**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN INTENSI BERHENTI MEROKOK PADA REMAJA**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY WITH INTENTION QUIT SMOKING IN ADOLESCENTS***

**Herry Panjaitan**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

herrypanjaitan@gmail.com

**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 diindonesia. 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 upata 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*

**Pendahuluan**

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). Soetjiningsih (2004) mengatakan bahwa merokok adalah kebiasaan yang sulit dihentikan, serta dapat memberikan dampak yang buruk bagi si perokok maupun orang yang disekitarnya.

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).

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 di tentukan 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. Saat ini, merokok masih menjadi kebiasaan banyak orang baik di negara maju maupun dinegara 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. Jumlah rokok yang dikonsumsi dapat mencapai 13 batang perhari. Sedangkan menurut survei indikator kesehatan nasional pada tahun 2016 menyebutkan bahwa terdapat perokok remaja laki-laki sebanyak 54,8% (Winoto, Cahyo & Indraswari, 2018). 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 berypa 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).

Berdasarkan hasil penelitian Rahmah, Sabrian & karim (2015) faktor intensi berhenti merokok pada Remaja adalah efikasi diri, kesehatan, ekonomi, orangtua, pengaruh teman dan iklan 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).

Menurut Bandura (1997) Efikasi diri adalah keyakinan seseorang akan kemampuannya dalam mengatur dan juga melaksanakan suatu tindakan yang diperlukan dalam menghasilkan pencapaian tertentu. 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). 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).

Maka dari itu, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui Hubungan antara Efikasi Diri dengan Intensi Berhenti Merokok pada Remaja. 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. Rumusan masalah pada penelitian ini adalah Apakah ada hubungan Efikasi Diri dengan Intensi Berhenti Merokok pada Remaja?

**Metode Penelitian**

Varibel terikat dalam penelitian ini adalah Intensi Berhenti Merokok dan Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Efikasi Diri. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 82 Remaja yang berusia 15-19 Tahun. Data dalam penelitian ini diperoleh dua skala yaitu skala intensi berhenti merokok dan skala efikasi diri.

Skala Intensi berhenti merokok disusun oleh peneliti yang mengacu pada aspek intensi. Skala ini menggunakan format skala likert dengan menggunakan 4 pilihan jawaban yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju). Skala ini terdiri dari 24 aitem dan koefisien validitasnya antara 0,332 sampai dengan 0,817 dan reliabilitasnya a=0,946

Skala Efikasi Diri disusun oleh peneliti yang mengacu pada aspek efikasi diri. Skala ini menggunakan format skala likert dengan menggunakan 4 pilihan jawaban yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju). Skala ini terdiri dari 24 aitem dan koefisien validitasnya antara 0,306 sampai dengan 0,817 dengan reliabilitasnya a==0,881. Untuk menguji hipotesis digunakan teknik analisis *Product Moment.*

**Hasil dan Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian *Product Moment* diperoleh R = 0,247 dengan P<0,050. Hal ini menunjukkan ada hubungan positif antara Efikasi Diri dengan Intensi Berhenti Merokok pada Remaja. Semakin tinggi Efikasi Diri maka semakin tinggi Intensi Berhenti Merokok dan semakin rendah Efikasi Diri maka semakin rendah Intensi Berhenti Merokok. Koefisien determinansi sebesar 0,061, berarti sebesar 6,1% efikasi diri memiliki pengaruh terhadap intensi berhenti merokok.

Salah satu variabel yang berpengaruh terhadap intensi berhenti merokok adalah efikasi diri karena menurut Ajzen (dalam Sheeran & Norman, 2001) konsep kontrol perilaku yang dirasakan individu berkaitan dengan konsep efikasi diri dari bandura yang menggambarkan kemampuan dan juga kapasitas individu untuk membentuk suatu perilaku. Menurut TPB (*Theory Of Planned Behaviour*) bahwa ketika seseorang memiliki kontrol perilaku yang tinggi dalam membentuk suatu perilaku maka dapat membentuk intensi perilaku yang akhirnya memunculkan perilaku itu sendiri (Astuti, 2005).

