayaan Diri. *JOM FKIP*, 5(1), 3.(2018)

Pecandu rokok yang dimaksud dalam penelitian ini adalah Ketika pecandu rokok tidak dapat mengelola emosi negatifnya secara sehat, mereka mungkin akan lebih cenderung untuk merokok sebagai cara untuk meluapkan emosi tersebut. Kesadaran diri yang baik dapat membantu pecandu rokok untuk menemukan cara untuk mengekspresikan emosi negatifnya secara sehat, misalnya dengan berolahraga, berbicara dengan orang yang dipercaya, atau melakukan teknik relaksasi. Secara keseluruhan, kesadaran diri yang baik dapat menjadi faktor penting dalam membantu pecandu rokok untuk berhenti merokok dan menjalani kehidupan yang lebih sehat.

### **C. Rumusan Masalah**

Bagaimana proses regulasi emosi membentuk kesadaran diri mantan pecandu rokok di desa karangturi?

### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui proses regulasi emosi membentuk kesadaran diri mantan pecandu rokok di desa karangturi

### **E. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat teoritis

Membantu mengidentifikasi potensi strategi pengendalian emosi yang dapat membantu individu mengatasi hasrat merokok, dengan pemahaman tentang regulasi emosi yang efektif, individu dapat belajar cara mengatasi tekanan dan emosi negatif tanpa harus mengandalkan rokok sebagai alat pelampiasannya.

#### 2. Manfaat praktis

##### a. Bagi pecandu rokok

Memberi pengetahuan lebih mendalam tentang regulasi emosi dan kesadaran diri mempengaruhi perilaku perokok dan upaya berhenti merokok. Hasil penelitian diharapkan memberikan wawasan yang

berguna dan rekomendasi bagi individu yang berkeinginan mengatasi kecanduan merokok dan meningkatkan kualitas hidup.

b. Bagi perokok

Regulasi emosi yang baik dapat membantu perokok untuk lebih menikmati kehidupannya. Misalnya, ketika perokok merasa sedih, mereka dapat menggunakan teknik-teknik regulasi emosi untuk tetap positif dan optimis. Regulasi emosi yang baik dapat membantu perokok untuk lebih fokus pada kesehatannya. Misalnya, ketika perokok merasa lelah, mereka dapat menggunakan teknik-teknik regulasi emosi untuk tetap termotivasi untuk berolahraga atau mengonsumsi makanan yang sehat

c. Bagi keluarga

Regulasi emosi yang baik dapat membantu mantan pecandu rokok untuk lebih siap menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan. Hal ini dapat meningkatkan ketahanan dan keharmonisan keluarga, misalnya dengan berkurangnya risiko pertengkaran dan meningkatnya kemampuan untuk mengatasi krisis keuangan.

d. Bagi masyarakat

Dengan pemahaman baik tentang regulasi emosi dan kesadaran diri, individu yang masih merokok dapat merencanakan perubahan perilaku yang positif. Masyarakat dapat menggunakan pemahaman ini untuk mengatasi hasrat merokok, mengelola stress dengan cara yang lebih sehat, dan meningkatkan kualitas hidup.

e. Bagi peneliti

Penelitian ini bertujuan untuk menggali pengetahuan baru tentang regulasi emosi dan kesadaran diri didalam konteks perilaku merokok. Sehingga dengan pemahaman yang lebih mendalam peneliti berharap dapat berkontribusi pada bidang pengetahuan ilmiah ini.

## F. Kajian Pustaka

Pertama, jurnal yang ditulis oleh Devi Nanda berjudul "Regulasi Emosi dan Kesadaran Diri pada Masyarakat dalam Menanggapi Bantuan Sosial di

Kelurahan Bekasi Jaya" membahas keterkaitan antara Regulasi Emosi dan Kesadaran Diri pada penduduk setempat. Hasil dari peneliitian menunjukkan adanya hubungan baik antara Regulasi Emosi dan Kesadaran Diri, yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat Regulasi Emosi, maka tingkat Kesadaran Diri juga cenderung lebih tinggi. Sebaliknya, jika Regulasi Emosi menurun, maka Kesadaran Diri juga cenderung menurun. Penelitian tersebut memiliki persamaan dalam membahas tentang nilai regulasi emosi dan kesadaran diri, akan tetapi memiliki perbedaan pada objek penelitiannya, penelitian ini peneliti meneliti tentang mantan pecandu rokok, sedangkan penelitian tersebut meneliti tentang masyarakat dalam menanggapi bantuan sosial yang diberikan oleh pemerintah.<sup>26</sup>

Kedua, skripsi jihan ferika aista yang berjudul "*pengaruh self awareness dan sel efficacy* terhadap regulasi emosi siswa SMP muhammadiyah 3 kaliwungu" Dalam penelitian tersebut meneliti tentang pengaruh *self awareness* dan *sel efficacy* terhadap regulasi emosi siswa SMP. Pada penelitian tersebut memiliki persamaan yaitu membahas tentang kesadaran diri dalam mempengaruhi emosi Akan tetapi memiliki perbedaan pada penelitian ini yang mengkaji peran regulasi emosi untuk membentuk kesadaran diri agar tidak mengulangi perbuatan yang merugikan dirinya. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang sedang dilakukan adalah pembahasan mengenai kesadaran diri (*self awareness*) dalam memengaruhi emosi. Namun, perbedaannya terletak pada fokus penelitian. Jika penelitian Jinan Ferika Aista membahas pengaruh *self awareness* dan *self efficacy* terhadap regulasi emosi siswa SMP, penelitian ini mengkaji peran regulasi emosi dalam membentuk kesadaran diri mantan pecandu rokok.<sup>27</sup>

Ketiga, Skripsi Muhammad Noor Hidayat, yang berjudul "perbedaan regulasi emosi pada perokok yang mengalami *negative affect*" Dalam penelitian

---

<sup>26</sup> Devi Nanda, Rika Fitriyana. *Regulasi Emosi dan Kesadaran Diri pada Masyarakat dalam Menanggapi Bantuan Sosial di Kelurahan Bekasi Jaya*. Jurnal Social Philantropic, Vol.1, No.2, 1-8. (2022).

<sup>27</sup> Jihan ferika aista, "pengaruh *self awareness* dan *self efficacy* terhadap regulasi emosi siswa SMP muhammadiyah 3 kaliwungu" (Skripsi, UIN walisongo semarang, 2022) 7-6

tersebut meneliti tentang perbedaan regulasi emosi terhadap perokok yang Mengalami *negative affect*, para perokok tersebut menggunakan strategi regulasi emosi nya untuk menekan emosi negatif nya setelah emosi tersebut muncul. Pada penelitian tersebut memiliki persamaan yaitu sama-sama meneliti tentang regulasi terhadap perokok, akan tetapi memiliki perbedaan pada penelitian ini yang mengkaji tentang regulasi emosi dalam membentuk kesadaran diri bagi mantan pecandu rokok. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang sedang dilakukan adalah fokus pada regulasi emosi pada perokok. Namun, perbedaannya terletak pada objek penelitian. Jika penelitian Muhammad Noor Hidayat meneliti perokok yang mengalami emosi negatif, penelitian ini fokus pada regulasi emosi dalam membentuk kesadaran diri mantan pecandu rokok.<sup>28</sup>

Keempat, skripsi Anton Setiono yang berjudul “ hubungan antara kontrol diri dengan perilaku merokok siswa smk X teknik pemesinan salatiga” didalam penelitian tersebut sama-sama meneliti tentang hubungan negatif antara kontrol diri dan perilaku merokok. Yang membedakan adalah pada subjek dipenelitian tersebut meneliti pada remaja, sedangkan pada penelitian ini meneliti pada usia dewasa awal. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang sedang dilakukan adalah fokus pada perilaku merokok. Namun, perbedaannya terletak pada subjek penelitian. Jika penelitian Anton Setiono meneliti remaja SMK, penelitian ini fokus pada mantan pecandu rokok dewasa di Desa Karangturi.<sup>29</sup>

Kelima, jurnal kurniawan wawan, yang berjudul gambaran proses berhenti merokok pada mantan pecandu rokok yang dilakukan secara mandiri, penelitian tersebut memiliki kesamaan dalam meneliti proses berhenti merokok pada mantan pecandu rokok. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang sedang dilakukan adalah fokus pada proses berhenti merokok pada mantan pecandu rokok. Namun, perbedaannya terletak pada lokasi

---

<sup>28</sup> Muhammad noor hidayat, “perbedaan regulasi emosi pada perokok yang mengalami *negative affect*”, (skripsi, universitas negeri makassar, makassar 2016) 39

<sup>29</sup> Anton Setiono yang berjudul “ hubungan antara kontrol diri dengan perilaku merokok siswa smk X teknik pemesinan salatiga(skripsi, Universitas Kristen Satya Wacana, salatiga 2018)

penelitian. Jika penelitian Wawan Kurniawan dilakukan di Majalengka, Jawa Barat, penelitian ini dilakukan di Desa Karangturi, Banyumas.<sup>30</sup>

Keenam, jurnal Situmorang, yang berjudul Efektivitas Terapi Kognitif Perilaku dalam Regulasi Emosi Mantan Perokok, meneliti efektivitas terapi kognitif perilaku dalam membantu mantan perokok mengelola dorongan emosional yang memicu keinginan untuk kembali merokok. Penelitian ini menemukan bahwa individu yang telah berhenti merokok sering kali mengalami tekanan emosional, seperti kecemasan, stres, dan rasa frustrasi, yang dapat meningkatkan risiko kembali ke kebiasaan merokok. Temuan ini sejalan dengan penelitian ini mengenai regulasi emosi dalam membentuk kesadaran diri mantan pecandu rokok. Regulasi emosi berperan penting dalam mengelola reaksi emosional yang muncul akibat tekanan lingkungan maupun psikologis yang dialami oleh mantan perokok<sup>31</sup>

Ketujuh, jurnal Nugraha dan Hidayati dalam yang berjudul Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Motivasi Berhenti Merokok pada Perokok Dewasa meneliti hubungan antara regulasi emosi dan motivasi berhenti merokok pada perokok dewasa. Studi ini menemukan bahwa individu yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk berhenti merokok. Penelitian ini menegaskan bahwa motivasi berhenti merokok tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti dukungan sosial, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam mengelola emosinya secara efektif. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah fokus pada regulasi emosi dalam konteks perilaku merokok. Namun, penelitian Nugraha dan Hidayati meneliti individu yang masih merokok, sedangkan penelitian ini meneliti mantan pecandu rokok.<sup>32</sup>

Kedelapan, jurnal Widodo yang berjudul Peran Kesadaran Diri dalam Meningkatkan Ketahanan Mental Mantan Perokok meneliti bagaimana kesadaran

---

<sup>30</sup> Wawan kurniawan, "gambaran proses berhenti merokok pada mantan pecandu rokok yang dilakukan secara mandiri". Jurnal ilmiah indonesia, VOL.6, No. 7, juli (2021)

<sup>31</sup> A. Situmorang, "Efektivitas Terapi Kognitif Perilaku dalam Regulasi Emosi Mantan Perokok," Jurnal Psikologi Kesehatan vol 8, no. 2 (2020): 45-59

<sup>32</sup> R. Nugraha dan S. Hidayati, "Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Motivasi Berhenti Merokok pada Perokok Dewasa," Jurnal Psikologi Klinis vol 9, no. 1 (2021): 77-89

diri dapat memperkuat ketahanan mental mantan perokok dan mengurangi kemungkinan relapse. Studi ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat kesadaran diri yang tinggi lebih mampu mengenali dan memahami emosi mereka sendiri, sehingga dapat mengatasi tekanan emosional tanpa harus kembali ke kebiasaan merokok. Penelitian tersebut memiliki persamaan dengan penelitian ini, yaitu membahas peran kesadaran diri dalam proses berhenti merokok. Namun, perbedaannya terletak pada fokus utama penelitian. Jika penelitian Widodo lebih menekankan pada hubungan antara kesadaran diri dan ketahanan mental dalam menghindari relapse, penelitian ini lebih menyoroti bagaimana regulasi emosi berperan dalam membentuk kesadaran diri mantan pecandu rokok.<sup>33</sup>

Kesembilan, jurnal Sari dan Prasetyo yang berjudul Dampak Regulasi Emosi terhadap Kesejahteraan Psikologis Mantan Perokok, meneliti hubungan antara regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis mantan perokok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki regulasi emosi yang baik mengalami tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosinya. Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Prasetyo, yaitu membahas peran regulasi emosi dalam kehidupan mantan perokok. Namun, perbedaannya terletak pada fokus utama penelitian. Jika penelitian Sari dan Prasetyo lebih menekankan pada hubungan antara regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis mantan perokok, penelitian ini lebih menyoroti bagaimana regulasi emosi berperan dalam membentuk kesadaran diri mantan pecandu rokok.<sup>34</sup>

Kesepuluh, jurnal Mulyani yang berjudul Intervensi Mindfulness dalam Regulasi Emosi untuk Mantan Perokok meneliti efektivitas teknik mindfulness dalam membantu mantan perokok mengatur emosi mereka. Teknik mindfulness, seperti meditasi dan latihan pernapasan, ditemukan dapat

---

<sup>33</sup> Widodo, P., "Peran Kesadaran Diri dalam Meningkatkan Ketahanan Mental Mantan Perokok," *Jurnal Psikologi Sosial*, Vol. 7, No. 3, 2022, hlm. 123-138.

<sup>34</sup> Sari, L., & Prasetyo, B., "Dampak Regulasi Emosi terhadap Kesejahteraan Psikologis Mantan Perokok," *Jurnal Ilmu Psikologi*, Vol. 6, No. 4, 2019, hlm. 55-68.

meningkatkan kesadaran individu terhadap emosi mereka, sehingga mereka dapat merespons stres dengan cara yang lebih sehat. Penelitian yang dilakukan oleh Mulyani memiliki persamaan dengan penelitian ini, yaitu membahas tentang bagaimana kesadaran diri berperan dalam proses berhenti merokok. Namun, terdapat perbedaan dalam fokus utama penelitian. Penelitian Mulyani lebih menekankan efektivitas teknik mindfulness, seperti meditasi dan latihan pernapasan, dalam membantu mantan perokok mengatur emosi mereka.<sup>35</sup>

Kesebelas, jurnal Hakim dan Dewi yang berjudul Efek Dukungan Sosial terhadap Regulasi Emosi Mantan Perokok di Lingkungan Keluarga meneliti bagaimana dukungan sosial dari keluarga berperan dalam membantu regulasi emosi mantan perokok. Penelitian yang dilakukan oleh Hakim dan Dewi memiliki persamaan dengan penelitian ini, yaitu sama-sama membahas faktor yang mempengaruhi keberhasilan mantan pecandu rokok dalam mempertahankan keputusan untuk berhenti merokok. Namun, perbedaan utama terletak pada fokus penelitian. Jika penelitian Hakim dan Dewi lebih menekankan pada peran dukungan sosial dari keluarga dan teman dalam membantu regulasi emosi mantan perokok, penelitian ini lebih menyoroti bagaimana regulasi emosi berperan dalam membentuk kesadaran diri mantan pecandu rokok.<sup>36</sup>

Keduabelas, jurnal Putri dan Wahyudi yang berjudul Keterkaitan Antara Stres dan Kecenderungan Kembali Merokok pada Mantan Perokok, meneliti bagaimana stres dapat meningkatkan kemungkinan relapse pada mantan perokok. Studi ini menemukan bahwa mantan perokok yang mengalami tingkat stres tinggi, terutama yang tidak memiliki mekanisme regulasi emosi yang efektif, lebih rentan untuk kembali merokok sebagai cara untuk mengatasi tekanan yang mereka hadapi. Penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Wahyudi memiliki kesamaan dengan penelitian ini, yaitu membahas faktor yang mempengaruhi mantan perokok dalam mempertahankan keputusan berhenti

---

<sup>35</sup> F. Mulyani, "Intervensi Mindfulness dalam Regulasi Emosi untuk Mantan Perokok," *Jurnal Psikologi Terapan* vol 5, no. 2 (2020): 90-102.

<sup>36</sup> R. Hakim dan N. Dewi, "Efek Dukungan Sosial terhadap Regulasi Emosi Mantan Perokok di Lingkungan Keluarga," *Jurnal Psikologi Kesehatan* vol 10, no. 1 (2023): 30-45.

merokok. Namun, terdapat perbedaan dalam fokus utama penelitian. Jika penelitian Putri dan Wahyudi lebih menekankan pada bagaimana stres dapat meningkatkan kemungkinan relapse, terutama pada individu yang tidak memiliki mekanisme regulasi emosi yang efektif, penelitian ini lebih menyoroti bagaimana regulasi emosi berperan dalam membentuk kesadaran diri mantan pecandu rokok.<sup>37</sup>

Ketigabelas, jurnal Santoso yang berjudul *Perbandingan Strategi Regulasi Emosi antara Mantan Perokok dan Perokok Aktif* membandingkan bagaimana mantan perokok dan perokok aktif mengelola emosi mereka dalam situasi tertentu. Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Santoso yaitu sama-sama membahas tentang regulasi emosi dalam konteks perokok dan mantan perokok. Namun, perbedaannya terletak pada fokus utama penelitian. Jika penelitian Santoso lebih menekankan perbandingan strategi regulasi emosi yang digunakan oleh perokok aktif dan mantan perokok dalam menghadapi situasi tertentu, penelitian ini lebih menyoroti bagaimana regulasi emosi berperan dalam membentuk kesadaran diri mantan pecandu rokok<sup>38</sup>.

Keempatbelas, jurnal Rahmawati yang berjudul *Pengaruh Self-Efficacy terhadap Keberhasilan Mantan Perokok dalam Menjaga Gaya Hidup Sehat* meneliti peran self-efficacy dalam mempertahankan keputusan berhenti merokok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan mereka sendiri dalam mengatasi dorongan untuk merokok cenderung lebih berhasil dalam menjaga gaya hidup sehat. Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati yaitu sama-sama membahas faktor yang mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam berhenti merokok. Namun, terdapat perbedaan dalam fokus utama penelitian. Jika penelitian Rahmawati lebih menyoroti peran self-efficacy dalam mempertahankan keputusan berhenti merokok, penelitian

---

<sup>37</sup> A. Putri dan T. Wahyudi, "Keterkaitan Antara Stres dan Kecenderungan Kembali Merokok pada Mantan Perokok," *Jurnal Kesehatan Mental* vol 4, no. 3 (2021): 112-125.

<sup>38</sup> H. Santoso, "Perbandingan Strategi Regulasi Emosi antara Mantan Perokok dan Perokok Aktif," *Jurnal Psikologi Eksperimental* vol 11, no. 2 (2022): 58-74.

ini lebih menekankan bagaimana regulasi emosi berperan dalam membentuk kesadaran diri mantan pecandu rokok.<sup>39</sup>

Kelimabelas, jurnal Pradana dan Wicaksono yang berjudul Analisis Faktor Pemicu Relapse pada Mantan Perokok: Studi Kualitatif meneliti faktor psikologis dan sosial yang menyebabkan mantan perokok mengalami relapse. Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pradana dan Wicaksono yaitu sama-sama membahas faktor-faktor yang berkontribusi terhadap relapse pada mantan perokok. Namun, perbedaannya terletak pada fokus utama penelitian. Jika penelitian Pradana dan Wicaksono lebih menekankan pada faktor psikologis dan sosial yang menyebabkan relapse, seperti stres, tekanan sosial, dan kurangnya dukungan emosional, penelitian ini lebih menyoroti bagaimana regulasi emosi berperan dalam membentuk kesadaran diri mantan pecandu rokok.<sup>40</sup>

#### **G. Sistematika Penulisan**

**BAB I :** Bab ini berisi latar belakang Masalah, penegasan istilah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka dan sistematika penulisan

**BAB II:** Bab ini berisi mengenai kajian teori regulasi emosi, kesadaran diri, dan mantan pecandu rokok

**BAB III :** Bab ini berisi tentang metode penelitian yang terdiri dari pendekatan dan jenis penelitian, Tempat dan waktu penelitian, subjek dan objek penelitian, sumber data, metode pengumpulan data dan metode analisis data.

**BAB IV:** penampilan data dan analisis data yang berisi hasil dan evaluasi tentang gambaran umum tentang permasalahan yang ada.

**BAB V :** Bab ini berisi tentang penutup terdiri dari kesimpulan dan saran

---

<sup>39</sup> Rahmawati, D., "Pengaruh Self-Efficacy terhadap Keberhasilan Mantan Perokok dalam Menjaga Gaya Hidup Sehat," *Jurnal Kesehatan Psikologi*, vol. 8, no. 1, 2020, hlm. 67-80.

<sup>40</sup> Y. Pradana dan A. Wicaksono, "Analisis Faktor Pemicu Relapse pada Mantan Perokok: Studi Kualitatif," *Jurnal Psikologi Klinis dan Konseling* vol 7, no. 4 (2019): 95-108.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Regulasi Emosi

##### 1. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi biasa disebut sebagai proses penilaian kembali, ditandai dengan evaluasi kognitif terhadap stimulus yang dilakukan dengan tujuan mengurangi dampak negatif dari respons yang diberikan. Regulasi emosi adalah suatu usaha seseorang untuk mempengaruhi pengalaman emosi dan ekspresi emosi. Menurut Gross dan Thompson regulasi emosi memiliki dua bentuk strategi yaitu : 1) *Cognitive Reappraisal* : bentuk perubahan kognitif yang mengaitkan tafsiran terhadap situasi yang secara potensial bisa menghadirkan emosi melalui suatu cara yang bisa mengubah pengaruh dari emosinya. Hal tersebut merupakan bentuk *antecedent-focused strategy* yang terjadi diawal sebelum kecenderungan respon emosi bangkit dengan penuh. Menurut pernyataan tersebut maka *cognitive reappraisal* bisa mengubah semua lintasan emosi dan selanjutnya secara efisien. *Cognitive reappraisal* juga mengurangi komponen emosi negatif meningkat baik secara perilaku maupun ekperimental<sup>41</sup>

apabila digunakan untuk meregulasi penurunan emosi. 2) *Expressive Suppression* : bentuk modulasi respon yang mengaitkan penghentian perilaku ekspresi emosi. *Expressive suppression* merupakan *a response-focused strategy* yang terkadang datang terlambat di dalam proses pembangkitan emosi dan memodifikasi aspek perilaku dari kecenderungan respons emosi. *Expressive suppression* biasanya efektif untuk mengurangi ekspresi emosi negatif secara perilaku namun juga mempunyai dampak tidak diinginkan yakni mengawasi emosi positif yang ketat.

---

<sup>41</sup>James J. Gross dan Oliver P. John,. "Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being," *Journal of Personality and Social Psychology* 85, no. 2 348-362. (2020).

Relaps pada mantan pecandu rokok dapat dicegah jika mereka memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik. Regulasi emosi adalah serangkaian strategi yang dilakukan seseorang, baik secara sadar maupun tidak sadar, yang bertujuan untuk mengurangi, meningkatkan, atau mengarahkan respons emosional. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk mengatur dan mengelola reaksi emosi yang akan ditampilkan. Menurut Gross dan Thompson, terdapat dua dimensi utama dalam regulasi emosi: 1) Antecedent-focused strategy, yaitu strategi yang dilakukan individu saat emosi muncul, sebelum mereka memberikan respons terhadap emosi tersebut; dan 2) Response-focused strategy, yaitu upaya pengaturan respons dengan cara menghambat ekspresi emosi yang berlebihan. Regulasi emosi dipengaruhi oleh delapan faktor, sebagaimana dikemukakan oleh Hendrikson. Faktor-faktor tersebut meliputi: 1) Lingkungan, 2) Pengalaman hidup, 3) Pola asuh orang tua, 4) Pengalaman traumatis, 5) Jenis kelamin, 6) Usia, 7) Perubahan fisik, dan 8) Perubahan pandangan dari luar. Proses regulasi emosi sangat penting bagi mantan pecandu rokok untuk mencegah relaps. Dengan kemampuan regulasi emosi, mereka dapat memodulasi pengalaman emosional, baik yang bersifat positif maupun negatif. Hal ini memungkinkan mantan pecandu rokok untuk mengontrol ekspresi emosi mereka, terutama saat menghadapi tantangan dalam upaya berhenti merokok. Dengan demikian, kemampuan regulasi emosi menjadi kunci penting dalam menjaga stabilitas emosional dan mencegah kembalinya kebiasaan merokok.<sup>42</sup>

---

<sup>42</sup> Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. *Dealing with Feeling: A Meta-Analysis of the Effectiveness of Strategies for Regulating Emotions*. *Psychological Bulletin*, Vol. 138, No. 4, pp. 775-808. (2021).

## 2. Aspek regulasi emosi

Menurut Gross ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu :<sup>43</sup>

- a. *Strategies to emotion regulation (strategies)* ialah keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.
- b. *Engaging in goal directed behavior (goals)* ialah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.
- c. *Control emotional responses (impulse)* ialah kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang di tampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.
- d. *Acceptance of emotional response (acceptance)* ialah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut

## 3. Tahapan Proses Regulasi Emosi

James J. Gross dan O.P Jhon mengemukakan bahwa ada lima tahapan proses regulasi emosi pada individu diantaranya:<sup>44</sup>

### a. Pemilihan Situasi

Pemilihan situasi digunakan individu untuk mempertimbangkan manfaat jangka panjang ketika memilih situasi tersebut. Pemilihan situasi melibatkan pemilihan emosi yang meningkat atau menurun tergantung situasi yang diharapkan. Contohnya, seorang mantan

<sup>43</sup> Gross, J. J.. Emotion Regulation: Conceptual and Practical Issues. *Frontiers in Psychology*, Vol. 5, No. 1261.(2024)

<sup>44</sup> James J. Gross dan Oliver P. John. "*Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being*". *Journal of Personality and Social Psychology*, Volume 85, Nomor 2, halaman 348–362

perokok lebih memilih menghindari berkumpul dengan teman-teman yang masih merokok, meskipun itu berarti harus menolak ajakan sosial. Hal ini dilakukan untuk menjaga komitmen berhenti merokok dan menghindari munculnya godaan atau stres yang dapat memicu keinginan merokok kembali. Modifikasi situasi (*Modification of The Situation*)

Modifikasi situasi membantu individu untuk membentuk sebuah situasi yang diinginkan dan merupakan usaha yang secara langsung dilakukan untuk memodifikasi situasi agar efek emosinya teralihkan. Contohnya, seorang mantan perokok memilih membawa camilan sehat atau minuman ketika berada di acara keluarga, agar fokusnya teralihkan dari rokok yang mungkin ada di sekitar. Dengan cara ini, ia menciptakan suasana yang lebih mendukung upayanya untuk tetap tidak merokok.

b. Terbukanya perhatian

Situasi di mana individu mengetahui pengaruhnya terhadap emosi. Contohnya, seorang mantan perokok yang merasa cemas ketika berada di sekitar orang yang merokok lebih memilih untuk fokus pada kegiatan lain seperti bermain dengan anak-anak atau berbincang dengan teman yang tidak merokok. Dengan cara ini, ia mengalihkan perhatiannya dari potensi emosi negatif yang dapat muncul.

c. Perubahan kognitif

Perubahan kognitif adalah bagaimana individu dapat menilai situasi yang terjadi pada individu dengan mengubah emosi secara signifikan. Contohnya, seorang mantan perokok yang menghadapi komentar negatif dari teman-temannya mengenai keputusan berhenti merokok tidak melihat hal itu sebagai bentuk hinaan, tetapi sebagai kesempatan untuk menunjukkan komitmennya dan memperkuat tekadnya untuk tetap hidup sehat. Dengan cara ini, ia memaknai situasi yang awalnya negatif menjadi dorongan untuk terus mempertahankan keputusan tersebut.

d. Penyesuaian respon

Penyesuaian respon terjadi di ujung proses bangkitnya emosi. Dalam tahapan ini individu dapat menyembunyikan perasaannya yang sesungguhnya kepada orang lain. Contohnya, seorang mantan perokok tetap bersikap tenang dan ramah ketika teman-teman di sekitarnya merokok, meskipun sebenarnya ia merasa tergoda atau tidak nyaman. Apabila proses regulasi emosi dilakukan oleh mantan perokok dengan baik, maka ia dapat menjaga hubungan sosial yang positif sambil tetap berkomitmen untuk tidak merokok. Mantan perokok harus bisa mengenali situasi pemicu emosinya dan meregulasi perasaannya sebelum muncul dorongan untuk kembali merokok.

4. Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

a. Faktor internal

Faktor internal merupakan aspek yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengenali, mengelola, dan mengendalikan emosi yang dimilikinya. Beberapa faktor internal yang berperan penting dalam regulasi emosi meliputi :<sup>45</sup>

1) Kesadaran Emosi

Kesadaran emosi merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan menyadari perasaan yang sedang dialaminya. Individu dengan tingkat kesadaran emosional yang tinggi umumnya mampu mengidentifikasi berbagai emosi yang muncul dalam dirinya, baik yang bersifat positif maupun negatif. Kemampuan ini menjadi krusial karena dengan mengenali emosi yang dirasakan, seseorang akan lebih mudah untuk mengelolanya secara efektif. Kesadaran emosional memungkinkan individu untuk melakukan penyesuaian diri, seperti menurunkan intensitas emosi yang terlalu kuat atau mengalihkan fokus pada hal-hal yang lebih

---

<sup>45</sup>James J. Gross, *Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences*, *Psychophysiology* (2015).

positif. Dengan demikian, kesadaran emosi menjadi fondasi penting dalam membangun kestabilan emosional.

#### 2) Kemampuan Kognitif

Kemampuan kognitif mencakup berbagai aspek seperti berpikir logis, menyelesaikan masalah, dan mengambil keputusan secara rasional. Kemampuan ini berperan besar dalam membantu seseorang mengatur emosi dengan menggunakan pendekatan yang logis dan terstruktur. Misalnya, ketika seseorang mengalami emosi negatif seperti kemarahan atau kefrustrasian, mereka dapat memanfaatkan kemampuan kognitif untuk mengevaluasi situasi secara objektif. Dengan berpikir jernih, individu dapat mengurangi reaksi emosional yang berlebihan dan mencari solusi yang tepat untuk mengatasi masalah yang dihadapi

#### 3) Kepribadian

Kepribadian seseorang memiliki peran penting dalam menentukan bagaimana ia merespons situasi yang sarat emosi. Individu dengan kepribadian yang stabil secara emosional misalnya, mereka yang tidak mudah merasa cemas atau marah umumnya lebih mampu mengendalikan emosinya dengan baik. Sebaliknya, orang yang cenderung impulsif atau memiliki kecenderungan emosional yang ekstrem sering kali menghadapi kesulitan dalam mengatur emosi mereka. Selain itu, individu yang memiliki sifat terbuka atau berpikiran optimis biasanya lebih siap menghadapi situasi yang menantang dengan sikap positif. Hal ini memungkinkan mereka untuk mengelola emosi secara lebih efektif dan adaptif.

#### 4) Motivasi

Motivasi juga menjadi faktor kunci dalam regulasi emosi. Seseorang yang memiliki tujuan hidup yang jelas dan didorong oleh motivasi internal yang kuat cenderung lebih mampu mengendalikan dorongan emosionalnya. Mereka lebih mungkin untuk merespons situasi dengan bijaksana, alih-alih terbawa oleh emosi sesaat.

Dengan fokus pada tujuan jangka panjang, individu tersebut dapat mengatasi emosi negatif seperti frustrasi atau kesedihan dengan lebih baik. Motivasi yang kuat membantu mereka untuk tetap tenang dan mengambil langkah-langkah yang konstruktif, bahkan dalam situasi yang penuh tekanan.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal mencakup berbagai pengaruh dari lingkungan sekitar individu yang dapat berdampak signifikan terhadap kemampuan mereka dalam mengatur emosi. Berikut adalah beberapa faktor eksternal yang memiliki peran penting:<sup>46</sup>

1) Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial yang positif dan penuh dukungan dapat menjadi faktor kunci dalam membantu individu mengelola emosi mereka secara lebih efektif. Dukungan dari orang-orang terdekat, seperti keluarga, teman, atau rekan kerja, dapat memberikan ruang aman untuk berbagi perasaan, memperoleh dukungan emosional, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Di sisi lain, lingkungan sosial yang toksik atau sarat dengan tekanan emosional justru dapat memperburuk kondisi emosi seseorang, membuat mereka kesulitan dalam mengendalikan perasaan dan merespons situasi secara sehat

2) Budaya

Budaya memiliki pengaruh yang mendalam terhadap cara individu mengekspresikan dan mengelola emosi mereka. Setiap budaya memiliki norma dan nilai yang berbeda terkait ekspresi emosi. Sebagian budaya mungkin menekankan pentingnya pengendalian diri dan menahan emosi, sementara budaya lain justru mendorong ekspresi emosi secara terbuka dan langsung. Perbedaan

---

<sup>46</sup> A. Syafi'i, R. O. Tumanggor, dan F. Lase, *Psikoedukasi Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Hubungan*, *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS* 2, no. 5 (2024): 1680.

ini dapat membentuk cara seseorang merespons dan mengatasi perasaan mereka.

### 3) Pengalaman Hidup

Pengalaman hidup, baik yang menyenangkan maupun yang penuh tantangan, memiliki peran penting dalam membentuk kemampuan seseorang dalam mengatur emosi. Individu yang pernah menghadapi peristiwa traumatis, seperti kehilangan orang terkasih, perceraian, atau mengalami kekerasan, cenderung lebih mudah terpengaruh oleh emosi negatif yang sulit dikelola. Di sisi lain, pengalaman hidup yang didukung oleh lingkungan positif atau pencapaian pribadi dapat memperkuat rasa percaya diri dan membantu seseorang dalam mengelola emosi dengan lebih baik. Dengan demikian, pengalaman hidup menjadi fondasi yang membentuk respons emosional mantan pecandu rokok dalam menghadapi berbagai situasi.

### 4) Lingkungan Fisik

Lingkungan fisik, termasuk tempat tinggal atau tempat kerja, turut berperan dalam memengaruhi kemampuan regulasi emosi seseorang. Lingkungan yang tenang, aman, dan tertata dengan baik dapat menciptakan rasa nyaman, sehingga memudahkan individu untuk merasa rileks dan mengendalikan emosi mereka. Sebaliknya, lingkungan yang bising, penuh tekanan, atau tidak teratur dapat memicu stres dan mengganggu keseimbangan emosional, membuat seseorang lebih sulit untuk tetap tenang dalam menghadapi situasi yang menantang. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan fisik yang mendukung dapat menjadi langkah penting dalam meningkatkan kesejahteraan emosional mantan pecandu rokok.

## **B. Kesadaran Diri**

### 1. Pengertian Kesadaran Diri

Kesadaran diri merujuk pada kemampuan individu untuk mengamati, merenungkan, mengevaluasi, serta mempertimbangkan

berbagai aspek yang ada dalam dirinya. Kemampuan ini sangat bergantung pada tingkat kesadaran yang tinggi dan membutuhkan fokus perhatian yang intens terhadap kondisi internal, seperti emosi, pikiran, dan nilai-nilai yang dimiliki. Masa remaja, sebagai fase krusial dalam perkembangan psikologis, menjadi waktu yang tepat untuk membangun dan mengasah kesadaran diri agar dapat berfungsi secara optimal. Kesadaran diri bukan sekadar kemampuan pasif, melainkan sebuah keterampilan aktif yang memungkinkan seseorang memahami dirinya secara mendalam melalui proses refleksi atas pikiran, perasaan, dan tindakan yang dilakukan. Proses ini melibatkan penelaahan terhadap aspek-aspek internal diri serta pengukuran terhadap standar-standar tertentu yang dianggap benar atau ideal.<sup>47</sup>

## 2. Bentuk Kesadaran Diri

Baron dan Byrne merupakan salah satu tokoh psikologi sosial yang mengemukakan bahwa kesadaran diri terdiri dari beberapa bentuk, di antaranya adalah Self-Awareness subjektif, Self-Awareness objektif, dan Self-Awareness simbolik. Berikut penjelasan mengenai ketiganya:<sup>48</sup>

- a. *Self Awareness* subjektif merujuk pada kemampuan individu untuk membedakan dirinya, baik dari segi kondisi fisik maupun lingkungan sosial. Melalui kesadaran ini, individu dapat memahami bagaimana dirinya dipersepsikan oleh orang lain. Kesadaran ini membantu mereka untuk menyesuaikan perilaku dan respons emosional sesuai dengan situasi yang dihadapi. Dalam penelitian ini, self-awareness subjektif memainkan peran penting dalam membantu mantan pecandu rokok untuk mengenali emosi dan dorongan yang muncul, sehingga mereka dapat mengelola keinginan untuk merokok dengan lebih efektif.
- b. *Self Awareness* objektif, adalah kemampuan individu untuk memposisikan dirinya sebagai objek yang diperhatikan oleh diri sendiri

---

<sup>47</sup> Dicky Hastjarjo, Sekilas Tentang Kesadaran (Consciousness), jurnal Buletin Psikologi volume 13, No. 2, (2015)

<sup>48</sup> Baron, A Robbert & Donn Byrne, Psikologi social jilid 1. Jakarta: Erlangga 2005 Hal87

maupun orang lain. Kesadaran ini melibatkan pemahaman individu terhadap kondisi pikiran mereka sendiri, termasuk kesadaran bahwa mereka sedang berpikir atau mengingat sesuatu. Dalam konteks penelitian ini, *self-awareness* objektif membantu mantan pecandu rokok untuk memantau pikiran dan emosi mereka secara lebih objektif, sehingga mereka dapat mengambil langkah-langkah konkret untuk menghindari perilaku merokok.

- c. *Self Awareness* simbolik, mengacu pada kemampuan individu untuk memahami dirinya melalui simbol-simbol atau representasi mental, seperti bahasa, nilai, atau norma sosial. Kesadaran ini memungkinkan individu untuk merefleksikan dirinya dalam konteks yang lebih luas. Dalam penelitian ini, *self-awareness* simbolik membantu mantan pecandu rokok untuk menginternalisasi nilai-nilai positif tentang kesehatan dan kesejahteraan, sehingga mereka dapat membangun identitas baru yang bebas dari ketergantungan rokok. Hal ini juga mendorong mereka untuk mengembangkan strategi emosional yang lebih adaptif dalam menghadapi tantangan.

### 3. Aspek Kesadaran Diri

Dimensi kesadaran diri memiliki peran yang signifikan. Pertama Kesadaran diri publik dapat memengaruhi bagaimana mantan pecandu rokok memandang diri mereka di hadapan orang lain, terutama dalam upaya menjaga citra diri sebagai individu yang telah berubah. Sementara itu, kesadaran diri pribadi membantu mereka memahami emosi dan motivasi internal yang mendorong perubahan perilaku, seperti keinginan untuk hidup lebih sehat atau menghindari tekanan sosial. Proses regulasi emosi menjadi kunci dalam mengelola kedua dimensi ini, di mana mantan pecandu rokok belajar untuk mengendalikan respons emosional terhadap situasi yang memicu keinginan untuk merokok, sekaligus membangun kesadaran diri yang lebih holistik :<sup>49</sup>

---

<sup>49</sup> Ruzika Hafizha, PROFIL SELF-AWARENESS REMAJA. *Journal of Education and Counseling*, Vol. 2, No. 1, (2021)

- a. Kesadaran diri publik dapat dibagi menjadi tiga komponen utama, yaitu:
    - (1) aspek penampilan, yang merujuk pada cara seseorang memandang dirinya sendiri secara fisik, termasuk penampilan luar dan citra diri; (2) aspek tindakan atau perilaku, yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam menanggapi berbagai rangsangan atau situasi yang dihadapi; serta (3) aspek pembicaraan, yang melibatkan proses komunikasi antara individu, baik secara verbal maupun non-verbal, di mana terjadi interaksi timbal balik antara komunikator dan penerima pesan. Ketiga komponen ini saling terkait dan membentuk kesadaran diri seseorang dalam konteks sosial.
  - b. Kesadaran diri pribadi, terdiri dari tiga dimensi yang saling melengkapi, yaitu: (1) dimensi pikiran, yang berhubungan dengan proses kognitif dan penggunaan bahasa untuk memahami serta menafsirkan lingkungan sekitar; (2) dimensi emosi, yang mencakup kemampuan untuk mengenali, memahami, dan merespons emosi diri sendiri maupun orang lain, sehingga mendukung perkembangan emosional dan intelektual; serta (3) dimensi sikap, yang meliputi kemampuan seseorang untuk merefleksikan, menyesuaikan, atau memperbaiki tindakan, keyakinan, atau ide-ide tertentu berdasarkan pengalaman dan pemahaman yang dimiliki. Ketiga dimensi ini membentuk fondasi kesadaran diri pribadi yang memengaruhi cara seseorang berpikir, merasa, dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari.<sup>50</sup>
4. Indikator Pembentukan Kesadaran Diri
- Model visualisasi dari Soedarsono mengungkapkan bahwa kesadaran diri (*self-awareness*) dipengaruhi oleh dua faktor utama, salah satunya adalah:
- a. Sistem Nilai, Prinsip pertama yang dibangun dalam diri manusia berfokus pada aspek-aspek nonmaterial dan bersifat normatif. Artinya, faktor-faktor yang membentuk kesadaran diri individu lebih mengarah pada unsur-unsur ruhani atau kejiwaan, yang mencerminkan nilai-nilai

---

<sup>50</sup> Ruzika Hafizha, PROFIL SELF-AWARENESS REMAJA. *Journal of Education and Counseling*, Vol. 2, No. 1, (2021), Hlm. 159 – 166

spiritual dan psikologis. Sistem nilai ini terdiri dari tiga komponen utama, yaitu:<sup>51</sup>

- 1) Reflek dari hati nurani, dalam kajian psikologi, refleksi dari hati nurani sering diidentikkan dengan proses evaluasi diri atau introspeksi. Introspeksi diri merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mengamati dan menilai dirinya sendiri dengan memanfaatkan berbagai sumber dari lingkungan sekitar, baik berupa data, pengalaman, maupun masukan dari orang lain. Sumber-sumber ini membantu individu untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas tentang dirinya sendiri. Melalui proses introspeksi yang mendalam, seseorang dapat mengarahkan dirinya menjadi pribadi yang lebih teratur, terstruktur, dan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang nilai-nilai yang dipegangnya.
- 2) Harga diri, Individu yang memiliki tingkat kesadaran diri (self-awareness) yang tinggi cenderung memiliki rasa harga diri yang kuat. Hal ini memungkinkan mereka untuk membentuk identitas diri sesuai dengan nilai-nilai dan prinsip yang diyakini, tanpa terpengaruh secara berlebihan oleh pandangan atau tekanan dari luar. Dengan demikian, orang lain akan memandang dan menilai individu tersebut berdasarkan integritas dan konsistensi yang ditunjukkan dalam sikap dan perilakunya. Harga diri yang tinggi juga membantu seseorang untuk tetap teguh dalam menghadapi tantangan dan menjaga keseimbangan emosional dalam berbagai situasi.
- 3) Takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, Ketakwaan kepada Tuhan dapat menjadi jalan alternatif bagi individu untuk mencapai tingkat kesadaran diri yang lebih tinggi. Dalam kerangka nilai-nilai spiritual, ketakwaan membantu seseorang untuk mengontrol kepercayaan diri, keinginan, dan tindakannya sesuai dengan prinsip-

---

<sup>51</sup> Malikhah, *Kesadaran Diri Proses Pembentukan Karakter Islam*. Jurnal Al-Ulum Vol 13 (1) . (2023), hal. 129-134

prinsip kebenaran dan kebaikan. Dengan mendekati diri kepada Tuhan, individu dapat menemukan makna yang lebih dalam tentang kehidupan dan tujuan hidupnya. Hal ini tidak hanya memperkuat kesadaran diri, tetapi juga membimbing seseorang untuk bertindak secara lebih bijaksana dan bertanggung jawab dalam setiap aspek kehidupannya.

- b. Cara pandang. Sikap (attitude) merupakan salah satu elemen fundamental dalam membentuk kesadaran diri. Kebersamaan dan kecerdasan adalah dua aspek utama yang membentuk sikap tersebut. Melalui sikap inilah, seseorang dapat menetapkan dan mengarahkan cara pandangnya terhadap berbagai hal. Gambaran yang tercipta dari sikap ini juga menjadi cermin bagi individu lain dalam menilai dan memahami kepribadian seseorang. Dengan demikian, sikap tidak hanya memengaruhi cara seseorang memandang dunia, tetapi juga bagaimana ia dipersepsikan oleh orang lain.
5. Tahapan Pembentukan Kesadaran Diri
- Adapun tahapan yang dilalui oleh individu untuk mencapai kesadaran diri yang lebih baik, diantaranya:<sup>52</sup>
- a. Kepolosan, Fase ini dialami oleh setiap individu sejak masa bayi, di mana mereka belum memiliki kesadaran diri (self-awareness) yang matang. Pada tahap ini, individu masih sangat bergantung pada orang lain dan belum mampu memahami konsep diri atau lingkungan secara mendalam. Kepolosan ini menjadi fondasi awal bagi perkembangan psikologis dan emosional seseorang, di mana pengalaman-pengalaman pertama mulai membentuk persepsi mereka tentang dunia.
  - b. Berontak, Fase ini ditandai dengan munculnya rasa perlawanan dan keinginan untuk meraih kebebasan diri. Individu mulai menunjukkan sikap permusuhan atau pemberontakan sebagai upaya untuk melepaskan diri dari ikatan-ikatan lama dan membangun identitas baru. Tahap ini

---

<sup>52</sup> Sarwono, Sarlito Wirawan, *Teori-teori psikologi social*. Jakarta : PT raja Grafindo persada.(2020) Hal. 186

merupakan bagian alami dari proses pertumbuhan, terutama pada masa transisi menuju kedewasaan. Individu berusaha melepaskan diri dari pengaruh eksternal yang membatasi, sambil berusaha membentuk kekuatan batin dan kemandirian.

- c. Kesadaran moral terhadap diri sendiri, Pada fase ini, individu mulai mampu merefleksikan kesalahan-kesalahan yang pernah dilakukan. Mereka tidak hanya menyadari kesalahan tersebut, tetapi juga mengambil langkah konkret untuk memperbaiki diri dan bertanggung jawab atas tindakan yang telah dilakukan. Melalui pengalaman-pengalaman ini, individu belajar untuk membangun rasa percaya diri yang kuat. Kesadaran moral ini menjadi kunci dalam membentuk karakter yang lebih matang dan bertanggung jawab.
  - d. Kesadaran diri yang kreatif. Di fase ini, individu mampu melihat kebenaran secara objektif, bukan lagi melalui sudut pandang subjektif yang dipengaruhi oleh perasaan atau keinginan pribadi. Mereka belajar untuk mengesampingkan kepentingan individual demi memahami realitas yang lebih luas. Kesadaran kreatif ini dapat diperoleh melalui aktivitas keagamaan, spiritual, atau kegiatan lain yang mendorong refleksi mendalam. Tahap ini menandai kematangan emosional dan intelektual, di mana individu mampu menghadapi kehidupan dengan lebih bijaksana dan seimbang.
6. Fungsi Kesadaran
- Individu yang dikategorikan memiliki self-awareness yang normal dapat dilihat dari keberfungsian self-awareness di dalam dirinya. Kesadaran (awareness) memegang peranan di dalam setiap aktivitas individu, beberapa fungsi dari kesadaran yang dapat diamati pada individu adalah sebagai berikut.<sup>53</sup>
- a. Fungsi konteks-setting, Fungsi ini muncul ketika sistem-sistem mulai bekerja untuk memproses, mendefinisikan, atau menjelaskan konteks

---

<sup>53</sup> PROFIL SELF-AWARENESS REMAJA, Journal of Education and Counseling, Vol. 2, No. 1, (2021)

dan pengetahuan terkait stimulus yang masuk ke dalam memori. Perannya adalah untuk memperjelas pemahaman mengenai stimulus tersebut.

- b. Fungsi adaptasi dan pembelajaran, Fungsi ini bertanggung jawab dalam mengatur tingkat kesadaran yang diperlukan individu untuk mengolah informasi baru agar dapat disesuaikan dengan harapan atau tujuan yang ingin dicapai. Dengan kata lain, fungsi ini memungkinkan individu untuk menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan atau situasi baru melalui proses pembelajaran yang efektif.
- c. Fungsi prioritas, Fungsi ini memungkinkan individu untuk mengendalikan kesadaran mereka guna mengakses sejumlah besar informasi yang tersimpan di tingkat ketidaksadaran. Dengan demikian, individu dapat memprioritaskan informasi mana yang paling relevan atau penting untuk diolah lebih lanjut, sesuai dengan kebutuhan atau situasi yang dihadapi.
- d. Fungsi rekrutmen dan control, Fungsi ini bekerja ketika kesadaran individu terlibat dalam sistem motorik untuk melaksanakan aktivitas-aktivitas secara sadar. Artinya, fungsi ini memastikan bahwa tindakan atau gerakan yang dilakukan oleh individu merupakan hasil dari proses kesadaran yang terarah dan terkendali.
- e. Fungsi pengambilan keputusan, Fungsi ini berperan dalam mengeluarkan informasi dan sumber daya dari tingkat ketidaksadaran untuk digunakan dalam proses pengambilan keputusan dan penerapan kendali. Dengan demikian, individu dapat membuat keputusan yang lebih terinformasi dan terstruktur berdasarkan data yang tersedia.
- f. Fungsi deteksi kesalahan dan perbaikan, Fungsi ini berfokus pada kemampuan kesadaran untuk memasuki sistem norma individu, yang berbeda dari tingkat ketidaksadaran. Hal ini memungkinkan individu untuk menyadari ketika terjadi kesalahan atau kekeliruan dalam tindakan atau pemikiran mereka, sehingga dapat segera melakukan perbaikan yang diperlukan.

- g. Fungsi monitor diri, Fungsi ini mencakup kemampuan individu untuk melakukan refleksi diri, percakapan internal, dan penggambaran diri (imagery). Fungsi ini memainkan peran penting dalam mengendalikan baik fungsi-fungsi sadar maupun tidak sadar yang ada di dalam diri individu, sehingga memungkinkan mereka untuk lebih memahami dan mengatur perilaku serta pikiran mereka sendiri.
  - h. Fungsi pengorganisasian dan fleksibilitas. Fungsi ini mencerminkan kemampuan individu dalam menggunakan fungsi-fungsi otomatis dalam situasi yang telah diprediksi, sambil tetap memungkinkan akses ke sumber daya pengetahuan yang terspesialisasi dalam situasi yang tidak terduga. Dengan demikian, individu dapat tetap fleksibel dan adaptif dalam menghadapi berbagai kondisi, baik yang rutin maupun yang menuntut kreativitas dan inovasi.
7. Ciri-ciri kesadaran diri
- Ciri-ciri Individu yang mempunyai kesadaran diri yang baik adalah sebagai berikut:<sup>54</sup>
- a. Memahami diri sendiri, Setiap individu memiliki kemampuan untuk mengenali dan memahami kondisi dirinya sendiri, termasuk keinginan-keinginan yang mengarah pada kebaikan. Dengan pemahaman ini, seseorang dapat membuat keputusan-keputusan yang tepat dan bijaksana untuk kehidupannya. Setiap tindakan yang diambil merupakan cerminan dari nilai-nilai dan prinsip yang dianutnya, sehingga ia pun mampu mempertanggungjawabkan segala pilihan dan perilakunya kepada diri sendiri maupun orang lain.
  - b. Menyusun tujuan hidup dan karir, Individu dapat merancang dan merencanakan tujuan hidup serta karir di masa depan dengan mempertimbangkan bakat, minat, dan potensi yang dimilikinya. Perencanaan ini tidak hanya membantu dalam mencapai kesuksesan

---

<sup>54</sup> Muhammad Nizar Hasan. Dkk. *Self Awareness Dalam Perilaku Sosial Altruisme Di Era Sosial Media: Studi Jama'ah Masjid Al-Azhar Yogyakarta*, Jurnal Pendidikan dan Konseling Vol 5 No 2 (2023).

secara profesional, tetapi juga memastikan bahwa setiap langkah yang diambil selaras dengan passion dan kemampuan diri, sehingga hidup terasa lebih terarah dan bermakna.

- c. Membangun relasi dengan orang lain, Kemampuan untuk membangun dan mengembangkan hubungan interpersonal merupakan aspek penting dalam kehidupan sosial. Individu yang mampu berinteraksi dengan baik dapat menciptakan relasi yang harmonis, saling mendukung, dan penuh empati
  - d. Membangun nilai-nilai keberagamaan, Agama menjadi salah satu landasan penting yang memberikan pedoman dan arah dalam menjalani hidup. Dengan menjadikan nilai-nilai agama sebagai prinsip hidup, individu dapat menemukan makna dan tujuan keberadaannya di dunia. Kesadaran akan peran dan tanggung jawab sebagai ciptaan Yang Maha Kuasa membantu seseorang untuk hidup lebih terarah, penuh syukur, dan selalu berusaha mendekatkan diri pada Sang Pencipta.
  - e. Mampu menyeimbangkan antara tuntutan kebutuhan diri dengan kebutuhan komunitas, Individu yang matang tidak hanya fokus pada kepentingan pribadi, tetapi juga mampu memahami dan menghargai kebutuhan orang lain di sekitarnya. Keseimbangan antara memenuhi tuntutan diri sendiri dan berkontribusi untuk kepentingan komunitas menciptakan harmoni dalam kehidupan sosial.
8. Manfaat Kesadaran Diri
- Manfaat kesadaran diri tersusun dari enam bagian, diantaranya :<sup>55</sup>
- a. Kesadaran diri merupakan alat kontrol dalam kehidupan, merupakan salah satu alat kendali yang fundamental dalam menjalani kehidupan. Dengan demikian, memiliki kesadaran diri yang baik menjadi hal yang sangat penting bagi setiap individu, karena hal ini akan memengaruhi kualitas kehidupan yang dijalannya, baik secara personal maupun sosial.

---

<sup>55</sup> Walgito, Bimo & Hamalik, Oemar, *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset. (2004) Hal 98-99

- b. Mengetahui karakteristik fitrah eksklusif, yang memungkinkan seseorang untuk memahami dirinya sendiri secara mendalam. Dalam hal ini, peserta didik diajarkan untuk memiliki sikap rendah hati dan menyadari potensi serta kelemahan yang ada dalam diri mereka. Dengan demikian, tidak hanya diri mereka sendiri yang mampu melihat siapa mereka sebenarnya, tetapi orang lain juga dapat mengenali dan menghargai keberadaan mereka.
- c. Mengetahui aspek ruhani dari wujud kita, Ruh kita tidak hanya dipengaruhi oleh amal perbuatan, tetapi juga oleh pola pikir dan gagasan-gagasan yang kita miliki. Oleh karena itu, dengan memperbaiki dan mengarahkan gagasan berpikir ke arah yang lebih positif, kita akan lebih mudah membentuk karakter yang lebih baik. Dorongan dari gagasan-gagasan positif inilah yang pada akhirnya akan mewujudkan aspek ruhani yang lebih kuat dan harmonis dalam diri kita.
- d. Dengan menghargai unsur kesadaran, dengan cara yang benar dan kritis terhadap proses perkembangan serta penyucian diri akan memberikan manfaat yang besar bagi individu. Dengan menerapkan prinsip ini, seseorang dapat mencapai hasil yang optimal dalam kehidupannya, terutama ketika ia mampu meyakinkan dirinya sendiri dalam menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan. Selain itu, dengan memasrahkan diri kepada Sang Pencipta, individu akan menemukan ketenangan dan kekuatan batin yang membantu dalam menjalani kehidupan dengan lebih baik.

