

STUDI ANALISIS TAHAP PEMBENTUK EFIKASI DIRI DALAM UPAYA BERHENTI MEROKOK PADA KLIEN KLINIK BERHENTI MEROKOK DI BALKESMAS WILAYAH SEMARANG

Rabiatul Amaliah¹, Bagoes Widjanarko², Sutopo Patria Jati³

^{1,2,3} Bagian Promosi Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro

ABSTRAK

Berhenti merokok bukanlah hal yang mudah dilakukan, perokok harus memiliki efikasi diri yang cukup saat akan berhenti merokok, namun saat seseorang memiliki efikasi diri yang rendah mereka akan kembali menggunakan rokok. Salah satu upaya yang dilakukan untuk menurunkan prevalensi jumlah merokok yaitu dengan terbentuknya klinik berhenti merokok. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis efikasi diri klien berhenti merokok saat proses berhenti merokok dan menganalisis hambatan klien berhenti merokok. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Sumber data penelitian yaitu menggunakan data primer dan sekunder. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara mendalam. Jumlah informan dalam penelitian ini sebanyak 9 orang yang terdiri dari 7 informan utama dan 2 informan kunci. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri yang dilakukan informan adalah menjauhi pergaulan dengan teman sesama perokok aktif, dan hambatan yang dirasakan informan yaitu karena informan sulit mengontrol perilaku merokonya akibat lingkungan informan yang merupakan perokok aktif. Dapat disimpulkan bahwa efikasi diri atau kemampuan awal informan awalnya sangat kecil namun setelah informan terdiagnosis penyakit informan berhasil meningkatkan efikasi dirinya. Saran dari hasil penelitian ini adalah informan diharapkan terus konsisten dalam perilaku berhenti merokok dan bagi keluarga informan diharapkan dapat memberi dukungan yang lebih untuk informan dalam hal berhenti merokok.

Kata Kunci: *Efikasi Diri, Berhenti Merokok, Klinik Berhenti Merokok*

PENDAHULUAN

Merokok merupakan masalah kesehatan masyarakat utama baik di negara di dunia maupun di Indonesia. Prevalensi perokok semakin meningkat dari tahun ke tahun terutama di negara berkembang di dunia (Depkes RI, 2005). *The Tobacco Atlas 5th Edition* menyebutkan bahwa Indone-

sia pada tahun 2014 menempati posisi ke 4 perokok terbanyak di dunia dan posisi pertama dengan perokok terbanyak di ASEAN (CDC,2011).

Hasil data Riskesdas tahun 2013 juga menunjukkan bahwa telah terjadi peningkatan jumlah perokok di Indonesia. Data riskesdas menyebutkan bahwa pro-

porsi penduduk umur >15 tahun yang merokok dan mengunyah tembakau sebesar 36,3%. Jumlah ini dari tahun ke tahun terus mengalami peningkatan yaitu 34,2% dan 34,7% pada tahun 2010 (Riskesmas,2013).

Rokok telah menjadi salah satu penyebab kematian terbesar di dunia. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2011 lebih dari 6 juta orang meninggal karena penyakit akibat rokok. Hal ini menunjukkan tiap satu menit hampir sebelas orang meninggal dunia akibat racun pada rokok (Acken, A,2002).

Menurut data WHO, Indonesia merupakan negara ke-3 dengan jumlah perokok terbesar didunia setelah Cina dan India. Jumlah perokok Indonesia mencapai 65 juta perokok sementara itu Cina mencapai 390 juta perokok dan India 144 juta perokok (WHO,2012).

Tahun 2030 diperkirakan angka kematian perokok di dunia akan mencapai 10 juta jiwa dan 70% diantaranya berasal dari negara berkembang. Bila kecenderungan ini terus berlanjut, sekitar 650 juta orang akan terbunuh oleh rokok yang setengahnya berusia produktif dan akan kehilangan umur hidup sebesar 20 sampai 25 tahun. Jumlah perokok di dunia akan mencapai 1,2 milyar orang dan 800 juta diantaranya berada dinegara berkembang (WHO,2012).

Rokok mengandung banyak bahan kimia. Setiap satu batang rokok yang di-

bakar mengeluarkan sekitar 4000 bahan kimia diantaranya adalah nikotin,tar,gas karbon monoksida, nitrogen oksida, hydrogen sianida,ammonia,akrolein,benzene,etanol,dan masih banyak lagi bahan kimia lainnya. Asap rokok yang mengandung bahan kimia inilah yang berefek buruk bagi kesehatan perokok (Willemsen,E.C,2010).

