

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja mempunyai arti tumbuh atau bertumbuh menjadi dewasa. Masa remaja merupakan masa transisi yang dimana perkembangan dari masa kanak-kanak menuju dewasa (Anam, Sakhatmo & Hartanto, 2019). Sagitania (2017) menyatakan bahwa remaja merupakan periode perkembangan manusia yang dimana terjadinya perubahan secara mental, emosional dan fisik. Perubahan tersebut seringkali membuat remaja bingung dalam mengenali identitas dirinya, sehingga remaja melakukan pencarian identitas diri (Sagitania,2017). Selain itu juga, masa remaja adalah masa kritis untuk mengembangkan pola perilaku hidup sehat. (Santrock, 2012).

Kesehatan remaja merupakan hal yang perlu diperhatikan karena status kesehatan di masa dewasa umumnya ditentukan sejak dari masa remaja. Perilaku yang mempunyai risiko pada umumnya dimulai pada fase remaja. Walaupun status kesehatan yang prima sudah dijumpai di masa remaja, tetapi sejumlah remaja sudah terdeteksi menderita penyakit tidak menular atau PTM. Deteksi dini diharapkan dapat mencegah penyakit melalui modifikasi faktor atau perilaku berisiko. Perilaku berisiko yang memiliki prevalensi tinggi di usia remaja antara lain merokok (Wijayanti, Dewi & Rifqatussa'adah , 2017). Menurut Aditama (2002) merokok merupakan masalah yang sering terjadi di

Indonesia. Berdasarkan data survei sosial ekonomi nasional (susenas) dan Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) pada tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi perokok untuk seluruh kategori umur mengalami peningkatan. Hampir 80% perokok mencoba rokok ketika menginjak remaja, belum genap usia 19 tahun. Kebanyakan orang mencoba rokok ketika usia muda dan belum mengetahui bahaya adiktif dari merokok. Keputusan remaja ketika membeli rokok tidak berdasarkan informasi yang cukup mengenai bahaya rokok bagi kesehatan, efek ketagihan, dan dampak dari pembelian yang dapat menjadi beban pada orang lain atau orang tua nya (Anam, Sakhatmo & Hartanto, 2019).

Merokok adalah salah satu bentuk perilaku tidak sehat yang dijumpai dalam kehidupan sehari-hari dan mudah dijumpai di berbagai tempat umum. Meskipun sudah ada larangan untuk tidak merokok ditempat umum tetapi orang-orang masih menghiraukan larangan tersebut (Ekowarni, 2001). Soetjningsih (2004) mengatakan bahwa merokok adalah kebiasaan yang sulit dihentikan, serta dapat memberikan dampak yang buruk bagi si perokok maupun orang yang disekitarnya.

Merokok dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan manusia. Gangguan kesehatan ini berupa timbulnya penyakit yang dapat mematikan. Penyakit tersebut dapat menyerang pada perokok aktif dan juga perokok pasif. Penyakit yang dapat membawa dampak buruk bagi kesehatan manusia adalah kanker, stroke, jantung, hipertensi, gangguan kehamilan dan janin dan mengganggu sistem kekebalan tubuh (Anam, Sakhatmo & Hartanto, 2019).

Berdasarkan penelitian dari Bergen & Caporaso (1999) bahwa sekitar seperlima kematian di negara amerika serikat yang disebabkan oleh rokok bahwa 28% terkena kanker paru, 37% penyakit vaskular, dan 26% penyakit pernapasan lainnya.

Mengingat bahwa rokok lebih banyak memberikan dampak negatif dari pada dampak positif, berbagai upaya dapat dilakukan untuk mengurangi perilaku merokok. Untuk mengurangi perilaku merokok, usaha yang dapat dilakukan seperti mengadakan kampanye tentang anti rokok, mengadakan kegiatan ceramah di berbagai sekolah, memberikan informasi tentang bahaya akan rokok, mencantumkan label peringatan dari pemerintah akan bahaya dari merokok, dan lain-lain. Walaupun itu semua sudah dilakukan masih saja ada orang yang tetap merokok. Dan yang sering terjadi adalah meskipun seseorang telah berhenti merokok tetapi tidak dapat mempertahankannya sehingga menjadi perokok (Verawati & Astuti, 2003).