Efikasi diri berkaitan dengan keyakinan seseorang bahwa dirinya dapat mempergunakan kontrol pribadi pada motivasi, perilaku dan juga lingkungan sosial. Setiap individu memiliki efikasi diri atau penilaiaan terhadap kemampuannya sendiri dalam melakukan suatu hal (Bandura dalam smet, 1994). Berdasarkan hasil penelitian Boissin dkk (2009) bahwa adanya hubungan antara efikasi diri dengan intensi berhenti merokok sehingga jika seseorang mempunyai efikasi diri yang tinggi maka individu mempunyai tingkat intensi dalam melakukan sesuatu yang lebih tinggi.

Individu yang memiliki efikasi diri dapat memprediksikan dirinya untuk berhenti merokok (Smet, 1994). Keyakinan pada efikasi diri akan menentukan besarnya usaha yang dilakukan individu untuk tidak merokok lagi walaupun ada godaan untuk merokok (Verawati & Astuti, 2003). Ketika individu memiliki efikasi diri yang rendah berarti kepercayaan dalam kemampuan untuk mengontrol kejadian dalam lingkungannya rendah dan juga sebaliknya efikasi diri yang tinggi menunjukkan kepercayaan akan kemampuan dalam mengontrol, motivasi, perilaku dan juga lingkungan sosialnya (Frosty dalam Astuti, 2005). Ketika individu memiliki efikasi diri yang cukup baik, maka mereka akan mudah untuk berhenti merokok, namun saat seseorang memiliki efikasi diri rendah mereka akan menggunakan rokok lagi atau mengalami kekambuhan. Hal ini disebabkan karena Nikotin memiliki efek seperti dopamine yang merupakan bentuk penyembuhan diri untuk depresi disaat seseorang memiliki efikasi diri rendah (Hendiani dalam Amalia, Widjanarko & Jati, 2018).

Berdasarkan analisis hasil dan pembahasan di atas, diterimanya hipotesis pada penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri memberikan pengaruh terhadap intensi berhenti merokok dengan begitu ketika remaja memiliki intensi berhenti merokok yang tinggi. Menurut Bandura (1997), 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).

**Simpulan dan Saran**

1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif antara Efikasi diri dengan Intensi Berhenti Merokok pada Remaja. Hal ini menunjukkan semakin tinggi efikasi diri maka cenderung semakin tinggi intensi berhenti merokok pada remaja dan begitu juga sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka cenderung semakin rendah juga intensi berhenti merokok pada remaja. Efikasi diri merupakan faktor yang berpengaruh terhadap intensi berhenti karena Keyakinan pada efikasi diri akan menentukan besarnya usaha yang dilakukan individu untuk tidak merokok lagi walaupun ada godaan untuk merokok (Verawati & Astuti, 2003). Efikasi diri memiliki kontribus sebanyak 6,1% sedangkan sisanya 93,9% dipengaruhi oleh faktor lain seperti keluarga, ekonomi, kesehatan.

1. Saran
2. Saran bagi remaja

Bagi yang meneliti dengan subjek remaja diharapkan untuk lebih fokus remaja yang berada di sekolah seperti SMA atau SMP. Selain itu, remaja sekarang ini bisa mengumpulkan niatnya untuk berhenti merokok agar jauh lebih sehat. Harapannya remaja dapat menyadari bahwa merokok dapat membawa dampak yang buruk untuk kesehatan.

1. Saran bagi Penelitian Selanjutnya

Berdasarkan hasil analisis, diketahui koefisien determinan (R Squared) variabel Efikasi Diri dengan Intensi Berhenti Merokok pada Remaja sebesar 0,061, sumbangan efektif efikasi diri memiliki pengaruh terhadap intensi berhenti merokok sebesar 6,1% sedangkan sisanya 93,9% dipengaruhi oleh faktor lain seperti keluarga, ekonomi, kesehatan. Saran untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat mencari faktor lain yang berpengaruh terhadap intensi berhenti merokok serta lebih mencari referensi terkait intensi berhenti merokok dan efikasi diri.