Saat ini, salah satu penyebab kematian terbesar didunia adalah merokok. Dampak negatif merokok bagi kesehatan sangat kompleks. Dampak utama yang dirasakan terjadi pada organ paru diantaranya adalah penyakit paru obstruktif kronik,asma,TB Paru,dan infeksi saluran pernafasan lainnya (Brahmana,K.M.B,2006)

Merokok berdampak negatif terhadap kesehatan dan lingkungan, namun berhenti merokok tidak mudah untuk dilakukan. Berhenti merokok dipengaruhi oleh niat,motivasi,dan self efikasi atau efikasi diri. Motivasi adalah suatu proses psikologis yang mencerminkan interaksi antara sikap,kebutuhan,persepsi, dan keputusan yang terjadi pada diri seseorang. Perilaku merokok memiliki hubungan timbal balik dengan individu dan lingkungan selain motivasi aspek lain yang berpengaruh adalah efikasi diri atau kemampuan diri seseorang tersebut (Bandura, A,1997)

Efikasi diri merupakan suatu kesatuan arti yang diterjemahkan dari bahasa inggris, self efficacy. Konstruk tentang efi-

kasi diri pertama kali diperkenalkan oleh Bandura dalam *Psychological Review* nomor 84 tahun 1986. Efikasi diartikan sebagai kapasitas untuk mendapatkan hasil atau pengaruh yang diinginkannya, dan self sebagai orang yang dirujuk. Efikasi diri akan berkembang berangsur-angsur secara terus menerus seiring meningkatnya kemampuan dan bertambahnya pengalaman-pengalaman yang berkaitan (Bandura, A, 1995)

Penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Kumalasari tahun 2013 menunjukkan faktor yang mempengaruhi intensi berhenti merokok adalah tindakan untuk mengurangi, alasan kesehatan, alasan ekonomi, dukungan keluarga, larangan merokok, dan efikasi diri. Persepsi faktor penghambat seseorang berhenti merokok diantaranya adalah faktor psikologis seperti pusing, gelisah, dan peningkatan berat badan, teman yang merokok, orang tua yang juga perokok, serta adanya iklan produk rokok yang menyebabkan seseorang ingin merokok (Kumalasari, 2013)

Saat perokok memiliki efikasi diri yang cukup baik, maka mereka akan berhenti merokok, namun saat seseorang memiliki efikasi diri rendah mereka akan menggunakan rokok lagi atau mengalami kekambuhan. Hal ini disebabkan karena Nikotin memiliki efek seperti dopamine yang merupakan bentuk penyembuhan diri untuk depresi disaat seseorang memiliki

efikasi diri rendah. Pernyataan di atas membuktikan bahwa sangat penting bagi seorang perokok untuk berhenti merokok karena memang rokok sudah terbukti sangat merugikan baik secara psikologis maupun secara psikis (Hendiani, 2012)

Berdasarkan beberapa penelitian tersebut dapat diketahui bahwa ada korelasi positif yang kuat antara kemauan untuk berhenti merokok dalam hal efikasi diri dan upaya berhenti merokok. Semakin tinggi tingkat efikasi diri untuk berhenti merokok semakin besar kemungkinan seseorang akan berhasil berhenti merokok. Seseorang yang memiliki efikasi diri rendah menggunakan rokok untuk mengontrol emosi dan meningkatkan kemampuan coping terhadap lingkungan sosial. Perokok beranggapan bahwa dengan merokok akan mendapatkan manfaat yang positif seperti meredakan ketegangan, respon terhadap stress dan kemarahan serta merupakan coping yang efektif terhadap kecemasan dari lingkungan. Stress juga merupakan pemicu perilaku merokok, serta dapat meningkatkan jumlah rokok yang dikonsumsi (Fagga, Pebbles, 2003)

Jawa Tengah merupakan salah satu dari 17 provinsi di Indonesia yang termasuk dalam kategori provinsi yang memiliki prevalensi merokok setiap hari tingkat nasional. Prevalensi merokok pada penduduk Jawa Tengah mengalami peningkatan

setiap tahunnya dan tren peningkatan terjadi pada penduduk usia diatas 15 tahun. Berdasarkan karakteristik umur, pada tahun 2010 jumlah penduduk Jawa Tengah yang merokok terbanyak pada usia muda yaitu 12,4% (10-14 tahun), 41,6% (15-19 tahun), dan 20,2% (20-24 tahun).

