

People. Innovation. Excellence.



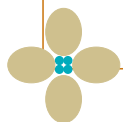
ISSN: 2087-1236

Volume 6 No. 1 Januari 2015



# humaniora

Language, People, Art, and Communication Studies



humaniora	Vol. 6	No. 1	Hlm. 1-146	Jakarta Januari 2015	ISSN: 2087-1236
-----------	--------	-------	---------------	-------------------------	--------------------



# HUMANIORA

Language, People, Art, and Communication Studies

Vol. 6 No. 1 Januari 2015

<b>Pelindung</b>	Rector of BINUS University	
<b>Penanggung Jawab</b>	Vice Rector of Research and Technology Transfer	
<b>Ketua Penyunting</b>	Endang Ernawati	
<b>Penyunting Pelaksana Internal</b>		
Akun	Dahana	Trisnawati Sunarti N
Retnowati	Sofi	Dila Hendrassukma
Agnes Herawati	Sri Haryanti	Dominikus Tulasi
Ienneke Indra Dewi	Sugiato Lim	Ulani Yunus
Menik Winiharti	Xuc Lin	Lidya Wati Evelina
Almodad Biduk Asmani	Shidarta	Aa Bambang
Nalti Novianti	Besar	Nursamsiah Asharini
Rosita Ningrum	Bambang Pratama	Rahmat Edi Irawan
Elisa Carolina Marion	Mita Purbasari Wahidiyat	Muhammad Aras
Ratna Handayani	Lintang Widyokusumo	Frederikus Fios
Linda Unsriana	Satrya Mahardhika	Yustinus Suhardi Ruman
Dewi Andriani	Danendro Adi	Tirta N. Mursitama
Rudi Hartono Manurung	Tunjung Riyadi	Johanes Herlijanto
Roberto Masami	Budi Sriherlambang	Pingkan C. B. Rumondor
Andyni Khosasih	Yunida Sofiana	Juneman
<b>Penyunting Pelaksana Eksternal</b>		
Ganal Rudiyanto	Universitas Trisakti	
<b>Editor/Setter</b>	I. Didimus Manulang Haryo Sutanto Holil Atmawati	
<b>Sekretariat</b>	Nandya Ayu Dina Nurfitri	
<b>Alamat Redaksi</b>	Research and Technology Transfer Office Universitas Bina Nusantara Kampus Anggrek, Jl. Kebon Jeruk Raya 27 Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11530 Telp. 021-5350660 ext. 1705/1708 Fax 021-5300244 Email: ernaw@binus.edu, nayu@binus.edu	
<b>Terbit &amp; ISSN</b>	Terbit 4 (empat) kali dalam setahun (Januari, April, Juli dan Oktober) ISSN: 2087-1236	

# HUMANIORA

Language, People, Art, and Communication Studies

Vol. 6 No. 1 Januari 2015

## DAFTAR ISI

<b>Erni Herawati</b> Etika dan Fungsi Media dalam Tayangan Televisi Studi pada Program Acara <i>Yuk Keep Smile</i> di Trans TV .....	1-10
<b>Rani Agias Fitri</b> Sumber dan Cara Mengatasi Rasa Bersalah pada Wanita Perokok yang Memiliki Anak Balita	11-20
<b>Annisa Kusuma Widjaja; Moondore Madalina Ali</b> Gambaran Celebrity Worship pada Dewasa Awal di Jakarta.....	21-28
<b>Wira Respati</b> Analisis Strategi Komunikasi Pemasaran Terpadu dalam Meningkatkan Partisipasi Pemilih pada Pemilu 2014.....	29-38
<b>Don K. Marut; Geradi Yudhistira</b> Peran Masyarakat dalam Pencapaian Millenium Development Goals 2015 dan Tantangan Pasca 2015: Studi 8 Kabupaten Indonesia.....	39-50
<b>Timur Sri Astami</b> Strategi Permintaan dalam Bahasa Jepang.....	51-58
<b>Hendri Hartono; D. Nunnun Bonafix</b> Fenomena Aplikasi Pengolah Foto Digital pada Ponsel Pintar di Masyarakat Kota .....	59-66
<b>Andreas James Darmawan; Dyah Gayatri Putri</b> Analisis dan Strategi Komunikasi Perancangan Program Edutainment "Seri Aktivitas Alam: Gunung Meletus".....	67-76
<b>Bhernadetta Pravita Wahyuningtyas</b> Aroma sebagai Komunikasi Artifaktual Pencetus Emosi Cinta: Studi Olfactics pada Memory Recall Peristiwa Romantis.....	77-85
<b>Silverius CJM Lake</b> Alternatif Pengembangan Pendidikan Berdasarkan "Nilai" Kebutuhan Khusus.....	86-96
<b>Lidya Wati Evelina; Mia Angeline</b> Upaya Mengatasi GOLPUT pada Pemilu 2014.....	97-105
<b>Devi Kurniawati Homan</b> Garis dan Titik Berdasarkan Riset Visual.....	106-112
<b>Puspita Putri Nugroho; Vera Jenny Basiroen</b> Alternative Design for Visual Identity of Yayasan Batik Indonesia.....	113-122
<b>Andy Gunardi</b> Mistisisme Baru: Teilhard De Chardin.....	123-134
<b>Dewi Nurhasanah</b> Strukturalisme Genetik Lucien Goldmann dalam Novel <i>Orang-orang Proyek</i> Karya Ahmad Tohari	135-146