Daftar Pustaka

Aditama, T. Y (2002) Smoking problem in indonesia . *Medical Journal Of Indonesia*.11 , (2) 56-65

Ajzen,I., (2005). *Attitude, personality and behavior*. Edisi kedua New York : Open University Pres

Akmal ,D. Widjanarko, B & Nugraha, P. (2017) Sikap mempengaruhi niat berhenti merokok pada remaja SMA di kota bima*. Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia . 12* (1) 78-91

Albar, M (Tahun tidak ada) *Berhenti merokok trend masa depan*. Yogyakarta

Anam, F . Sakhatmo, T & Hartanto (2019) *Remaja indonesia, jauhi tokok* . Tiga Serangkai Pustaka Mandiri Solo

Astuti, K (2005) Aplikasi theory of planned behavior untuk memprediksi perilaku berisiko kesehatan (telaah teoritis) . *Insight. 3*, 2

Azwar, S. (2012) *Validitas dan Reliabilitas Edisi 4*. Yogyakarta

Bandura, A. (1997). *Self efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman

Bergen, A. W., & Caporaso, N. (1999). *Cigarette Smoking. JNCI Journal of the National Cancer Institute, 91(16), 1365–1375.* doi:10.1093/jnci/91.16.1365

Boissin, J.-P., Branchet, B., Emin, S., & Herbert, J. I. (2009). *Students and Entrepreneurship: A Comparative Study of France and the United States. Journal of Small Business & Entrepreneurship, 22(2), 101–122.* doi:10.1080/08276331.2009.10593445

Borrelli, B., & Mermelstein, R. (1994). *Goal setting and behavior change in a smoking cessation program. Cognitive Therapy and Research, 18(1), 69–83*

Ekowarni, E. (2001) . Pola perilaku sehat dan model pelayanan kesehatan remaja. *jurnal psikologi . 2*, 97-104

Frostyth, A.D., & Carey, M. P (1998) Measuring self-efficacy in the contex of HIV risk educa*tion : Research challanges and recommendations .* Health Psychology. 6. 599-568

Handaru, A. W. Paramita, W. Mufdhalifah, I. W. (2015) Membangun intensi berwirausaha melalui adversity quotient, self Efficacy dan Need For Achievement . *JMK. 17*, 2 .155–166

Hurlock, E, B. (1991). Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang kehidupan. Jakarta Erlangga.

Indrawani , S N. Mailani, L dan Nilawati, N (2014). Intensi Berhenti Merokok : Peran Sikap Terhadap Peringatan Pada Bungkus Rokok Dan Perceived Behavioral Control. *Psikologia* . *9* (2)

Pardavila-Belio, M. I., Canga-Armayor, A., Duaso, M. J., Pueyo-Garrigues, S., Pueyo-Garrigues, M., & Canga-Armayor, N. (2018). Understanding how a smoking cessation intervention changes beliefs, self-efficacy, and intention to quit: a secondary analysis of a pragmatic randomized controlled trial. *Translational Behavioral Medicine . 9 1-9*

Poggiolini, C. (2019). *High self-efficacy regarding smoking cessation may weaken the intention to quit smoking. Cogent Psychology, 6(1). 1-14*

Rahmah, L. Sabrian, F, Karim, D (2015) Faktor pendukung dan penghambat intensi remaja berhenti merokok*. JOM. 2*,2 1192-1204

Sagitania (2017) Intensi merokok siswa smp. *Jurnal psikologi insight . 1* (1) 96-108

Santrock, J.W. (2003). *Adolescence: perkembangan remaja.* Jakarta: Erlangga.

Santrock (2007) *Remaja edisi kesebelas*. Jakarta : Erlangga

Santrock. J. W. (2013). *Life span development*. Jakarta: Erlangga

Sheeran, P., Corner, M & Norman (2001) Can the Theory Of Planned Behavior Explain Patterns Of Health Behavior Change?. *Health Psychology.* 20. 12-19

Syafiie, R.M.,et al. (2009). Stop Smoking!; Studi Kualitatif Terhadap Pengalaman Mantan Pecandu Rokok Dalam Menghentikan Kebiasaannya. *Jurnal Psikologi Universitas Dipenogoro.*

Schwarzer, R. & Scholz, U (2005). Psychometric Scales [on-line].

 Diakses pada tanggal 25 September 2019

 http://www.ralfschwarzer.de/

Verawati, H & Astuti, K (2003) Peranan sikap terhadap bahaya rokok dan efikasi diri terhadap intensi berhenti merokok. *Insight.* I, 2

Winoto, Y. G. Cahyo, K & Indraswari, R (2018) Faktor-faktor yang mempengaruhi intensi berhenti merokok pada siswa perokok smp x di kota semarang . *jurnal kesehatan masyarakat .* 6 (5)