

GAMBARAN REGULASI EMOSI PADA MANTAN PEROKOK

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Program Studi Psikologi
Jurusan Bimbingan dan Konseling sebagai Salah Satu Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi*



OLEH :

ANDRE KURNIAWAN
NIM. 83369/07

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

PERSETUJUAN SKRIPSI

GAMBARAN REGULASI EMOSI PADA MANTAN PEROKOK

Nama : Andre Kurniawan

NIM : 83369

Program Studi : Psikologi

Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Juli 2012

Disetujui Oleh

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Amalia Roza Brillianty, S.Psi.,M.Si.,Psi.
NIP. 19770330 200112 2 001

Duryati, S. Psi., M.A
NIP. 1982051 1201012 2 002

Mengetahui:
Ketua Prodi Psikologi FIP UNP

Mardianto, S.Ag, M.Si
NIP. 19770324 200604 1 001

PENGESAHAN

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Psikologi Jurusan Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang**

Judul : **Gambaran Regulasi Emosi Pada Mantan Perokok**

Nama : Andre Kurniawan

NIM : 83369

Program Studi : Psikologi

Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 16 Juli 2012

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Amalia Roza Brillianty, S.Psi., M.Si.,Psi	1. _____
2. Sekretaris	: Duryati, S.Psi., M.A	2. _____
3. Anggota	: Mardianto, S.Ag, M.Si	3. _____
4. Anggota	: Dr. Daharnis, M.Pd., Kons	4. _____
5. Anggota	: Prof. Dr. Mudjiran, M.S, Kons	5. _____

ABSTRAK

ANDRE KURNIAWAN : Gambaran Regulasi Emosi Pada Mantan Perokok

**Pembimbing : 1. Amalia Roza Brillianty, S.Psi., M.Si., Psi
2. Duryati , S.Psi., M.A**

Regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional. Kemampuan yang tinggi dalam mengelola emosi akan membuat individu untuk segera bangkit dari keterpurukan kehidupannya. Regulasi emosi dalam penelitian ini merupakan hasil kemampuan seorang mantan perokok. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan regulasi emosi pada mantan perokok.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif studi kasus. Subjek yang ada dalam penelitian ini sebanyak 2 orang yaitu mantan perokok yang berusia 35-60 tahun. Data dikumpulkan dengan menggunakan observasi dan wawancara. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah analisis dengan menggunakan koding terhadap hasil *transkrip* wawancara yang telah *diverbatim*, deskripsi observasi dan catatan lapangan. Koding adalah mengorganisasi dan mensistematisasi data ke dalam kategorisasi dan merinci kategorisasi sehingga dapat memunculkan gambaran tema atau konsep yang diinginkan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya perbedaan jenis emosi yang dimunculkan oleh kedua subjek setelah berhenti merokok. Regulasi emosi mantan perokok yang ditunjukkan oleh masing-masing subjek dalam penelitian ini merupakan hasil dari proses pencapaian keseimbangan emosional subjek cukup berhasil karena subjek dapat mengekspresikan emosinya dan mengetahui cara yang tepat untuk menyalurkan respon emosional yang terjadi, sehingga individu dapat mengontrol dan mengatasi masalah yang dihadapi dengan menghasilkan emosi- emosi positif.

Kata Kunci : Regulasi Emosi, Mantan Perokok.

ABSTRACT

ANDRE KURNIAWAN : An Overview Of Regulation Of Emotions In The Former Smokers

Adviser : **1. Amalia Roza Brillianty, S.Psi., M.Si., Psi**
2. Duryati , S.Psi., M.A

Regulation of emotions is the ability of a person to assess owned, cope, manage and disclose appropriate emotions in order to achieve emotional balance. High ability in managing emotions will make individuals to immediately rise from adversity in his life. Regulation of emotions in this research is the result of the ability of an ex-smoker. This research aims to describe the emotion regulation in former smokers.

This research uses qualitative research methods are case studies. The subject that exists in this research as much as 2 people are former smokers aged 35-60 years old. Data collected with the use of observation and interviews. Data analysis techniques used in research is the analysis by using coding against the results of the interview *transcript* that has been in the *verbatim*, observations description and field notes. Coding is organized and systematized data into categorizing and detailing categorization so it can bring up the theme or concept of the picture you want.