# SUMBER DAN CARA MENGATASI RASA BERSALAH PADA WANITA PEROKOK YANG MEMILIKI ANAK BALITA

**Rani Agias Fitri**

Psychology Department, Faculty of Humanities, BINUS University  
Jln. Kemanggisian Ilir III, No. 45, Kemanggisian – Palmerah, Jakarta Barat 11480  
rfitri@binus.ac.id

## ABSTRACT

*The objective of this research is to obtain a description of guilty feeling experienced by smoking women who have toddler. Research used qualitative method with interview technique to collect data. There were three subjects in this research who were actively smoking before getting pregnant and currently having toddler. The guilty feeling arises because the subjects realized that smoking behavior is not good and has negative impact to their child. The efforts that subjects do to lessen their guilty feeling are stop smoking and not smoking near their child.*

**Keywords:** *guilty feeling, smoking women, toddler*

## ABSTRAK

*Penelitian ini bertujuan memperoleh gambaran perasaan bersalah pada wanita perokok yang memiliki anak balita. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif, dengan teknik wawancara untuk pengambilan data. Jumlah subjek pada penelitian ini adalah tiga orang wanita yang aktif merokok sebelum hamil dan yang saat ini memiliki anak balita. Rasa bersalah terjadi pada subjek karena subjek menyadari perilaku merokoknya tidak bagus dan berdampak buruk pada anaknya. Upaya yang dilakukan subjek untuk mengurangi rasa bersalahnya adalah dengan berniat mengurangi perilaku merokoknya dan tidak merokok di dekat anaknya.*

**Kata kunci:** *rasa bersalah, wanita perokok, anak balita*

## PENDAHULUAN

Menurut Mason (dikutip oleh Adystani, 2011) secara biologis wanita lebih rentan terhadap bahaya rokok dibandingkan pria. Berat badan yang lebih rendah dan pembuluh darah yang lebih sempit menjadi penyebab wanita lebih rentan terpapar risiko dalam merokok (Wardayati, 2011). Kerentanan wanita terhadap bahaya rokok dibanding pria, tidak terbatas hanya pada wanita perokok aktif, tetapi juga pada wanita perokok pasif (Adystani, 2011). Bagi wanita, rokok dapat menimbulkan penyakit jantung, kanker paru-paru, dan kanker payudara (Adystani, 2011; Putri, 2012). Merokok dapat juga menyebabkan gangguan pada kesuburan (Putri, 2012). Pada wanita hamil, rokok dapat menyebabkan kelahiran bayi dengan berat badan di bawah rata-rata dan kelahiran premature atau kematian janin (Falconer, dikutip oleh Adystani, 2011).

Risiko rokok terhadap kesehatan disadari oleh wanita yang merokok. Hal ini didukung oleh penelitian Fitri (2002), yang menyatakan bahwa wanita perokok mengalami disonansi kognitif terhadap perilaku merokok. Perilaku merokok yang tidak sejalan dengan informasi yang dimiliki tentang risiko merokok terhadap kesehatan telah menimbulkan ketidaknyamanan pada wanita perokok dewasa muda yang berpendidikan tinggi. Memahami bahaya rokok bagi kesehatan mendorong wanita perokok untuk berhenti merokok, terlebih lagi ketika mereka mengandung. Di sini mereka tidak hanya memikirkan dirinya sendiri, tetapi juga bayi dalam kandungannya.

Berhenti merokok merupakan suatu tindakan penting yang harus diambil wanita perokok untuk meningkatkan kualitas kehamilannya (Ebrahim, Merritt, & Floyd, 2000). Meskipun demikian, tidak mudah bagi wanita perokok untuk menghentikan kebiasaannya merokok. Wanita cenderung lebih sulit menghentikan kebiasaan merokok dibandingkan pria (Harnowo, 2012). Berdasarkan hasil penelitian di Kanada, kebanyakan wanita perokok tidak berhenti merokok selama kehamilan. Kecanduan tembakau bersifat progresif dan kronis, sehingga usaha berhenti merokok selama masa prenatal tidak akan bertahan lama pada kebanyakan wanita perokok yang sedang hamil. Dua per tiga dari wanita yang merokok selama kehamilan pertama akan juga merokok pada kehamilan kedua (Ebrahim, Merritt, & Floyd, 2000).