### **C. Mantan Pecandu Rokok**

#### **1. Definisi Mantan Pecandu Rokok**

Merokok merupakan perilaku adiktif yang memiliki dampak buruk bagi kesehatan, baik secara fisik maupun psikologis. Proses untuk berhenti merokok seringkali menjadi tantangan yang rumit dan penuh liku bagi para pecandu rokok. penelitian ini akan mengulas pengalaman para mantan pecandu rokok dalam upaya mereka menghentikan kebiasaan merokok, faktor-faktor yang memengaruhi kesuksesan dalam berhenti merokok, serta

berbagai strategi yang diterapkan selama proses tersebut. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kata "mantan" merujuk pada "bekas pemangku jabatan atau kedudukan; seseorang yang dahulu pernah menjabat atau berada dalam posisi tertentu". Sementara itu, istilah "pecandu" diartikan sebagai "orang yang sangat ketagihan terhadap sesuatu". Dengan demikian, "mantan pecandu rokok" dapat diartikan sebagai seseorang yang sebelumnya memiliki ketergantungan kuat terhadap rokok, namun telah berhasil menghentikan kebiasaan tersebut secara permanen.<sup>56</sup>

## 2. Pengertian Kecanduan

Kecanduan, atau ketergantungan, mengacu pada suatu kondisi di mana tubuh atau pikiran seseorang merasa sangat membutuhkan suatu substansi atau aktivitas tertentu untuk dapat berfungsi secara normal. Seseorang dikatakan mengalami kecanduan ketika muncul ketergantungan, baik secara fisik maupun psikologis, terhadap zat-zat psikoaktif seperti alkohol, rokok, heroin, kafein, atau nikotin. Zat-zat psikoaktif ini, setelah masuk ke dalam tubuh, akan menembus sawar darah otak dan menyebabkan perubahan sementara pada keseimbangan kimia otak. Kecanduan juga dapat dipahami sebagai keterlibatan terus-menerus dengan suatu zat atau aktivitas, meskipun hal tersebut menimbulkan dampak negatif. Pada awalnya, seseorang mungkin mencari kesenangan atau kepuasan dari zat atau aktivitas tersebut, tetapi seiring waktu, mereka menjadi bergantung agar merasa normal. Ketika sudah kecanduan, seseorang dapat mengalami gejala fisik atau emosional yang tidak nyaman, seperti rasa sakit atau gelisah, jika tidak mendapatkan substansi atau aktivitas yang diinginkan. Namun, penggunaan berlebihan justru dapat menyebabkan penurunan kesehatan secara signifikan. Banyak pecandu yang akhirnya mencari bantuan medis atau terapi untuk mengatasi ketergantungan mereka, dengan harapan dapat

---

<sup>56</sup> Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*, edisi V, diakses melalui <https://kbbi.kemdikbud.go.id>. Pada tanggal 2 Oktober 2024

terbebas dari kecanduan dalam jangka panjang dan kembali menjalani hidup yang lebih sehat.<sup>57</sup>

### 3. Pengertian Merokok

Merokok adalah aktivitas di mana seseorang membakar tembakau dan menghirup asapnya, baik melalui rokok, cerutu, maupun pipa. Kebiasaan ini telah menjadi hal yang sangat umum dan mudah dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Saat ini, tidak sulit untuk menemukan orang-orang yang telah terbiasa merokok, atau yang sering disebut sebagai perokok. Tingkat kebiasaan merokok seseorang dapat dilihat dari seberapa banyak rokok yang dihisap setiap harinya. Misalnya, perokok yang digolongkan sebagai perokok berat adalah mereka yang menghabiskan lebih dari 31 batang rokok per hari dan biasanya mulai merokok dalam waktu lima menit setelah bangun tidur di pagi hari. Sementara itu, perokok yang termasuk dalam kategori perokok sedang mengonsumsi sekitar 21-30 batang rokok setiap hari, dengan jeda waktu merokok antara 6-30 menit setelah bangun pagi. Di sisi lain, perokok ringan biasanya menghisap 11-20 batang rokok sehari dan mulai merokok dalam rentang waktu 31-60 menit setelah bangun tidur. Adapun perokok yang dikategorikan sebagai perokok sangat ringan hanya mengonsumsi sekitar 10 batang rokok per hari, dengan jeda waktu merokok sekitar 60 menit setelah bangun pagi.<sup>58</sup>

Dari berbagai kategori tersebut, dapat disimpulkan bahwa semakin cepat seseorang merokok setelah bangun tidur dan semakin banyak jumlah rokok yang dihisap, semakin tinggi tingkat ketergantungannya terhadap nikotin. Kebiasaan merokok ini tidak hanya memengaruhi kesehatan individu, tetapi juga dapat berdampak pada lingkungan sekitarnya, seperti keluarga dan orang-orang terdekat. Oleh karena itu, memahami tingkat keparahan kebiasaan merokok dapat menjadi langkah awal untuk menyadari

---

<sup>57</sup> Bitu Febri, . *Perilaku Remaja Pecandu Rokok Siswa SMP di Desa Gunung Kesiangan Kecamatan Benai Kabupaten Kuantan Singing*. JOM FISIP Vol. 3 No. 2 (2016).

<sup>58</sup> Dian Petricia Sekeronej, dkk. *Tingkat Pengetahuan dan Sikap Tentang Perilaku Merokok Pada Remaja di SMK negeri 3 Ambon Tahun 2019*. Jurnal pameri, volume 2, No.1. hlm 69, (2019).

dampaknya dan mencari solusi untuk mengurangi atau menghentikan kebiasaan tersebut.

#### 4. Motivasi Berhenti Merokok

Motivasi sangat erat kaitannya dengan keberhasilan mantan perokok dalam usaha berhenti merokok. Motivasi yang mendasari partisipan untuk berhenti merokok. Motivasi terdiri dari motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.

- a. Motivasi intrinsik yang teridentifikasi dalam penelitian ini adalah niat yang kuat dan kesadaran diri. motivasi internal merupakan modal yang kuat dari dalam diri partisipan untuk berhenti merokok. Selain dari mekanisme koping yang digunakan dan motivasi eksternal yang dimiliki, dibutuhkan niat yang kuat untuk berhenti merokok. Motivasi internal pada penelitian ini juga teridentifikasi kesadaran diri. Partisipan mengungkapkan kesadaran diri timbul setelah memiliki niat untuk berhenti merokok. menunjukkan kesadaran diri muncul, karena dampak dari rokok yang dihadapi oleh partisipan.
- b. motivasi ekstrinsik teridentifikasi dari keluarga, kesehatan dan finansial. Motivasi selanjutnya adalah motivasi eksternal, yang teridentifikasi dari keluarga, kesehatan dan finansial. Motivasi dari keluarga ditemukan pada sebagian besar partisipan. Dalam penelitian ini, motivasi keluarga teridentifikasi dari istri dan dampak yang ditimbulkan terhadap anak. Partisipan mengungkapkan bahwa motivasi dari istri bisa memotivasi partisipan untuk berhenti merokok “berkat motivasi istri akhirnya berhenti total”. Ungkapan partisipan menunjukkan bahwa keluarga bisa mendorong partisipan untuk menghentikan kebiasaan merokok.<sup>59</sup>

#### D. Proses Berhenti Merokok

##### 1. Kecanduan tembakau

Kecanduan tembakau mencakup kebiasaan atau ketergantungan fisik serta pengaruh lingkungan sosial yang menjadi tantangan besar bagi seseorang untuk menghentikan kebiasaan merokok. Berbagai penelitian

---

<sup>59</sup> Silvia Intan Suri, "Mekanisme Koping yang Digunakan Mantan Perokok dalam Menghentikan Kebiasaan Merokok: Apakah Saya Bisa?" *Afiyah* Vol. V, no. 1 (2018).

telah membuktikan bahwa tingkat kecanduan tembakau lebih parah dibandingkan kecanduan alkohol dan setara dengan kecanduan narkotika. Oleh karena itu, penting untuk menilai tingkat keparahan kecanduan tembakau guna merancang strategi yang efektif untuk berhenti merokok. Selain menggunakan skala penilaian tertentu, beberapa parameter lain juga dapat dijadikan acuan, seperti waktu merokok pertama dalam sehari, momen ketika merokok menjadi kebutuhan utama, serta jumlah rokok yang dikonsumsi setiap harinya. Kecanduan tembakau dianggap lebih berat daripada kecanduan alkohol dan sebanding dengan kecanduan narkotika karena efek nikotin yang langsung memengaruhi otak. Nikotin menciptakan ketergantungan yang kuat, mendorong seseorang untuk terus mengonsumsinya.<sup>60</sup>

Ketika seseorang berusaha berhenti merokok, mereka sering kali mengalami gejala putus nikotin, seperti rasa cemas yang meningkat, mudah marah, gangguan tidur, dan kesulitan fokus. Gejala-gejala ini tidak hanya membuat proses berhenti merokok menjadi lebih sulit, tetapi juga memperkuat siklus kecanduan yang sudah ada. Dengan demikian, kecanduan tembakau bukan hanya masalah fisik, tetapi juga melibatkan aspek psikologis dan sosial yang kompleks.

## 2. Faktor yang Mempengaruhi Proses Berhenti Merokok

Berbagai faktor memiliki pengaruh signifikan terhadap kesuksesan mantan pecandu rokok dalam upaya berhenti merokok. Salah satu faktor kunci yang berperan penting adalah dukungan dari dalam diri sendiri. Dukungan ini meliputi motivasi intrinsik yang muncul dari dalam individu, yaitu keinginan kuat untuk berhenti merokok tanpa adanya paksaan dari luar. Motivasi ini umumnya muncul dari pemahaman mendalam tentang risiko dan dampak negatif merokok, baik bagi kesehatan diri sendiri maupun orang-orang di sekitarnya. Kesadaran ini sering kali dipicu oleh pengalaman pribadi, seperti munculnya masalah kesehatan, atau melalui pengetahuan

---

<sup>60</sup> Jurnal Chest Indonesia, "Berhenti Merokok: Tantangan dan Pendekatan Baru," *Jurnal Chest* 3, no. 4 (2019): 45-52

yang diperoleh dari edukasi dan informasi mengenai bahaya merokok, Selain itu, faktor lingkungan dan dukungan sosial juga turut berperan dalam proses berhenti merokok. Namun, motivasi intrinsik tetap menjadi fondasi utama yang menentukan keberhasilan jangka panjang. Tanpa dorongan dari dalam diri, upaya untuk berhenti merokok sering kali menghadapi tantangan yang lebih besar. Oleh karena itu, membangun kesadaran dan tekad yang kuat dari dalam diri merupakan langkah awal yang krusial dalam proses berhenti merokok<sup>61</sup>

Selain motivasi intrinsik, dukungan dari keluarga menjadi salah satu aspek eksternal yang sangat berpengaruh. Kehadiran anggota keluarga yang peduli dan memberikan dorongan emosional dapat menjadi pendorong utama bagi seseorang untuk tetap konsisten dalam usahanya berhenti merokok. Dalam konteks ini, keluarga tidak hanya berperan sebagai pemberi semangat, tetapi juga sebagai pengawas yang membantu mantan pecandu rokok di desa Karangturi menghindari godaan untuk kembali merokok. Misalnya, keluarga dapat menciptakan lingkungan rumah yang bebas rokok sehingga membantu individu merasa nyaman dan termotivasi untuk mempertahankan kebiasaannya yang baru.

Lingkungan sosial yang mendukung juga memainkan peran penting dalam keberhasilan berhenti merokok. Teman-teman dan rekan kerja yang memahami perjuangan mantan pecandu rokok dapat membantu menciptakan suasana yang kondusif. Sebaliknya, lingkungan yang penuh dengan perokok aktif dapat menjadi pemicu yang signifikan untuk kekambuhan. Oleh karena itu, individu yang berusaha berhenti merokok disarankan untuk membatasi interaksi dengan teman-teman yang merokok atau setidaknya mencari lingkungan sosial baru yang lebih mendukung gaya hidup sehat.

Lebih lanjut, faktor dukungan eksternal dari lingkungan sekitar juga dapat memperkuat tekad mantan pecandu rokok. Program rehabilitasi atau

---

<sup>61</sup>Kurniasih, "*Faktor-faktor yang Mempengaruhi Proses Berhenti Merokok pada Wanita Mantan Pecandu Rokok*," Jurnal STIKES Budi Luhur Mataram, 2021.

kelompok pendukung yang secara khusus menangani individu yang ingin berhenti merokok memberikan ruang untuk berbagi pengalaman dan strategi. beberapa individu merasa lebih termotivasi ketika mereka mendapatkan pengakuan atau penghargaan atas keberhasilannya berhenti merokok, baik dari keluarga maupun lingkungan sekitar. Hal ini menunjukkan bahwa apresiasi terhadap usaha mereka dapat memperkuat komitmen mereka.

Dengan demikian, proses berhenti merokok tidak hanya ditentukan oleh keinginan pribadi, tetapi juga oleh kombinasi berbagai faktor, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitar. Pemahaman akan faktor-faktor ini dapat membantu mengembangkan strategi intervensi yang lebih efektif dalam mendukung individu yang ingin berhenti merokok.

### 3. Manfaat berhenti Merokok

Kebanyakan perokok memutuskan untuk berhenti merokok karena alasan kesehatan atau ekonomi. Dampak buruk merokok terhadap kesehatan sangat serius, di mana setiap batang rokok yang dihisap dapat mengurangi waktu hidup hingga 7 menit. Secara kumulatif, kebiasaan merokok dapat mempersingkat usia hidup seseorang sekitar 7 hingga 13 tahun akibat berbagai penyakit yang timbul. Di Amerika Utara dan Eropa, penyakit-penyakit fatal yang paling sering dialami oleh perokok antara lain aterosklerosis (yang dapat berkembang menjadi infark miokard, stroke, dan penyakit pembuluh darah perifer), kanker paru-paru, pankreas, kandung kemih, rahim, laring, esofagus, payudara, dan usus besar, serta Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) seperti emfisema dan bronkitis kronis. Fakta-fakta ini perlu disampaikan secara jelas kepada para pecandu rokok agar mereka menyadari betapa seriusnya risiko yang mereka hadapi.

Dari segi ekonomi, berhenti merokok juga memberikan manfaat yang signifikan. Seorang perokok yang berhenti merokok dapat menghemat setidaknya 2 dollar perhari, yang jika diakumulasikan seumur hidup dapat mencapai 15.000 dollar hingga 20.000 dollar. Selain itu, berhenti merokok juga berarti mengurangi biaya tambahan yang timbul akibat kerusakan

barang-barang seperti pakaian, peralatan rumah tangga, karpet, atau bahkan mobil yang terbakar karena puntung rokok yang tidak dipadamkan dengan benar. Dengan demikian, berhenti merokok tidak hanya meningkatkan kualitas hidup secara kesehatan, tetapi juga memberikan keuntungan finansial yang nyata.<sup>62</sup>



---

<sup>62</sup> Jha, P., & Peto, R. (2022). Global effects of smoking, of quitting, and of taxing tobacco. *New England Journal of Medicine*, 370(1), 60-68.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan jenis penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif yaitu metode penelitian yang menggunakan data dekriptif dan cenderung menggunakan analisis berupa bahasa tertulis atau lisan dari orang dan pelaku yang telah diamati. Dengan menggunakan jenis penelitian deskriptif yang telah dianalisis dari hasil wawancara, observasi, dan penelitian yang dilakukan oleh penulis di lokasi yang telah ditentukan.

##### 1. Pendekatan penelitian

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif sebagai landasan metodologisnya. Melalui pendekatan kualitatif, peneliti memiliki kesempatan untuk lebih dekat dengan subjek penelitian, sehingga dapat memahami secara mendalam pengalaman-pengalaman yang dialami oleh subjek dalam konteks kehidupan sehari-hari mereka. Metode penelitian kualitatif menekankan peran aktif peneliti dalam proses penelitian, yang memungkinkan peneliti untuk menggali dan memahami konteks, situasi, serta dinamika yang terkait dengan fokus penelitian. Setiap peristiwa atau fenomena dipandang sebagai sesuatu yang unik dan khas, karena dipengaruhi oleh konteks sosial, budaya, dan lingkungan yang berbeda-beda. Tujuan utama dari penelitian kualitatif adalah untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif dan mendalam mengenai suatu kondisi atau fenomena, dengan fokus pada deskripsi yang detail dan menyeluruh tentang situasi yang terjadi secara alami (natural setting). Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan realitas yang terjadi di lapangan secara akurat dan autentik, sehingga dapat memberikan gambaran yang utuh tentang fenomena yang diteliti.<sup>63</sup>

---

<sup>63</sup> Muhammad Rijal Fadli, Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Jurnal humanika* Vol. 21. No. 1. (2021).

## 2. Jenis penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan jenis Penelitian deskriptif, sesuai dengan namanya, merupakan Jenis penelitian yang bertujuan memberikan gambaran objektif tentang suatu fenomena tertentu disebut studi deskriptif. Penelitian ini menyediakan berbagai informasi kepada peneliti mengenai kondisi sosial, seperti menggambarkan karakteristik khusus dari suatu sampel atau populasi penelitian. Berbeda dengan penelitian deskriptif, dalam penelitian ini, masalah penelitian sudah jelas, tetapi perlu penegasan terhadap konsep-konsep yang akan digunakan. Penelitian ini, sesuai dengan namanya, diformulasikan dengan metode deskriptif, yang juga mencakup analisis dan interpretasi data yang dikumpulkan.<sup>64</sup>

Agar penelitian ini memiliki hasil yang kuat dan kesimpulan yang dapat dipercaya, maka diperlukan prosedur penelitian yang sistematis. Prosedur penelitian adalah kumpulan seluruh langkah dan tahap yang dilakukans secara terstruktur dan terencana guna pemecahan masalah terhadap suatu rumusan masalah penelitian. Penelitian ini dibagi menjadi tiga tahap prosedur yaitu sebagai berikut:

- a. Tahap perencanaan, atau tahap persiapan. Di tahap ini, berbagai hal yang berkaitan dengan penelitian mulai disiapkan. Contohnya, memilih judul penelitian dan menyiapkan bahan serta instrumen penelitian, seperti buku, artikel, jurnal yang masih relevan.
- b. Tahap pelaksanaan. Di tahap ini merupakan tahap proses jalannya pelaksanaan penelitian langsung di lokasi penelitian dalam kurun waktu yang telah ditentukan. Peneliti mencari data, mengumpulkan, menganalisis, merangkum data dan membuat kesimpulan guna mendapatkan informasi tentang tujuan penelitian yang dilakukan
- c. Tahap penulisan atau tahap penyelesaian. Di tahap ini merupakan tahapan penelitian pasca peneliti terjun langsung di lapangan. Tahap ini

---

<sup>64</sup> Elvis F. Purba, Parulian Simanjuntak, 2021. metode penelitian.percetakan saida : medan

mencakup penulisan hasil penelitian dan menulis laporan penelitian dalam bentuk skripsi.<sup>65</sup>

## B. Tempat dan waktu penelitian

### 1. Tempat

Tempat penelitian ini dilakukan didesa karangturi kecamatan sumbang kabupaten banyumas.

### 2. Waktu penelitian

Penelitian ini lapangan ini dilakukan pada bulan Januari tahun 2024 dengan melakukan observasi wawancara, dan dokumentasi sampai dengan bulan januari 2025

Tabel 3. Iwaktu penelitian

No	Jadwal peneliti	2024												2025				
		Bulan ke-	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4
1	Tahap penyusunan Proposal	■	■															
2	Seminar Proposal			■														
3	Penyusunan Bab 1-3				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■				
4	Surat izin Penelitian													■				
5	Tahap pelaksanaan													■				
6	Pengumpulan data													■	■			
7	Analisis data													■	■			
8	Menyusun kerangka skripsi													■	■	■		
9	Bimbingan skripsi													■	■	■		
10	Seminar hasil													■	■	■	■	

<sup>65</sup> Felisianus Efrem Jelahun, *Aneka Teori & Jenis Penelitian Kualitatif*, 2019.

## C. Data dan Sumber Data

### 1. Data

Data merupakan setiap fakta yang berupa tulisan atau angka yang dapat digunakan sebagai bahan untuk menyusun informasi yang baru. Data yang telah dihasilkan akan digunakan sebagai catatan fakta atau informasi untuk diolah melalui pengamatan di lapangan dalam kegiatan penelitian. Dalam penelitian ini, data didapatkan dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Data-data tersebut kemudian dikumpulkan berdasarkan kondisi di lapangan melalui cuplikan wawancara atau percakapan, tulisan, serta foto dokumentasi.<sup>66</sup>

Pengamatan lapangan yang dilakukan peneliti untuk mengamati objek penelitian disini yaitu pada proses regulasi emosi dalam membentuk kesadaran diri mantan pecandu rokok. Adapun pengamatan pada objek dilakukan di lingkungan rumah subjek di desa karangturi kecamatan sumbang kabupaten banyumas.

Adapun pada proses wawancara yang dilakukan peneliti guna memperoleh dan menggali informasi secara langsung mengenai proses regulasi emosi dalam membentuk kesadaran diri mantan pecandu rokok dilakukan dengan menyusun guideline wawancara dan mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang sesuai dengan fokus dari penelitian. Adapun yang menjadi informan atau narasumber dalam penelitian ini adalah 1 orang keluarga subjek BSA, 1 orang keluarga subjek FS, 1 orang keluarga subjek AAF, dan 3 orang subjek yang mengalami proses berhenti merokok.

### 2. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian merupakan subjek tempat data diperoleh atau diambil.<sup>67</sup> Sebagai contoh jika peneliti menggunakan teknik pengumpulan data berupa wawancara guna untuk mengumpulkan data dan informasi, maka sumber data disebut dengan narasumber atau informan, yaitu orang-orang yang merespon atau memberikan jawaban atas

---

<sup>66</sup> Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kependidikan* (Bandung: Alfabeta, 2019), 338.

<sup>67</sup> Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian Banjarmasin*: Antasari Press, (2021), hlm. 70

pertanyaan yang diajukan peneliti, baik pertanyaan secara lisan maupun tulisan.<sup>68</sup> Umumnya sumber data terbagi menjadi dua, meliputi :

a. Sumber data primer

Sumber data primer merupakan sebutan lain dari data asli, data mentah, atau data pokok yang utama.<sup>69</sup> Dalam penelitian ini sumber data primer didapatkan dengan cara observasi dan wawancara langsung ke tempat penelitian. Kemudian pada penelitian ini data primer didapatkan dari 3 orang subjek mantan pecandu rokok yang mengalami proses regulasi emosi sehingga membentuk kesadaran dirinya untuk berhenti merokok di desa Karangturi Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder merupakan informasi non data-primer. Dalam penelitian ini sumber data sekunder didapatkan dari jurnal-jurnal ilmiah, buku, penelitian terdahulu, serta sumber pendukung lainnya yang masih relevan dengan topik dan juga tema pada penelitian ini.<sup>70</sup> Selain itu, hasil foto dan dokumentasi penunjang informasi pada penelitian ini juga menjadi sumber sekunder mengenai regulasi emosi mantan pecandu rokok dalam membentuk kesadaran diri di desa Karangturi Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas.

#### **D. Subjek dan objek penelitian**

1. Subjek penelitian

Peneliti memilih subjek khususnya pecandu rokok yang sudah berhenti merokok. Berdasarkan hasil penelitian subjek memiliki regulasi emosi dalam membentuk kesadaran dirinya agar tidak merokok kembali ketika sedang kedinginan untuk merokoknya kambuh. Dengan jumlah subjek sebanyak 3 orang.

Subyek penelitian adalah seseorang yang akan diteliti. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini ialah ialah warga desa Karangturi Kecamatan

---

<sup>68</sup> Rifa'i Abubakar, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga, 2021, hlm. 57.

<sup>69</sup> Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*, hlm. 71.

sumbang kabupaten banyumas dan anggota keluarganya. Dengan jumlah subjek 3 orang yang memenuhi kriteria inklusi, berinisial BSA (35th, laki-laki), FS (29 th, laki-laki), dan AAF (40 th, laki-laki ). Adapun kriteria inklusi partisipan sebagai berikut :

- a) Partisipan usia diatas 20 tahun
- b) Partisipan yang bertempat tinggal di desa karangturi sumbang kabupaten banyumas
- c) Partisipan berjenis kelamin laki-laki.
- d) Partisipan yang sudah satu tahun berhenti merokok
- e) Partisipan yang bersedia mengisi lembar inform consent

Adapun kriteria eksklusi partisipan yaitu yang tidak memenuhi kriteria inklusi.

## 2. Objek penelitian

Objek penelitian merupakan variabel atau masalah yang menjadi titik utama untuk dibahas di dalam penelitian.<sup>71</sup>Objek penelitian berfokus pada bagaimana mantan perokok mengelola emosi mereka dan meningkatkan kesadaran diri untuk mencegah relapse atau kembali merokok.

## E. Teknik Pengumpulan Data

### 1. Observasi

Observasi adalah suatu metode pengumpulan data dalam penelitian yang terlibat dalam mengamati langsung kepada objek atau kejadian yang sedang diteliti. Dalam konteks penelitian, observasi dilakukan dengan mengamati perilaku, situasi, atau fenomena secara sistematis dan terstruktur. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan informasi tentang kejadian yang sebenarnya terjadi di lapangan tanpa mengandalkan pada laporan atau penuturan orang lain. Proses observasi melibatkan perhatian seksama terhadap detail, penggunaan alat bantu seperti catatan, video, atau audio recording untuk merekam temuan, dan pengorganisasian data yang terkumpul. Observasi dapat dilakukan dalam

---

<sup>71</sup> Rahmadi, hlm. 62.

berbagai konteks, baik itu dalam penelitian sains, psikologi, antropologi, pendidikan, atau bidang lainnya. Metode observasi memungkinkan peneliti untuk mendapatkan wawasan langsung tentang perilaku, pola interaksi, atau karakteristik dari suatu objek atau kejadian, yang kemudian dapat digunakan sebagai dasar untuk analisis dan penarikan kesimpulan dalam penelitian.<sup>72</sup>

Observasi dalam penelitian ini adalah observasi diartikan sebagai pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap perilaku dan interaksi manusia dalam situasi alamiah. Observasi dilakukan oleh peneliti secara langsung untuk mendapatkan data yang akurat dan lengkap. Dalam penelitian ini observasi dilakukan untuk mengukur kesadaran diri mantan pecandu rokok. Observasi dilakukan pada tiga aspek, yaitu : Emosi, Pikiran, Perilaku, mantan pecandu rokok.

## 2. Wawancara

Wawancara adalah suatu bentuk interaksi verbal antara dua pihak atau lebih, di mana salah satu pihak bertindak sebagai pewawancara yang memberikan pertanyaan, sementara pihak lainnya, yang disebut responden, memberikan jawaban. Tujuan dari wawancara bisa bervariasi, termasuk untuk mendapatkan informasi, memahami pandangan seseorang, atau mengeksplorasi suatu topik secara lebih mendalam. Dalam konteks penelitian atau investigasi, wawancara sering digunakan sebagai metode pengumpulan data. Pewawancara merancang beberapa pertanyaan yang sesuai dengan tujuan penelitian dan berusaha menciptakan lingkungan yang mendukung supaya responden merasa nyaman untuk berbagi informasi.<sup>73</sup>

Wawancara yang dimaksud dalam penelitian ini adalah, wawancara dilakukan secara terstruktur dengan menggunakan daftar pertanyaan yang telah disiapkan sebelumnya. Daftar pertanyaan tersebut disusun untuk mengukur kesadaran diri mantan pecandu rokok. Data yang diperoleh dari

---

<sup>72</sup> Hasyim Hasanah, *Teknik-teknik Observasi (sebuah alternatif metode pengumpulan data kualitatif ilmu-ilmu sosial)* jurnal at-taqaddum, volume 8, nomor 1 juli 2020.

<sup>73</sup> Mita Rosaliza, *Wawancara, Sebuah Interaksi Komunikasi Dalam Penelitian Kualitatif*. Jurnal ilmu budaya, vol 11, No.2, 2023.

wawancara kemudian dianalisis untuk mengukur kesadaran diri mantan pecandu rokok. Secara keseluruhan, wawancara merupakan teknik pencatatan data yang penting dalam penelitian tersebut. Wawancara dapat memberikan data yang mendalam dan kompleks untuk mengukur kesadaran diri mantan pecandu rokok.