The results showed that the existence of a difference kind of emotions that were shared by both the subject after quitting smoking. Regulation of emotion shown by ex-smokers each subject in this research is the result of a process of achieving emotional balance subject quite successfully because the subject can express his emotions and knows the proper way to channel the emotional response that occurs, so that the individual can control and resolve problems encountered by generating positive emotions.

Keywords: Regulation Of Emotions, A Former Smoker.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah menjadikan alam untuk belajar dan berkat izin-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Gambaran Regulasi Emosi Pada Mantan Perokok”**. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi Jurusan Bimbingan dan Konseling di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Sehingga pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Amalia Roza Brillianty, S.Psi., M.Si., Psi. selaku dosen pembimbing I dan Ibu Duryati, S.Psi., M.A. selaku dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dan pengarahan dalam penulisan skripsi.
2. Bapak Prof. Dr. H. Firman, M.S., Kons selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan segala administrasi, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Daharnis, M.Pd., Kons selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling.
4. Bapak Mardianto, S.Ag., M.Si selaku Ketua Program Studi Psikologi dan selaku dosen penguji yang memberikan sumbangan saran untuk perbaikan

skripsi ini dan Ibu Niken Hartati, S.Psi., M.A. selaku Sekretaris Program Studi Psikologi.

5. Bapak Prof. Dr. Mudjiran, M.S, Kons, dan Bapak Dr. Daharnis, M.Pd., Kons selaku tim penguji, yang memberikan sumbangan saran untuk perbaikan skripsi ini.
6. Ibu Yolivia Irna Aviani, S.Psi., M.Psi., Psi sebagai Pembimbing Akademis peneliti selama masa perkuliahan.
7. Segenap dosen Program Studi Psikologi yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman kepada peneliti selaku mahasiswa selama proses belajar di Program Studi Psikologi.
8. Staf Administrasi di Program Studi Psikologi, Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah memberikan bantuan demi kelancaran perkuliahan peneliti dari awal sampai akhir skripsi ini.
9. Orang tua peneliti atas kasih sayang yang tak ternilai harganya, dukungan yang sangat besar diberikan sangat besar baik moril maupun materil serta doa yang selalu menyertai peneliti.
10. Kedua subjek dalam penelitian ini. Terima kasih atas waktu dan kesempatan yang diberikan.
11. Sahabat-sahabat peneliti yang telah banyak memberikan motivasi dan dukungan serta telah menjadi teman untuk berbagi ketika peneliti menghadapi berbagai kesulitan. Terima kasih atas kebaikan semuanya
12. Rekan-rekan psikologi angkatan 2007 yang punya keunikan masing-masing. Terima kasih untuk semuanya.

13. Semua pihak lain yang terlibat dalam penulisan skripsi ini baik secara langsung maupun tidak, yang tidak sempat peneliti sebutkan.

Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran untuk dapat melengkapi penulisan skripsi ini. Harapan peneliti, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Padang, Juli 2012

Andre Kurniawan

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian	10
C. Pertanyaan Penelitian	10
D. Tujuan Penelitian	10
E. Manfaat Penelitian	11
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Regulasi Emosi	12
1. Pengertian Regulasi Emosi	12
2. Aspek-aspek Regulasi Emosi.....	14
3. Strategi Regulasi Emosi	15
4. Proses Regulasi Emosi	16
B. Mantan Perokok	18
1. Merokok	18
2. Kecanduan.....	19
3. Mantan Perokok	20
4. Kriteria Perokok.....	20

C. Gambaran Regulasi Emosi Pada Mantan Perokok.....	21
D. Kerangka Konseptual	22

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian	24
B. Subjek Penelitian.....	25
C. Prosedur Pengumpulan Data	26
D. Alat Pengumpul data	29
E. Teknik Analisis Data.....	30
F. Keabsahan Data.....	32

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Temuan Hasil Penelitian	35
B. Pembahasan	66

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	70
B. Saran.....	71

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	23
2. Kerangka dinamika psikologis	69