Tidak mudahnya upaya untuk berhenti merokok pada wanita dapat membuat mereka terus merokok meskipun memiliki anak balita. Secara fisik, usia balita belum memiliki daya tahan tubuh yang baik. Anak balita dalam tahap perkembangan fisik, sehingga membutuhkan vitamin, makanan bergizi, dan lingkungan fisik yang sehat seperti udara yang bersih dari polusi. Asap rokok yang mengandung racun akan membahayakan kesehatan anak balita, terutama membuat saluran pernafasannya terganggu (Kaplan, Sallis, & Petterson, 1993). Tinggal di lingkungan dengan asap rokok, dapat menyebabkan gangguan pernafasan yang bersifat akut, terutama pada dua tahun awal kehidupan seorang anak (Stoddard & Gray, 1997).

Kesadaran bahaya rokok terhadap kesehatan anak balita dapat menyebabkan munculnya rasa bersalah pada wanita perokok. Hasil penelitian Health Canada (Canada Health, April 2000) menunjukkan tiga alasan wanita perokok merasa bersalah, yaitu: pertama, adanya kesadaran merokok akan merusak kesehatan; kedua, akan mengganggu orang lain yang sensitif terhadap asap rokok; ketiga, dinilai memiliki karakter buruk oleh orang lain, seperti: dianggap bodoh karena terus merokok meskipun mengetahui merokok merusak kesehatan.

Umumnya orang merasa bersalah ketika melakukan perbuatan yang melanggar standar moralnya sendiri atau ketentuan baik dan benar yang ditetapkan untuk dirinya sendiri (Tangney dalam Coleman, 2005). Terdapat tiga tipe perasaan bersalah, yaitu: *psychological guilt*, *social guilt*, dan *religious guilt* (Cavanagh, 1982). *Psychological guilt* terjadi ketika orang bertingkah laku yang bertentangan dengan konsep dirinya. *Social guilt* berasal dari kondisi, yang secara psikologis atau

jasmani tidak adil bagi orang lain. *Religious guilt* terjadi hanya terjadi pada orang yang religius yang merasa tingkah lakunya dapat menyakiti Tuhan atau paling tidak akan mengiris antara dirinya dengan Tuhan.

Memiliki rasa bersalah merupakan kondisi yang tidak menyenangkan dan dapat menimbulkan dampak psikologis maupun fisik. Ketika seseorang merasa bersalah, individu akan merenungkan apa yang telah dilakukannya, mengkritik dirinya sendiri, dan merasa menyesal. Perasaan bersalah yang muncul biasanya akan mengakibatkan bergejolaknya perasaan khawatir, cemas, gelisah, dan tegang (Fischer & Tangney, 1995). Apabila merasa bersalah, individu akan merasakan suatu emosi yang menyakitkan, seperti merasa tidak berharga; hal ini merupakan perwujudan dari adanya perbedaan yang besar antara tingkah laku dan standar moral atau etik yang ditentukan untuk dirinya sendiri (Jenkins, 1950). Setiap orang dapat memiliki rasa bersalah, tetapi rasa bersalah tersebut dapat tepat atau tidak tepat untuk dimiliki. Rasa bersalah akan tepat dimiliki oleh seseorang apabila tindakan yang dilakukannya itu secara sah (*legitimately*) telah mengurangi *self-esteem* mereka (Cavanagh, 1982).

Munculnya reaksi internal yang disebabkan rasa bersalah dapat berupa meningkatnya detak jantung dan keadaan tubuh yang dirasakan berat (Tangney & Fischer, 1995). Berdasarkan keadaan tersebut, individu tersebut perlu untuk menemukan pelepasan dari perasaan bersalah yang mereka miliki itu. Secara keagamaan hal ini dapat dicapai dengan penyesalan atau pertobatan. Penyesalan merupakan kesadaran dan penerimaan akan kesalahan ditambah dengan penentuan untuk melakukan hal yang lebih baik. Pada umumnya penyesalan diungkapkan melalui pengakuan kesalahan dan membayarnya (Jenkins, 1950).