Semarang merupakan ibu kota provinsi jawa tengah dimana jumlah penduduknya terbanyak ketiga setelah jawa barat dan jawa timur. Prevalensi perokok tahun 2010 di Semarang sebesar 32,6%, mendekati prevalensi secara nasional yaitu sebesar 34,7%. Penduduk jawa tengah termasuk salah satu dari 10 provinsi yang prevalensi merokok setiap hari diatas rata rata tingkat nasional sebanyak 30,7 pada tahun 2007 dan meningkat sebesar 30% di tahun 2010 sehingga angka prevalensi merokok di jawa tengah menjadi sebesar 62,7%

Prevalensi merokok tahun 2010 di kota semarang sebesar 32,6% mendekati prevalensi secara nasional yaitu sebesar 34,7%. Berhenti merokok bukanlah hal yang mudah dilakukan, perokok harus memiliki efikasi diri yang cukup saat akan melakukan proses berhenti merokok, namun saat seseorang memiliki efikasi diri yang rendah mereka akan menggunakan rokok lagi atau mengalami kekambuhan. Salah satu upaya yang dilakukan untuk menurunkan jumlah perokok dan prevalensi

merokok di kota semarang yaitu dengan dibentuknya klinik konseling berhenti merokok khususnya di balai kesehatan masyarakat wilayah semarang.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah menggunakan studi kasus (*case study*) untuk mengetahui analisis tahap pembentuk efikasi diri dalam upaya berhenti merokok pada klien klinik berhenti merokok balkesmas wilayah semarang. Penelitian dilakukan di klinik berhenti merokok Balkesmas wilayah semarang. Tepatnya berada di jalan KH.Ahmad Dahlan No 39 Semarang Jawa Tengah. Penelitian dilakukan selama kurang lebih 1 bulan terhitung mulai dari bulan mei sampai dengan bulan juni 2018.

Informan dalam penelitian ini adalah seluruh klien yang melakukan kunjungan konseling di klinik berhenti merokok di balkesmas wilayah semarang. Pengolahan dan penyajian data dilakukan dengan analisis isi (*content analysis*) yaitu tehnik yang digunakan untuk menarik kesimpulan melalui usaha untuk menentukan karakteristik pesan secara objektif dan sistematis kemudian diinterpretasikan dan disajikan dalam bentuk narasi. Untuk menjamin derajat kepercayaan data yang dikumpulkan pada penelitian ini dilakukan triangulasi

metode yaitu dengan menggunakan wawancara mendalam

HASIL PENELITIAN

Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan tahapan dimana seseorang memiliki evaluasi diri terhadap kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan dalam hal berhenti merokok.

Berikut hasil wawancara mendalam dengan informan utama mengenai efikasi diri informan terutama dalam hal mengatasi hambatan dalam hal berhenti merokok yaitu informan menjawab dengan jawaban yang bervariasi, rata-rata informan mengaku bahwa upaya mengatasi hambatan dalam berhenti merokok yaitu dengan menjauhi pergaulan dengan temanteman yang merupakan perokok aktif. Berikut kutipan hasil wawancara mendalam dengan informan utama

“ya karena dari awal saya sudah berniat ya mbak, jadi saya awal awal itu ya menjauhi perokok mbak, kan teman teman saya itu semua perokok, jadi ya saya agak menjauh lah mba supaya usaha saya tidak gagal, nah kalau saya tiba tiba ingin merokok saya langsung beli permen di warung mbak”

(IU-2)

“awalnya berhenti merokok memang sangat susah ya mbak, menurut saya tapi karena saya selalu ingat

niat awal saya kalau saya ingin mencoba berhenti jadi saya selalu ingat dan berusaha menjauhi rokok mbak, saya juga mengurangi intensitas pertemuan saya dengan teman teman saya diluar kayak nongkrong nongkrong gitu udah jarang mbak, karena susah mbak kalau sudah nongkrong sama mereka itu pasti akan terikut lagi mbak jadi sebisa mungkin saya caru cari alasan begitulah mbak”

(IU-1)