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Gambaran Umum Subjek Penelitian	35
2. Jadwal Pelaksanaan Wawancara Subjek 1	36
3. Jadwal Pelaksanaan Wawancara Signifikan Person subjek 1	36
4. Jadwal Pelaksanaan Wawancara Subjek 2	39
5. Jadwal Pelaksanaan Wawancara Signifikan Person Subjek 2	39
6. Perbandingan Dua Subjek	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Transkrip Wawancara Subjek 1	72
2. Transkrip Wawancara Subjek 2	84
3. Verbatim Subjek 1.....	93
4. Verbatim Subjek 2.....	103
5. Signifikan Person Subjek 1 dan Subjek 2	110
6. Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Subjek Penelitian	115

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Rokok sudah lama dikenal dan tampaknya menjadi bagian dari kehidupan seseorang yang mutlak atau berkala harus dilakukan. Misalnya, merokok pada waktu volume pekerjaan penuh, merokok pada waktu selesai makan, dan merokok pada waktu pikiran sedang kalut. Merokok, menurut seorang perokok dapat menimbulkan aspek-aspek psikologis, apalagi perokok tersebut sedang mengalami suatu masalah. Merokok dapat menimbulkan rasa tenang, juga bila sedang menghadapi situasi yang tegang.

Merokok juga dapat menimbulkan rasa percaya diri, dapat menimbulkan rasa nikmat. Beribu-ribu orang pada dewasa ini menjadi perokok berat, bukannya karena pilihan melainkan karena mereka tidak dapat menghentikan merokok. Mereka terus menerus merokok sebab mereka sudah terikat dalam suatu kebiasaan dan ketergantungan. Sementara itu, masih banyak orang muda beranggapan bahwa seorang yang merokok akan kelihatan lebih jantan. Pada mulanya, mereka merokok hanyalah mengisi waktu luang, ikut-ikutan, dan rasa ingin tahu, lama kelamaan hal tersebut menjadi suatu kebiasaan (Smet, 2004:57)

Dewanti (dalam Aditama, 2006) mengatakan bahwa kebiasaan merokok sudah dimulai sejak nenek moyang, dan merupakan kebudayaan orang Indian di belahan benua Amerika, yang kemudian menyebar dalam

kehidupan kelompok lainnya, lalu ke seluruh dunia. Kebiasaan merokok tidak didominasi oleh laki-laki dan usia tertentu, melainkan tidak terbatas pada usia muda ataupun tua, laki-laki maupun perempuan. Kebiasaan merokok ini meningkat sejak usai perang dunia II, terutama melanda negara-negara yang sedang berkembang, bahkan sejak krisis moneter.

Kebiasaan merokok sekarang ini sudah menjadi suatu masalah baik dalam tingkat nasional maupun internasional. Jumlah konsumsi rokok di Indonesia menempati posisi tertinggi di dunia yaitu 1634 triliun batang, menyusul China sebanyak 451 miliar batang, Amerika Serikat 328 miliar batang, dan Rusia 215 miliar batang (Sirait, 2004)

Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar tahun 2010, di Indonesia usia perokok makin muda, yaitu sebanyak 1,7% perokok mulai merokok pada usia 5-9 tahun. Persentase nasional penduduk berumur 15 tahun ke atas yang merokok setiap hari sebesar 28,2%, lebih dari separuh (54,1%) penduduk laki-laki berumur 15 tahun ke atas merupakan perokok harian. Terjadi peningkatan perokok yang merokok setiap hari pada kelompok umur 15-24 tahun dari 17,3% pada tahun (2007) menjadi 18,6% pada tahun (2010). Persentase penduduk perokok yang merokok tiap hari tampak tinggi pada kelompok umur produktif (25-64 tahun) dengan rentang 30,7%-32,2% (Kementrian Kesehatan RI, 2011).

Kebiasaan rokok juga dapat menimbulkan dampak yang merugikan terutama bagi kesehatan dan keselamatan. Hal ini didukung pula dengan adanya fakta, bahwa konsumsi tembakau dunia ternyata dapat membunuh