Rasa bersalah dapat dialami oleh wanita perokok yang memiliki anak balita, sehingga dapat menimbulkan dampak, baik secara psikologis maupun fisik. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang rasa bersalah yang dimiliki oleh wanita perokok yang memiliki anak balita. Secara spesifik, tujuan penelitian ini adalah memperoleh gambaran tentang motivasi dan dampak dari perilaku merokok, sumber dari rasa bersalah yang dialami, reaksi yang muncul akibat dari rasa bersalah, dan cara yang dilakukan untuk mengurangi rasa bersalah. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi pada wanita perokok yang memiliki anak balita tentang upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi rasa bersalah yang dimiliki. Selain itu, penelitian ini bermanfaat untuk memberikan informasi kepada pasangan, keluarga, maupun masyarakat umum tentang kondisi rasa bersalah yang dapat dimiliki oleh wanita merokok yang memiliki anak balita, sehingga dapat memberikan dukungan yang diperlukan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dalam pengumpulan data, dengan tipe penelitian berupa studi kasus. Studi kasus merupakan fenomena khusus yang hadir dalam suatu konteks yang terbatas (Poerwandari, 2007). Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara secara mendalam (*in depth interview*). Wawancara digunakan karena peneliti bermaksud untuk memperoleh pengetahuan tentang makna subjektif yang dipahami individu berkaitan dengan rasa bersalah yang dialami dan peneliti hendak melakukan eksplorasi terhadap rasa bersalah tersebut. Prosedur pengambilan subjek dilakukan menggunakan kriteria tertentu; peneliti akan *me-review* dan mempelajari semua kasus yang memenuhi kriteria penting tertentu yang ditetapkan sebelumnya (Poerwandari, 2007). Kriteria penelitian yang ditetapkan adalah perokok aktif, memiliki anak kandung yang berusia balita, telah merokok sejak sebelum hamil, dan berada pada rentang usia dewasa muda (20-40 tahun).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan wawancara mendalam terhadap tiga orang subjek, gambaran tentang subjek dalam penelitian terangkum pada Tabel 1.

Tabel 1 Gambaran Subjek

DATA	SUBJEK 1	SUBJEK 2	SUBJEK 3
Usia	31 Tahun	36 Tahun	29 Tahun
Suku	Batak	Menado	Minang
Agama	Kristen	Kristen	Islam
Status	Menikah	Menikah	<i>Single Parent</i>
Jumlah anak	1 (Perempuan)	5 (1 Perempuan dan 4 laki-laki)	1 (Laki-laki)
Usia anak	4 Tahun	18 Tahun, 9 Tahun, 7 Tahun, 5 Tahun, dan 7 Bulan	5 Tahun
Pendidikan terakhir	S1 (Komputer)	SMEA (Tata Niaga)	D3 (Sastra Jerman)
Pekerjaan	Karyawan Swasta	Ibu Rumah Tangga	Mahasiswi S1 tingkat akhir
Tempat dengan	Suami, anak, dan adik	Suami dan anak	Orang tua
Jumlah rata-rata konsumsi rokok/ hari	4 batang	12 batang	6 batang

### Perilaku Merokok

Faktor fisiologis tampaknya telah memengaruhi ketiga subjek untuk terus merokok. Mereka terlihat telah mengalami ketergantungan psikologis terhadap rokok. Bagi subjek pertama, merokok telah menjadi penolong ketika sedang memiliki banyak beban pikiran. Ketika sedang membicarakan mengenai permasalahan yang serius, ia juga selalu terdorong untuk merokok. Bagi subjek kedua, merokok tampaknya juga telah menjadi penolong ketika sedang stres dan capai. Merokok dapat membantunya untuk menghilangkan segala pikiran yang mengganggu. Bagi subjek ketiga, merokok dapat membantunya untuk mengatasi perasaan kesepian.

Faktor psikososial yang memengaruhi ketiga subjek untuk terus merokok terlihat berbeda-beda. Pada subjek pertama, lingkungan kantor tampaknya berpengaruh pada jumlah konsumsi rokoknya. Ketika lingkungan kantornya mendukung untuk merokok, jumlah merokoknya akan bertambah. Ketika lingkungan kantornya tidak mendukung untuk merokok, jumlah merokoknya akan berkurang. Selain itu, suami yang merokok juga memberi pengaruh untuk terus merokok. Letak warung yang dekat dengan rumah juga memberi kemudahan untuk mendapatkan rokok, sehingga keinginan untuk merokok akan lebih terfasilitasi. Pada subjek kedua, keberadaan suami yang merokok tampaknya telah menjadi faktor psikososial yang sangat menonjol. Kebiasaan suami untuk merokok sambil minum kopi telah memengaruhi subjek kedua untuk membentuk kebiasaan yang sama. Pada subjek ketiga, adanya pacar yang merokok telah menjadi faktor psikososial yang berpengaruh. Pacarnya tersebut telah mengajari subjek ketiga mengenai cara merokok yang benar.