Berdasarkan kutipan hasil wawancara mendalam tersebut dan wawancara dengan 7 informan utama yang merupakan pasien KBM Balkesmas mengenai upaya yang dilakukan untuk mengatasi hambatan dalam hal efikasi diri informan dapat disimpulkan 2 informan utama menjawab bahwa upaya yang dilakukan adalah menjaga pergaulannya, menjauhi teman temannya yang merupakan perokok aktif agar informan dapat mengontrol perilakunya, 1 informan menjawab melakukan puasa rutin, 2 informan mengaku rajin berolahraga dan menggantikan kebiasaan merokoknya dengan cemilan atau makanan ringan, dan sisanya adalah informan memperkuat niat mereka dengan memulai hidup baru yang lebih sehat, mengingat rata-rata informan sudah terkena penyakit. Menurut informan dengan sering merokok maka informan akan makin beresiko terkena penyakit seperti batuk batuk yang makin bertambah, sesak napas, sakit tenggorokan, dan terkena penyakit paru lainnya.

Pengaruh Intensitas Kunjungan KBM dalam hal Berhenti Merokok

Berdasarkan hasil wawancara mendalam yang dilakukan terhadap informan utama mengenai pengaruh intensitas kunjungan informan ke KBM dalam hal berhenti merokok, didapatkan hasil bahwa hampir semua informan menganggap kunjungan yang pernah dilakukannya ke KBM memberikan pengaruh yang cukup besar khususnya dalam hal mencoba berhenti merokok. Berikut kutipan hasil wawancara mendalam dengan informan

” mempengaruhi mbak, apalagi saya sudah terkena penyakit seperti ini ya mbak jadi saya butuh lebih banyak info tambahan tentang penyakit saya dan trik untuk berhenti merokok mbak karena saya awam dengan masalah kesehatan mba”

(IU-5)

“Menurut saya sih bisa mempengaruhi mba selain memang niat dari dalam diri sendiri kita juga butuh info tambahan mbak tentang trik berhenti merokok ini apalagi sekarang sudah sakit mba”

(IU-7)

“menurut saya kalau sering sangat membantu ya mba jadi konselor nya bisa lebih sering memantau bagaimana proses berhenti merokok saya mbak tapi saya hanya baru 1 kali kesana setelah saya dirujuk itu mbak”

(IU-2)

Berdasarkan kutipan hasil wawancara diatas dan wawancara yang

sudah dilakukan terhadap informan, dari 7 informan utama yang diwawancarai, semua informan mengaku bahwa KBM berperan cukup besar dalam proses perubahan perilaku informan dalam hal ini yaitu berhenti merokok, namun dari 7 informan yang diwawancarai hanya ada 2 informan yang 2 kali melakukan konseling ke KBM, sisanya informan sangat jarang melakukan konseling hanya baru 1 kali melakukan kunjungan atas rujukan dari poliklinik internal yang ada di KBM. Informan mengaku dari 1 kali kunjungan yang sudah dilakukan informan banyak mendapatkan pemahaman dan info kesehatan tentang bahaya merokok, dan cara atau trik yang bisa dilakukan agar dapat berhenti merokok walaupun informan juga menyesali karena kesibukannya diluar, sehingga informan jarang melakukan kunjungan rutin ke KBM.

Hambatan yang dirasakan informan saat memulai proses berhenti merokok

Berdasarkan wawancara mendalam yang dilakukan terhadap informan mengenai hambatan yang dirasakan informan saat memulai proses berhenti merokok semua informan menjawab bahwa memulai berhenti merokok sangatlah sulit dilakukan karena latar belakang informan yang dulunya merupakan perokok aktif. Berikut kutipan hasil wawancara mendalam dengan informan utama

“awalnya sangat sulit mbak apalagi

saya itu setiap pagi sehabis sarapan atau makan pasti langsung merokok, jadi sudah seperti kebiasaan tersendiri buat saya merokok dulu itu”

(IU-1)

“gimana ya mbak kalau dibilang gampang itu bohong mbak karena saya butuh proses yang lumayan panjang mbak untuk berhenti, ya namanya saya sudah ketergantungan rokok mbak jadi ya bagaimana yaa,,, rasanya itu sudah seperti keharusan”

(IU-3)

“

sulit mbak, karena lingkungan sekitar saya kan semuanya merokok ya, kalau dirumah mungkin saya lebih bisa mengontrol diri ya mbak tapi kalau sudah keluar rumah, dan bertemu teman teman saya itulah mbak yang susah”

(IU-4)