satu orang setiap detiknya. Saat ini di dunia terdapat 4,9 juta kematian setiap tahunnya dimana 70 persen di antaranya terjadi di negara berkembang. Data Depkes dan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dalam kampanye Hari Tanpa Tembakau Dunia, yang jatuh pada 31 Mei menyebutkan penggunaan tembakau menyebabkan penyakit dan kematian sebanyak 22,6% dari 3320 kematian di Indonesia. Tembakau juga menyebabkan 9,8% kematian karena penyakit paru kronik dan emfisema dan 5% kasus stroke di Indonesia. Asap rokok mengandung 4.000 bahan kimia dan 43 di antaranya penyebab kanker. Lebih dari 70.000 artikel telah membuktikan secara tuntas bahwa konsumsi tembakau dan paparan terhadap asap tembakau berbahaya bagi kesehatan. Bukti cukup kuat tersebut menyatakan bahwa tembakau sebagai penyebab kanker mulut, tenggorokan, lambung, pankreas, hati, ginjal, ureter, kandung kemih, mulut rahim, dan sumsum tulang. Wanita yang merokok mungkin mengalami penurunan atau penundaan kemampuan hamil, sedangkan pada pria akan meningkatkan risiko impotensi sebesar 50% (Sirait, 2004)

Dampak dari kebiasaan merokok semakin nyata, terutama bagi lelaki perokok berat akan sulit untuk mencapai usia 40 tahun, bahkan menurut sebuah survei di Jepang, laki-laki perokok berat hanya memiliki usia harapan hidup sampai umur 38,6 tahun. Lelaki perokok berat yang menghabiskan rata-rata dua bungkus rokok sehari, memiliki resiko memperpendek usia harapan hidupnya 0,9 tahun lebih cepat ketimbang laki-laki perokok yang menghabiskan 20 batang rokok sehari.

Menurut Leventhal dan Cleary (dalam Oskamp, 1984) sebelum menjadi seorang yang perokok berat, seseorang harus melalui tahap-tahap dalam kebiasaan merokok hingga seseorang tersebut menjadi perokok. Tahap-tahap tersebut adalah tahap persiapan (*preparatory*), tahap permulaan (*initiation*), tahap menjadi seorang perokok (*becoming a smoker*), dan tahap mempertahankan rokok (*maintenance of smoker*). Tahap yang pertama adalah tahap persiapan, dimana pada tahap ini seseorang belum mencoba rokok. Tahap ini meliputi perkembangan sikap dan informasi tentang rokok. Seseorang mendapatkan hal-hal yang menyenangkan tentang rokok sehingga menimbulkan minat untuk merokok.

Tahap kedua adalah tahap permulaan, pada tahap ini seseorang sudah mulai merokok. Tahap ini disebut tahap perintisan rokok apakah seseorang ingin meneruskan atau tidak perilaku merokok.

Tahap ketiga adalah tahap menjadi perokok. Seseorang akan menjadi seorang perokok apabila telah mengkonsumsi 4 batang rokok perhari. Individu yang telah mencoba rokok sampai rokok ke 4 maka akan cenderung menjadi perokok tetap. Tahap yang terakhir adalah tahap mempertahankan perilaku merokok. Tahap ini adalah tahap akhir. Ketika faktor fisiologis dan mekanisme biologis agar perilaku merokok dipelajari terus menerus.

Prilaku merokok yang di pelajari terus menerus akan membuat seseorang menjadi perokok berat. Pada umumnya, perilaku ini dimulai pada masa remaja karena remaja mengalami masa peralihan dari anak-anak ke dewasa. Salah satu kecenderungan remaja pada masa ini adalah mencoba hal-hal baru dan modern (Danusanto, 1991). Begitu juga dengan merokok, yang pada awalnya hanya ingin mencoba menghisapnya pada akhirnya berkembang menjadi penggunaan yang tetap sampai mereka dewasa (Sitepoe, 2000)

Masa dewasa merupakan waktu yang paling lama dialami setiap manusia dalam rentang waktu kehidupan (Harlock, 1999). Menurut Erikson (dalam Hoyer & Roudin, 2003) masa dewasa terbagi menjadi tiga tahapan yaitu masa dewasa dini yang dimulai pada umur 20-35 tahun, masa dewasa madya dari umur 35-60 tahun dan dewasa lanjut pada umur 60 tahun ke atas dan setiap tahap perkembangan memiliki tugas perkembangan masing-masing.

Menurut Havigharts (dalam Harlock, 1999) tugas perkembangan merupakan tugas yang muncul pada periode tertentu dalam kehidupan setiap individu. Bila individu berhasil dalam tugas tersebut maka akan membawa keberhasilan untuk menyelesaikan tugas berikutnya, tetapi apabila gagal akan menimbulkan kesulitan dalam menghadapi tugas berikutnya. Terkadang apabila individu mengalami kesulitan dalam menjalani kehidupan maka akan menimbulkan stress pada individu

tersebut, sehingga individu akan melakukan hal-hal yang merugikan dirinya sendiri contohnya dengan merokok.