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi dapat dilihat dari beberapa aspek. Pertama, dokumentasi membantu peneliti untuk melacak dan memahami proses penelitian secara lebih baik, serta memungkinkan peneliti untuk mereplikasi atau memeriksa ulang penelitian. Kedua, dokumentasi menjadi rujukan yang berguna untuk orang lain yang ingin memahami atau menggunakan temuan penelitian tersebut. Ketiga, dalam konteks akademis, dokumentasi penelitian adalah bagian integral dari etika penelitian dan integritas ilmiah. Dokumentasi diartikan sebagai produk atau objek karena itu mencakup segala hal yang sedang dirasakan atau dipikirkan oleh seseorang, baik dalam bentuk konkret maupun abstrak. Objek dokumentasi tersebut dinamakan dokumen, yang dapat bersifat nyata, abstrak, atau digital.<sup>74</sup>

Dokumentasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah dokumentasi diartikan sebagai pengumpulan data yang bersumber dari dokumen-dokumen, baik yang bersifat tertulis maupun non-tertulis. Dokumen dapat berupa catatan harian, atau foto. Dalam penelitian ini, dokumentasi dilakukan untuk melengkapi data yang diperoleh dari observasi dan wawancara. Dokumen yang dikumpulkan meliputi: Catatan harian, mantan pecandu rokok dapat memberikan data tentang emosi, pikiran, dan perilaku mereka sehari-hari. Dan Foto, foto dapat memberikan data tentang aktivitas dan interaksi mantan pecandu rokok.

---

<sup>74</sup> Ratna Ayumsari, peran dokumentasi informasi terhadap keberlangsungan kegiatan organisasi mahasiswa. Jurnal ilmu perpustakaan dan informasi, volume 6, nomor 1 2022.

## F. Teknik Analisis Data

### 1. Reduksi data

Reduksi data adalah suatu bentuk analisis yang mempertajam, memilih, memfokuskan, membuang, dan mengorganisasikan data dalam satu cara, dimana kesimpulan akhir dapat digambarkan dan diverifikasikan. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan<sup>75</sup>.

### 2. Penyajian data

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplaykan data. Bentuk display data dalam penelitian kualitatif yang paling sering yaitu teks naratif dan kejadian atau peristiwa itu terjadi dimasa lampau. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, flowchart, dan sejenisnya. Dengan mendisplaykan data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut<sup>76</sup>

### 3. kesimpulan

Dalam penarikan kesimpulan, peneliti mencoba untuk memberikan jawaban atas pertanyaan atau tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Kesimpulan ini harus didukung oleh bukti yang kuat dan relevan dari hasil penelitian. Selain itu, penelitian harus memperhitungkan kekurangan dan batasan metodologi yang mungkin mempengaruhi validitas kesimpulan tersebut.<sup>77</sup>

<sup>75</sup> Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kependidikan*, cet. ke-23 (Bandung: Alfabeta, 2019), hlm. 338

<sup>76</sup> Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kependidikan*, cet. ke-23 (Bandung: Alfabeta, 2019), hlm. 341

<sup>77</sup> Ahmad rijali, analisi daata kualitatif. Jurnal alhadharah volume.17, No.33 2018. HLM

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Profil Desa Karangturi

##### 1. Profil Desa

Desa Karangturi yang terletak di Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas, Provinsi Jawa Tengah, memiliki jumlah penduduk sebanyak 2.804 jiwa dengan 930 kepala keluarga. Mayoritas penduduk desa ini menganut agama Islam, dan tidak terdapat penduduk yang menganut agama Kristen, Katholik, Hindu, Buddha, Konghuchu, atau kepercayaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa. Dari segi jenis kelamin, jumlah penduduk laki-laki sedikit lebih banyak daripada perempuan, dengan 1.416 laki-laki dan 1.388 perempuan.

Secara demografis, penduduk Desa Karangturi didominasi oleh kelompok usia produktif. Sebanyak 1.203 penduduk belum kawin, 1.374 sudah menikah, 50 bercerai hidup, dan 177 bercerai mati. Distribusi usia penduduk menunjukkan bahwa kelompok usia 10-14 tahun merupakan kelompok terbesar dengan 229 jiwa, diikuti oleh kelompok usia 20-24 tahun dengan 234 jiwa. Sementara itu, kelompok usia 75 tahun ke atas berjumlah 115 jiwa.

Dalam hal pendidikan, sebagian besar penduduk Desa Karangturi memiliki latar belakang pendidikan yang beragam. Sebanyak 636 penduduk belum atau tidak bersekolah, 398 belum tamat SD, dan 671 tamat SD. Selain itu, terdapat 517 penduduk yang tamat SLTP, 451 tamat SLTA, dan 79 penduduk yang memiliki gelar S1. Hanya sedikit penduduk yang mencapai pendidikan tinggi, dengan 4 orang bergelar S2 dan 1 orang bergelar S3.

Dari sisi pekerjaan, sebagian besar penduduk bekerja sebagai pelajar atau mahasiswa 426 orang, mengurus rumah tangga 544 orang, dan wiraswasta 103 orang. Sebagian kecil bekerja sebagai guru 23 orang, perawat 3 orang, dan pensiunan 17 orang. Terdapat juga 708 penduduk yang belum atau tidak bekerja.

Data kesehatan menunjukkan bahwa sebagian besar penduduk tidak mengetahui golongan darah mereka 2.725 orang. Golongan darah O merupakan golongan darah yang paling banyak diketahui 35 orang, diikuti oleh golongan darah B 16 orang dan A 11 orang.

Pertumbuhan penduduk di Desa Karangturi relatif stabil, dengan pertumbuhan sebesar 1% setiap tahun dari tahun 2020 hingga 2024. Jumlah kelahiran setiap tahunnya juga relatif konsisten, dengan 37 kelahiran pada tahun 2020, 35 pada tahun 2021, 37 pada tahun 2022, 38 pada tahun 2023, dan 22 pada tahun 2024.

Secara keseluruhan, Desa Karangturi merupakan desa dengan penduduk yang mayoritas beragama Islam, memiliki tingkat pendidikan yang beragam, dan didominasi oleh kelompok usia produktif. Perekonomian desa ini didukung oleh sektor wiraswasta, perdagangan, dan jasa, meskipun masih terdapat sebagian penduduk yang belum bekerja.

## 2. Letak Geografis

Letak Geografis Wilayah Desa Karangturi beserta beberapa desa sekitarnya seperti Desa Susukan, Desa Simbang, Desa Silado, dan Desa Lingasari. Wilayah Desa Karangturi terbagi menjadi beberapa area yang mencakup Karangcegak, Skimulyo1, dan Margorukun. Di dalam peta ini, terdapat beberapa kelompok tani yang aktif di wilayah tersebut, seperti Kelompok Tani Karangcegak dan Kelompok Tani Margorukun, yang menunjukkan bahwa pertanian merupakan salah satu sektor penting di daerah ini.

Terdapat Infrastruktur jalan, termasuk Jalan Raya Pikonsi, Jalan Kabupaten, dan Jalan Desa (Gang), yang menghubungkan berbagai wilayah di dalam dan sekitar Desa Karangturi. Selain itu, terdapat blok-blok wilayah yang terbagi berdasarkan RT (Rukun Tetangga) dan RW (Rukun Warga), seperti RT 01 RW 01 hingga RT 06 RW 01, serta RT 01 RW 02 hingga RT 05 RW 02. Pembagian wilayah ini menunjukkan struktur administrasi yang terorganisir di desa tersebut.

Terdapat beberapa fasilitas umum, seperti Lapangan Olahraga, Masjid/Mushola, Balai Desa, dan Pasar Desa, yang menjadi pusat aktivitas masyarakat. Selain itu, juga terdapat sungai dan saluran irigasi, yang mengindikasikan bahwa sumber air dan sistem irigasi memegang peranan penting dalam mendukung kegiatan pertanian di wilayah ini.

### 3. Struktur Pemerintahan Desa

Struktur Organisasi Tata Kerja Pemerintah Desa Karangturi dipimpin oleh seorang Kepala Desa yang bernama Waskun. Di bawah Kepala Desa, terdapat Sekretaris Desa yang dijabat oleh Abdul Munir, S.Sos, yang bertanggung jawab atas administrasi dan koordinasi kegiatan pemerintahan desa. Berikut adalah stuktur pemerintahan Desa Karangturi dalam bentuk tabel :

Tabel 4. 1 Struktur pemerintahan desa karangturi

<b>Struktur pemerintahan Desa Karangturi</b>	
<b>Jabatan</b>	<b>Nama</b>
Kepala Desa	Waskun
Sekretaris Desa	Abdul Munir, S.Sos
KAUR TU & Umum	Wahab Khasbullah
KAUR Keuangan	Sri Eko Rosanti
KAUR Perencanaan	Ani Asminah
Kasi Pemerintahan	Risno, S.E
Kasi Kesejahteraan	Abd. Hamid Qodari
Kasi Pelayanan	Kusman
Kadus I	M. Nasruloh
Kadus II	Imdadurohman

## B. Gambaran Umum Partisipan

Gambaran dalam penelitian ini adalah mengenai regulasi emosi mantan pecandu rokok dalam membentuk kesadaran diri. Penelitian ini berfokus pada mantan pecandu rokok yang berdomisili di Desa Karangturi, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas. Desa Karangturi dipilih karena memiliki jumlah individu yang signifikan mencoba berhenti merokok berdasarkan data lokal. Pada tahun 2024, terdapat sekitar 5 mantan perokok yang teridentifikasi melalui kader posbindu desa. Dari jumlah tersebut, penelitian ini mengerucut pada beberapa individu yang memenuhi kriteria, yaitu mantan pecandu rokok yang telah berhenti minimal 1 tahun.

Dalam penelitian ini di mana subjek dipilih berdasarkan karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Penulis juga akan memaparkan data keseluruhan terkait jumlah mantan pecandu rokok di Desa Karangturi dan fenomena regulasi emosi yang dihadapi mereka. Selain itu, penulis akan menguraikan secara mendalam pengalaman beberapa subjek yang dipilih untuk menggali lebih jauh proses regulasi emosi dan pembentukan kesadaran diri mereka.

Tabel 4. 2 Data mantan pecandu rokok

No	Nama	Status	Lama merokok	Lama berhenti	Dari tahun
1	BSA	menikah	16 tahun	1 tahun	2023
2	FS	Belum Menikah	10 tahun	2 tahun	2022
3	AAF	Menikah	17 tahun	5 tahun	2019
4	ES	menikah	7 tahun	10 bulan	2024
5	FH	Belum Menikah	9 tahun	7 bulan	2024

Penulis memilih 3 mantan pecandu rokok sebagai subjek pembahasan, karena mereka dianggap mewakili sebagian besar pola dan karakteristik mantan pecandu rokok di Desa Karangturi. Dari ketiga subjek tersebut, penulis terlebih

dahulu menjelaskan biografi, latar belakang, serta kondisi yang dihadapi selama proses berhenti merokok. Berikut adalah data dan latar belakang yang dimaksud:

1. Data Partisipan BSA

Nama : BSA

Usia : 35

Status : Menikah

Pekerjaan : pedagang

AB yang kesehariannya adalah berjualan bakso pentol di kota purbalingga, usahanya adalah miliknya sendiri, awal mula dirinya merokok dikarenakan stress dan kesepian karena sang istri bekerja diluar kota. Dia mencoba merokok atas saran dari teman-temannya. Karena teman nya bilang rokok itu bisa menghilangkan stress.

2. Data Partisipan FS

Nama : FS

Usia : 29

Status : belum Menikah

Pekerjaan : guru

FH merupakan salah seorang guru honorer disalah satu sekolah dasar di kecamatan somagede. Awal mulanya merokok dikarenakan pengaruh dari teman-temannya ketika masih kuliah. Ia merasa tertantang karena temannya bilang bahwa merokok itu adalah hal yang keren, dari situlah merokok sudah menjadi kebiasaannya yang dalam sehari bisa menghabiskan 1 sampai 2 bungkus rokok. Sehingga kesehatannya perlahan terganggu. alasan ia berhenti merokok dikarenakan kesehatan.

3. Data Partisipan AAF

Nama : AAF

Usia : 40

Status : menikah

Pekerjaan : karyawan swasta

AAF yang dalam kesehariannya adalah bekerja disalah satu perusahaan makanan di purwokerto, ia memiliki 2 orang anak, anak yang pertama sekolah kelas 3 SD, sedangkan anak yang paling kecil masih berumur 4 tahun. Awal mula AAF merokok dikarenakan lelah dan stress karena pekerjaan serta tekanan dari atasannya, kemudian rekan kerjanya bilang bahwa rokok bisa meredakan stress. Dari situlah ia mulai tertarik dengan rokok. Alasan berhenti merokoknya adalah faktor ekonomi yang dimana gajinya pas-pasan sedangkan kebutuhan hidupnya terus meningkat.

Agar penyampaian lebih jelas dan lebih gampang untuk dipahami, maka berikut penulis perjelas dalam klasifikasi narasumber berdasarkan tabel klasifikasi dibawah ini:

Tabel 4. 3klasifikasi mantan pecandu rokok

No	Nama	Inisial	Usia	Alasan berhenti
1	Bayu Subkhi Alatas	BSA	35 tahun	Kesehatan anak
2	Fahri Setiawan	FS	29 tahun	Kesehatan
3	Amri Abdul Fathan	AAS	40	Ekonomi

### C. Deskripsi Proses Merokok Mantan Pecandu Rokok

Pembahasan utama dalam penelitian ini membahas tentang regulasi emosi dan pembentukan kesadaran diri mantan pecandu rokok di Desa Karangturi, Kecamatan Sumbang, Kabupaten Banyumas. Hasil dan pengolahan data menggunakan sumber yang berasal dari lima mantan pecandu rokok yang menjadi fokus pembahasan, yaitu dengan inisial AB,FS,AAF. Dibandingkan dengan mantan pecandu lainnya, lima subjek ini dipilih karena menunjukkan pola regulasi emosi yang mencolok serta proses pembentukan kesadaran diri yang beragam.

Kajian pertama adalah kaitannya dengan proses berhenti merokok yang dilakukan oleh mantan pecandu rokok dalam kehidupan sehari-hari mereka. Penulis memiliki beberapa data yang secara umum menunjukkan bahwa proses

berhenti merokok yang dialami oleh mantan pecandu rokok di Desa Karangturi berbeda satu sama lain, tergantung pada latar belakang dan alasan mereka berhenti merokok. Berikut adalah penjelasannya:

1. Proses Awal Merokok Mantan Pecandu Rokok
  - a. Proses Awal merokok BSA

BSA mengalami stres akibat situasi keluarga, yaitu istri yang bekerja di luar kota. Kondisi ini membuatnya merasa kesepian dan kebingungan dalam menghadapi tekanan emosional sehari-hari. BSA juga menerima ajakan dari seorang teman yang merokok. Temannya menawarkan merokok sebagai solusi untuk meredakan stres dan membuat pikiran lebih santai. Berikut adalah hal yang partisipan sampaikan kepada penulis :

*"Dulu karena stres, Mas. istri kerja di luar kota, saya merasa kesepian dan kadang bingung harus bagaimana. Teman saya yang merokok bilang, "Coba saja, biar pikiran lebih santai." Awalnya cuma coba-coba, tapi lama-lama akhirnya jadi kebiasaan."<sup>78</sup>*

Faktor yang membuat BSA mulai merokok adalah karena tekanan emosional, terutama saat merasa kesepian akibat istri bekerja di luar kota. Selain itu, pengaruh teman yang menawarkan rokok sebagai cara untuk meredakan stres juga menjadi alasan. Awalnya hanya coba-coba, tetapi kebiasaan itu berkembang dengan cepat dan menjadi bagian dari rutinitasnya.

- b. Proses Awal merokok FS

FS mulai merokok saat kuliah, pada usia 19 tahun. Keputusan ini dipengaruhi oleh lingkungan pergaulan, khususnya teman-teman yang memberikan tekanan dengan mengatakan bahwa merokok adalah simbol "keren." Bagi laki-laki. FS awalnya merokok hanya untuk mengikuti tren dan mencoba memenuhi ekspektasi dari teman-temannya. Seiring waktu, aktivitas merokok yang awalnya coba-coba

---

<sup>78</sup> Hasil wawancara dengan BSA pada tanggal 1 Januari 2025

berubah menjadi kebiasaan, terutama karena sering dilakukan saat nongkrong atau berkumpul dengan teman-temannya. Berikut adalah hal yang disampaikan FS kepada penulis :

*“Saya mulai merokok waktu kuliah, sekitar umur 18 tahun. Jadi kurang lebih saya merokok sekitar 8 tahun, Mas. Awalnya sih karena ikut-ikutan teman. Mereka bilang, “Kalau nggak merokok, nggak keren.” Ya saya coba aja. Lama-lama jadi kebiasaan dalam satu hari bisa habis 1 sampai 2 bungkus rokok, apalagi kalau lagi nongkrong bareng mereka.”<sup>79</sup>*

Ikut-ikutan teman saat kuliah menjadi faktor utama yang membuatnya mulai merokok di usia 19 tahun. Kebiasaan ini terus berlanjut karena sering dilakukan saat nongkrong bersama teman-temannya, bahkan dari pengakuannya bisa menghabiskan 1 sampai 2 bungkus dalam sehari, hingga akhirnya menjadi bagian dari kehidupannya selama kurang lebih 10 tahun lamanya.

c. Proses Awal merokok AAF

AAF mulai merokok setelah lulus dari SMA, sekitar usia 18 tahun. Saat itu, AAF baru memulai pekerjaan yang cukup menuntut dengan jam kerja panjang dan tekanan dari atasan. Pekerjaan yang berat dan tuntutan yang tinggi menyebabkan AAF merasa lelah dan stres. Kondisi ini menjadi pemicu utama untuk mencari cara mengurangi ketegangan yang dirasakan. Suatu hari, rekan kerja yang merokok memberikan saran bahwa merokok bisa membantu menenangkan pikiran dan mengurangi stres. Karena penasaran, partisipan memutuskan untuk mencobanya. Berikut adalah hal yang disampaikan partisipan kepada penulis :

*“Saya mulai merokok waktu lulus dari SMA, jadi sekitar umur 18 tahun. Waktu itu, pekerjaan saya cukup berat karena baru pertama juga saya bekerja, dengan jam kerja yang lamaa dan tekanan dari atasan. Saya sering merasa lelah dan stres karena tuntutan pekerjaan. Suatu hari, rekan kerja saya yang merokok bilang gini mas, kalau rokok bisa membantu menenangkan pikiran dan*

---

<sup>79</sup> Hasil wawancara dengan FS pada tanggal 1 januari 2025

*menghilangkan stres. Karena penasaran, saya mencobanya. Awalnya hanya sekali-sekali saat jam istirahat, tetapi semakin lama saya merasa rokok menjadi cara mudah untuk meredakan stres setelah seharian bekerja. Dari situ, merokok sudah menjadi kebiasaan terut.”<sup>80</sup>*

Awalnya, AAF merokok hanya sekali-sekali, terutama saat jam istirahat. Namun, seiring berjalannya waktu, rokok menjadi cara yang mudah dan cepat untuk meredakan stres setelah seharian bekerja, dan kebiasaan ini akhirnya berlanjut.

Beberapa data yang disampaikan partisipan kepada penulis, terkait dengan alasan dan proses seseorang mulai merokok, penulis menganalisis bahwa cepat lambatnya seseorang terjerumus dalam kebiasaan merokok dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor pertama adalah faktor eksternal, yang mencakup pengaruh dari lingkungan sekitar, seperti teman-teman atau rekan kerja yang memberikan saran untuk merokok sebagai cara mengurangi stres. Faktor kedua adalah faktor internal, yang lebih berkaitan dengan cara individu mengatasi stres dan tekanan, dalam hal ini adalah pekerjaan yang berat dan tuntutan tinggi. Penurunan tingkat stres dengan merokok menjadi solusi sementara yang dianggap mudah. Kedua faktor ini saling berperan dalam membentuk kebiasaan yang berkembang menjadi rutinitas sulit dihentikan, terutama ketika faktor eksternal seperti pekerjaan tetap menuntut stres tinggi, dan faktor internal terkait penerimaan diri terhadap kebiasaan tersebut.

Pembahasan berikutnya, penulis berusaha membedah proses berhenti merokok, dengan menganalisis tahapan yang dilalui individu dalam menerima kebiasaan merokoknya serta dampak yang timbul terhadap kesehatan dan kehidupan sosialnya. Penulis juga akan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi keputusan seseorang untuk berhenti merokok dan bagaimana mereka menghadapinya.

---

<sup>80</sup> Hasil wawancara dengan AAF pada tanggal 1 Januari 2025

Proses berhenti merokok merupakan perjalanan yang melibatkan perubahan pola pikir, kebiasaan, dan strategi pengendalian diri yang kompleks. terdapat beberapa tahapan dalam proses ini, yaitu pre-contemplation (belum ada niat untuk berhenti), contemplation (memulai untuk mempertimbangkan berhenti), preparation (merancang langkah untuk berhenti), action (melakukan upaya berhenti), dan maintenance (mempertahankan kebiasaan baru tanpa rokok). Faktor internal, seperti kesadaran akan bahaya kesehatan akibat merokok, dan faktor eksternal, seperti dukungan sosial atau tanggung jawab terhadap keluarga, sering kali menjadi pendorong utama. Strategi regulasi emosi, seperti mengelola stres dengan aktivitas positif, juga berperan penting untuk mencegah kekambuhan. Proses ini memerlukan komitmen dan konsistensi, terutama dalam menghadapi dorongan untuk kembali merokok, yang sering kali dipicu oleh lingkungan atau tekanan emosional.<sup>81</sup>

2. Proses Berhenti Merokok Pada Mantan Pecandu Rokok
  - a. Proses berhenti merokok BSA

BSA mengungkapkan bahwa anak bungsunya sering mengalami batuk-batuk, yang kemudian memicu kekhawatiran pada dirinya. Setelah berkonsultasi dengan dokter, diketahui bahwa batuk yang dialami oleh anaknya disebabkan oleh paparan asap rokok yang dihasilkan dari kebiasaan merokok BSA. Berikut adalah hal yang disampaikan BSA kepada penulis :

*“Anak saya yang paling kecil sering batuk-batuk. Dokter bilang karena asap rokok yang saya hisap. Saya merasa bersalah banget, dan takut lama-lama terjadi hal yang tidak diinginkan mas. Dari situ, saya janji untuk berhenti demi kesehatan anak-anak.”<sup>82</sup>*

BSA merasa sangat bersalah setelah mengetahui bahwa kebiasaan merokoknya berdampak langsung pada kesehatan anak. Selain itu, ia

---

<sup>81</sup> Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390–395.

<sup>82</sup> Hasil wawancara dengan BSA pada tanggal 1 Januari 2025

juga merasa takut bahwa jika terus merokok, kondisi anak bisa semakin memburuk atau terjadi hal yang lebih buruk lagi. Berdasarkan rasa bersalah dan kekhawatiran tersebut, BSA membuat janji pada dirinya sendiri untuk berhenti merokok demi kebaikan dan kesehatan anak-anaknya.

b. Proses berhenti merokok FS

FS menyadari bahwa kondisi tubuhnya semakin memburuk, terutama setelah sering mengalami batuk-batuk yang tidak kunjung sembuh dan merasa mudah lelah meskipun tidak melakukan aktivitas fisik yang berat. Karena kondisi tubuh yang semakin buruk, FS memutuskan untuk pergi ke dokter untuk memeriksakan diri. Setelah berkonsultasi, dokter memberikan penjelasan yang mengejutkan dan mengkhawatirkan, yaitu bahwa jika terus merokok, risiko terkena penyakit serius seperti penyakit jantung, paru-paru, atau bahkan kanker semakin tinggi. Penjelasan dari dokter membuat responden merasa khawatir tentang masa depannya, terutama mengenai kesehatan. Kekhawatiran tersebut menjadi pendorong untuk membuat keputusan penting dalam hidupnya. Berikut adalah hal yang disampaikan FS kepada penulis :

*Saya ingin hidup lebih sehat, Mas. Saya mulai menyadari bahwa kondisi tubuh saya semakin menurun, terutama setelah sering mengalami batuk-batuk yang tak kunjung sembuh dan mudah sekali merasa lelah meskipun tidak melakukan aktivitas berat. terus, saya pergi ke dokter karena keluhan itu mas, dan dokter memberi penjelasan yang bikin saya kaget. Dokter mengatakan bahwa jika saya terus merokok, risiko terkena penyakit serius seperti penyakit jantung, paru-paru, atau bahkan kanker. Mendengar itu, saya mulai merasa khawatir, dari situ saya berpikir untuk segera berhenti merokok.<sup>83</sup>*

Dengan rasa khawatir akan kesehatan, FS akhirnya memutuskan untuk berhenti merokok sebagai langkah untuk memperbaiki kondisi

---

<sup>83</sup> Hasil wawancara dengan FS pada tanggal 1 Januari 2025

tubuh dan mencegah risiko penyakit serius. ini menunjukkan bagaimana kondisi fisik yang menurun dan penjelasan medis dapat menjadi titik balik yang kuat bagi seseorang untuk mengambil langkah menghentikan kebiasaan merokok demi menjaga kesehatan tubuh.

c. Proses berhenti merokok AAF

AAF mengungkapkan bahwa awalnya kebiasaan merokok dipengaruhi oleh kondisi keuangan yang terbatas. Seiring berjalannya waktu, harga bahan pokok semakin naik, termasuk harga rokok yang juga ikut melonjak. AA menyebutkan bahwa gaji yang ia terima hanya cukup pas-pasan untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Ditambah lagi, anak-anak mulai bersekolah dan memerlukan biaya yang lebih besar. Setelah menghitung-hitung pengeluaran bulanan, AAF menyadari bahwa ia menghabiskan lebih dari sejuta rupiah setiap bulan hanya untuk membeli rokok. Berikut adalah hal yang disampaikan AAF kepada penulis :

*“Awalnya karena kondisi keuangan, mas.makin kesini kan harga bahan pokok semakin naik yaa, rokok juga ikutan naik mas. Dan gaji saya juga pas-pasan. Anak-anak juga sudah mulai sekolah, butuh biaya banyak. Rokok itu kan nggak murah. Waktu dihitung-hitung, saya habis sejuta lebih dalam sebulan buat rokok. Dari situ saya sadar, mending uangnya buat kebutuhan anak-anak. Akhirnya perlahan saya mulai berhenti merokok.”<sup>84</sup>*

Melihat pengeluaran besar yang harus ditanggung untuk membeli rokok, AAF merasa bahwa uang tersebut lebih baik dialokasikan untuk kebutuhan anak-anak yang lebih penting. Dari situ, partisipan mulai sadar bahwa berhenti merokok adalah langkah yang lebih tepat, terutama demi kesejahteraan ekonomi keluarga. Perlahan, ia mulai mengurangi dan akhirnya berhenti merokok. Hal ini menunjukkan bagaimana faktor ekonomi dan prioritas keluarga menjadi pendorong kuat bagi seseorang untuk berhenti merokok.

---

<sup>84</sup> Hasil wawancara dengan AAF pada tanggal 1 Januari 2025

Beberapa data yang disampaikan partisipan kepada penulis, terkait dengan alasan dan proses berhenti merokok, penulis menganalisis bahwa keberhasilan seseorang untuk berhenti merokok dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor pertama adalah faktor eksternal, seperti dorongan dari keluarga atau kekhawatiran terhadap kesehatan orang terdekat, misalnya anak-anak yang terdampak oleh asap rokok. Selain itu, tekanan ekonomi juga menjadi pendorong, di mana biaya untuk membeli rokok dianggap lebih baik dialokasikan untuk kebutuhan keluarga. Faktor kedua adalah faktor internal, yang mencakup kesadaran individu terhadap kondisi kesehatannya, seperti keluhan fisik yang terus berulang atau peringatan dari dokter tentang risiko penyakit serius. Kedua faktor ini saling mendukung dalam mendorong seseorang untuk mengambil keputusan berhenti merokok, dengan pertimbangan untuk meningkatkan kualitas hidupnya.