“susah sekali mbak awal saya mencoba untuk berhenti itu apalagi kebiasaan saya kalau pagi hari harus merokok dan setelah makan juga harus merokok , jadi seperti ada sesuatu yang hilang gitu mbak”

(IU-6)

PEMBAHASAN

Efikasi diri merupakan tahapan dimana seseorang memiliki evaluasi diri terhadap kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan dalam hal ini berhenti merokok. Dalam tahapan ini individu akan memperlihatkan kemampuan diri mereka dalam mengontrol perilaku baru yang sudah mereka

lakukan ,dalam hal ini yaitu berhenti merokok

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan informan utama mengenai upaya informan mengatasi hambatan dalam hal berhenti merokok, informan menjawab dengan jawaban yang bervariasi, rata rata informan mengaku bahwa upaya mengatasi hambatan dalam berhenti merokok dengan menjauhi pergaulan dengan teman teman yang seorang perokok aktif. Selain menjauhi pergaulan dengan rekan kerjanya yang merupakan perokok aktif, beberapa informan juga mengaku mengatasi hambatan dalam proses berhenti merokok dengan cararajin berolahraga dan menggantikan rokok dengan cemilan atau makanan ringan. Karena hampir semua informan yang diwawancarai sudah terkena penyakit dan telah merasakan dampak dari kebiasaanya merokok maka hanya berusaha memperkuat niat mereka dan memulai hidup baru yang lebih sehat dari sebelumnya. Didalam hal ini terbentuk efikasi diri atau kemampuan diri yang kuat didalam diri informan untuk berhenti merokok.

Informan juga percaya diri bahwa usahannya tidak akan sia sia terutama untuk kesehatannya. Bahkan beberapa informan juga mengaku rutin melaksanakan puasa untuk melatih

kesabarannya terutama dalam hal merokok. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Djauzi yaitu motivasi berhenti merokok aja tidaklah cukup untuk berhenti merokok, harus dibuktikan dengan tindakan yang nyata. Menurut Djauzi banyak cara untuk menghentikan kebiasaan merokok dan mengatasi hambatannya yaitu dengan menghindari perokok dan menggantikan rokok dengan hal atau kebiasaan yang lain (Djauzi, 2014)

Berdasarkan hasil wawancara mendalam yang dilakukan terhadap informan utama mengenai pengaruh intensitas kunjungan informan ke KBM dalam hal berhenti merokok, didapatkan hasil bahwa hampir semua informan menganggap kunjungan yang pernah dilakukannya ke KBM memberikan pengaruh yang cukup besar khususnya dalam hal mencoba berhenti merokok. Namun menurut informan kunjungan ke KBM bukanlah merupakan faktor utama informan ingin berhenti merokok. Menurut informan kunjungan ke KBM memberikan kontribusi yang cukup besar untuk perubahan perilaku berhenti merokok. Namun untuk intensitas kunjungan yang dilakukan para informan hanya ada beberapa informan yang rutin melakukan konseling itupun hanya 2 kali melakukan konseling sisanya para informan hanya 1 kali melakukan kunjungan atau

konseling diawal saat pertama kali informan dirujuk ke klinik berhenti merokok.

Hal ini sejalan dengan pernyataan yang diberikan informan triangulasi yaitu kesadaran atau niat para informan yang tercatat sebagai pasien di klinik berhenti merokok masih sangat kurang untuk melakukan kunjungan, mereka melakukan kunjungan semua atas dasar sudah terkena penyakit dan pasrah atas rujukan yang disarankan dari poliklinik internal, sehingga hal ini menyulitkan pihak klinik berhenti merokok untuk melakukan evaluasi perubahan perilaku terhadap informan. Namun menurut informan walaupun tidak sering melakukan kunjungan ke KBM, informan telah banyak mendapatkan informasi yang diinginkan terutama dalam hal berhenti merokok. Selama proses konseling berlangsung informan mendapat banyak pemahaman dan informasi tentang kesehatan serta cara untuk memulai proses berhenti merokok

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alfi tentang konseling kesehatan untuk meningkatkan efikasi diri seseorang. Untuk mencegah perilaku beresiko diberikan persuasi secara verbal melalui konseling dan penyuluhan kesehatan agar dapat memperkuat efikasi diri atau kemampuan diri seseorang dalam merubah perilakunya, dalam hal ini berhenti merokok serta menerapkan perilaku hidup

yang lebih sehat. (Alfi,,2009)

KESIMPULAN

Efikasi diri atau kemampuan awal informan awalnya sangat kecil, namun setelah informan terdiagnosis penyakit informan berhasil meningkatkan efikasi dirinya dalam hal berhenti merokok demi hidup yang lebih sehat. Informan selalu berusaha konsisten untuk mengurangi jumlah batang rokok yang biasanya dihisap per harinya, serta untuk menggantikan rokok informan biasanya mengkonsumsi buah buahan atau makanan ringan. Informan juga rutin melakukan olahraga agar hidupnya lebih sehat serta rutin melaksanakan ibadah puasa untuk melatih kesabaran informan dalam penggunaan rokok.