Banyak orang yang ingin berhenti merokok tetapi pada akhirnya tidak berhasil, dan banyak orang yang sudah berhenti merokok tetapi tidak mampu mempertahankannya sehingga pada akhirnya merokok kembali. Di Indonesia, dilaporkan bahwa dari 17 juta orang yang mencoba berhenti merokok setiap tahunnya, 90% gagal dalam waktu satu tahun, dan di Amerika hampir 50% pasien yang melakukan pembedahaan kanker paru-paru akibat kebiasaan merokoknya (Christanto dalam Astuti & Sandek, 2007).

Berhenti merokok dapat memberikan kesempatan pada diri sendiri untuk hidup yang lebih sehat dan lebih lama. Mengambil keputusan untuk berhenti merokok merupakan suatu keberanian tersendiri untuk perokok aktif (Anam, Sakhatmo & Hartanto, 2019). Berhenti merokok menyangkut tentang perubahan yang radikal, yang berarti aktivitas yang menyangkut perilaku merokok juga harus diubah (Astuti & Sandek, 2007). Menurut Muchtar (dalam Verawati & Astuti, 2003) bahwa salah satu keberhasilan dalam berhenti merokok ditentukan oleh besarnya niat (intensi) untuk berhenti. Ketika tidak didasari oleh niat yang kuat, usaha untuk berhenti merokok pun sia-sia (Verawati & Astuti, 2003).

Verawati & Astuti (2003) intensi adalah niat yang ada pada diri individu untuk melakukan sesuatu yang bersifat kesegaran dan juga kesiapan individu terhadap suatu perilaku yang akan dilakukan. Berhenti merokok merupakan suatu tindakan yang dilakukan oleh seorang perokok untuk meninggalkan kebiasaan merokok yang pada dasarnya adanya perpaduan antara terapi perilaku dan obat untuk berhenti dalam mengonsumsi rokok (Syafiie, 2009). Berdasarkan penjelasan tersebut, bahwa Intensi berhenti Merokok adalah niat yang kuat dalam diri individu untuk berhenti dari merokok dan dilakukan secara sadar.

Ajzen (2005) aspek-aspek intensi adalah elemen-elemen yang dalam *Theory Planned Behavior* sering di kenal dengan istilah TACT (*target, action, context & time*). yaitu a) *Target*, Sasaran atau target artinya intensi untuk berperilaku mempunyai sasaran tertentu yang ingin dicapai. Target yang ingin dicapai adalah berhenti merokok, b) *Action*, Perilaku atau tindakan, artinya

perilaku yang akan diwujudkan secara nyata. Perilaku yang diwujudkan adalah perilaku berhenti merokok, c) *Context*, Suatu situasi tertentu yang memunculkan /mendukung intensi untuk berperilaku, yaitu situasi yang mendukung untuk dilakukannya perilaku dalam berhenti merokok, d) *Time* atau waktu, artinya perbedaan waktu dapat memunculkan intensi atau dapat diartikan sebagai waktu menyangkut kapan sebuah perilaku akan diwujudkan. Menetapkan waktu dalam berhenti merokok adalah tahap yang penting. Penetapan waktu merupakan bentuk awal komitmen bagi perokok untuk melepaskan dirinya dari rokok.

Saat ini, merokok masih menjadi kebiasaan banyak orang baik di negara maju maupun di negara berkembang. Pada tahun 2013 jumlah pengonsumsi rokok meningkat sebanyak 64,9% dengan 47,5% pada laki-laki yang perokok aktif dan perempuan sebanyak 1,9% perokok aktif. (Winoto, Cahyo & Indraswari, 2018). Berdasarkan Hasil penelitian Akmal, Widjanarko & Nugraha (2017) menunjukkan persentase pada remaja yang intensi berhenti merokok yang kurang kuat sebesar 84%, hal ini dikarenakan intensi yang muncul bukan dari dalam diri remaja itu sendiri tetapi karena pengaruh dan dukungan lingkungan sekitar.

