

Abstrak

Remaja merupakan periode perkembangan manusia yang dimana terjadinya perubahan secara mental, emosional dan fisik. Masa remaja adalah masa kritis untuk mengembangkan pola hidup sehat. Kesehatan remaja merupakan hal yang perlu diperhatikan karena status masa dewasa umumnya ditentukan sejak dari masa remaja. Merokok merupakan masalah yang sering terjadi di Indonesia. Merokok dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan manusia. Gangguan kesehatan dapat menimbulkan bahaya yang mematikan. Mengingat bahwa rokok lebih banyak memberikan dampak negatif daripada dampak positif, berbagai upaya yang dilakukan dapat mengurangi perilaku merokok. Untuk mengurangi merokok, usaha yang dilakukan seperti mengadakan kegiatan tentang anti rokok, mengadakan kegiatan ceramah diberbagai sekolah. Walaupun usaha tersebut sudah dilakukan, tetapi masih saja ada orang yang tetap merokok. Dan yang sering terjadi, meskipun seseorang telah berhenti merokok tetapi tidak dapat mempertahankannya sehingga menjadi perokok. Berhenti merokok dapat memberikan kesempatan pada diri sendiri untuk hidup yang lebih sehat. Berhenti merokok menyangkut tentang perubahan yang radikal, yang berarti aktivitas yang menyangkut perilaku merokok harus diubah karena keberhasilan dalam berhenti merokok ditentukan oleh besarnya intensi untuk berhenti. Ketika tidak didasari oleh niat yang kuat, usaha untuk berhenti merokok pun sia-sia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan intensi berhenti merokok. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 82 remaja. Metode pengumpulan data menggunakan skala, ada dua skala yaitu intensi berhenti merokok dan efikasi diri. Hasil penelitian dapat disimpulkan: Ada hubungan positif antara efikasi diri dengan intensi berhenti merokok pada remaja dengan hasil uji korelasi *product moment* sebesar $r = 0,247$ ($p < 0,050$). Artinya semakin tinggi efikasi diri maka intensi berhenti merokok semakin tinggi, sebaliknya efikasi diri rendah maka intensi berhenti merokok rendah. Adapun sumbangan efikasi diri dengan intensi berhenti merokok adalah 6,1%.

Kata Kunci : Intensi Berhenti Merokok, Efikasi Diri

Abstract

Adolescents are a period of human development that occurs mentally, emotionally and physically. Adolescence is a critical time to develop a healthy lifestyle. Adolescent health is a matter of concern because adult status is generally determined from adolescence. Smoking is an issue that often occurs in Indonesia. Smoking can cause interference to human health. Health disorders can pose a deadly danger. Given that more cigarettes have a negative impact than positive impacts, the various upata done can reduce the behavior of smoking. To reduce smoking, efforts such as conducting activities about anti-cigarettes, conducting lectures activities in various schools. Although the effort is already done, there are still people who keep smoking. And that often happens, even though someone has quit smoking but can't defend it so that it becomes a smoker. Quit smoking can provide an opportunity to yourself for a healthier life. Quitting smoking is about a radical change, which means activities involving smoking behaviour should be altered due to the success in quitting smoking determined by the magnitude of the intention to quit. When not based on strong intentions, the attempt to quit smoking is pointless research is aimed at knowing the relationship between self-efficacy and the intencing of quitting smoking. The subject in this study amounted to 82 teenagers. The method of collecting data using scale, there are two scales that are in's intention stop smoking and self-efficacy. The results of the study can be concluded: there is a positive relationship between self-efficacy and the intencing of smoking stop in adolescents with a correlation test product moment of $r = 0,247$ ($p < 0,050$). That means the higher the self-efficacy then the intention stop smoking is higher, otherwise low self-efficacy then the intention stop smoking low. The donation of self-efficacy with the intencing of quit smoking is 6.1%.

Keyword: intention quit smoking, self-efficacy