Berhenti merokok bukanlah hal yang mudah dilakukan para informan informan membutuhkan proses panjang dalam berhenti merokok. Hambatan yang dirasakan antara lain yaitu bagi informan merokok merupakan suatu keharusan yang rutin dilakukannya setiap hari. Informan sudah sangat merasa kecanduan sehingga sulit untuk merubah perilakunya tersebut. Hambatan lain yang diperoleh yaitu faktor lingkungan yang tidak mendukung, karena sebagian besar informan bekerja dan lingkungan tempat kerja bahkan

lingkungan teman mereka dirumah rata rata merupakan perokok aktif , dimana saat bertemu dan berkumpul dengan teman temannya informan akan sulit menolak ajakan untuk tidak merokok.

SARAN

Diharapkan bagi informan agar dapat mengetahui dampak dampak dari merokok sedari dini atau sedari informan masih duduk bangu sekolah agar niat untuk berhenti merokok dapat dilakukan sejak awal tanpa perlu menunggu informan terkena penyakit dahulu.

Diharapkan bagi keluarga informan dapat memberikan dukungan yang lebih untuk informan dalam hal berhenti merokok dan lebih memperhatikan pergaulan informan dengan teman temannya yang merupakan perokok aktif

Disarankan kepada pihak balkesmas wilayah semarang agar dapat lebih memaksimalkan upaya konseling dan penyuluhan yang diberikan kepada informan. Tidak rutinnya kunjungan informan ke KBM merupakan perhatian tersendiri bagi balkesmas, balkesmas dapat memaksimalkan upaya konselingnya dengan melakukan kunjungan rumah secara rutin agar dapat mengevaluasi perubahan perilaku informan secara rutin dan mengatasi hambatan dalam berhenti

merokok yang dirasakan oleh informan tersebut.

Bagi peneliti selanjutnya agar sekiranya dapat meningkatkan khazanah ilmu pengetahuan untuk mengkaji variabel variabel yang ada untuk diteliti lebih mendalam terkait tahap pembentuk efikasi diri dalam upaya berhenti merokok pada klien klinik berhenti merokok

DAFTAR PUSTAKA

- Acken, A. 2002. *Bye Bye Smoke ; Buku Panduan Ampuh untuk Berhenti Merokok*. Nexx Media. Jakarta
- Alfi, S. 2009. *Strategi Rahasia Berhenti Merokok*. Data Media. Yogyakarta
- Brahmana, K.M.B. 2006. Peningkatan Kesadaran akan Dampak negatif dari pada mahasiswa perokok. Thesis. Jakarta.
- Bandura, A. 1997. *Self Efficacy. The Exercise of control*. W.H Freeman Company. New York.
- CDC. 2011. *Centers for disease control and prevention. Centers for Disease Control and Prevention Quitting Smoking Among Adults*
- Depkes RI. 2005. *Pedoman Nasional Penanggulangan Tuberkulosis* cetakan ke 8. Departemen Kesehatan RI. Jakarta
- Djauzi. 2014. *The Relationship Between Perceived Family Support as Drug Consumption Controller and Self Efficacy of Tuberculosis Patients*. BKPM. Semarang.
- Komalasari, D., Helmi. 2013. Faktor faktor penyebab perilaku merokok pada remaja. *Jurnal Psikologi Gadjah Mada*. Yogyakarta
- Riskesdas. 2013. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan . Riset Kesehatan Dasar*. Kementrian Kesehatan. Jakarta
- WHO. 2012. *Country Office for Indonesian. Kesadaran Masyarakat, pendidikan, dan Program Berhenti Merokok*.
- Willemsen, M.C. 2010. *Smoking Cessation at the worksite : taking the viewpoint of employers into account tobacco : the growing epidemic*.