Hal ini didukung dengan hasil wawancara yang dilakukan penulis menunjukkan dari 6 remaja yang diwawancarai 4 dari 6 remaja memiliki intensi berhenti merokok yang rendah yang berdasarkan aspek dari Ajzen (2005) yaitu sasaran (*target*), tindakan (*action*), situasi (*context*) dan waktu (*time*). Pada aspek sasaran (*target*), subjek merasa bahwa mereka pernah membuat sebuah list dan target dengan tulisan “BERHENTI MEROKOK!!”

dengan tujuan agar dirinya lebih terpacu untuk berhenti merokok. Pada suatu waktu, subjek berkumpul dengan teman-temannya, subjek tidak mengingat bahwa mereka membuat list agar berhenti merokok tapi dia menghiraukan list nya dan akhir merokok lagi. Selain itu juga, subjek pernah membuat di hp nya dengan wallpaper dampak merokok yang bertujuan untuk subjek berhenti. Tetapi pada kenyataannya itu tidak bertahan lama dan akhirnya merokok lagi. Subjek juga pernah membuat target untuk berhenti merokok demi keluarganya tetapi itu gagal karena pengaruh temannya sendiri.

Pada aspek tindakan (*action*), subjek mengikuti kegiatan yang ada disekolahnya seperti ekstrakurikuler yang bertujuan agar terhindar dari rokok. Selain ekstrakurikuler, ada juga yang les privat dan juga ikut dalam kelompok belajar. Tetapi, subjek tidak bisa menahan dirinya untuk berhenti merokok, karena dirinya merasa sudah kecanduan rokok. Subjek merasa walaupun dia sudah menyibukkan dirinya dengan berbagai kegiatan dengan tujuan untuk menghindari rokok, tetap saja dirinya tidak bisa lepas dari namanya rokok. Subjek tidak bisa melakukan kegiatan jika tidak dibarengi dengan sebatang rokok. Subjek juga sempat menghiraukan teman-temannya untuk menghindari rokok, tetapi karena teman-temannya mengatakan bahwa dirinya cupu akhirnya subjek memutuskan untuk merokok lagi agar dibilang tidak cupu oleh temannya.

Pada aspek situasi (*contex*), subjek biasanya merokok di belakang sekolah, di kantin, rumah makan. Ketika teman-temannya mengajak kumpul, subjek awalnya menghiraukan teman-temannya karena subjek tahu bahwa teman-

temannya itu akan mengajaknya merokok. Ketika di ajak secara terus-menerus, sisubjek merasa tidak enak kalau menolak ajakannya. Dengan rasa tidak enakan dalam diri subjek, subjek ikut kumpul dengan teman-teman dan dia mau diajak temannya untuk merokok lagi.

Pada aspek waktu (*time*), subjek merasa bahwa dirinya pernah mengurangi jam kebiasaan merokok. Biasanya, dalam kurung waktu 10 jam itu harus menghisap 20 batang rokok. Subjek sempat mengurangi jumlah batang rokoknya per jam atau perhari dengan tujuan untuk berhenti merokok. Ketika subjek mulai mengurangi jumlah batang yang biasanya dihisap dalam kurung waktu 10 jam, subjek merasa bahwa menghisap satu batang itu tidak bisa memuaskan dirinya. Akhirnya, subjek melakukan hal yang seperti biasanya. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa 4 dari 6 remaja tersebut bermasalah dengan intensi berhenti merokok karena subjek merasa bahwa mereka kurang memiliki niat untuk berhenti merokok. Subjek juga tidak memiliki tekad yang kuat untuk berhenti merokok.

Saat ini, seharusnya remaja menyadari bahwa merokok dapat membawa dampak yang buruk, Selain membawa dampak yang buruk, dapat menyebabkan gangguan kesehatan pada tubuh. Gangguan kesehatan ini berupa timbulnya berbagai penyakit yang dapat mematikan (Anam, Sakhatmo & Hartanto, 2019). Selain itu juga, Masa remaja juga seharusnya menyadari akan pentingnya pergaulan. Remaja yang menyadari akan tugas perkembangan yaitu mampu bergaul dengan lawan jenisnya dapat menjadi sukses dalam menyelesaikan masa

perkembangannya akan tetapi yang membuat seorang remaja merokok adalah untuk mendapat pengakuan dari oranglain, menghilangkan kekecewaan, dan menganggap bahwa merokok tidak melanggar norma (Sutha, 2016).