Keinginan untuk lepas dari kebiasaan merokok tidaklah mudah apalagi pada individu yang telah termasuk pada golongan perokok berat butuh waktu yang lama dan tekad yang kuat untuk berhenti terhadap kebiasaan tersebut. Keberhasilan berhenti merokok pada individu berbeda satu dengan lainnya, tergantung pada penyebab awal merokok, rentang waktu menjadi perokok, dosis rokok yang dihisap, dan kuatnya gejala yang dialami. Keinginan dari perokok untuk berhenti dengan cara bertahap agar bisa lepas dari rokok untuk selamanya dan menjadi seorang yang bebas dari rokok, hal ini disebut sebagai “mantan perokok”.

Mantan perokok adalah dimana seseorang yang dulunya merokok secara terus menerus hingga kecanduan, kemudian berhenti merokok dan tidak kembali untuk menghisap rokok. Meski mantan perokok sudah bisa untuk tidak merokok, tetapi mereka tetap selalu ada memiliki masalah-masalah. Dalam hal ini, ada mereka yang menghadapi suatu masalah dengan baik, ada masalah itu mereka pendam dan juga yang mereka luapkan, seperti marah, sedih, kesal, takut dan lainnya.

Ungkapan berupa marah, sedih, bahagia, kesal dan lain-lain itulah yang kita kenal dengan emosi. Emosi sebagai suatu kondisi dalam diri seseorang, mencerminkan reaksi-reaksi tertentu terhadap stimulus yang diterima. Emosi seseorang dapat mencerminkan apa yang sedang dipikirkan, dirasakan, dan dihayati (Lafreniere, 2000). Emosi tidak hanya

memberi kontribusi terhadap intelegensi, tetapi juga keseluruhan kehidupan manusia. Menurut Thompson (Lazarus, 1991), tingginya kemampuan seseorang untuk mengenali dan memantau emosi pribadi dan orang lain, mampu membedakan dan menggunakannya sebagai informasi untuk pengarahannya pikiran dan tindakan seseorang, sangat penting bagi penentu kesuksesan hidup seseorang.

Proses pengendalian emosi juga disebut sebagai proses regulasi emosi. Regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional, (Gross dan James, 2006:135). Kemampuan yang tinggi dalam mengelola emosi akan memampukan individu untuk segera bangkit dari keterpurukan kehidupannya. Regulasi emosi terdiri dari kemampuan untuk mengatur rangsangan dalam rangka beradaptasi dan meraih suatu tujuan secara efektif.

Rangsangan terdiri dari keadaan siaga atau aktivasi, yang dapat saja mencapai level yang terlalu tinggi. Individu diharapkan terbuka dan memiliki toleransi pada reaksi emosi yang timbul, baik reaksi emosi yang menyenangkan maupun yang tidak menyenangkan. Hal ini dapat menjadi pembelajaran untuk dapat melakukan regulasi emosi ketika merasakan sensasi emosi yang sama dalam suatu situasi tertentu yang nantinya akan berpengaruh pada perilaku (Gross dan Ross, 1998:46).

Penelitian ini sebelumnya telah dilakukan observasi awal di beberapa tempat pada tanggal 4 dan 5 April 2012 di kota Pariaman, seperti: warung kopi, dan taman kota mengenai regulasi emosi pada mantan perokok. Peneliti melihat beberapa temuan diantaranya; ada beberapa subjek yang merupakan seorang mantan perokok yang tidak merokok di warung kopi sambil mengobrol dengan teman-teman sebaya. Di sana peneliti melihat adanya salah satu dari mereka yang menyendiri dan tidak ingin bergabung dengan teman-teman sebayanya di warung kopi tersebut. Namun saat peneliti ada di sana, ada sebagian dari pengunjung warung kopi itu adalah mantan perokok dan salah satu dari pengunjung tersebut peneliti jadikan subjek dalam penelitian.

