# PERBEDAAN KEPERCAYAAN DIRI PADA MAHASISWA YANG MEROKOK DAN TIDAK MEROKOK

**DI YOGYAKARTA**

Sri Rizki1, Sowanya Ardi prahara2 12Universitas Mercu Buana Yogyakarta sririzki@gmail.com

# Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk untuk mendeskripsikan perbedaan kepercayaan diri pada mahasiswa yang merokok dan tidak merokok di Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta dengan berjumlah 65 mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala Kepercayan Diri. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis *independen onse sample test* (T-Test). Berdasarkan hasil penelitian uji *Independent Sample T-test* analisis *leavenes’ test* dapat diketahui bahwa nilai signifikansinya adalah 0,825 menunjukkan bahwa 0,825 > 0,05 maka H0 diterima, artinya varian populasi identik/sama yang berarti ada perbedaan kepecayaan diri pada mahasiswa yang merokok dan tidak merokok. Diharapkan bagi mahasiswa untuk lebih meningkatkan kepercayaan diri dari faktor internal seperti beribadah lebih tekun agar dapat mendukung kepercayaan psikologisnya.

**Kata kunci:** kepercayaan diri, perilaku merokok mahasiswa

# Abstract

This study aims to describe the difference in self-confidence in students who smoke and do not smoke in Yogyakarta. The subjects in this study were students of the University of Mercu Buana Yogyakarta with a total of 65 students. Data was collected using the Confidence Scale. The data analysis method used is an independent one sample test (T-Test). Based on the results of the Independent Sample T-test analysis of the leavenes' test, it can be seen that the significance value is 0.825 indicating that 0.825 > 0.05 then H0 is accepted, meaning that the population variance is identical/same which means there are differences in self-confidence in students who smoke and do not smoke. . It is expected for students to further increase their self-confidence from internal factors such as praying more diligently in order to support their psychological beliefs.

**Keywords**: self-confidence, student smoking behavior

# PENDAHULUAN

Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa perilaku merokok berkaitan dengan tingkat kepercayaan diri. Perilaku ini untuk menutupi rasa tidak percaya diri terlebih khusus bagi kaum laki-laki. Perilaku merokok sendiri dilakukan karena dengan menghirup udara atau nikotin akan membuat bagi penghirup merasa tenang dan menganggap bisa membuatnya melayang dengan mengurangi beban pikiran yang dimiliki.

Menurut Lauster (2012) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakan- tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta mengenal kelebihan dan kekurangannya.

Kepercayaan diri merupakan permasalahan penting yang ikut menentukan keputusan mahasiswa untuk mengkonsumsi rokok atau tidak. Bagi mereka yang merokok memiliki persepsi bahwa merokok menambah kepercayaan diri karena merupakan upaya memperoleh dukungan sosial dan menjadi relaksasi yang menyenangkan. Sedangkan bagi mereka yang tidak merokok memiliki persepsi kepercayaan diri karena yakin telah mampu mengendalikan kehidupan diri sendiri dengan hidup sehat bebas rokok sehingga mengurangi resiko penyakit seperti jantung koroner dan pneumonia (Priyoto, 2015).

Berdasarkan hasil wawancara dari

6 mahasiswa didapatkan 5 diantaranya merokok. Mereka mengatakan rokok dapat menambah rasa percaya diri dan terlihat lebih maskulin dibandingkan dengan tidak merokok. Wawancara lebih lanjut dilakukan pada salah satu mahasiswa perokok, ia mengatakan dalam sehari dapat menghabiskan kurang lebih 2 batang rokok. Alasannya merokok karena berawal dari ajakan teman dan tertantang ingin

mencoba hal baru. Setelah menjadi perokok ia lebih percaya diri di depan teman sepergaulannya karena sudah tidak diejek.Wawancara juga dilakukan pada salah satu mahasiswa yang tidak merokok, Ia mengaku tidak pernah merokok karena mengetahui bahaya rokok dan tidak ingin mencobanya sama sekali karena takut kecanduan jika sudah mencobanya.

Peneliti juga mewawancarai mahasiswi yang merokok dan memberikan presentasi secara keseluruhan gender. Hasil wawancara awal mahasiswi tersebut merupakan perokok aktif sejak dua tahun yang lalu, dalam kesehariannya subjek bisa menghabiskan rokok sebanyak satu bungkus, subjek juga mengatakan jika tidak merokok subjek menjadi kurang percaya diri dan tidak leluasa ngobrol dengan teman-temannya.