Lingkungan sosial yang memengaruhi untuk terus merokok hanya terlihat pada subjek pertama. Pada subjek pertama terlihat adanya *image* yang ingin dibentuk dengan merokok. Hal ini terlihat dari adanya perubahan penilaiannya terhadap wanita yang merokok. Sebelum mulai merokok, ia memiliki pandangan yang cenderung negatif terhadap wanita yang merokok. Kemudian setelah merokok, pandangan negatifnya tersebut berubah menjadi lebih positif.



Tabel 2 Motivasi Merokok

Motivasi Merokok	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
Faktor Psikologis	Mengurangi reaksi emosi yang negatif. Jumlah konsumsi rokok akan bertambah jika berada dalam situasi penuh tekanan (banyak pikiran)	Merokok karena kebiasaan tanpa adanya motif positif dan negatif lainnya (mempunyai pola merokok yang tetap, yaitu : merokok sambil buang air besar, merokok sambil minum kopi setelah bangun tidur, dan merokok setelah makan)	Memperoleh reaksi emosi yang positif, yaitu merokok untuk menyenangkan diri sendiri.
Mekanisme Biologis	Ketika berhenti merokok menjadi mudah jengkel.	Sering mempunyai niat untuk berhenti merokok tetapi tidak pernah berhasil, dan ketika melihat rokok selalu timbul keinginan untuk merokok lagi.	Setiap hari selalu merokok meskipun hanya satu batang.

Faktor psikologis yang memotivasi ketiga subjek untuk merokok terlihat berbeda-beda. Subjek pertama termasuk dalam kategori merokok untuk mengurangi emosi yang negatif. Biasanya jumlah konsumsi rokoknya akan bertambah jika sedang berada dalam situasi penuh tekanan. Subjek kedua termasuk dalam kategori merokok karena kebiasaan tanpa adanya motif positif dan negatif lainnya. Ia mempunyai pola merokok yang tetap setiap harinya, yaitu: merokok sambil buang air besar, merokok setelah makan, dan merokok sambil minum kopi setelah bangun tidur. Subjek ketiga termasuk kategori merokok untuk memperoleh reaksi emosi yang positif. Ia merokok untuk menyenangkan dirinya sendiri.

Sebagai seorang perokok, subjek pertama terlihat cukup peka terhadap perilaku merokoknya. Meskipun belum terbukti kebenarannya, ia merasa bersin-bersin yang pernah dialaminya merupakan dampak dari merokoknya. Berbeda dengan subjek pertama, subjek kedua terlihat kurang peka terhadap perilaku merokoknya. Ketika mengalami batuk dan radang tenggorokan, ia lebih memilih berpikiran kalau hal tersebut disebabkan oleh faktor cuaca dan bukan karena merokoknya. Waktu melahirkan anak kelima melalui operasi *caesar*, subjek kedua mempunyai pengalaman yang tidak menyenangkan. Setelah sadar dari pembiusan, ia menjadi sulit bernafas. Awalnya subjek kedua sempat merasa takut, stres, dan kesal jika sesak nafas yang dialaminya merupakan akibat dari merokoknya, tetapi kemudian ia menghilangkan pemikiran seperti itu. Sampai saat ini dampak rokok yang dirasakan oleh subjek kedua adalah adanya perubahan suara dan berat badan yang sulit bertambah. Selain itu, jika merokoknya banyak ia juga merasa tenggorokan dan dadanya menjadi sesak. Pada subjek ketiga, dampak merokok yang dirasakannya secara langsung adalah badan terasa panas ketika berolah raga. Hal ini terutama terjadi ketika ia jarang berolah raga sedangkan jumlah merokoknya bertambah banyak.