Setiap remaja menyadari bahwa merokok dapat membawa dampak yang buruk untuk kesehatan karena tidak ada sedikit pun manfaat individu ketika merokok. Maka setiap individu ingin berhenti merokok. Ketika individu memutuskan dirinya untuk berhenti maka individu harus tahu efek dari berhenti atau efek menurunnya konsumsi nikotin dalam tubuh. Salah satu cara berhenti merokok adalah adanya kemauan. Ketika individu memiliki kemauan yang kuat untuk berhenti merokok, maka dapat membantu mewujudkan niat (intensi) pada diri individu (Anam, Sakhatmo dan Hartanto, 2019).

Berhenti merokok dapat berpengaruh pada kesehatan. Pada penelitian prospektif selama 13 tahun yang terdiri dari 1772 subjek di Amerika Serikat ditemukan bahwa terjadinya penurunan mengenai keluhan pernafasan sebesar 50% kepada orang yang berhenti merokok. Keluhan ini melibatkan batuk kronik, batuk berdahak, mengi dan serangan sesak nafas. Berhenti merokok juga merupakan anjuran yang penting dalam menangani asma bronkial dan bronkiektasis (Aditama, 2011). itu, berbagai sumber ilmiah telah membuktikan bahwa menghentikan kebiasaan merokok sangat berpengaruh terhadap pencegahan terjadinya penyakit-penyakit yang diuraikan terdahulu seperti gangguan pernafasan, dll (Nururrahmah dalam Mutaqin & Zeni, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian Rahmah, Sabrian & Karim (2015) faktor intensi berhenti merokok pada Remaja adalah efikasi diri, kesehatan, ekonomi, orangtua, pengaruh teman dan iklan Selain produk rokok. Peneliti memilih efikasi diri sebagai faktor yang mempengaruhi intensi berhenti merokok karena menurut Amaliah, Widjanarko & Jati (2018) bahwa Berhenti merokok dipengaruhi oleh niat, motivasi, dan *self efficacy* atau efikasi diri. Selain itu efikasi diri dianggap dapat memprediksi keinginan untuk berhenti merokok, meskipun ada godaan untuk kembali merokok (Verawati & Astuti, 2003). Individu yang mempunyai efikasi diri yang tinggi cenderung akan berusaha yang maksimal saat pada situasi yang bersifat tantangan (Sheridan & Radmacher dalam Astuti, 2005).

Selain itu juga, Efikasi diri juga berkaitan dengan promosi kesehatan dan perilaku yang dapat menghambat kesehatan (Rodin & Salovey dalam Smet, 1998). Efikasi diri dapat berpengaruh terhadap kualitas dan pengambilan keputusan yang berkaitan dengan kesehatan seperti menghentikan atau mengurangi kecanduan alkohol, menghentikan kebiasaan dalam merokok dan perilaku ketaatan medis lainnya. Menurut Bandura, efikasi diri dapat mempengaruhi setiap perubahan pribadi, baik setiap individu tersebut mempertimbangkan perubahan dari kebiasaan yang terkait dengan kesehatan, seberapa berat usaha yang dipilih, seberapa banyak perubahan yang akan dipelihara (Smet, 1994).