Cara orang berbeda-beda untuk menenangkan pikirannya, ada yang positif dan ada yang negatif. Sarnoff dalam Sarlito mengidentifkasi sikap sebagai kesediaan untuk bereaksi (*disposition to react*) secara positif (*favorably*) atau secara negatif (*unfavorably*) terhadap objek-objek tertentu. Sebagai manusia kita memiliki hak untuk memilih apakah sikap yang akan kita lakukan dalam menyelesaikan sesuatu. Rokok dijadikan salah satu obat untuk menghadapi tekanan- tekanan yang mereka alami, baik dalam perkuliahan, masalah percintaan dan lain sebagainya. Oleh sebab itu informan dalam penelitian ini beranggapan bahwa merokok adalah solusi untuk meringankan segala masalah kehidupan yang mereka hadapi.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti “Perbedaan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Yang Merokok Dan Tidak Merokok”.

# METODE

Penentuan subjek penelitian ini ditetapkan berdasarkan kesesuaian dengan tujuan penelitian. Adapun jumlah subjek dalam penelitian ini adalah sebanyak 65

mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *idential sampling.* Pengambilan data penelitian ini menggunakan Skala Kepercayaan diri mahasiswa.

# HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan nilai signifikansinya adalah 0,825 menunjukkan bahwa 0,825 > 0,05 maka H0 diterima, artinya varian populasi identik/sama. Hal tersebut menunjukan adanya perbedaan antara kepercayaan diri mahasiswa, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hasil tersebut menggambarkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri yang dirasakan maka semakin tinggi pula perilaku merokok pada mahasiswa, dan sebaliknya jika kepercayaan diri yang dimiliki rendah maka cenderung semakin rendah pula perilaku merokok mahasiswa.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini, menunjukan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku merokok. Perilaku merokok adalah merupakan aktivitas membakar olahan tembakau yang kemudian dihisap. Perilaku merokok dipengaruhi baik oleh dorongan internal dari individu itu sendiri, atau faktor eksternal dari lingkungan di sekitar individu. Perilaku merokok berdampak dengan kepercayaan diri seseorang, kepercayaan diri merupakan kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

Perilaku merokok merupakan salah satu perilaku yang dapat menimbulkan dampak negatif, salah satu faktor yang

mempengaruhi kepercayaan diri adalah perilaku merokok. Namun remaja yang memiliki keprcyaan diri yang tinggi tidak akan mudah terjebak kedalam perilaku negatif tersebut, remaja berkeyakinan bahwa merokok merupakan cara yang mudah untuk memulai persahabatan dan memperlancar pergaulan dengan kelompoknya karena merupakan simbol kepercayaan diri. Kepercayaan diri pada dasarnya adalah kemampuan dasar individu untuk dapat menentukan arah dan tujuan hidup serta yakin akan kemampuan dirinya adanya kepercayaan diri ini dapat dilihat dalam hubungan remaja teman sebaya dan lingkungan (Atika Agustin, 2016). Hal ini menunjukan bahwa sebagian besar mahasiswa mempunyai tingkat kepercayaan diri yang sedang. berdasarkan hasil kategori yang diperoleh menunjukan bahwa dalam sampel dalam penelitian perilaku merokok untuk mendapatkan rasa percaya diri yang sedang.

Berdasarkan hasil penelitian di Univerisitas Mercubuana pemberian kategori kepercayaan diri pada mahasiswa terdapat kepercayaan 63 orang (96,92%) dinyatakan kepercayaan diri di lingkungan mahasiswa tergolong tinggi, 2 orang (3,07%) menyatakan bahwa kepercayaan diri mahasiswa dalam kriteria sedang. Hal ini menunjukan bahwa sebagian besar mahasiswa di Universitas Mercubuana Yogyakarta mempunyai tingkat kepercayaan diri tinggi, Menurut Lauser Dan Rubbin (dalam bekti rubani 2015) mengatakan bawhwa kebutuhan yang paling penting adalah kebutuhan akan rasa percaya diri dan rasa superioritas. Kepercayaan diri akan menyebabkan individu menjadi optimis dalam hidup setiap persoalan yang akan datang di hadapi dengan tenang dan mempunyai keyakinan untuk berhasil. Menurut Thursman Hakim (2015) rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang ada proses tertentu didalam pribadi sehingga terjadi pembentukan rasa percayadiri.

# KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,825 > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kepercayaan diri pada mahasiswa yang merokok dan tidak merokok. Semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah perilaku merokok pada mahasiswa, dan semakin rendah kepercayaan diri mahasiswa maka semakin tinggi perilaku merokok mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil pembahasan, maka saran yang dapat peneliti berikan ialah sebagai berikut :

1. Pihak mahasiswa

Peneliti menyarankan kepada mahasiswa untuk lebih meningkatkan kepercayaan dirinya dengan melakukan hal-hal yang positif sehingga tidak melakukan perilaku merokok.

1. Penelitian selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai acuan dan lebih menekankan faktor lain yang mempengaruhi kepercayaan diri misalnya: kepribadian, motivasi diri, dan lain-lain.

# DAFTAR PUSTAKA

Adityo, Yohannes Chandra. 2010. Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Frekuensi Merokok pada Remaja. Jurnal Psikologi, Vol. 2 No.1, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

Becona, E., del Rio, E. F., Lopez-Duran, A., Martinez, U., Pineiro, B., Miguez, M. C., dan Vazquez, M. I. 2013. Do Cigarette Smokers Have Different Personality Patterns than Non-Smokers? *Spanish Journal of Psychology (2013),* 16, e100, 1-10

Bergner, R. 2020. What is personality?

Two myths and a definition.

*New Ideas in Psychology, 57,* 1-8.

Campbell, S. N. 1999. Personality and Smoking Behavior of Non-Smokers, Previous Smokers, and Habitual Smokers. *Journal of Addiction Research & Therapy 2014, 5(3)*

Kementrian Kesehatan, 2019. [https://www.zonareferensi.com/pengertian](https://www.zonareferensi.com/pengertian-variabel/)

[-variabel/](https://www.zonareferensi.com/pengertian-variabel/)

[http://penjagahati-](http://penjagahati-zone.blogspot.com/2011/04/pengertian-variabel-dan-jenis-jenis.html)

[zone.blogspot.com/2011/04/pengerti](http://penjagahati-zone.blogspot.com/2011/04/pengertian-variabel-dan-jenis-jenis.html) [an-variabel-dan-jenis-jenis.html](http://penjagahati-zone.blogspot.com/2011/04/pengertian-variabel-dan-jenis-jenis.html)

[https://www.kemkes.go.id/article/view/190](https://www.kemkes.go.id/article/view/19071100001/htts-2019-jangan-biarkan-rokok-merenggut-napas-kita.html) [71100001/htts-2019-jangan-biarkan-](https://www.kemkes.go.id/article/view/19071100001/htts-2019-jangan-biarkan-rokok-merenggut-napas-kita.html) [rokok-merenggut-napas-kita.html](https://www.kemkes.go.id/article/view/19071100001/htts-2019-jangan-biarkan-rokok-merenggut-napas-kita.html)

*Priyoto. 2015*. Perubahan Dalam Perilaku Kesehatan. Cetakan I. Penerbit Graha. Ilmu. Yogyakarta.

Salawati, Trixie dan Amalia, Rizki. 2010. Perilaku Merokok di Kalangan Mahasiswa Universitas

Muhammadiyah Semarang. Prosiding Seminar Nasional, Hal.

172 – 180,Universitas Muhammadiyah Semarang.

Yoyok,F. 2012. Faktor-FaktorYang Mempengaruhi Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Laki-Laki Di AsramaPutra.JurnalStikesVol. 5. No. 1 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Rs Baptis Kediri.

Widjaja,H. 2016. Berani Tampil Beda dan Percaya Diri. Yogyakarta: Araska.

Kendal, P.C. & Hammen, C. 1998. Abnormal Psychology Understanding Human Problem. New York: Houghton Mifflin Company. [https://lokadata.beritagar.id/chart/pre](https://lokadata.beritagar.id/chart/preview/jumlah-siswa-sd-dan-mahasiswa-di-indonesia-2020-1592350539) [view/jumlah-siswa-sd-dan-](https://lokadata.beritagar.id/chart/preview/jumlah-siswa-sd-dan-mahasiswa-di-indonesia-2020-1592350539) [mahasiswa-di-indonesia-2020-](https://lokadata.beritagar.id/chart/preview/jumlah-siswa-sd-dan-mahasiswa-di-indonesia-2020-1592350539) [1592350539.](https://lokadata.beritagar.id/chart/preview/jumlah-siswa-sd-dan-mahasiswa-di-indonesia-2020-1592350539)