Mantan perokok sering juga mengalami perasaan tidak tenang dan stress, sehingga banyak di antara mereka yang tidak bisa untuk meregulasi emosi dengan baik. Di mana pada saat terjadi suatu masalah maka mereka akan cenderung terpancing emosinya yang mengakibatkan mereka melakukan hal-hal yang tidak baik bagi dirinya dan orang lain di sekitarnya. Para mantan perokok tidak jarang dari mereka yang mengalami masalah baik itu dari keluarga, tempat kerja atau lingkungan tempat dia tinggal. Dalam mengatasi emosi itu sendiri mereka cenderung untuk memendamnya dan ada juga yang langsung mengeluarkan dalam pengungkapan emosinya, sehingga mereka bisa mengontrol dan mengendalikan emosi dengan baik.

Hasil wawancara awal dengan AJ (7 April 2012), ia mengaku bahwa ia dulu adalah seorang perokok, ia pertama kali merokok karena melihat dan berkumpul bersama teman-temannya pada saat dibangku SMP dan dulunya setiap ada masalah maka AJ selalu melarikannya ke rokok dan berhenti semenjak umur 42 tahun. Dalam sehari ia bisa menghabiskan rokok sebanyak 2 bungkus. Namun AJ mengaku senang, nyaman dan merasa sehat setelah berhenti merokok dan ketika ada masalah AJ tidak lari ke rokok, dan AJ mengaku kalau dia adalah tipe orang yang langsung membuang masalah dan juga bisa mengontrol emosi dan meluapkannya dengan baik. Intinya AJ harus selalu bersabar untuk bisa mengatasi masalah dan menahan emosi itu serta mengubahnya menjadi suatu yang positif.

Kalau wawancara awal dengan RD (14 April 2012) ia mulai merokok saat kelas 2 SMA, dan itu karena diajak oleh teman-teman karena takut sama teman-temannya. RD bisa menghabiskan 2 bungkus hingga 3 bungkus rokok sehari hingga waktu itu dia masih aktif merokok saat umurnya 35 tahun. Dulu setiap ia ada masalah baik di rumah, dan kantor ia langsung meluapkan emosinya dengan cara merokok, namun RD menyadari setelah berpikir sendiri bahwa tidak semua masalah yang dapat diselesaikan dengan rokok dan rokok hanya bersifat sementara dan setelah siap merokok masalah itu timbul kembali. RD menyadari kalau emosinya itu labil, sehingga RD kadang mudah marah, kesal ataupun sedih setiap ada masalah yang datang padanya. Namun ia berusaha agar emosinya

tidak meledak-ledak dan cenderung untuk mengalihkan atau meluapkannya dengan melakukan hal positif, atau ia pendam dulu, dan berusaha mengatasi sendiri, tetapi kalau masalahnya sangat berat dan menguras emosi, maka ia akan minta bantuan teman atau istrinya.

Fenomena ini yang menjadikan peneliti tertarik untuk meneliti bagaimanakah regulasi emosi mantan perokok. Untuk itu peneliti memberi judul penelitian ini dengan ”**Gambaran Regulasi Emosi Pada Mantan Perokok**”.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan di atas, maka fokus dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran regulasi emosi pada mantan perokok.

C. Pertanyaan Penelitian

Suatu penelitian tidak terlepas dari permasalahan, sehingga perlu sekiranya masalah tersebut untuk diteliti, dianalisis dan dipecahkan. Dalam kesempatan ini, penulis mengajukan pertanyaan yang perlu untuk diteliti, yaitu bagaimana regulasi emosi pada mantan perokok.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pertanyaan penelitian di atas, maka diperoleh tujuan penelitian ini, adalah mendeskripsikan regulasi emosi pada mantan perokok.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian mengenai gambaran regulasi emosi pada mantan perokok ini adalah:

1. Secara Teoritis

Menambah khasanah ilmu pengetahuan psikologi terutama psikologi Klinis, sosial, dan pendidikan serta untuk keperluan penelitian selanjutnya bagi siapa saja yang tertarik melakukan penelitian mengenai regulasi emosi pada mantan perokok.

2. Secara Praktis

a. Bagi mantan perokok.

Memberikan informasi mengenai bagaimana mengontrol dan mengungkapkan emosi yang tepat bagi mantan perokok.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan memberikan sumbangan informasi khususnya untuk penelitian-penelitian yang berhubungan dengan regulasi emosi mantan perokok.