Dan keputusan berhenti merokok partisipan juga dipengaruhi oleh pihak eksternal seperti partisipan BSA dan FS melibatkan pihak eksternal yaitu seorang dokter, dan AAF yaitu temannya yang sebagai mentor dalam keputusan berhenti merokok, karena temannya pernah mengalami hal yang serupa akibat faktor ekonomi hutang dimana-mana kesulitan membayar. Membuat AAF takut seperti temannya sehingga yakin dalam mempertahankan keputusan berhenti merokok.

Pembahasan berikutnya, penulis berusaha membedah bagaimana tahapan regulasi emosi mantan pecandu rokok berperan dalam mempertahankan keputusan tersebut, tahapan regulasi emosi yang dialami mantan pecandu rokok, kemudian faktor yang mempengaruhi mantan pecandu rokok dalam proses berhenti merokok.

#### **D. Tahapan Proses Regulasi Emosi Pada Mantan Pecandu Rokok**

Dalam teori yang dikemukakan oleh James J. Gross dan O.P Jhon menyatakan bahwa ada 4 tahapan proses regulasi emosi pada individu meliputi: pemilihan situassi, terbukanya perhatian, dan perubahan kognitif. Tahapan regulasi emosi tersebut selaras dengan para partisipan mantan pecandu rokok di

Desa Karangturi dalam meregulasi emosinya ketika keinginan merokoknya kembali muncul. 4 tahapan regulasi emosi adalah sebagai berikut :

#### 1. Pemilihan Situasi

Tahap pertama dalam regulasi emosi yang dilakukan oleh mantan pecandu rokok adalah pemilihan situasi yang tepat untuk mendukung komitmen mereka dalam berhenti merokok. Pada tahap ini, individu secara sadar memilih untuk menghindari situasi yang dapat memicu keinginan merokok. Misalnya, seorang mantan perokok lebih memilih untuk tidak berkumpul dengan teman-temannya yang masih merokok. Meskipun hal ini dapat mengurangi interaksi sosial mereka, namun keputusan ini dibuat sebagai upaya jangka panjang untuk menjaga konsistensi dalam berhenti merokok.

Selain itu, beberapa mantan pecandu rokok juga mulai mengganti kebiasaan lama dengan kebiasaan baru yang lebih positif. Mereka memilih lingkungan yang lebih mendukung, seperti menghabiskan waktu di tempat yang melarang rokok atau berkumpul dengan orang-orang yang memiliki gaya hidup sehat. Dengan melakukan pemilihan situasi yang tepat, mantan perokok dapat mengurangi tekanan sosial yang dapat menghambat proses mereka dalam berhenti merokok.

#### 2. Terbukanya perhatian

Situasi di mana individu mengetahui pengaruhnya terhadap emosi. Pada tahap ini, mantan pecandu rokok mulai menyadari bagaimana situasi tertentu dapat memengaruhi emosi mereka dan berusaha untuk mengarahkan perhatian ke hal lain yang lebih positif. Dalam proses regulasi emosi, penting bagi individu untuk memiliki kesadaran akan apa yang sedang mereka rasakan agar dapat mengelola dorongan untuk merokok.

ketika berada di lingkungan yang membuat mereka merasa cemas atau stres, seorang mantan perokok dapat mengalihkan perhatiannya dengan melakukan aktivitas lain, seperti berbicara dengan teman yang tidak merokok, bermain dengan anak-anak, atau mendengarkan musik. Dengan

demikian, mereka dapat menghindari perasaan negatif yang dapat memicu kebiasaan lama mereka.

### 3. Perubahan kognitif

Perubahan kognitif dalam regulasi emosi mengacu pada bagaimana individu memandang suatu situasi dan mengubah cara mereka meresponsnya. Mantan pecandu rokok yang berhasil berhenti merokok umumnya memiliki kemampuan untuk mengubah cara berpikir mereka terhadap kebiasaan tersebut.

ketika seorang mantan perokok mendapatkan komentar negatif dari teman-temannya yang masih merokok, mereka tidak lagi merasa terhina atau tersinggung. Sebaliknya, mereka justru menganggapnya sebagai kesempatan untuk membuktikan bahwa mereka bisa hidup lebih sehat tanpa rokok. Dengan mengubah cara pandang terhadap tekanan sosial, mereka menjadi lebih termotivasi untuk tetap konsisten dalam keputusan mereka.

### 4. Penyesuaian respon

Tahap terakhir dalam regulasi emosi adalah penyesuaian respons terhadap situasi yang dapat memicu emosi tertentu. Mantan pecandu rokok yang sudah memahami dan mampu mengelola emosinya cenderung memiliki kemampuan untuk tetap tenang dalam situasi yang menantang.

ketika berada di lingkungan di mana banyak orang merokok, seorang mantan perokok tetap bisa bersikap tenang dan tidak tergoda, meskipun dalam hati ia merasakan keinginan untuk merokok. Mereka mungkin akan lebih memilih untuk tidak menunjukkan perasaan tergoda tersebut dan tetap berperilaku seperti biasa agar tidak terlihat lemah di hadapan orang lain.<sup>85</sup>

Pemaparan tahapan dalam teori regulasi emosi milik Gross ini, penulis akan mencoba menganalisis bagaimana strategi regulasi emosi diterapkan oleh individu dalam proses berhenti merokok. Penulis akan membahas penerapan 4

---

<sup>85</sup> James J. Gross dan Oliver P. John. "Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being". *Journal of Personality and Social Psychology*, Volume 85, Nomor 2, halaman 348–362

tahapan regulasi emosi dalam teori Gross, yaitu Analisis ini dilakukan untuk melihat sejauh mana aspek tersebut diadopsi oleh partisipan, serta bagaimana efektivitasnya dalam membantu mereka mengelola dorongan untuk merokok. Berdasarkan pemaparan sebelumnya, penulis akan mengkaji kasus setiap partisipan secara mendalam dan individu, sehingga memberikan gambaran yang lebih komprehensif dan mendetail terkait proses regulasi emosi dalam upaya berhenti merokok.

Tahapan regulasi emosi pada mantan pecandu rokok di desa karangturi yang meliputi 4 langkah tahapan yaitu sebagai berikut:



Gambar 4. 1 Alur Tahapan Regulasi Emosi

Dari gambar diatas, adalah proses tahapan regulasi emosi yang dilakukan oleh mantan pecandu rokok di Desa Karangturi, 4 tahapan proses regulasi emosi tersebut yaitu, Pemilihan Situasi, Terbukanya Perhatian, Penyesuain Repon

a. Proses Regulasi Emosi BSA

Partisipan yang menghadapi tantangan untuk berhenti merokok memilih strategi yang produktif untuk mengalihkan keinginannya, seperti berolahraga, bermain dengan anak-anak, dan mengganti kebiasaan merokok dengan makan permen. Hal ini sejalan dengan apa yang partisipan sampaikan:

*“Salah satu strategi yang saya gunakan adalah dengan mencari aktivitas pengganti yang bisa membuat saya sibuk. Misalnya, saya lebih sering berolahraga atau saya lebih sering main dengan anak, kadang juga kalau saya sedang ingin merokok kembali saya makan*

*permen mas. Hal ini membantu saya untuk fokus pada hal-hal positif dan mengalihkan pikiran dari keinginan untuk merokok.*"<sup>86</sup>

Dari wawancara di atas, dijelaskan bahwa strategi yang digunakan oleh partisipan BSA dalam meregulasi emosinya ketika muncul keinginan untuk merokok kembali selaras dengan tahapan regulasi emosi yang dikemukakan oleh James J. Gross dan O.P John.<sup>87</sup>

Tahapan pertama adalah pemilihan situasi, di mana partisipan secara sadar memilih aktivitas pengganti untuk menghindari situasi yang dapat memicu keinginan merokok, seperti berolahraga, bermain dengan anak, atau mengunyah permen sebagai alternatif. Selanjutnya, pada tahap terbukanya perhatian, partisipan menyadari bahwa situasi tertentu dapat memicu keinginan merokok sehingga partisipan mengalihkan fokusnya ke aktivitas lain yang lebih positif, seperti bermain dengan anak atau berbincang dengan teman yang tidak merokok. Kemudian, pada tahap perubahan kognitif, mantan perokok menilai kembali situasi yang terjadi dengan perspektif yang lebih positif, misalnya menganggap dorongan merokok sebagai tantangan untuk membuktikan komitmen mereka dalam berhenti merokok. Tahap terakhir adalah penyesuaian respon, di mana dalam situasi sosial yang melibatkan rokok, partisipan tetap berusaha menjaga sikap tenang dan ramah meskipun dalam hati merasakan dorongan untuk merokok. Dengan begitu, partisipan dapat tetap berinteraksi secara sosial tanpa harus kembali ke kebiasaan lama.

#### b. Proses Regulasi Emosi FS

Proses regulasi emosi yang diterapkan oleh partisipan dalam berhenti merokok menunjukkan usaha yang cukup signifikan dalam menghadapi dorongan emosional yang muncul. Hal ini terlihat dari cara partisipan mengalihkan perhatian dari keinginan untuk merokok dengan cara fokus

<sup>86</sup> Hasil wawancara dengan BSA pada tanggal 1 Januari 2025

<sup>87</sup> James J. Gross dan Oliver P. John. "Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being". *Journal of Personality and Social Psychology*, Volume 85, Nomor 2, halaman 348–362

pada pernapasan. Saat dorongan untuk merokok muncul, partisipan memilih untuk duduk sejenak, menarik napas dalam-dalam, dan melepaskannya perlahan-lahan, yang berfungsi untuk menenangkan diri. Selain itu, partisipan juga mengingat kembali tujuannya untuk berhenti merokok, yang membantunya untuk tetap fokus dan mengurangi stres yang biasanya mendorongnya untuk merokok. Hal ini dibuktikan dengan apa yang partisipan sampaikan :

*“biasanya mengalihkan perhatian dengan cara fokus pada pernapasan. Ketika saya merasa ingin merokok, saya mencoba untuk duduk sejenak, menarik napas dalam-dalam, dan melepaskannya perlahan-lahan. Dan juga saya ingat kembali tujuan saya berhenti merokok. Ini cukup membantu saya menenangkan diri dan mengurangi stress yang biasanya mendorong saya untuk merokok.”<sup>88</sup>*

Dari wawancara diatas menjelaskan bahwa tahapan regulasi emosi yang dilakukan partisipan, diantaranya :

Tahapan pertama adalah pemilihan situasi, di mana partisipan secara sadar memilih untuk menjauh dari lingkungan yang dapat memicu keinginan untuk merokok. Dalam wawancara, partisipan memilih untuk fokus pada pernapasan sebagai cara menenangkan diri daripada menghadapi situasi yang dapat memicu stres dan dorongan untuk merokok kembali. Selanjutnya, dalam tahapan terbukanya perhatian, partisipan menyadari bagaimana situasi tertentu memengaruhi emosinya dan berusaha untuk mengalihkan perhatian ke hal lain yang lebih positif. Partisipan dalam wawancara menyebutkan bahwa ketika keinginan untuk merokok muncul, ia memilih untuk fokus pada pernapasan dan mengingat kembali tujuan berhenti merokok sebagai bentuk pengalihan perhatian. Pada tahap perubahan kognitif, individu menilai kembali situasi yang dialaminya dan mengubah cara pandangya terhadap pemicu emosi. Dalam wawancara, partisipan mengelola emosinya dengan memahami bahwa dorongan untuk

---

<sup>88</sup> Hasil wawancara dengan FS pada tanggal 1 Januari 2025

merokok bukanlah keharusan, melainkan sesuatu yang bisa dikendalikan melalui strategi seperti fokus pada tujuan jangka panjang. Tahap selanjutnya adalah penyesuaian respon, yaitu bagaimana partisipan mengelola emosi dan menyesuaikan perilakunya dalam situasi yang menantang. Dalam wawancara, partisipan menunjukkan bahwa ia tetap berusaha tenang dan mengontrol stres dengan teknik pernapasan, sehingga dorongan untuk merokok tidak berkembang menjadi tindakan.

Meskipun ada tantangan emosional yang cukup besar, partisipan telah menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang baik dengan memilih untuk tidak terpengaruh oleh dorongan emosional tersebut dan berfokus pada strategi yang lebih positif.

c. Proses Regulasi Emosi AAF

Dalam proses regulasi emosi AAF, penulis mencoba memberikan beberapa pertanyaan kepada partisipan terkait tahapan yang digunakan, tujuan yang ingin dicapai, serta cara mengontrol dan menerima dorongan emosi saat ingin merokok. partisipan menjawab bahwa:

*“Saya gunakan waktu senggang untuk memperdalam hobi baru. Dulu, saya merasa merokok menjadi cara untuk mengisi waktu luang, tapi sekarang saya mulai menekuni kegiatan seperti membaca atau belajar bermain musik. Ketika keinginan untuk merokok datang, saya coba fokus pada hobi-hobi ini.”<sup>89</sup>*

Tahapan pertama yang muncul dalam wawancara ini adalah pemilihan situasi, di mana partisipan secara aktif memilih untuk menghindari kondisi yang dapat memicu keinginan merokok, seperti mengisi waktu luang dengan hobi baru. Hal ini selaras dengan konsep bahwa pemilihan situasi dapat membantu partisipan mempertahankan komitmen berhenti merokok dengan menghindari pemicu tertentu. Selanjutnya, partisipan juga menerapkan terbukanya perhatian, yaitu menyadari bahwa situasi tertentu dapat mempengaruhi emosi. Ketika

---

<sup>89</sup> Hasil wawancara dengan AAF pada tanggal 1 Januari 2025

muncul keinginan merokok, partisipan memilih untuk mengalihkan perhatian ke aktivitas lain, seperti membaca atau bermain musik, sehingga dapat menghindari perasaan negatif yang mungkin muncul. Selain itu, wawancara ini juga menggambarkan perubahan kognitif, di mana partisipan mampu mengubah pola pikir mereka terhadap situasi yang dihadapi. Dalam hal ini, partisipan tidak lagi melihat rokok sebagai cara mengisi waktu luang, melainkan menggantikannya dengan kegiatan yang lebih bermanfaat. Pada tahap penyesuaian respon, partisipan menunjukkan bahwa meskipun dorongan untuk merokok masih muncul, ia tetap berusaha mengelolanya dengan menyalurkan perhatiannya ke aktivitas yang lebih positif. Dengan demikian, partisipan dapat tetap menjaga komitmen berhenti merokok tanpa harus merasa kehilangan sesuatu.

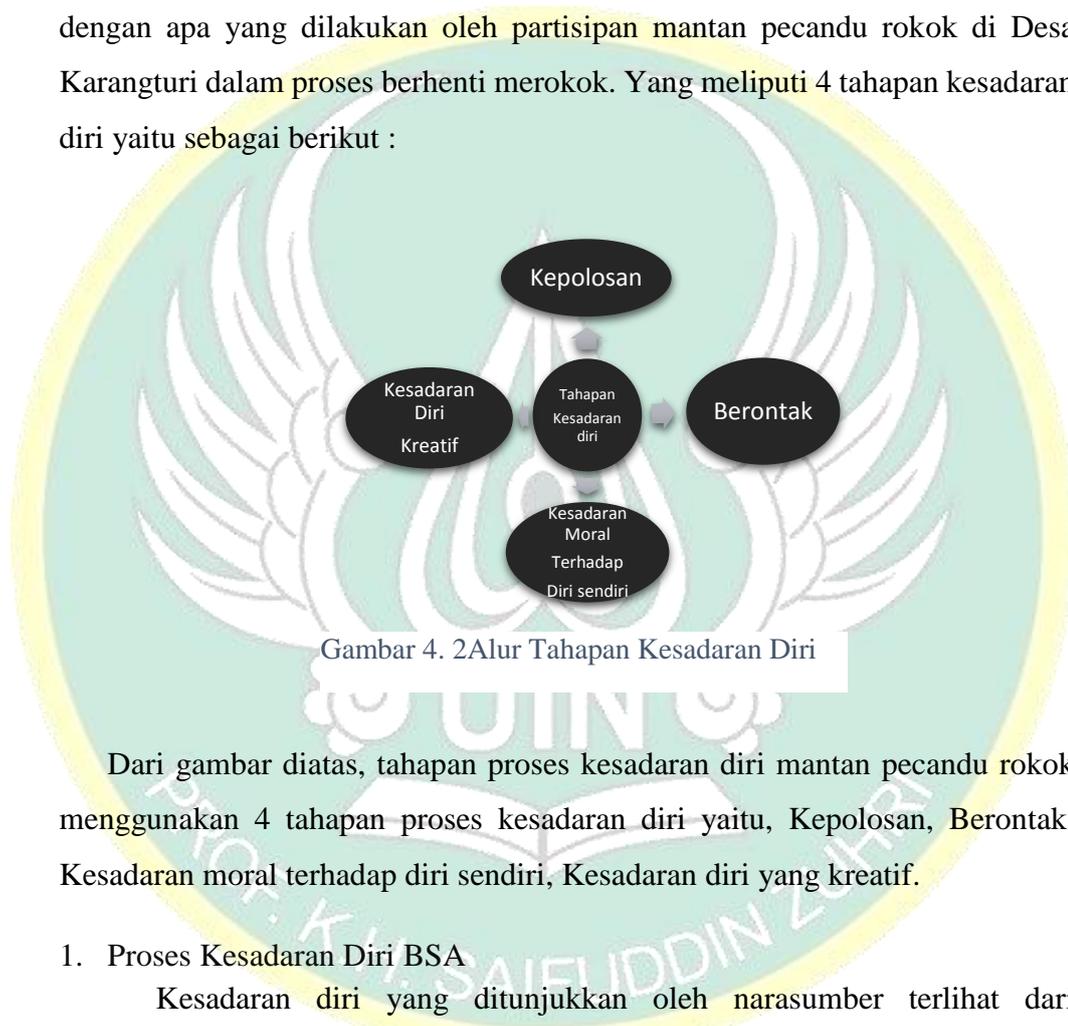
#### **E. Deskripsi Proses Kesadaran Diri Mantan Pecandu Rokok**

Kesadaran diri merupakan salah satu elemen krusial dalam proses transformasi perilaku, khususnya bagi individu yang berusaha melepaskan diri dari kecanduan rokok. Dalam konteks penelitian ini, kesadaran diri diartikan sebagai kapasitas seseorang untuk mengidentifikasi, memahami, dan menerima secara penuh kondisi emosional serta pola perilaku yang muncul selama upaya berhenti merokok. Lebih dari itu, kesadaran diri juga meliputi pemahaman mendalam tentang konsekuensi negatif yang ditimbulkan oleh kebiasaan merokok, baik terhadap kesehatan diri sendiri, keluarga, maupun lingkungan sekitar. Dengan pemahaman ini, muncul dorongan internal yang kuat untuk melakukan perubahan positif dan berkelanjutan dalam hidup.

Kesadaran diri tidak hanya sekadar mengenali emosi dan perilaku, tetapi juga melibatkan refleksi mendalam tentang bagaimana kebiasaan merokok telah memengaruhi berbagai aspek kehidupan. Individu yang memiliki kesadaran diri tinggi cenderung lebih mampu mengelola emosi, menghadapi tantangan, dan memotivasi diri untuk mencapai tujuan berhenti merokok. Selain itu, kesadaran ini juga mendorong mereka untuk lebih peduli terhadap dampak yang ditimbulkan pada orang-orang terdekat, sehingga memperkuat komitmen untuk melakukan perubahan yang lebih baik. Dengan demikian, kesadaran diri

menjadi fondasi utama dalam membangun perilaku baru yang lebih sehat dan bertanggung jawab

Dalam teori tahapan kesadaran diri yang dikemukakan oleh John C. Maxwell ada 4 tahapan yang harus dilalui individu untuk mencapai kesadaran diri, meliputi : Kepolosan Berontak, Kesadaran moral terhadap diri sendiri, Kesadaran diri yang kreatif. Tahapan kesadaran diri tersebut juga selaras dengan apa yang dilakukan oleh partisipan mantan pecandu rokok di Desa Karangturi dalam proses berhenti merokok. Yang meliputi 4 tahapan kesadaran diri yaitu sebagai berikut :



Gambar 4. 2 Alur Tahapan Kesadaran Diri

Dari gambar diatas, tahapan proses kesadaran diri mantan pecandu rokok menggunakan 4 tahapan proses kesadaran diri yaitu, Kepolosan, Berontak, Kesadaran moral terhadap diri sendiri, Kesadaran diri yang kreatif.

#### 1. Proses Kesadaran Diri BSA

Kesadaran diri yang ditunjukkan oleh narasumber terlihat dari pemahaman atas perubahan yang terjadi setelah berhasil berhenti merokok. Ketika ditanya tentang apa yang dirasakan setelah berhenti merokok, partisipan menyampaikan:

*“Saya jadi merasa lebih sehat, Mass. Tenggorokan saya nggak sering sakit lagi, dan anak-anak juga jadi lebih sehat. Saya juga merasa lebih*

*tenang, nggak khawatir lagi soal dampak buruk asap rokok di rumah.”<sup>90</sup>*

Berdasarkan wawancara yang diberikan, pernyataan tersebut menunjukkan bahwa partisipan mengalami perubahan positif setelah berhenti merokok, baik dari segi kesehatan maupun ketenangan dalam kehidupan sehari-hari. Jika dikaitkan dengan tahapan kesadaran diri, partisipan berada dalam tahap Kesadaran Moral terhadap Diri Sendiri, di mana ia mulai menyadari dampak buruk merokok terhadap dirinya dan keluarganya. Kesadaran ini membuatnya mengambil langkah bertanggung jawab dengan berhenti merokok demi kesehatan yang lebih baik. Selanjutnya, partisipan memasuki tahap Kesadaran Diri yang Kreatif, di mana ia tidak hanya merasakan manfaat dari keputusannya tetapi juga melihatnya secara objektif. Ia menyadari bahwa berhenti merokok tidak hanya membawa dampak positif bagi kesehatannya sendiri, seperti tidak lagi sering mengalami sakit tenggorokan, tetapi juga memberikan manfaat bagi keluarganya, terutama anak-anak yang kini lebih sehat. Selain itu, ia merasa lebih tenang karena tidak lagi khawatir terhadap dampak buruk asap rokok di rumah. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan telah mencapai kesadaran diri yang lebih tinggi, di mana ia mampu memahami dan mengevaluasi dampak dari perubahan perilaku yang telah dilakukannya.

Hal ini menunjukkan bahwa partisipan tidak hanya memahami dampak berhenti merokok pada dirinya sendiri, tetapi juga pada orang-orang di sekitarnya. Kesadaran diri ini menjadi pendorong kuat untuk mempertahankan keputusan berhenti merokok, karena ia merasa lebih tenang dan terbebas dari kekhawatiran tentang risiko kesehatan bagi keluarganya.

## 2. Proses Kesadaran Diri FS

Kesadaran diri FS yang berhasil berhenti merokok dapat dilihat dari perubahan baik yang dirasakannya setelah proses tersebut. Ketika ditanya

---

<sup>90</sup> Hasil wawancara dengan BSA pada tanggal 1 Januari 2025

tentang apa yang dirasakan setelah berhenti merokok, partisipan menyampaikan:

*“Setelah berhasil berhenti merokok, saya merasa tubuh saya jauh lebih ringan dan segar. Tidur jadi lebih nyenyak, nafas nggak sesak lagi, dan saya nggak khawatir soal kesehatan seperti dulu. Saya bisa menghemat banyak uang yang sebelumnya habis untuk rokok. itu yang bikin saya semakin yakin untuk nggak kembali merokok.”<sup>91</sup>*

Berdasarkan wawancara diatas dan teori tahapan kesadaran diri dari, dapat dianalisis bahwa partisipan dalam wawancara tersebut telah mencapai tahap kesadaran moral terhadap diri sendiri.

Pada tahap ini, partisipan mampu mengamati kesalahan yang telah dilakukannya, yaitu kebiasaan merokok yang berdampak buruk bagi kesehatannya dan ekonominya. Dia kemudian mengambil tindakan untuk berhenti merokok dan mempertahankan keputusan tersebut karena merasakan manfaat yang signifikan, seperti tubuh lebih segar, tidur lebih nyenyak, serta tidak lagi mengalami sesak napas. Selain itu, individu ini juga menunjukkan tanggung jawab terhadap dirinya sendiri dengan menjaga kesehatan dan mengelola keuangannya lebih baik.

Pernyataan ini mencerminkan peningkatan kesadaran diri pada partisipan. Ia mampu mengidentifikasi dampak positif dari keputusannya berhenti merokok, baik dari segi fisik, emosional, maupun finansial. Kesadaran tersebut menjadi motivasi utama baginya untuk tetap konsisten dan yakin tidak kembali ke kebiasaan lama. Berdasarkan hal ini, penulis menyimpulkan bahwa partisipan telah mencapai tahapan kesadaran diri yang baik, di mana ia tidak hanya mampu mengenali manfaat dari perubahan yang dilakukannya tetapi juga memperkuat tekad untuk mempertahankan gaya hidup sehat yang telah dijalani.

---

<sup>91</sup> Hasil wawancara dengan FS pada tanggal 1 Januari 2025

### 3. Proses Kesadaran Diri AAF

Kesadaran diri yang dimiliki oleh partisipan menunjukkan perkembangan yang signifikan, terutama setelah berhasil berhenti merokok. Dalam wawancara, partisipan mengungkapkan perubahan besar yang ia rasakan setelah berhenti, baik dari segi kesehatan maupun hubungan sosial. Partisipan menjelaskan:

*“Rasanya lega sekali, mas. Awalnya saya nggak percaya bisa benar-benar berhenti, saya merasa jauh lebih sehat dan lebih tenang. Saya jadi lebih dekat sama anak-anak, dan saya merasa lebih dihargai sama mereka. Sekarang, kalau lihat orang merokok, saya malah bersyukur karena nggak terjebak di situ lagi. Dan yang paling penting, saya lihat anak-anak lebih bahagia. Uang yang biasanya buat rokok sekarang bisa buat beli keperluan dan sekolah mereka.”<sup>92</sup>*

Dari jawaban ini, dapat dianalisis bahwa partisipan sudah mencapai tahap kesadaran diri yang baik. Ia mampu merefleksikan dampak positif dari keputusannya berhenti merokok, baik untuk dirinya sendiri maupun keluarganya. Kesadaran ini mencakup pemahaman akan perannya sebagai orang tua yang lebih bertanggung jawab, serta apresiasi terhadap hubungan yang lebih harmonis dengan anak-anaknya.

Berdasarkan wawancara di atas dan dikaitkan dengan teori tahapan proses kesadaran diri, partisipan menunjukkan perkembangan kesadaran diri melalui Tahap kesadaran diri yaitu berontak. Pada awalnya, partisipan di mana ada pertentangan batin dan rasa sulit untuk berhenti merokok, serta perasaan kehilangan kebebasan. Namun, seiring waktu, partisipan memasuki tahap kesadaran moral terhadap diri sendiri, di mana ia mulai menyadari dampak negatif dari kebiasaannya, baik terhadap kesehatan maupun hubungannya dengan keluarga. Ia juga memahami bahwa merokok membuatnya kurang dihargai oleh anak-anaknya, sehingga ia mengambil tanggung jawab dan berusaha berubah demi kebaikan dirinya dan keluarganya. Setelah berhasil berhenti merokok, partisipan mencapai tahap kesadaran diri yang kreatif, di mana partisipan tidak lagi terjebak dalam

---

<sup>92</sup> Hasil wawancara dengan AAF pada tanggal 1 Januari 2025

kebiasaan lama. dan menyadari bahwa berhenti merokok membawa banyak manfaat, seperti hubungan yang lebih baik dengan anak-anaknya, kondisi kesehatan yang lebih baik, serta pengalokasian uang untuk kebutuhan yang lebih bermanfaat. Dari proses ini, terlihat bahwa partisipan tersebut telah mencapai kesadaran diri yang lebih tinggi dengan memandang pengalaman berhenti merokok sebagai sebuah pembelajaran yang mengubah hidupnya secara positif.