Menurut Bandura (1997) Efikasi diri adalah keyakinan seseorang akan kemampuannya dalam mengatur dan juga melaksanakan suatu tindakan yang diperlukan dalam menghasilkan pencapaian tertentu. Terdapat empat aspek efikasi diri menurut Schwarzer (2005), keempat aspek tersebut antara lain : a) Penetapan tujuan (*goal setting*) adalah penetapan tujuan seseorang. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi mampu menetap tujuan yang akan dicapai, b) Keinginan untuk berusaha (*Effort Investment*), Merupakan perasaan untuk berusaha. Individu yang memiliki efikasi diri cenderung diliputi perasaan berusaha untuk mencapai tujuannya, c) Kegigihan dalam menghadapi hambatan (*Persistence in face of barriers*), Merupakan perasaan seseorang untuk mampu menghadapi hambatan. Individu yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi dicirikan dengan memiliki perasaan untuk mampu menghadapi hambatan yang menghalangi tercapainya tujuan, d) Bangkit dari keterpurukan (*Recovery from setback*), Perasaan mampu untuk bangkit dari keterpurukan. Perasaan untuk mampu bangkit dari keterpurukan atau kemunduran menjadi salah satu indikator seseorang memiliki efikasi diri

Efikasi diri merupakan salah satu yang dianggap dapat memprediksi keinginan individu untuk berhenti merokok karena efikasi diri adalah keyakinan bahwa individu mampu melaksanakan tindakan tertentu untuk mencapai hasil tertentu. Hasil yang ingin dicapai berupa berhenti merokok yang dapat menentukan seberapa besar usaha yang akan dilakukan dan seberapa tahan lama kah dia mampu melawan keinginannya untuk tidak berhenti merokok (Usmi

dalam Verawati & Astuti, 2003). Keberhasilan individu untuk tidak merokok dapat ditentukan oleh besarnya intensi untuk berhenti merokok. Ketika individu memiliki intensi yang kuat untuk berhenti merokok secara total maka dapat menguatkan individu untuk mengontrol perilakunya dalam kondisi apapun saat beraktivitas (Rosita, Suswardy & Abidin, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian Norman dkk (1999) bahwa efikasi diri yang tinggi merupakan prediktor untuk berhenti merokok. Ketika individu memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung dapat berusaha maksimal saat dalam situasi yang mengandung tantangan (Sheridan & Radmacher, 1992). Efikasi diri akan tampak pada tindakan yang akan dipilih jika dihadapkan pada situasi tertentu (Astuti, 2005). Ketika diperhadapkan dengan situasi tertentu seperti menghindari rokok, menolak permintaan temannya tidak merokok maka individu tersebut mempunyai niat (intensi) yang kuat untuk berhenti merokok (anam, sakhatmo & hartanto, 2019).

Salah satu kekuatan utama dalam berhenti merokok adalah efikasi diri, keyakinan, dan niat yang berkaitan dengan berhenti merokok sebagai potensi mediator. Individu yang ingin berhenti merokok dapat meningkatkan efikasi diri, kepercayaan, dan niat yang didasarkan pada diri sendiri karena adanya keyakinan yang baik dalam diri individu, merasa bahwa tidak ada kendala dari lingkungan dalam meningkatkan efikasi diri, dan memiliki niat yang kuat untuk melakukan efikasi diri yang dapat menghindari rokok (Pardavila-Belio dkk, 2018).

Ketika individu memiliki efikasi diri untuk berhenti merokok maka mereka berpikir bahwa dirinya mampu berhenti merokok. Dengan demikian, semakin tinggi efikasi diri, individu tersebut mempunyai pola hidup yang sehat (Poggiolini, 2019). Selain itu juga, semakin tinggi tingkat efikasi diri untuk berhenti merokok semakin besar kemungkinan seseorang akan berhasil berhenti merokok (Amalia, Widjanarko & Jati, 2018).

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dikemukakan maka, peneliti ingin mengetahui “apakah adanya hubungan antara efikasi diri dengan intensi berhenti merokok pada remaja?”. Sehubungan dengan pernyataan tersebut, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan antara Efikasi diri dengan Intensi Berhenti Merokok pada Remaja.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah diatas maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan intensi berhenti merokok pada Remaja.

2. Manfaat Penelitian

a. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah sumbangan keilmuan dalam bidang psikologi dan pada bidang keilmuan lain, khususnya dibidang psikologi klinis dan psikologi kesehatan yang menjelaskan tentang efikasi diri dan intensi berhenti merokok.

b. Secara Praktis

Jika hipotesis dalam penelitian diterima, maka hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dengan upaya peningkatan intensi berhenti merokok dengan mempertimbangkan faktor efikasi diri