Tabel 3 Dampak Merokok

Aspek	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
Pada diri sendiri	Mengalami bersin-bersin dan menduga sebagai akibat aktivitas merokoknya.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mengalami batuk dan radang tenggorokan, tetapi subjek lebih memilih berpikiran kalau hal tersebut disebabkan oleh faktor cuaca</li> <li>Mengalami sesak nafas setelah menjalani operasi caesar anak kelima. Meskipun sempat merasa takut, stres, dan kesal karena adanya pemikiran kalau hal tersebut merupakan akibat aktivitas merokoknya, tetapi subjek sendiri berusaha untuk menghilangkan pemikiran itu.</li> <li>Sejak merokok suara berubah menjadi lebih besar dan berat badan sulit bertambah. Jika terlalu banyak merokok tenggorokan dan dada menjadi sesak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Badan terasa panas ketika ingin berolah raga. Hal ini sering terjadi kalau subjek jarang berolah raga, sedangkan jumlah konsumsi rokoknya banyak.</li> <li>Nafsu makan berkurang</li> </ul>
Selama kehamilan	<p>Berhenti merokok, karena ketika merokok terasa tidak enak. Seandainya ketika merokok tetap merasa enak, subjek akan tetap berhenti merokok selama hamil.</p> <p>Mulai merokok lagi tujuh bulan setelah melahirkan.</p>	<p>Berhenti merokok saat hamil anak pertama karena mulut terasa pahit dan tidak enak untuk merokok. Merokok lagi setelah beberapa bulan melahirkan. Pada kehamilan anak kedua sampai kelima masih merokok seperti biasa, hanya jumlahnya menjadi berkurang.</p> <p>* Selalu mempunyai kekhawatiran aktivitas merokoknya akan berpengaruh pada bayi yang dikandungnya, tetapi subjek tidak mau terlalu memikirkannya dan meyakini anak yang dikandungnya akan baik-baik saja.</p>	<p>Berhenti merokok ketika usia kehamilan dua bulan, karena takut akan terjadi sesuatu.</p> <p>Mulai merokok lagi lima bulan setelah melahirkan.</p>

Subjek pertama dan subjek kedua mempunyai pengalaman yang sama berkaitan dengan aktivitas merokok mereka selama kehamilan. Ketika mengandung anak pertama, tubuh mereka sama-sama menolak untuk merokok. Hal itu membuat mereka berhenti merokok secara otomatis. Seandainya tubuh mereka tidak menolak untuk merokok mungkin akan ada perbedaan dalam aktivitas

merokok selama kehamilan. Meskipun subjek pertama merasa merokok tetap enak selama hamil, ia akan memilih untuk berhenti merokok. Jika mengalami hal yang sama, subjek kedua sepertinya akan memilih untuk terus merokok. Subjek kedua sendiri selama hamil anak kedua sampai anak kelima masih terus merokok meskipun jumlahnya berkurang sedikit. Sebenarnya subjek kedua selalu mempunyai kekhawatiran aktivitas merokoknya akan berpengaruh pada anak yang dikandungnya, tetapi ia tidak mau terlalu memikirkannya dan ia lebih memilih untuk meyakini bahwa anak yang dikandungnya akan baik-baik saja. Ketika hamil subjek ketiga juga berhenti merokok. Ia baru berhenti merokok setelah usia kehamilannya berjalan dua bulan karena masih merasa sulit untuk berhenti merokok.

Berikut gambaran rasa bersalah yang muncul pada ketiga subjek, beserta cara yang digunakan untuk menguranginya.

Tabel 4 Gambaran Rasa Bersalah

Aspek	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
Munculnya Perasaan Bersalah	Setiap waktu setelah mempunyai anak	Setiap mempunyai anak bayi	Setiap Merokok
Reaksi Ketika Muncul Perasaan Bersalah	Cemas dan menyalahkan diri sendiri.	Cemas	Khawatir, takut, dan mengkritik dirinya sendiri.
Terjadinya Perasaan Bersalah	Pada Anak : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kesehatan anak terganggu (flek paru-paru dan muntah-muntah) karena terlalu terpapar asap rokok (<i>Social Guilt</i>)</li> <li>• Menjadi <i>role model</i> yang tidak baik (<i>Psychological Guilt</i>)</li> </ul>	Pada Anak : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kesehatan anak dapat terganggu karena terkena asap rokok yang dihisapnya (<i>Social Guilt</i>)</li> <li>• Menjadi <i>role model</i> yang tidak baik (<i>Psychological Guilt</i>)</li> </ul>	1. Pada Anak : Menjadi <i>role model</i> yang tidak baik ( <i>Psychological Guilt</i> ) 2. Pada Orang tua: Orang tua tidak akan menyukai perilaku merokoknya ( <i>Psychological Guilt</i> )
Cara mengurangi perasaan bersalah	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berencana berhenti merokok secara total</li> <li>• Memberi nasehat bahwa merokok merupakan suatu kebiasaan yang tidak diperbolehkan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberi nasehat dan menanamkan pemikiran agar tidak meniru kejelekan orang tua</li> </ul>	Sebisa mungkin tidak merokok di depan anak.

Pada ketiga subjek terlihat adanya perbedaan dalam munculnya perasaan bersalah akibat perilaku merokoknya. Subjek pertama mulai memiliki rasa bersalah setelah mempunyai anak. Kemudian perasaan bersalah tersebut terus dirasakannya setiap waktu. Rasa bersalah pada subjek kedua muncul setiap ia mempunyai bayi. Rasa bersalah pada subjek ketiga biasanya muncul ketika ia sedang merokok.