Lebih jauh lagi, partisipan menunjukkan kemampuan untuk mengidentifikasi perubahan emosional yang dialami, seperti rasa tenang dan syukur, sekaligus mengubah pandangan terhadap kebiasaan merokok. Kesadaran ini menjadi kunci utama yang mendorongnya untuk tetap konsisten dalam keputusan berhenti merokok. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan tidak hanya menyadari pentingnya berhenti merokok tetapi juga memahami dampaknya terhadap kesejahteraan dirinya dan keluarganya secara menyeluruh.

#### **F. Analisis Proses Regulasi Emosi Dalam Membentuk Kesadaran Diri Mantan Pecandu Rokok**

Dalam analisis regulasi emosi untuk membentuk kesadaran diri mantan pecandu rokok, penulis menemukan bahwa proses ini dipengaruhi oleh beberapa faktor internal dan eksternal yang berperan signifikan dalam perjalanan mereka berhenti merokok. Faktor internal mencakup strategi subjek dalam mengelola emosi, seperti kemampuan untuk menemukan aktivitas pengganti yang positif, motivasi diri untuk tetap fokus pada tujuan berhenti merokok, dan penerimaan terhadap perubahan gaya hidup yang lebih sehat, pengelolaan stres, dan pola pikir yang positif juga menjadi elemen penting dalam membangun kesadaran diri mantan pecandu rokok.

Di sisi lain, faktor eksternal yang mendukung termasuk dukungan dari keluarga dan orang-orang terdekat, lingkungan sosial yang tidak mendorong kebiasaan merokok, serta aktivitas yang mampu mengalihkan perhatian dari keinginan merokok. Sebagai contoh, mantan pecandu sering kali merasa lebih dihargai dan memiliki hubungan yang lebih erat dengan keluarganya setelah

berhenti merokok, yang pada akhirnya memperkuat komitmen mereka terhadap keputusan tersebut.

Berdasarkan teori regulasi emosi menurut Gross, mantan pecandu rokok mampu menggunakan strategi tertentu seperti mengalihkan perhatian pada aktivitas yang bermanfaat dan tetap fokus pada tujuan mereka meskipun menghadapi dorongan untuk merokok. Mereka juga menunjukkan kemampuan untuk mengontrol respons emosional (impulse) dan menerima kondisi emosional yang muncul selama proses berhenti merokok (acceptance).<sup>93</sup>

Keseluruhan proses ini mengindikasikan bahwa regulasi emosi tidak hanya membantu seseorang mengatasi tantangan berhenti merokok, tetapi juga membentuk kesadaran diri yang lebih mendalam terhadap dampak positif dari keputusan mereka, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Proses ini mempertegas pentingnya regulasi emosi sebagai elemen kunci dalam membangun kehidupan yang lebih sehat dan seimbang. Dari hal demikian menurut Gross ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi regulasi emosi diantaranya adalah :

#### 1. Faktor Internal

faktor internal terkait dengan kemampuan pribadi individu dalam mengenali, mengelola, dan mengontrol emosinya. Beberapa faktor internal yang memengaruhi regulasi emosi antara lain:<sup>94</sup>

##### a. Kesadaran Emosi

Kesadaran emosional adalah kemampuan untuk mengenali dan memahami perasaan yang sedang dialami. Partisipan yang memiliki kesadaran emosional yang baik cenderung mampu mengidentifikasi emosi yang muncul dalam diri mereka, baik itu positif maupun negatif. Proses ini penting karena jika seseorang dapat mengenali emosi mereka, mereka lebih mudah untuk mengelolanya. Kesadaran ini

---

<sup>93</sup> Gross, J. J.. Emotion Regulation: Conceptual and Practical Issues. *Frontiers in Psychology*, Vol. 5, No. 1261.(2024)

<sup>94</sup> James J. Gross dan Oliver P. John. "Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being". *Journal of Personality and Social Psychology*, Volume 85, Nomor 2, halaman 348–362

memungkinkan partisipan untuk melakukan penyesuaian diri, seperti mengurangi intensitas emosi yang berlebihan atau mengalihkan perhatian ke hal-hal positif.<sup>95</sup>

Pada kasus Mantan pecandu rokok di desa karangturi seperti Kesadaran emosi terlihat dari kemampuan mantan pecandu untuk mengenali dampak emosi mereka terhadap perilaku merokok, yang kemudian menjadi langkah awal berhenti. BSA menyadari bahwa emosi negatif seperti rasa bersalah akibat kesehatan anaknya mendorong refleksi mendalam. Kesadaran ini memberikan motivasi kuat untuk berubah. FS memahami bahwa rasa cemas terhadap kesehatan nya yang memicu keputusan untuk berhenti merokok. Ia mampu mengenali hubungan antara kebiasaan merokok dengan keluhan fisiknya, seperti batuk yang tak kunjung sembuh. AAF mengaitkan kebiasaan merokok dengan emosi stres yang muncul akibat tekanan kerja. Ia menyadari bahwa rokok hanya memberikan solusi sementara yang kemudian menjadi penghalang bagi kesejahteraan hidupnya.

b. Kemampuan Kognitif

Kemampuan kognitif mencakup kemampuan berpikir logis, menyelesaikan masalah, dan pengambilan keputusan. Kemampuan ini berhubungan dengan cara seseorang mengatur emosi mereka dengan menggunakan pemikiran yang rasional. Sebagai contoh, ketika seseorang merasa marah atau frustrasi, mereka bisa menggunakan kognisi untuk menilai situasi dan mengurangi reaksi emosional dengan berpikir lebih jernih atau mencari solusi untuk masalah yang ada.<sup>96</sup>

Kemampuan berpikir logis dan rasional digunakan untuk mendukung regulasi emosi dalam proses berhenti merokok pada mantan pecandu rokok didesa karangturi. Dalam hal ini BSA menggunakan

---

<sup>95</sup> James J. Gross dan Oliver P. John. "Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being". *Journal of Personality and Social Psychology*, Volume 85, Nomor 2, halaman 348–362

<sup>96</sup> James J. Gross dan Oliver P. John. "Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being". *Journal of Personality and Social Psychology*, Volume 85, Nomor 2, halaman 348–362

pemikiran logis dengan mengganti aktivitas merokok dengan kegiatan positif, seperti bermain dengan anak-anak atau olahraga. Ini menunjukkan adaptasi kognitif dalam mengelola dorongan emosional yang baik. Sementara FS mengelola dorongan untuk merokok melalui strategi pernapasan yang dirancang untuk menenangkan pikiran. Dengan demikian, ia menggantikan perilaku merokok saat stres dengan respons yang lebih sehat. AAF menggunakan logika finansial keluarganya, menyadari bahwa biaya merokok terlalu besar dibandingkan manfaatnya. Dengan menekuni hobi baru, ia secara sadar menggantikan kebiasaan lama dengan rutinitas yang bermanfaat.

c. Kepribadian

Kepribadian memengaruhi cara seseorang bereaksi terhadap situasi emosional. Individu dengan tipe kepribadian yang lebih stabil secara emosional (tidak mudah cemas atau marah) akan lebih mudah mengatur emosinya dibandingkan dengan mereka yang lebih impulsif atau memiliki kecenderungan emosional yang ekstrem. Orang yang lebih terbuka atau optimis cenderung dapat menghadapi situasi yang menantang dengan lebih positif dan lebih mampu mengelola emosinya dengan efektif.<sup>97</sup>

Karakteristik kepribadian memengaruhi kemampuan regulasi emosi dan penerapan strategi berhenti merokok pada mantan pecandu rokok didesa karangturi, BSA menunjukkan kepribadian yang reflektif, menggunakan rasa bersalah terhadap dampak asap rokok untuk mendorong perubahan berhenti merokok. FS memiliki kesadaran diri dan sifat optimis, yang terlihat dari fokusnya pada manfaat kesehatan jangka panjang dirinya meskipun menghadapi godaan untuk merokok kembali dari teman-teman. Sementara AAF menunjukkan kemampuan adaptasi yang tinggi, beralih ke aktivitas produktif seperti menekuni

---

<sup>97</sup> James J. Gross dan Oliver P. John. "Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being". *Journal of Personality and Social Psychology*, Volume 85, Nomor 2, halaman 348–362

budidaya ikan lele dan ayam, dan bermain gitar untuk mengalihkan dorongan merokok.

#### d. Motivasi

Regulasi emosi juga dipengaruhi oleh seberapa besar motivasi seseorang untuk mengelola emosinya. Individu yang memiliki tujuan hidup yang jelas dan motivasi internal yang kuat cenderung lebih mampu menahan dorongan emosional dan mengambil langkah-langkah untuk merespons situasi secara bijaksana. Mereka dapat mengatasi emosi negatif seperti frustrasi atau kesedihan dengan fokus pada tujuan jangka panjang yang lebih penting.<sup>98</sup>

Motivasi internal menjadi pendorong utama dalam proses berhenti merokok pada mantan pecandu rokok didesa karangturi terlihat dari BSA yang sangat termotivasi oleh keinginan untuk melindungi kesehatan anak-anaknya. Ini menjadi alasan utama baginya untuk terus mencoba berhenti merokok meskipun ada tekanan dari lingkungan sekitarnya yaitu teman-temannya yang masih merokok. Sementara FS menggunakan alasan kesehatannya sebagai motivasi utama, berhenti merokok ia fokus pada keinginan untuk hidup lebih sehat dan bebas dari risiko penyakit serius. Dan AAF memiliki motivasi finansial, yang didukung oleh keinginan untuk menyediakan kehidupan yang lebih baik bagi anak-anaknya. Prioritas ini memperkuat komitmennya untuk berhenti merokok.

#### 2. Faktor eksternal

Faktor eksternal mencakup pengaruh dari lingkungan sekitar individu yang dapat mempengaruhi regulasi emosi mereka. Berikut adalah beberapa faktor eksternal yang penting:

##### a. Lingkungan Sosial

---

<sup>98</sup> James J. Gross dan Oliver P. John. "Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being". *Journal of Personality and Social Psychology*, Volume 85, Nomor 2, halaman 348–362

Lingkungan sosial yang positif dan mendukung dapat membantu individu mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Kehadiran orang-orang yang mendukung, seperti keluarga, teman, atau kolega, dapat menyediakan ruang untuk berbagi perasaan, mendapatkan dukungan emosional, dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Sebaliknya, lingkungan sosial yang toksik atau penuh tekanan emosional dapat memperburuk emosi dan membuatnya lebih sulit untuk mengatur perasaan.<sup>99</sup>

Dukungan sosial menjadi faktor penting dalam mempertahankan regulasi emosi pada mantan pecandu rokok didesa karangturi, seperti yang terlihat pada BSA mendapatkan dukungan dari keluarganya, meskipun tantangan muncul dari saudara kandung yang masih merokok. Ia berusaha menjauh dari lingkungan yang memicu keinginan merokok. Sementara FS menghadapi tantangan dari teman-temannya yang sering menggoda untuk kembali merokok. Namun, dukungan dari keluarga menjadi penyeimbang yang membantu mempertahankan keputusannya untuk berhenti merokok. Dan AAF mendapat dorongan dari keluarganya, terutama istri dan anak-anak. Ia merasa lebih dihargai dan didukung dalam proses berhenti merokok.

#### b. Pengalaman Hidup

Pengalaman hidup, baik yang positif maupun negatif, sangat memengaruhi kemampuan regulasi emosi. Seseorang yang telah melalui pengalaman traumatis, seperti kehilangan orang yang dicintai, perceraian, atau kekerasan, mungkin akan lebih rentan terhadap emosi negatif yang sulit dikendalikan. Sebaliknya, pengalaman hidup yang penuh dukungan atau pencapaian dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan untuk mengelola emosi dengan lebih efektif.<sup>100</sup>

<sup>99</sup> James J. Gross dan Oliver P. John. "Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being". *Journal of Personality and Social Psychology*, Volume 85, Nomor 2, halaman 348–362

<sup>100</sup> James J. Gross dan Oliver P. John. "Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being". *Journal of Personality and Social Psychology*, Volume 85, Nomor 2, halaman 348–362

Peristiwa tertentu menjadi pemicu perubahan perilaku pada mantan pecandu rokok didesa karangturi, Pengalaman hidup yang kuat dari para pecandu rokok menciptakan momen kesadaran diri yang memotivasi perubahan. Terlihat pada BSA pengalaman hidupnya dipengaruhi oleh pengalaman anaknya yang sering sakit akibat asap rokok yang dihisap oleh dirinya. Sehingga BSA memutuskan untuk berhenti agar tidak terjadi hal-hal yang diinginkan. Sementara AAF mempunyai pengalaman hidup dalam menghadapi tekanan finansial karena harga-harga pokok yang makin naik, termasuk harga rokok yang melambung tinggi yang membuatnya mengevaluasi pengeluaran, termasuk biaya rokok, sehingga ia memiliki kesadaran diri untuk berhenti merokok.

c. Lingkungan Fisik

Lingkungan fisik, seperti tempat tinggal atau tempat kerja, juga mempengaruhi regulasi emosi. Lingkungan yang tenang, aman, dan nyaman membantu individu merasa lebih rileks dan lebih mudah untuk mengendalikan emosi. Sebaliknya, lingkungan yang bising, penuh tekanan, atau berantakan dapat menyebabkan stres dan mempengaruhi kemampuan seseorang untuk tetap tenang dalam situasi emosional. Kondisi lingkungan berkontribusi pada keberhasilan regulasi emosi pada mantan pecandu rokok didesa karangturi. Terlihat dari beberapa mantan pecandu seperti BSA dan FS menghindari tempat yang memicu kebiasaan lama, seperti area berkumpul teman-teman perokok. Atau mengalihkannya kepada hobi-hobi baru yang mereka jalani seperti AAF yang menjalani hobi baru yaitu budidaya ikan lele dan hewan. Hal ini tentunya dapat menciptakan lingkungan yang positif dalam mendukung mereka para pecandu rokok agar bisa berhenti merokok.

**G. Faktor Kendala Proses Berhenti Merokok Mantan Pecandu Rokok**

Faktor kendala merupakan istilah yang merujuk pada hambatan atau tantangan yang hadapi dalam Proses berhenti merokok mantan pecandu rokok di Desa Karangturi selain berhasil dalam berhenti merokok, namun dalam

pelaksanaannya juga ditemukan kendala atau hambatan. Berikut ini akan dijelaskan beberapa faktor kendala yang dihadapi mantan pecandu rokok dalam mengatasi keinginannya berhenti merokok yaitu sebagai berikut :

1. Relapse atau keinginan kembali merokok

Tahapan berhenti merokok yang dialami oleh Partisipan dalam proses yang cukup sulit yakni mengalami relapse. Hal ini terlihat dari pengakuannya bahwa berhenti merokok bukanlah hal yang mudah, terutama ketika menghadapi stres atau masalah yang membuatnya ingin kembali merokok. Pada tahapan ini, penulis mengajukan pertanyaan mengenai perasaan partisipan saat pertama kali mencoba berhenti merokok, partisipan BSA menyampaikan :

*“Susah sekali, mas. Setiap kali stres atau ada masalah, rasanya ingin merokok lagi. Tapi saya selalu ingat anak-anak, dan itu yang membuat saya terus berusaha”<sup>101</sup>*

Kemudian dari jawaban tersebut penulis mengajukan pertanyaan kembali tentang apa yang menjadi tantangannya apa saja yang dihadapi ketika berhenti merokok. partisipan menyampaikan.

*“Yang paling sulit itu waktu kumpul bareng keluarga adik sama kakak saya mereka masih merokok di rumah. Bau asapnya bikin saya ingin ikut merokok lagi. Selain itu, teman-teman yang dulu sering ngerokok bareng juga kadang godain saya”<sup>102</sup>*

Dari jawaban tersebut, penulis memperoleh gambaran bahwa subjek masih menghadapi tantangan besar dalam mengontrol keinginannya untuk merokok, terutama ketika dihadapkan pada situasi yang memicu dorongan tersebut, seperti stres, keberadaan adik dan kakak subjek yang masih merokok, dan tekanan dari teman-teman. Namun, partisipan menunjukkan adanya upaya kuat untuk terus berusaha berhenti, dengan mengingat anak-anaknya sebagai motivasi utama.

<sup>101</sup> Hasil wawancara dengan BSA pada tanggal 1 Januari 2025

<sup>102</sup> Hasil wawancara dengan BSA pada tanggal 1 Januari 2025

Dengan demikian, penulis menyimpulkan bahwa partisipan masih berada dalam tahap perjuangan untuk mencapai regulasi emosi yang stabil. Faktor motivasi internal, seperti keinginan untuk menjadi lebih baik demi anak-anak, menjadi kekuatan utama yang mendorongnya untuk terus mencoba. Namun, dukungan lingkungan dan strategi tambahan diperlukan untuk membantu narasumber melewati tantangan yang ada dan mencapai tahap penerimaan penuh terhadap perubahan yang diupayakan.

## 2. Lingkungan sekitar

Kendala yang dihadapi ketika berhenti merokok adalah godaan dari lingkungan sekitar yang masih merokok sehingga pada awal proses berhenti merokok partisipan menghadapi tantangan dan partisipan FS menyampaikan bahwa :

*“Tantangan terbesar itu kebiasaan nongkrong sama teman-teman yang masih merokok. Kadang mereka malah godain, "Udah, sebat aja. Nggak apa-apa sekali-kali." Selain itu, rasa cemas dan stres juga kadang muncul.”<sup>103</sup>*

Berdasarkan jawaban tersebut, penulis menganalisis bahwa subjek sudah berada dalam tahap untuk menyesuaikan diri dengan kebiasaan baru tanpa rokok. Tantangan eksternal, seperti godaan dari lingkungan sosial, serta tantangan internal berupa kecemasan dan stres, menunjukkan bahwa ia masih dalam tahap awal pengelolaan emosi.

Kendala ini juga dialami oleh partisipan AAF dalam prosesnya berhenti merokok, yaitu faktor dari lingkungan sekitarnya. Partisipan AAF menyampaikan :

*“yang paling susah itu kebiasaan, Mbak. Setiap selesai makan, biasanya saya pasti merokok. Terus kalau stres atau capek kerja, rasanya pengen banget ngerokok. Teman-teman kerja juga sering godain saya, "Masa nggak ngerokok sih, Pak?" Tapi saya coba cuek saja.”<sup>104</sup>*

<sup>103</sup> Hasil wawancara dengan FS pada tanggal 1 Januari 2025

<sup>104</sup> Hasil wawancara dengan AAF pada tanggal 1 Januari 2025

Ia juga merasakan tekanan sosial ketika berada di lingkungan teman-teman yang masih merokok, yang sering menggoda dan mempertanyakan keputusannya. Namun, subjek tetap bertahan dengan mengingat alasan utama ia berhenti merokok.

Ketika ditanya tentang tantangan ketika awal proses berhenti, subjek mengakui bahwa kebiasaan merokok setelah makan dan saat menghadapi stres atau kelelahan merupakan hambatan terbesar. Selain itu, godaan dari lingkungan kerja juga menjadi tantangan. Namun, subjek mencoba untuk mengatasi tantangan ini dengan mengalihkan fokusnya. Setelah makan, ia memilih minum teh manis atau ngemil sebagai pengganti rokok. Saat stres, ia berusaha berkomunikasi dengan istri atau bermain dengan anak-anak, yang sekaligus menjadi pengingat dan motivasi baginya untuk tidak kembali merokok.

Berdasarkan penuturan tersebut, penulis menyimpulkan bahwa subjek berada dalam proses regulasi emosi yang baik meskipun tantangan yang dihadapinya cukup berat. subjek menunjukkan kemampuan untuk menemukan strategi alternatif dalam mengelola kebiasaan dan emosinya.

### 3. Penyesuain Diri

Tahapan berhenti merokok yang dialami oleh partisipan dalam tahap yang cukup menantang. Hal ini terlihat dari pengakuannya bahwa proses berhenti merokok terasa sangat berat, terutama pada awalnya. Subjek mengungkapkan perasaan seperti kehilangan sesuatu yang penting dalam hidupnya, terutama saat menghadapi stres atau kelelahan yang biasanya ia redakan dengan merokok. Penulis menyodorkan pertanyaan mengenai perasaan pertama kali mencoba berhenti merokok dan partisipan FS menyampaikan bahwa:

*“Berat banget, mass. Rasanya kayak ada yang hilang. Tiap kali stres atau capek, otomatis ada keinginan nyari rokok lagi.”<sup>105</sup>*

---

<sup>105</sup> Hasil wawancara dengan FS pada tanggal 1 Januari 2025

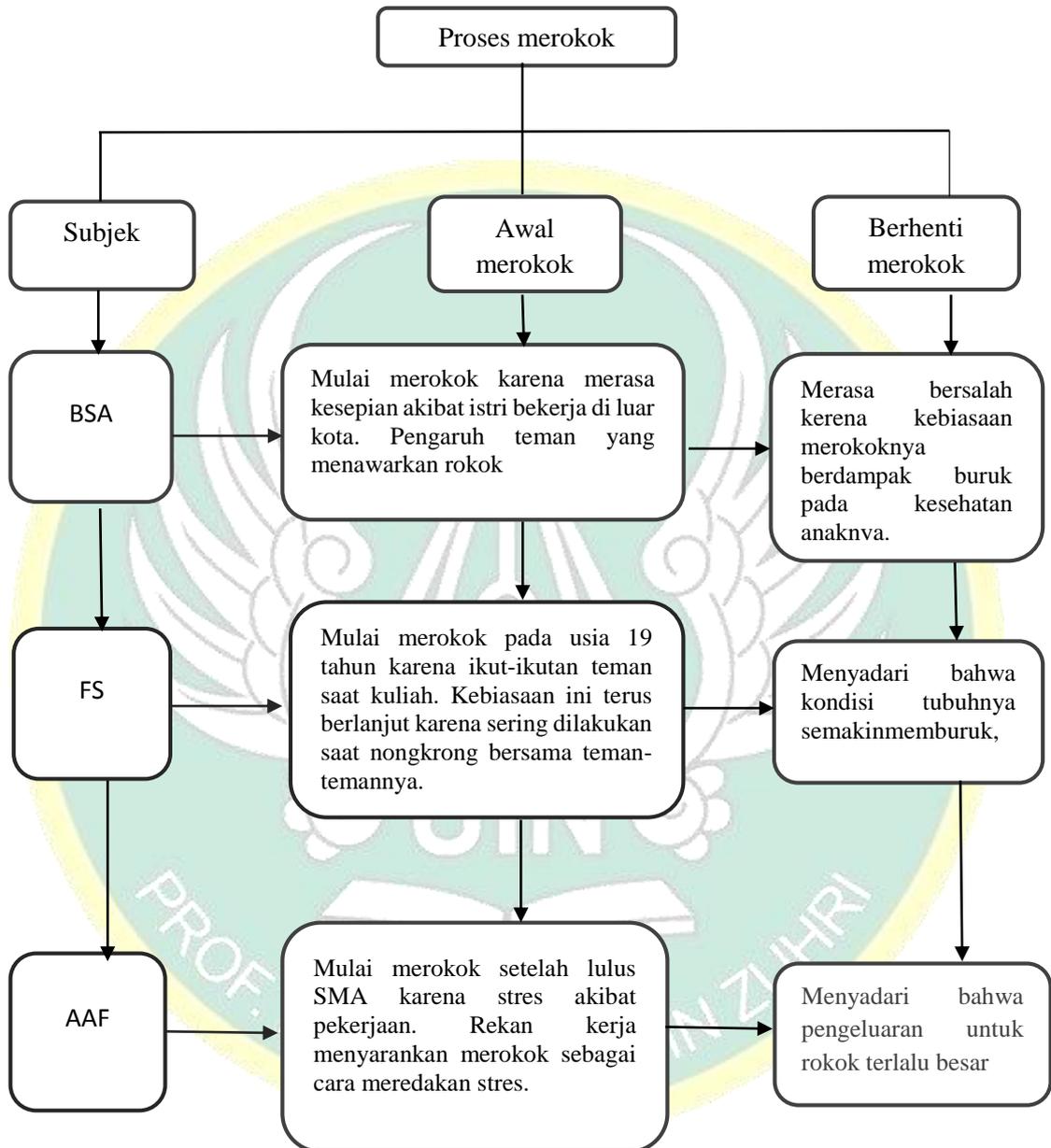
Kendala ini juga dialami oleh partisipan AAF Dalam prosesnya, partisipan menggambarkan kesulitan yang dihadapinya, terutama ketika harus mengubah kebiasaan yang sudah melekat. Pada awalnya, subjek merasa ada kekosongan dalam rutinitasnya, terutama pada pagi hari dan setelah makan, yang biasanya diisi dengan merokok. Penulis menyodorkan pertanyaan mengenai perasaan pertama kali mencoba berhenti merokok dan AAF menyampaikan bahwa:

*“Yaa susah Mas. Biasanya pagi-pagi sama habis makan saya langsung nyalain rokok, jadi ini kayak ada yang kurang. Apalagi kalau lagi kumpul sama teman-teman yang masih merokok. Tapi saya coba tahan, karena ingat alasan saya berhenti.”*



## H. Temuan Hasil Penelitian

Bagan 1: Proses Merokok Mantan Pecandu Rokok



Berdasarkan bagan tentang proses merokok mantan pecandu rokok di atas, dapat diketahui bahwa terdapat beragam faktor yang mempengaruhi seseorang mulai merokok, mempertahankan kebiasaan tersebut, hingga akhirnya memutuskan untuk berhenti. Penjelasan ini mengacu pada pengalaman partisipan AAF, FS, dan BSA.

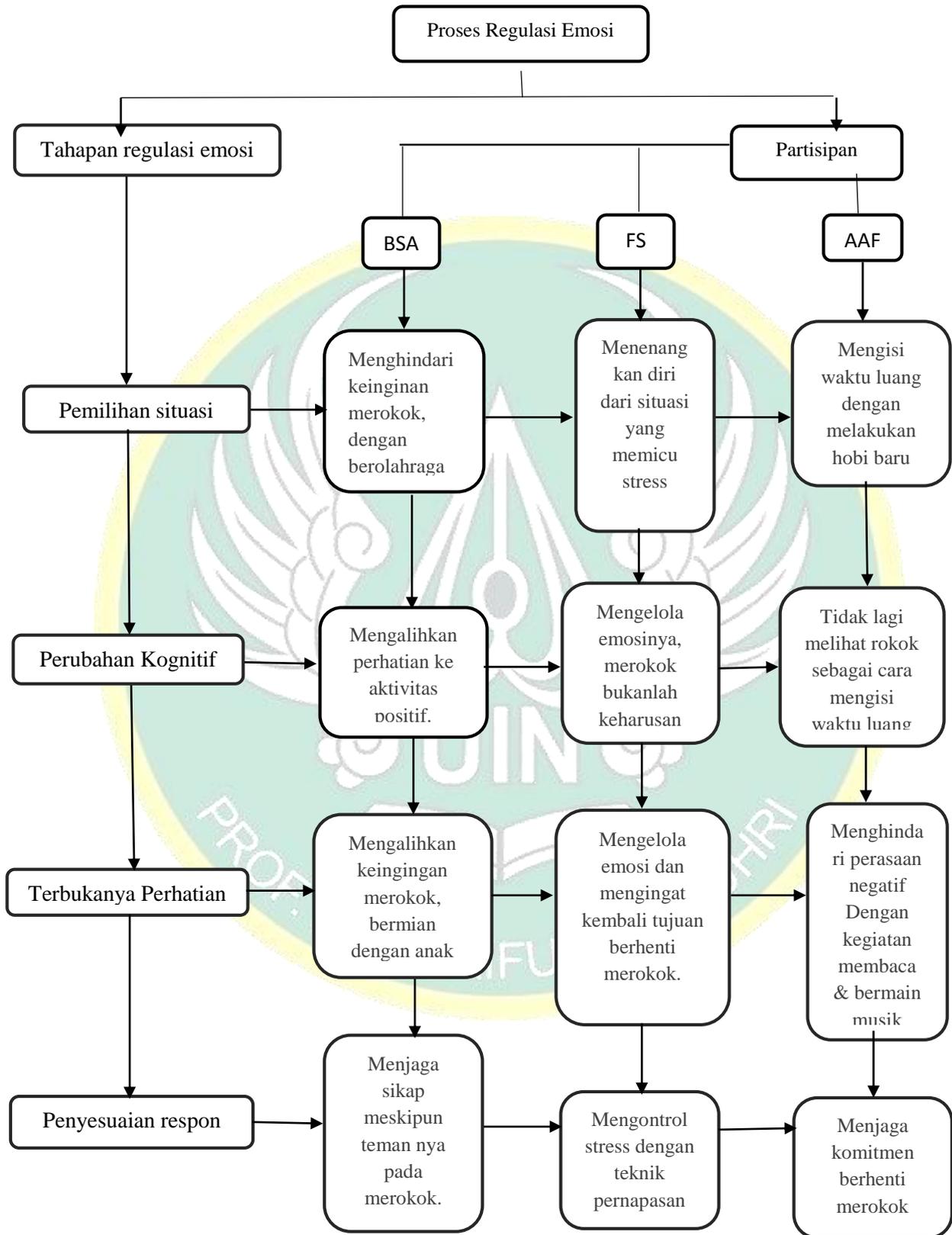
Pertama, partisipan AAF memulai kebiasaan merokok sebagai cara untuk meredakan stres setelah bekerja seharian. Awalnya, ia hanya merokok pada saat tertentu, seperti saat istirahat, namun lama kelamaan kebiasaan ini semakin menjadi kebutuhan. Faktor utama yang memotivasi AAF untuk berhenti adalah kesadaran akan pengeluaran besar yang dikeluarkan untuk membeli rokok, serta keinginannya untuk mengalokasikan uang tersebut bagi kebutuhan anak-anak yang lebih penting. Kesadaran ini menjadi dorongan kuat bagi AAF untuk meninggalkan kebiasaan merokok.