Reaksi-reaksi perasaan bersalah yang muncul pada ketiga subjek terlihat tidak sama. Subjek pertama cenderung menjadi cemas dan menyalahkan dirinya sendiri. Selain itu, ia juga mengalami konflik karena belum mampu untuk berhenti merokok secara total. Subjek kedua, terlihat menjadi cemas. Kecemasannya itu makin terlihat ketika anak-anaknya memberi komentar mengenai aktivitas merokoknya. Tampaknya ia merasa cemas jika hal tersebut akan memengaruhi hubungannya dengan

anaknyanya. Subjek ketiga sepertinya merasa khawatir dan cenderung mengkritik dirinya sendiri. Selain itu, ia juga merasa takut.

Ketiga subjek terlihat mempunyai perasaan bersalah terhadap anak, sebagai akibat dari perilaku merokoknya. Rasa bersalah pada subjek pertama pada anaknya terjadi ketika ia menyadari kebiasaan merokoknya telah membahayakan kesehatan anaknya. Ia sendiri menganggap kesehatan anak sebagai suatu hal yang penting, tetapi pada kenyataannya kebiasaan merokoknya itu telah membuat anaknya terpapar asap rokok. Ketika anaknya diduga mempunyai flek di paru-paru dan muntah-muntah karena terlalu sering terkena asap rokok, ia pun menjadi merasa bersalah. Rasa bersalah yang dialami oleh subjek pertama ini termasuk dalam *social guilt*.

Kesadaran subjek pertama akan perilaku merokoknya yang tidak bagus membuatnya juga merasa bersalah karena telah memberikan contoh yang tidak bagus untuk anaknya. Sebagai orang tua, ia merasa bertanggung jawab untuk menjadi role model yang baik untuk anaknya. Ia tidak ingin kalau anaknya akan merokok seperti dirinya, tetapi ia juga menyadari keinginannya itu mungkin akan sulit terwujud jika ia masih terus merokok. Perasaan bersalah yang dialaminya tersebut merupakan tipe *psychological guilt*.

Pada subjek kedua perasaan bersalah terhadap anak yang dimilikinya hampir sama dengan perasaan bersalah yang dimiliki oleh subjek pertama. Terjadinya perasaan bersalah pada subjek kedua disebabkan oleh adanya kesadaran, bahwa kesehatan anaknya akan terganggu karena terkena asap rokok yang dihisapnya. Perasaan bersalah seperti itu tetap muncul pada subjek kedua meskipun sampai saat ini anaknya belum pernah mengalami gangguan kesehatan akibat terlalu sering terpapar asap rokok. Hal ini mungkin juga disebabkan karena kesehatan anak itu sangat penting artinya bagi subjek kedua. Perasaan bersalah subjek kedua ini termasuk dalam kategori *social guilt*.

Selain yang berkaitan dengan masalah kesehatan, subjek kedua juga memiliki perasaan bersalah kepada anaknya sebagai akibat telah memberikan contoh yang tidak baik untuk anak-anaknya. Rasa bersalah yang dimilikinya tersebut dapat dikategorikan sebagai *psychological guilt*. Subjek kedua menyadari kebiasaan merokoknya tidak baik dan ia mengharapkan agar anak-anaknya tidak akan menirunya. Anak-anaknya sendiri terlihat kurang menyukai dan bahkan berharap agar subjek kedua berhenti merokok. Tampaknya sulitnya menghentikan kebiasaan merokok telah membuat subjek kedua merasa bersalah pada anak-anaknya.

Subjek ketiga juga memiliki perasaan bersalah kepada anak. Perasaan bersalah yang dimilikinya itu terjadi karena adanya kesadaran bahwa perilaku merokoknya akan membawa pengaruh untuk anaknya. Subjek ketiga sendiri menyadari kalau perilaku merokoknya tersebut tidak baik, maka pengaruh yang akan ditimbulkannya pada anaknya juga tidak akan baik. Rasa bersalah subjek ketiga ini termasuk dalam *psychological guilt*.

Pada subjek ketiga juga terlihat adanya perasaan bersalah kepada orang tuanya. Perasaan bersalah tersebut telah dimilikinya sejak mulai merokok dan masih terus ada sampai sekarang. Terjadinya perasaan bersalah tersebut karena subjek ketiga menyadari bahwa orang tuanya tidak akan menyukai perilaku merokoknya. Sebagai seorang anak ia merasa tidak pantas jika melakukan hal-hal yang tidak disukai oleh orang tuanya, terlebih lagi sampai saat ini ia masih belum dapat hidup mandiri. Perasaan bersalahnya ini merupakan suatu *psychological guilt*.

Adanya perasaan bersalah telah mendorong ketiga orang subjek tersebut untuk melakukan tindakan menuju ke arah perbaikan. Mereka memiliki cara yang berbeda-beda untuk mengatasi perasaan bersalahnya. Subjek pertama mencoba mengurangi perasaan bersalahnya dengan berencana berhenti merokok secara total. Secara berlahan-lahan ia akan mengurangi jumlah konsumsi rokoknya sampai akhirnya tidak ada keinginan untuk merokok lagi. Selain itu ia juga memberi nasehat kepada anaknya agar tidak merokok, karena itu merupakan suatu kebiasaan yang tidak diperbolehkan.

Seperti subjek pertama, subjek kedua juga memberi nasehat kepada anaknya sebagai upaya untuk mengurangi perasaan bersalahnya. Ia memberi nasehat kepada anak-anaknya agar tetap memegang prinsip dengan tidak melakukan kebiasaan yang tidak mereka sukai dari dirinya, yaitu merokok. Selain itu, ia juga menanamkan pemikiran pada diri anak-anaknya agar tidak meniru kejelekan orang tua.

Pada subjek ketiga tindakan yang dilakukannya untuk mengurangi rasa bersalahnya adalah dengan menghindari merokok di depan anak dan orang tuanya. Ketika merokok, ia berusaha sebisa mungkin agar tidak diketahui oleh anaknya. Meskipun anaknya telah tahu subjek ketiga merokok, tetapi ia tidak ingin kalau anaknya itu terlalu sering melihatnya merokok. Meskipun orang tuanya juga telah mengetahui kalau subjek ketiga merokok, tetapi ia tidak mau merokok secara terang-terangan di depan mereka.

## SIMPULAN

Secara umum, ketiga subjek terjadinya perasaan bersalah karena subjek menyadari perilaku merokok mereka tidak bagus dan akan berdampak buruk pada anak. Perasaan bersalah tersebut membuat subjek merasa cemas, menyalahkan diri sendiri, mengalami konflik, khawatir, takut, dan mengkritik diri sendiri. Cara yang digunakan subjek untuk mengatasi perasaan bersalah adalah tidak merokok di dekat anak dan berniat berhenti atau mengurangi rokok.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adystani, R. Y. (2011). *Wanita Lebih Rentan Terhadap Bahaya Rokok*. 11 Agustus 2011. [On line] Available FTP <http://kcb.tabloidbintang.com/gaya-hidup/cantik-a-sehat/14936-wanita-lebih-rentan-terhadap-bahaya-rokok.html>
- Canada Health. (2000, April). *Tobacco Control Programme: Cigarette Smoking and Young Women's Presentation of Self*. Available FTP : <http://hc-sc.gc.ca>
- Cavanagh, M. E. (1982). *Experience: A Theoretical and Practical Approach*. California: Brooks/Cole.
- Ebrahim, S. H., Merritt, R. K., & Floyd, R. L. (2000). Smoking & Women's Health: Opportunities to reduce the burden of smoking during pregnancy. *Canadian Medical Association Journal*, 163(3), 288–289.
- Fitri, R. A. (2002). *Gambaran Disonansi Kognitif Terhadap Perilaku Merokok Pada Dewasa Muda yang Berpendidikan Tinggi*. Depok: Fakultas Psikologi UI.
- Harnowo, P. A. (2012, 4 April). *Alasan Kenapa Wanita Lebih Sulit Berhenti Merokok*. [On line] Available FTP <http://health.detik.com/read/2012/04/04/112805/1884762/766/alasan-kenapa-wanita-lebih-sulit-berhenti-merokok>
- Kaplan, R. M., Sallis Jr., J. F., & Patterson, T. L. (1993). *Health and Human Behavior*. USA: McGraw Hill.
- Poerwandari, E. K. (2007). *Pendekatan Kualitatif: Penelitian Perilaku Manusia*. Depok: Lembaga Pengembangan Sarana Pengukuran dan Pendidikan Psikologi (LPSP3), Fakultas Psikologi UI.

- Putri, G. M. (2012, 9 Januari). *Ini Alasan Buruknya Rokok Bagi Perempuan*. [On line] Available FTP <http://health.okezone.com/read/2012/01/09/486/553790/ini-alasan-buruknya-rokok-bagi-perempuan>
- Stoddard, J.J., & Gray, B. (1997). Maternal smoking and medical expenditures for childhood respiratory illness. *American Journal of Public Health*, 87(2), 205–209.
- Tangney, J. P., & Fischer, K. W. (1995). *Self Conscious Emotions: The Psychology of Shame, Guilt, Embarrassment, and Pride*. New York: The Guilford Press.
- Wardayati, K. T. (2011, 15 Agt). *Merokok Lebih Berbahaya pada Wanita*. [On-line] Available FTP <http://intisari-online.com/read/merokok-lebih-berbahaya-pada-wanita>