Kedua, subjek FS mulai merokok pada usia 19 tahun akibat ikut-ikutan teman saat kuliah. Kebiasaan ini terus berlanjut karena sering dilakukan saat nongkrong bersama teman-temannya, bahkan hingga menghabiskan 1–2 bungkus rokok setiap hari. Keputusan FS untuk berhenti merokok dipicu oleh rasa khawatir akan kesehatannya. Ia menyadari bahwa kebiasaan merokok dapat memperburuk kondisi tubuh dan meningkatkan risiko penyakit serius, sehingga ia memutuskan untuk menghentikan kebiasaan tersebut demi menjaga kesehatannya.

Ketiga, subjek BSA mulai merokok akibat rasa kesepian yang dirasakannya karena sang istri bekerja di luar kota. Selain itu, pengaruh teman yang menawarkan rokok sebagai cara meredakan stres juga menjadi salah satu alasan ia mulai merokok. Namun, BSA akhirnya merasa bersalah setelah mengetahui bahwa kebiasaannya berdampak buruk pada kesehatan anaknya. Rasa takut bahwa kondisi anaknya bisa semakin memburuk jika ia terus merokok menjadi motivasi utama bagi BSA untuk berhenti merokok.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab kebiasaan merokok meliputi tekanan emosional, pengaruh lingkungan, dan stres, sementara faktor pendorong untuk berhenti cenderung berasal dari kesadaran akan dampak negatif pada kesehatan pribadi maupun orang terdekat.

Bagan 2 Proses Regulasi Emosi



Berdasarkan pada bagan proses regulasi emosi mantan pecandu rokok di atas, dijelaskan bahwa setiap individu memiliki cara unik dalam mengatur emosinya untuk menghadapi tantangan berhenti merokok. Proses regulasi emosi ini dilakukan dengan strategi yang berbeda-beda sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan masing-masing subjek, yaitu BSA, FS, dan AAF.

Pada tahap awal, subjek BSA mengatasi keinginannya untuk merokok dengan memilih strategi yang produktif, seperti menghindari situasi yang memicu keinginan merokok dan mengalihkan perhatian ke aktivitas positif, seperti berolahraga, bermain dengan anak-anak, dan mengganti kebiasaan merokok dengan makan permen. Strategi ini dilakukan sebagai bentuk pengalihan terhadap dorongan merokok sekaligus menjaga keterlibatan pada aktivitas yang positif. Selain itu, BSA juga melakukan perubahan kognitif dengan mengubah cara pandang terhadap dorongan merokok dan penyesuaian respon dengan tetap tenang meskipun ada dorongan untuk merokok.

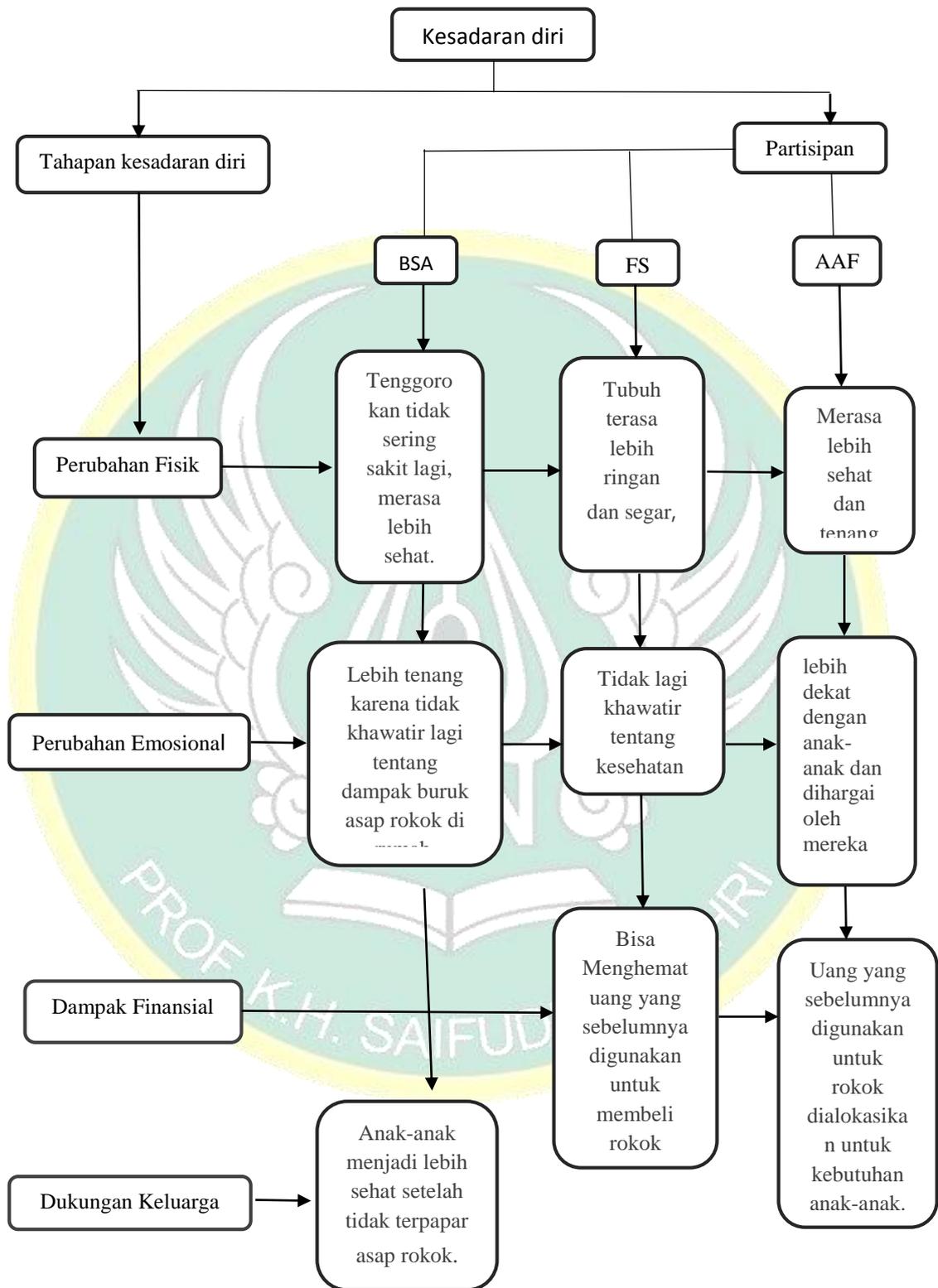
Sementara itu, subjek FS fokus pada teknik pernapasan sebagai upaya untuk mengontrol dorongan emosional yang muncul ketika ingin merokok. FS menjauh dari lingkungan yang memicu keinginan merokok dan mengalihkan perhatian ke tujuan jangka panjang. Setiap kali dorongan tersebut muncul, FS memilih untuk duduk sejenak, menarik napas dalam-dalam, dan menghembuskannya perlahan-lahan. Teknik ini tidak hanya membantu menenangkan diri tetapi juga meningkatkan kesadaran untuk tetap tenang dan tidak impulsif. FS juga melakukan perubahan kognitif dengan memahami bahwa dorongan merokok bisa dikendalikan dan penyesuaian respon dengan tetap tenang menggunakan teknik pernapasan.

Sedangkan subjek AAF menggunakan pendekatan yang lebih kreatif dalam proses regulasi emosinya. Ia menghindari situasi yang memicu keinginan merokok dan mengalihkan perhatian ke aktivitas yang lebih bermanfaat, seperti membaca buku dan belajar bermain gitar. AAF juga melakukan perubahan kognitif dengan mengubah pola pikir terhadap rokok sebagai cara mengisi waktu luang dan penyesuaian respon dengan menyalurkan perhatian ke aktivitas positif. Aktivitas ini tidak hanya berfungsi sebagai distraksi tetapi juga memberikan kepuasan emosional yang membantu AAF menjauh dari kebiasaan merokok.

Secara keseluruhan, tahapan proses regulasi emosi yang dijalani oleh ketiga subjek mencakup tahapan proses regulasi emosi yaitu: pemilihan situasi, perubahan kognitif, terbukanya perhatian, penyesuaian respon. tahapan-tahapan ini menjadi kunci keberhasilan mereka dalam menghadapi tantangan berhenti merokok dan menjalani hidup yang lebih sehat.



Bagan 3 proses kesadaran diri



Dari bagan di atas, kesadaran diri bagi mantan pecandu rokok menggambarkan para subjek dalam menyadari perubahan positif yang terjadi setelah mereka berhenti merokok.

Pertama, BSA menunjukkan kemampuan untuk mengenali perubahan pada tubuhnya, seperti perbaikan kondisi tenggorokan dan peningkatan kesehatan secara keseluruhan. partisipan juga menyadari dampak positif yang dirasakan oleh anggota keluarganya, terutama anak-anaknya, yang menjadi lebih sehat karena tidak terpapar asap rokok. Selain itu, BSA merasa lebih tenang karena tidak lagi khawatir tentang dampak buruk asap rokok di rumah. Kesadaran ini memperkuat komitmennya untuk tetap berhenti merokok demi kebaikan keluarganya.

Kedua, FS merasakan tubuhnya menjadi lebih ringan dan segar setelah berhenti merokok. Ia melaporkan bahwa tidurnya menjadi lebih nyenyak, napasnya tidak lagi sesak, dan kekhawatiran terhadap kesehatan yang sebelumnya menghantuinya kini telah menghilang. Selain itu, FS juga menyadari manfaat finansial dari keputusan untuk berhenti merokok, yang membantunya menghemat banyak uang yang sebelumnya digunakan untuk membeli rokok. Kesadaran ini menjadi motivasi tambahan bagi FS untuk mempertahankan gaya hidup sehat.

Ketiga, AAF menyadari dampak positif dari keputusannya untuk berhenti merokok, baik untuk dirinya sendiri maupun keluarganya. Kesadaran ini mencakup pemahaman akan perannya sebagai orang tua yang lebih bertanggung jawab, serta hubungan yang lebih harmonis dengan anak dan istrinya. AAF juga merasakan perubahan fisik seperti merasa lebih sehat dan tenang, serta perubahan emosional karena merasa lebih dekat dengan anak-anak dan dihargai oleh mereka. Selain itu, AAF menyadari manfaat finansial dengan mengalokasikan uang yang sebelumnya digunakan untuk rokok ke kebutuhan anak-anak, yang semakin memperkuat keputusannya untuk tidak kembali merokok.

Secara keseluruhan, bagan ini menunjukkan bahwa proses kesadaran diri mantan pecandu rokok tidak hanya melibatkan aspek fisik, tetapi juga emosional dan finansial yang berkontribusi pada kualitas hidup yang lebih baik bagi mereka dan keluarga.

Bagan 4 : Analisis Regulasi Emosi Dalam Membentuk Kesadaran Diri Mantan Pecandu Rokok



Berdasarkan pada bagan analisis regulasi emosi dalam membentuk kesadaran diri mantan pecandu rokok, diketahui bahwa proses ini melibatkan berbagai faktor internal dan eksternal. Dalam hal ini, mantan pecandu rokok mengalami peningkatan kesadaran diri yang signifikan melalui pengelolaan emosi dan perubahan perilaku.

Pertama, faktor internal yang berperan penting dalam proses ini meliputi kesadaran emosi, kemampuan kognitif, kepribadian, dan motivasi. Kesadaran emosi mencakup pemahaman akan dampak kesehatan yang ditimbulkan oleh rokok, baik bagi diri sendiri maupun anak-anak. Subjek menyadari bahwa merokok hanya memberikan solusi sementara terhadap masalah yang dihadapi. Kemampuan kognitif yang dimiliki memungkinkan mereka untuk mengganti aktivitas merokok dengan kegiatan positif, seperti menekuni hobi baru dan menerapkan strategi pernapasan untuk menenangkan pikiran. Selain itu, kepribadian yang berkembang, seperti rasa bersalah terhadap dampak asap rokok, mendorong individu untuk fokus pada manfaat kesehatan jangka panjang. Motivasi yang kuat, terutama untuk melindungi kesehatan anak-anak dan alasan finansial, menjadi pendorong utama untuk berhenti merokok.

Kedua, faktor eksternal juga berkontribusi dalam proses ini. Lingkungan sosial yang mendukung, seperti dukungan dari keluarga, istri, dan anak, memberikan keseimbangan yang membantu individu mempertahankan keputusan untuk berhenti merokok. Pengalaman hidup yang menyakitkan, seperti melihat anak yang sering sakit akibat asap rokok, serta tekanan finansial akibat meningkatnya harga-harga pokok, semakin memperkuat tekad untuk berhenti. Lingkungan fisik yang diubah, dengan menghindari tempat-tempat yang memicu kebiasaan lama, juga berperan penting dalam mendukung perubahan perilaku.

Dengan demikian, tahapan regulasi emosi dalam membentuk kesadaran diri yang dilakukan oleh mantan pecandu rokok menunjukkan bahwa kombinasi antara faktor internal dan eksternal dapat menghasilkan kesadaran diri yang lebih baik. Harapannya, proses ini dapat menjadi contoh nyata bahwa regulasi emosi yang baik dapat membantu individu dalam mengatasi kebiasaan merokok dan meningkatkan kualitas hidup mereka serta keluarga.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada “Mantan Pecandu Rokok di Desa Karangturi”, maka penulis menyimpulkan hasil penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Regulasi emosi merupakan proses penting yang dilakukan oleh mantan pecandu rokok di Desa Karangturi untuk mengelola emosi positif dan negatif guna menghindari keinginan kembali merokok. Proses ini melibatkan strategi seperti pemilihan situasi (menghindari lingkungan yang memicu keinginan merokok), pengalihan perhatian (melakukan aktivitas positif seperti olahraga atau hobi baru), perubahan kognitif (mengubah cara pandang terhadap kebiasaan merokok), dan penyesuaian respons (menghadapi godaan dengan tetap tenang). Dukungan dari keluarga dan kesadaran akan dampak negatif merokok menjadi faktor kunci dalam keberhasilan regulasi emosi mereka.
2. Kesadaran diri mantan pecandu rokok terbentuk melalui refleksi mendalam atas dampak merokok terhadap kesehatan, ekonomi, dan kehidupan sosial mereka. Kesadaran ini muncul dari pengalaman pribadi, seperti gangguan kesehatan (batuk, sesak napas), tekanan ekonomi (biaya rokok yang tinggi), dan tanggung jawab terhadap keluarga (kesehatan anak). Kesadaran diri ini diperkuat oleh motivasi intrinsik untuk hidup lebih sehat dan dukungan dari keluarga membantu memperkuat kesadaran diri mereka untuk tidak kembali merokok.
3. Regulasi emosi memainkan peran penting dalam membentuk kesadaran diri mantan pecandu rokok. Melalui pengelolaan emosi yang efektif, mereka mampu menghadapi tekanan sosial dan psikologis tanpa bergantung pada rokok. Regulasi emosi membantu mereka memahami emosi negatif seperti stres dan kecemasan, sekaligus menggantinya dengan aktivitas positif

seperti olahraga atau kegiatan produktif lainnya. Kesadaran diri yang terbentuk dari proses ini membuat mereka lebih berkomitmen untuk menjalani hidup bebas rokok.

## **B. Saran**

Saran terhadap penelitian ini dan kepada penelitian lain yang mempunyai tema serupa adalah:

1. Saran kepada peneliti, agar analisis regulasi emosi dan kesadaran diri pada mantan pecandu rokok dapat diperdalam lagi, terutama dengan menambah jumlah subjek penelitian untuk memperkaya data dan variasi kasus. Hal ini akan memberikan gambaran yang lebih komprehensif terhadap pola regulasi emosi pada populasi yang lebih luas.
2. Saran kepada pembaca, agar lebih banyak membaca referensi dari berbagai sudut pandang tentang regulasi emosi dan kesadaran diri. Dengan memiliki lebih banyak literatur, pembaca atau peneliti akan dapat memahami fenomena ini dengan lebih mendalam dan menciptakan penelitian yang lebih inovatif.
3. Saran kepada keluarga atau lingkungan social, untuk mendukung anggota keluarga yang sedang berusaha berhenti merokok. Dukungan emosional seperti memberikan semangat dan menciptakan lingkungan bebas asap rokok sangat diperlukan untuk memperkuat motivasi mereka dalam menghadapi tantangan selama proses berhenti merokok.
4. Saran kepada mantan pecandu rokok adalah agar terus mencari motivasi dari lingkungan eksternal yang positif, seperti keluarga, komunitas, atau teman-teman yang mendukung. Selain itu, mereka juga disarankan untuk menghindari aktivitas atau lingkungan yang dapat memicu kebiasaan merokok kembali, serta menggantinya dengan aktivitas produktif yang membantu menjaga kesehatan fisik dan mental.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, R. (2021). *Pengantar metodologi penelitian*. Yogyakarta: SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga.
- Aista, J. F. (2022). *Pengaruh self awareness dan self efficacy terhadap regulasi emosi siswa SMP Muhammadiyah 3 Kaliwungu* (Skripsi). UIN Walisongo Semarang.
- Ayumsari, R. (2022). *Peran dokumentasi informasi terhadap keberlangsungan kegiatan organisasi mahasiswa*. *Jurnal Ilmu Perpustakaan dan Informasi*, 6(1).
- Baron, A. R., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Bitu, F. (2016). *Perilaku remaja pecandu rokok siswa SMP di Desa Gunung Kesiangan Kecamatan Benai Kabupaten Kuantan Singing*. *JOM FISIP*, 3(2).
- Chairunnisha, I., et al. (2020). *Hubungan stres dengan kebiasaan merokok pada komunitas pendaki Indonesia Korwil Yogyakarta*. Vol 2, No 2.
- Elkarimah, M. F. (2016). *Kajian Al-Qur'an dan Hadits tentang kesehatan jasmani dan ruhani*. Vol. XV, No. 1
- Gross, J. J. (2015). *Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences*. *Jurnal Psychophysiology*.
- Gross, J. J. (2015). *Emotion regulation: Conceptual and practical issues*. Cambridge University Press.
- Gross, J. J. (2024). *Emotion regulation: Conceptual and practical issues*. *Frontiers in Psychology*, 5(1261).
- Gross, J. J., & John, O. P. (2020). *Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2023). *Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.

- Hafizha, R. (2021). *Profil self-awareness remaja*. Jurnal pendidikan dan konseling 2(1), 159–166.
- Hafizha, Ruzika. 2021. “*Profil Self-Awareness Remaja*,” Journal of Education and Counseling, Vol. 2, No. 1.
- Hakim, R., & Dewi, N. (2023). *Efek dukungan sosial terhadap regulasi emosi mantan perokok di lingkungan keluarga*. Jurnal Psikologi Kesehatan, 10(1), 30-45.
- Hasan, M. N., dkk. (2023). *Self awareness dalam perilaku sosial altruisme di era sosial media: Studi Jama'ah Masjid Al-Azhar Yogyakarta*. Jurnal Pendidikan dan Konseling, 5(2).
- Hasanah, H. (2020). *Teknik-teknik observasi (sebuah alternatif metode pengumpulan data kualitatif ilmu-ilmu sosial)*. Jurnal At-Taqaddum, 8(1).
- Hasil wawancara dengan AAF pada tanggal 23 Desember 2023  
Hasil wawancara dengan BSA pada tanggal 23 Desember 2023  
Hasil wawancara dengan FS pada tanggal 23 Desember 2023
- Hastjarjo, D. (2015). *Sekilas tentang kesadaran (consciousness)*. Buletin Psikologi, 13(2).
- Hidayat, M. N. (2016). *Perbedaan regulasi emosi pada perokok yang mengalami negative affect* (Skripsi). Universitas Negeri Makassar.
- Jha, P., & Peto, R. (2022). *Global effects of smoking, of quitting, and of taxing tobacco*. New England Journal of Medicine, 370(1), 60-68.
- Josua, D. P. (2020). *Internalisasi nilai keluarga dan regulasi emosi: Dapatkah membentuk perilaku sosial remaja?.* Jurnal Psikologi Indonesia, 9(1), 25.
- Jurnal Chest Indonesia. (2019). *Berhenti merokok: Tantangan dan pendekatan baru*. Jurnal Chest, 3(4), 45-52.
- Jurnal Education and Counseling. (2021). *Profil self-awareness remaja*. Journal of Education and Counseling, 2(1).
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Riskesdas 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2024). Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) (Edisi V). Diakses melalui <https://kbbi.kemdikbud.go.id> pada tanggal 2 Oktober 2024.

- Kurniasih. (2021). *Faktor-faktor yang mempengaruhi proses berhenti merokok pada wanita mantan pecandu rokok*. Jurnal STIKES Budi Luhur Mataram.
- Kurniawan, W. (2021). *Gambaran proses berhenti merokok pada mantan pecandu rokok yang dilakukan secara mandiri*. Jurnal Ilmiah Indonesia, 6(7), Juli.
- Malikah. (2023). *Kesadaran diri proses pembentukan karakter Islam*. Jurnal Al-Ulum, 13(1), 129-134.
- Miftaqul Fiqria, P. (2021). *Hubungan antara regulasi emosi dengan kecenderungan self-injury pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang*. (Skripsi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Muhammad Rijal Fadli. (2021). *Memahami desain metode penelitian kualitatif*. Jurnal Humanika, 21(1).
- Mulyani, F. (2020). *Intervensi mindfulness dalam regulasi emosi untuk mantan perokok*. Jurnal Psikologi Terapan, 5(2), 90-102.
- Nanda, D., & Fitriyana, R. (2022). *Regulasi emosi dan kesadaran diri pada masyarakat dalam menanggapi bantuan sosial di Kelurahan Bekasi Jaya*. Jurnal Social Philantropic, 1(2), 1-8.
- Nugraha, R., & Hidayati, S. (2021). *Hubungan antara regulasi emosi dan motivasi berhenti merokok pada perokok dewasa*. Jurnal Psikologi Klinis, 9(1), 77-89.
- P, Widodo. (2022). "Peran Kesadaran Diri dalam Meningkatkan Ketahanan Mental Mantan Perokok." Jurnal Psikologi Sosial, Vol 7(3).
- Pradana, Y., & Wicaksono, A. (2019). *Analisis faktor pemicu relapse pada mantan perokok: Studi kualitatif*. Jurnal Psikologi Klinis dan Konseling, 7(4), 95-108.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (2023). *Stages and processes of self-change in smoking: Toward an integrative model of change*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51(3), 390-395.
- Purba, E. F., & Simanjuntak, P. (2021). *Metode penelitian*. Percetakan Saida: Medan.
- Putri, A., & Wahyudi, T. (2021). *Keterkaitan antara stres dan kecenderungan kembali merokok pada mantan perokok*. Jurnal Kesehatan Mental, 4(3), 112-125.

- Rahmadi. (2021). *Pengantar metodologi penelitian*. Banjarmasin: Antasari Press.
- Rahmawati, D. (2020). *Pengaruh self-efficacy terhadap keberhasilan mantan perokok dalam menjaga gaya hidup sehat*. *Jurnal Kesehatan Psikologi*, 8(1), 67–80.
- Reuters. (2024). *Indonesia raises smoking age limit, will curb cigarette advertising*. Diakses dari ; [<https://www.reuters.com>](<https://www.reuters.com>) pada 23 desember, 2024.
- Rijali, A. (2018). *Analisis data kualitatif*. *Jurnal Al-Hadharah*, 17(33), 94.
- Rosaliza, M. (2023). *Wawancara, sebuah interaksi komunikasi dalam penelitian kualitatif*. *Jurnal Ilmu Budaya*, 11(2).
- Salsabila, N. N. (2020). *Gambaran kebiasaan merokok di Indonesia berdasarkan Indonesia Family Life Survey 5 (IFLS 5)*. *Jurnal Ekonomi Kesehatan Indonesia*, 7(1).
- Santoso, H. (2022). *Perbandingan strategi regulasi emosi antara mantan perokok dan perokok aktif*. *Jurnal Psikologi Eksperimental*, 11(2), 58–74.
- Sari, L., & Prasetyo, B. (2019). *Dampak regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis mantan perokok*. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 6(4), 55-68.
- Sarwono, S. W. (2020). *Teori-teori psikologi sosial*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sehat Negeriku Kemenkes RI. (2024). *Perokok aktif di Indonesia tembus 70 juta orang, mayoritas anak muda*. Diakses dari : [<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id>](<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id>) pada 23 desember, 2024.
- Sehat Negeriku Kemenkes RI. (2024). *Tekan konsumsi perokok anak dan remaja*. Diakses dari [<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id>](<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id>) pada 23 desember, 2024.
- Sekeronej, D. P., dkk. (2019). *Tingkat pengetahuan dan sikap tentang perilaku merokok pada remaja di SMK Negeri 3 Ambon tahun 2019*. *Jurnal Pameri*, 2(1), 69.
- Septiawan, R. R. (2019). *Pengaruh regulasi emosi dan penyesuaian sosial terhadap kenakalan remaja pada siswa SMP Negeri 1 Pageruyung Kendal tahun ajaran 2018/2019*. (Skripsi, Universitas Negeri Semarang).

- Setiono, A. (2018). *Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku merokok siswa SMK X teknik pemesinan Salatiga*. (Skripsi, Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga).
- Situmorang, A. (2020). *Efektivitas terapi kognitif perilaku dalam regulasi emosi mantan perokok*. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 8(2), 45-59.
- Sugiyono. (2019). *Metodologi penelitian kependidikan* (Cet. ke-23). Bandung: Alfabeta.
- Suri, S. I. (2018). *Mekanisme koping yang digunakan mantan perokok dalam menghentikan kebiasaan merokok: Apakah saya bisa?* *Afiyah*, V(1).
- Susilawati, R. (2018). *Perilaku kecanduan merokok dan kepercayaan diri*. *JOM FKIP*, 5(1), 3.
- Syafi'i, A., Tumanggor, R. O., & Lase, F. (2024). *Psikoedukasi regulasi emosi untuk meningkatkan hubungan*. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, 2(5), 1680.
- Walgito, B., & Hamalik, O. (2024). *Pengantar psikologi umum*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Wawan, K. (2021). *Gambaran proses berhenti merokok pada mantan pecandu rokok yang dilakukan secara mandiri*. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(7).
- Wawancara dengan AAF, 1 Januari 2025.
- Wawancara dengan BSA, 1 Januari 2025.
- Wawancara dengan FS, 1 Januari 2025.
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2021). *Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies for regulating emotions*. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775–808.
- Widodo, P. (2022). *Peran kesadaran diri dalam meningkatkan ketahanan mental mantan perokok*. *Jurnal Psikologi Sosial*, 7(3), 123-138.
- Widuri, E. L. (2020). *Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama*. *Humanitas*, IX(2).



**LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## LAMPIRAN 1

## SURAT IZIN

### Surat Izin Fakultas



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO  
FAKULTAS DAKWAH  
Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126  
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553  
www.uinsaizu.ac.id

Nomor : 001/Un.19/FD.WD.1/PP05.3/01/2025 Purwokerto, 01 Januari 2025  
Lampiran : 1 (satu) bendel  
Hal : Permohonan Ijin Riset Individual

Kepada Yth.  
Kepala Desa karngturi

di - Tempat

*Assalamu'alaikum. Wr. Wb*

Diberitahukan dengan hormat bahwa dalam rangka pengumpulan data untuk penyusunan Penelitian Mahasiswa, maka kami mohon dengan hormat kepada Bapak /Ibu berkenan untuk memberikan ijin riset kepada mahasiswa kami sebagai berikut :

Nama : KHANIF ULIL ABSHOR  
NIM : 214110101250  
Semester : 7  
Prodi : Bimbingan Konseling Islam  
Alamat : Karngturi RT 05/01 Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas  
Judul : Regulasi Emosi Dalam Membentuk Kesadaran Diri Mantan Pecandu Rokok Di Desa Karngturi Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas

Adapun riset tersebut akan dilaksanakan dengan ketentuan sebagai berikut:

Obyek : Regulasi Emosi Dalam Membentuk Kesadaran Diri Mantan Pecandu Rokok Di Desa Karngturi Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas  
Tempat / Lokasi : Desa Karngturi  
Tanggal Riset : 2025-01-01 - 2025-02-01  
Metode : Observasi, Wawancara, Dokumentasi

Kemudian atas ijin dan perkenan dan kerjasamanya, kami ucapkan terima kasih  
*Wassalamu'alaikum. Wr. Wb*

a.n. Dekan  
Wakil Dekan I



Dr. Ahmad Muttaqin, M.Si  
NIP. 197911152008011018

## Surat Izin Desa



PEMERINTAH DESA KARANGTURI  
KECAMATAN SUMBANG KABUPATEN BANYUMAS  
SEKRETARIAT DESA

Jalan Raya Karangturi-Padamara Kode Pos 53183  
Telp./fax : 0281-684 3169

Karangturi, 02 Januari 2025

Kepada  
Yth. Universitas Islam Negeri (UIN)  
Prof. Kiai Haji Saifudin Suhri Purwokerto  
di -  
Purwokerto

Yang bertanda Tangan dibawah ini, Sekretaris Desa Karangturi Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas, menerangkan dengan sebenar benarnya bahwa :

1. Nama : KHANIF ULIL ABSHOR
2. NIM : 214110101250
3. Pragam Study : Bimbingan Konseling Islam
4. Semester : 7
5. Tahun Akademik : -
6. Judul Akademik : Regulasi Emosi Dalam Membentuk Kesadaran Diri Mantan Pencandu Rokok Di Desa Karangturi Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas

Bahwa Sekretaris Desa Karangturi Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas Propinsi Jawa Tengah *telah mengijinkan Ybs.* diatas untuk melaksanakan penelitian di Desa Karangturi Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas Propinsi Jawa Tengah sampai dengan tanggal 01 Februari 2025.

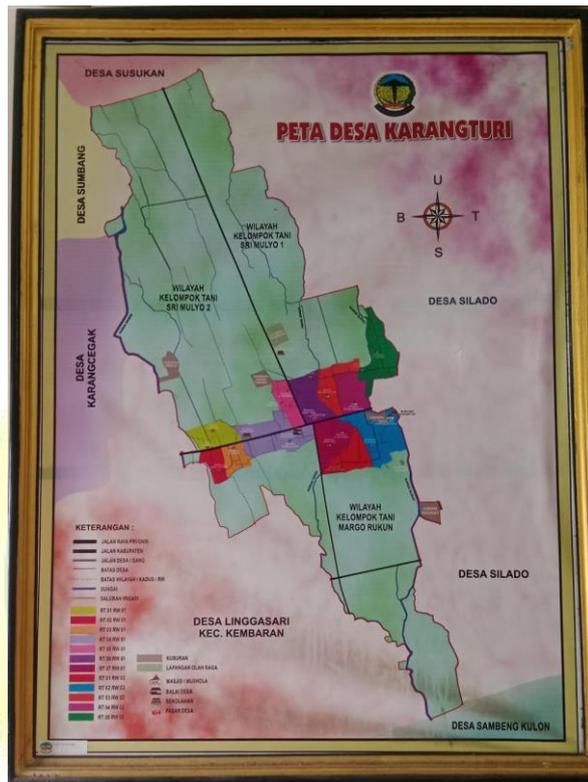
Demikian surat ketengan ini dibuat dan untuk dipergunakan sebagai mana mestinya.

Sekretaris Desa Karangturi  
  
RISNO, S.E

## LAMPIRAN 2

## PROFIL DESA

### Peta Desa Karangturi



### Struktur pemerintah Desa Karangturi



**LAMPIRAN 3**  
**DOKUMENTASI**

**Dokumentasi partisipan BSA**



**Dokumentasi partisipan FS**



**Dokumentasi partisipan AAF**



**LAMPIRAN 4**  
**INFORMN CONSENT**

Inform consent partisipan BSA

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI INFORMAN KUNCI  
(Key Informant)

Yang Bertanda Tangan di Bawah ini :

Nama : B.S.A  
Usia : 25 Tahun  
Alamat : Karangturi RT. 05 Rw 01  
Pekerjaan : Wira Usaha

Menyatakan bahwa,

1. Saya mendapat penjelasan mengenai pelaksanaan penelitian berupa observasi/wawancara yang berjudul "REGULASI EMOSI DALAM MEMBENTUK KESADARAN DIRI MANTAN PECANDU ROKOK DIDESA KARANGTURI KECAMATAN SUMBANG KABUPATEN BANYUMAS"
2. Pelaksanaan penelitian sejak 01-01-2025 hingga 02-01-2025 pada pukul 08.00-11.00
3. Saya memahami semua informasi yang dijelaskan dan bersedia berpartisipasi dalam observasi/wawancara penelitian ini dengan memberikan data yang benar dan sesuai keadaan
4. Semua informasi yang saya berikan akan terjamin kerahasiaannya

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun, untuk dapat digunakan sebagaimana semestinya

Peneliti,



Khanif Ulil Abshor  
Nim.214110101250

Banyumas, 1 Januari 2025

Yang membuat pernyataan,



## Informn consent partisipan FS

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI INFORMAN KUNCI  
(Key Informant)

Yang Bertanda Tangan di Bawah ini :

Nama : FS  
Usia : 29 tahun  
Alamat : Karangturi, RT 07 RW 02  
Pekerjaan : Guru.

Menyatakan bahwa,

1. Saya mendapat penjelasan mengenai pelaksanaan penelitian berupa observasi/wawancara yang berjudul "REGULASI EMOSI DALAM MEMBENTUK KESADARAN DIRI MANTAN PECANDU ROKOK DI DESA KARANGTURI KECAMATAN SUMBANG KABUPATEN BANYUMAS"
2. Pelaksanaan penelitian sejak 01-01-2025 hingga 01-02-2025 pada pukul 14.00-16.00
3. Saya memahami semua informasi yang dijelaskan dan bersedia berpartisipasi dalam observasi/wawancara penelitian ini dengan memberikan data yang benar dan sesuai keadaan
4. Semua informasi yang saya berikan akan terjamin kerahasiaannya

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun, untuk dapat digunakan sebagaimana semestinya

Peneliti,



Khanif Ulil Abshor  
Nim.214110101250

Karangturi, 1 Januari 2025

Yang membuat pernyataan,



## Inform consent partisipan AAF

### SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI INFORMAN KUNCI (Key Informant)

Yang Bertanda Tangan di Bawah ini :

Nama : AAF  
Usia : 40  
Alamat : Karangturi, RT 06/02  
Pekerjaan : Karyawan

Menyatakan bahwa,

1. Saya mendapat penjelasan mengenai pelaksanaan penelitian berupa observasi/wawancara yang berjudul "REGULASI EMOSI DALAM MEMBENTUK KESADARAN DIRI MANTAN PECANDU ROKOK DIDESA KARANGTURI KECAMATAN SUMBANG KABUPATEN BANYUMAS"
2. Pelaksanaan penelitian sejak 01-01-2025 hingga 02-01-2025 pada pukul 11.00-13.00
3. Saya memahami semua informasi yang dijelaskan dan bersedia berpartisipasi dalam observasi/wawancara penelitian ini dengan memberikan data yang benar dan sesuai keadaan
4. Semua informasi yang saya berikan akan terjamin kerahasiaannya

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun, untuk dapat digunakan sebagaimana semestinya

Peneliti,



Khanif Ulil Abshor  
Nim.214110101250

Karangturi, 1 Januari 2025  
Yang membuat pernyataan,



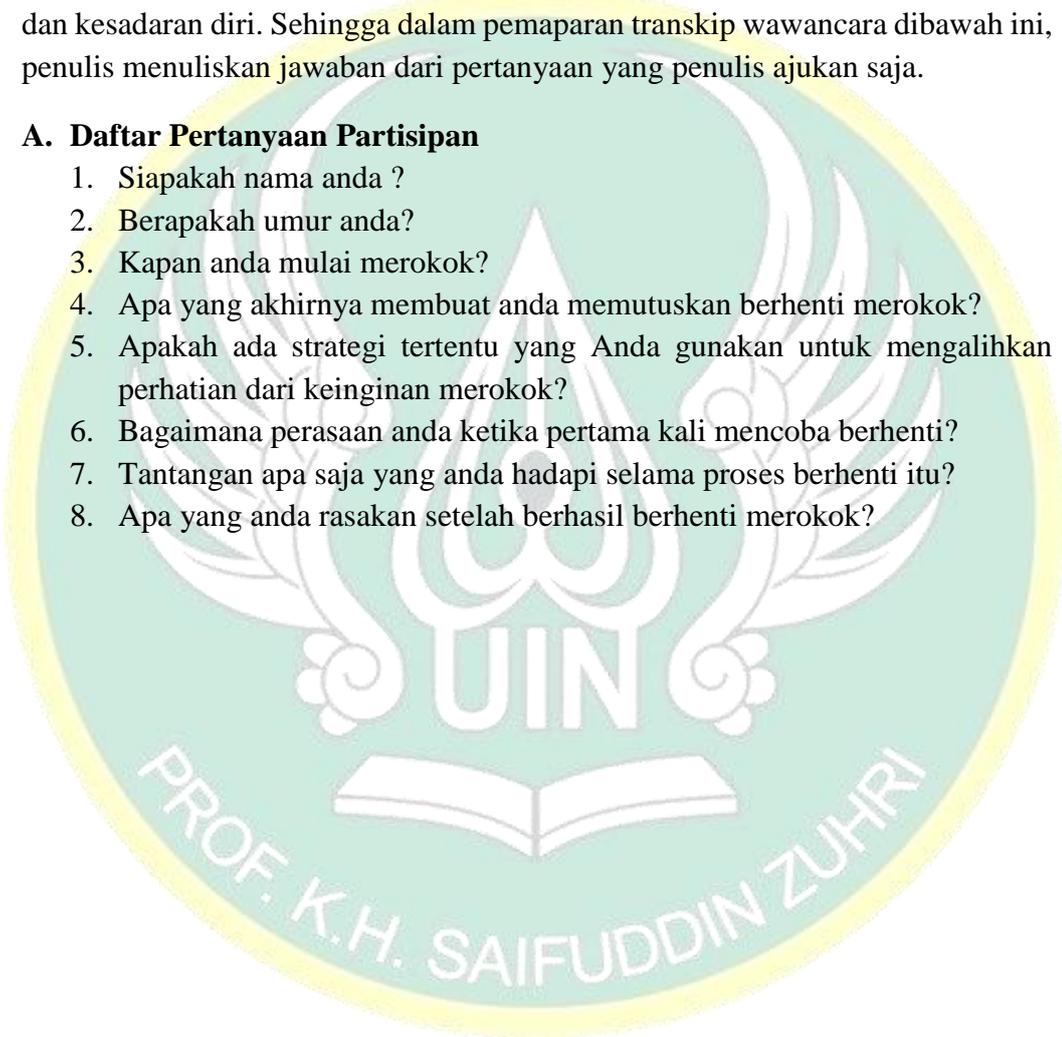
## LAMPIRAN 5

### PEDOMAN WAWANCARA

Tahapan wawancara ini penulisawali dengan mengklasifikasikan dengan indikator dalam variabel penelitian ini yang kemudian penulis turunkan kepada pertanyaan dibawah ini, langkah yang dilakukan penulis diawali dengan perkenalan, kemudian penyampaian maksud dan tujuan, dan sedikit memaparkan tentang objek penelitian ini yaitu menjelaskan kaitanya tentang regulasi emosi dan kesadaran diri. Sehingga dalam pemaparan transkrip wawancara dibawah ini, penulis menuliskan jawaban dari pertanyaan yang penulis ajukan saja.

#### A. Daftar Pertanyaan Partisipan

1. Siapakah nama anda ?
2. Berapakah umur anda?
3. Kapan anda mulai merokok?
4. Apa yang akhirnya membuat anda memutuskan berhenti merokok?
5. Apakah ada strategi tertentu yang Anda gunakan untuk mengalihkan perhatian dari keinginan merokok?
6. Bagaimana perasaan anda ketika pertama kali mencoba berhenti?
7. Tantangan apa saja yang anda hadapi selama proses berhenti itu?
8. Apa yang anda rasakan setelah berhasil berhenti merokok?



**LAMPIRAN 6**  
**HASIL WAWANCARA**  
**HASIL WAWANCARA KEPADA NARASUMBER MANTAN**  
**PECANDU ROKOK DI DESA KARANGTURI**

**Wawancara Kepada BSA**

Pewawancara	:	Khanif Ulil Abshor
Narasumber	:	BSA
Hari/tanggal	:	Rabu, 1 Januari 2025
Jam	:	08.00 wib
Kondisi narasumber	:	Baik
Lokasi	:	Tempat dagang narasumber
Kondisi lokasi	:	Kurang kondusif

NO	PERTANYAAN	JAWABAN
1	Siapakah nama anda ?	saya BSA
2	Berapakah umur anda?	35
3	Kapan anda mulai merokok?	Dulu karena stres, Mas. istri kerja di luar kota, saya merasa kesepian dan kadang bingung harus bagaimana. Teman saya yang merokok bilang, "Coba saja, biar pikiran lebih santai." Awalnya cuma coba-coba, tapi lama-lama jadi kebiasaan
4	Apa yang akhirnya membuat anda memutuskan berhenti merokok?	Anak saya yang paling kecil sering batuk-batuk. Dokter bilang karena asap rokok yang saya hisap. Saya merasa bersalah banget, dan takut lama-lama terjadi hal yang tidak diinginkan mas. Dari situ, saya janji untuk berhenti demi kesehatan anak-anak.
5	Apakah ada strategi tertentu yang Anda gunakan untuk	Salah satu strategi yang saya gunakan adalah dengan mencari aktivitas pengganti yang bisa membuat saya

	mengalihkan perhatian dari keinginan merokok?	sibuk. Misalnya, saya lebih sering berolahraga atau saya lebih sering main dengan anak, kadang juga kalau saya sedang ingin merokok kembali saya makan permen mas. Hal ini membantu saya untuk fokus pada hal-hal positif dan mengalihkan pikiran dari keinginan untuk merokok.
6	Bagaimana perasaan anda ketika pertama kali mencoba berhenti?	Susah sekali, mas. Setiap kali stres atau ada masalah, rasanya ingin merokok lagi. Tapi saya selalu ingat anak-anak, dan itu yang membuat saya terus berusaha
7	Tantangan apa saja yang anda hadapi selama proses berhenti itu?	Yang paling sulit itu waktu kumpul bareng keluarga adik sama kakak saya mereka masih merokok di rumah. Bau asapnya bikin saya ingin ikut merokok lagi. Selain itu, teman-teman yang dulu sering ngerokok bareng juga kadang godain saya
8	Apa yang anda rasakan setelah berhasil berhenti merokok?	Saya jadi merasa lebih sehat, Mass. Tenggorokan saya nggak sering sakit lagi, dan anak-anak juga jadi lebih sehat. Saya juga merasa lebih tenang, nggak khawatir lagi soal dampak buruk asap rokok di rumah.
8	Terimakasih atas waktunya	Sama-sama mas

## Wawaancara Kepada FS

Pewawancara	:	Khanif Ulil Abshor
Narasumber	:	FS
Hari/tanggal	:	Rabu, 1 Januari 2025
Jam	:	10.00 wib
Kondisi narasumber	:	Baik
Lokasi	:	Rumah narasumber desa karangturi
Kondisi lokasi	:	kondusif

NO	PERTANYAAN	JAWABAN
1	Siapakah nama anda?	FS
2	Berapakah umur anda	29
3	Kapan anda mulai merokok?	Saya mulai merokok waktu kuliah, sekitar umur 18 tahun. Jadi kurang lebih saya merokok sekitar 8 tahun, Mas. Awalnya sih karena ikut-ikutan teman. Mereka bilang, "Kalau nggak merokok, nggak keren." Ya saya coba aja. Lama-lama jadi kebiasaan dalam satu hari bisa habis 1 sampai 2 bungkus rokok, apalagi kalau lagi nongkrong bareng mereka.
4	Apa yang akhirnya membuat anda memutuskan berhenti merokok?	Saya ingin hidup lebih sehat, Mas. Saya mulai menyadari bahwa kondisi tubuh saya semakin menurun, terutama setelah sering mengalami batuk-batuk yang tak kunjung sembuh dan mudah sekali merasa lelah meskipun tidak melakukan aktivitas berat. terus, saya pergi ke dokter karena keluhan itu mas, dan dokter memberi penjelasan yang bikin saya kaget. Dokter mengatakan bahwa

		<p>jika saya terus merokok, risiko terkena penyakit serius seperti penyakit jantung, paru-paru, atau bahkan kanker.</p> <p>Mendengar itu, saya mulai merasa khawatir, dari situ saya berpikir untuk segera berhenti merokok.</p>
5	Apakah ada strategi tertentu yang Anda gunakan untuk mengalihkan perhatian dari keinginan merokok?	<p>biasanya mengalihkan perhatian dengan cara fokus pada pernapasan. Ketika saya merasa ingin merokok, saya mencoba untuk duduk sejenak, menarik napas dalam-dalam, dan melepaskannya perlahan-lahan. Dan juga saya ingat kembali tujuan saya berhenti merokok</p> <p>Ini cukup membantu saya menenangkan diri dan mengurangi stress yang biasanya mendorong saya untuk merokok.</p>
5	Bagaimana perasaan anda ketika pertama kali mencoba berhenti?	<p>Berat banget, mass. Rasanya kayak ada yang hilang. Tiap kali stres atau capek, otomatis ada keinginan nyari rokok lagi.</p>
6	Tantangan apa saja yang anda hadapi selama proses berhenti itu?	<p>Tantangan terbesar itu kebiasaan nongkrong sama teman-teman yang masih merokok. Kadang mereka malah godain, "Udah, sebat aja. Nggak apa-apa sekali-kali." Selain itu, rasa cemas dan stres juga kadang muncul.</p>
7	Apa yang anda rasakan setelah berhasil berhenti merokok?	<p>Setelah berhasil berhenti merokok, saya merasa tubuh saya jauh lebih ringan dan segar. Tidur jadi lebih nyenyak, nafas nggak sesak lagi, dan saya nggak khawatir soal kesehatan seperti dulu.</p> <p>Saya bisa menghemat banyak uang yang sebelumnya habis untuk rokok. itu yang bikin saya semakin yakin untuk nggak kembali merokok.</p>
8	Terimakasih atas waktunya	Sama-sama

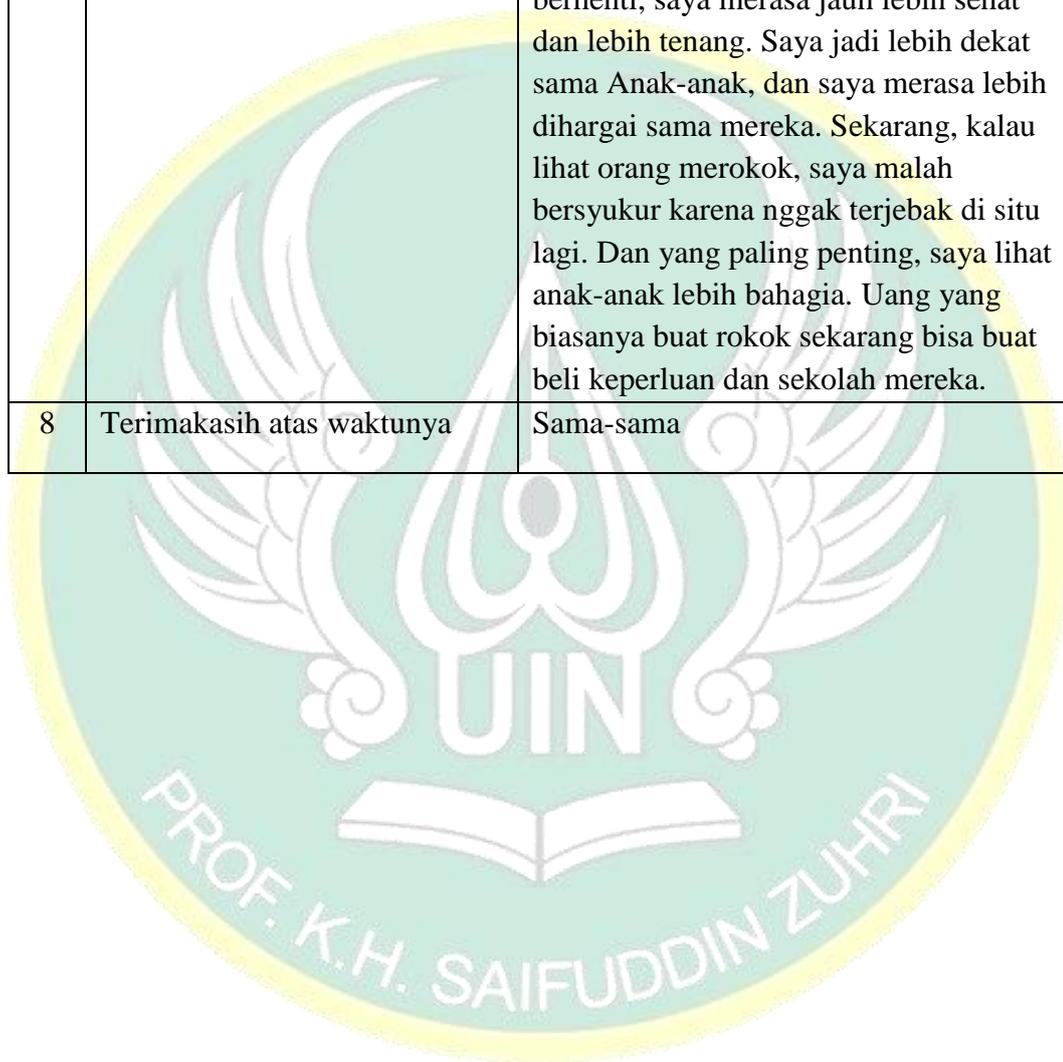
## Wawancara Kepada AAF

Pewawancara	:	Khanif Ulil Abshor
Narasumber	:	AAF
Hari/tanggal	:	Rabu, 1 Januari 2025
Jam	:	14.00 wib
Kondisi narasumber	:	Baik
Lokasi	:	Rumah narasumber desa karangturi
Kondisi lokasi	:	kondusif

NO	PERTANYAAN	JAWABAN
1	Siapkah nama anda?	AAF
2	Berapakah usia anda?	40 tahun
3	Kapan anda mulai merokok?	Saya mulai merokok waktu lulus dari SMA, jadi sekitar umur 17 tahun. Waktu itu, pekerjaan saya cukup berat, dengan jam kerja yang panjang dan tekanan dari atasan. Saya sering merasa lelah dan stres karena tuntutan pekerjaan. Suatu hari, rekan kerja saya yang merokok bilang kalau rokok bisa membantu menenangkan pikiran dan menghilangkan stres. Karena penasaran, saya mencobanya. Awalnya hanya sekali-sekali saat jam istirahat, tetapi semakin lama saya merasa rokok menjadi cara mudah untuk meredakan stres setelah seharian bekerja. Dari situ, kebiasaan itu terus berlanjut.

4	Apa yang akhirnya membuat anda memutuskan berhenti merokok?	Awalnya karena kondisi keuangan, mas.makin kesini kan harga bahan pokok semakin naik yaa, rokok juga ikutan naik mas. Dan gaji saya juga pas-pasan. Anak-anak juga sudah mulai sekolah, butuh biaya banyak. Rokok itu kan nggak murah. Waktu dihitung-hitung, saya habis sejuta lebih dalam sebulan buat rokok. Dari situ saya sadar, mending uangnya buat kebutuhan anak-anak. Akhirnya perlahan saya mulai berhenti merokok.
5	Apakah ada strategi yang Anda gunakan untuk mengalihkan perhatian dari keinginan merokok?	strategi yang saya gunakan adalah dengan memanfaatkan waktu senggang untuk memperdalam hobi baru. Dulunya, saya merasa merokok menjadi cara untuk mengisi waktu luang, tapi sekarang saya mulai menekuni kegiatan seperti, mempelajari budidaya ikan lele sama ayam, dan bermain gitar. Ketika keinginan untuk merokok datang, saya coba fokus pada hobi-hobi ini.
5	Bagaimana perasaan anda ketika pertama kali mencoba berhenti?	Yaa susah Mas. Biasanya pagi-pagi sama habis makan saya langsung nyalain rokok, jadi ini kayak ada yang kurang. Apalagi kalau lagi kumpul sama teman-teman yang masih merokok. Tapi saya coba tahan, karena ingat alasan saya berhenti.
6	Tantangan apa saja yang anda hadapi selama proses berhenti itu?	yang paling susah itu kebiasaan, Mbak. Setiap selesai makan, biasanya saya pasti merokok. Terus kalau stres atau capek kerja, rasanya pengen banget ngerokok. Teman-teman kerja juga sering godain saya, "Masa nggak ngerokok sih, Pak?" Tapi saya coba cuek saja.  Saya alihkan ke hal lain, Mbak. Misalnya, kalau selesai makan, saya

		langsung minum teh manis atau ngemil. Kalau stres, saya ngobrol sama istri atau main sama anak-anak. Mereka jadi pengingat saya untuk nggak balik lagi ke rokok.
7	Apa yang anda rasakan setelah berhasil berhenti merokok?	"Rasanya lega sekali, mas. Awalnya saya nggak percaya bisa benar-benar berhenti, saya merasa jauh lebih sehat dan lebih tenang. Saya jadi lebih dekat sama Anak-anak, dan saya merasa lebih dihargai sama mereka. Sekarang, kalau lihat orang merokok, saya malah bersyukur karena nggak terjebak di situ lagi. Dan yang paling penting, saya lihat anak-anak lebih bahagia. Uang yang biasanya buat rokok sekarang bisa buat beli keperluan dan sekolah mereka.
8	Terimakasih atas waktunya	Sama-sama



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Khanif Ulil Abshor  
Tempat/Tanggal Lahir : Banyumas, 13 Mei 2003  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Alamat ; Karangturi RT05/01, Sumbang, Banyumas  
Hobbi ; Olahraga  
Riwayat pendidikan  
1. SD : Mi Ma'arif Karangturi  
2. SMP : MTs N 3 Banyumas  
3. SMA : MAN 1 Banyumas  
Pengalaman Organisasi : jurnalistik  
PMII  
Motto Hidup ; Teruslah Beruat baik kepada siapapun  
No Handphone : 089654489767

Purwokerto, 14 Januari 2025

  
Khanif Ulil Abshor  
Nim.214110101250