

HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN INTENSI BERHENTI MEROKOK PADA REMAJA

Herry Panjaitan¹, Kamsih Astuti², Mulianti Widanarti³

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-efficacy and smoking cessation intentions. The hypothesis proposed in this study is that there is a positive relationship between self-efficacy and smoking cessation intentions. The higher the self-efficacy, the higher the intention to quit smoking and vice versa, the lower the self-efficacy, the lower the intention to quit smoking. The subject in this study amounted to 82 teenagers. The characteristics of the subjects in this study were adolescents who consumed cigarettes and were also aged 15-19 years. The method of collecting data using scale, there are two scales that are in's intention quit smoking and self-efficacy. The data analysis method used in this study is Pearson's Product Moment correlation. There is a positive relationship between self-efficacy and the intention quit smoking in adolescents with the test result of product moment correlation of 0.030 ($p < 0, 050$). That means the higher the self-efficacy then the intention quit smoking is higher, otherwise low self-efficacy then the intention quit smoking low. The donation of self-efficacy with intention quit smoking is 6.1%.

Keyword: intention quit smoking, self-efficacy, Adolescent

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan intensi berhenti merokok. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara efikasi diri dengan intensi berhenti merokok. Semakin tinggi efikasi diri maka intensi berhenti merokok cenderung semakin tinggi dan sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka cenderung semakin rendah intensi berhenti merokok. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 82 remaja. Adapun karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah remaja yang mengonsumsi rokok dan berusia 15-19 tahun. Metode pengumpulan data menggunakan skala, ada dua skala yaitu intensi berhenti merokok dan efikasi diri. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *Product Moment* dari Pearson. Hasil penelitian dapat disimpulkan: Ada hubungan positif antara efikasi diri dengan intensi berhenti merokok pada remaja dengan hasil uji korelasi *product moment* sebesar 0,030 ($p < 0, 050$). 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, Remaja

Email : mulianti@mercubuana-yogya.ac.id

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta
Jl. Wates Km. 10 Yogyakarta, 55753

Pendahuluan

Sagitania (2017) berpendapat bahwa remaja merupakan periode perkembangan manusia yang dimana terjadinya perubahan dalam berbagai aspek. Perubahan tersebut seringkali membuat remaja bingung dalam mengenali identitas dirinya, sehingga remaja melakukan pencarian identitas diri (Sagitania,2017). Dalam upaya mencari identitas diri, remaja seringkali mencoba-coba, meskipun dengan banyak kesalahan, seperti melakukan seks bebas, minuman beralkohol, merokok, dan menyalahgunakan obat-obatan terlarang. Oleh karena itu, masa remaja adalah masa kritis untuk mengembangkan pola perilaku hidup sehat. (Santrock, 2013).

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.

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 ditentukan oleh besarnya niat (intensi) untuk berhenti. Ketika tidak didasari oleh niat yang kuat, usaha untuk berhenti merokok pun sia-sia (Verawati & Astuti, 2003). Ajzen (2005) menyatakan bahwa niat (intensi) adalah individu untuk melakukan perilaku tertentu yang didasari oleh sikap terhadap perilaku, norma subjektif dan persepsi terhadap kontrol perilaku. 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. Mons, dkk (2015) menyatakan bahwa berhenti merokok merupakan suatu manfaat dalam mengurangi risiko akibat rokok atau berhenti merokok. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa Intensi berhenti Merokok adalah niat yang kuat dalam diri individu untuk berhenti dari merokok dan dilakukan secara sadar. Saat ini, merokok masih menjadi kebiasaan banyak orang baik di negara maju maupun dinegara berkembang.

Menurut Ajzen (2005) ada empat intensi berperilaku yang mengacu pada berhenti merokok, yaitu a) Sasaran (*Target*), Sasaran atau target artinya intensi untuk berperilaku mempunyai sasaran tertentu yang ingin dicapai. Target yang ingin dicapai adalah berhenti merokok. Dalam menggapai targetnya, individu harus membuat suatu perencanaan yang bertujuan untuk berhenti merokok, misalnya mengurangi jumlah batang rokok perhari dari yang biasanya merupakan suatu perencanaan yang baik untuk individu berhenti merokok. Selain membuat perencanaan, mempunyai komitmen dalam diri merupakan suatu target yang dapat dicapai oleh individu. Tujuan dari komitmen tersebut dapat membuat individu berhenti dalam kebiasaan merokok. b) Tindakan (*Action*), Perilaku atau tindakan, artinya perilaku yang akan diwujudkan secara nyata. Perilaku yang diwujudkan adalah perilaku berhenti merokok. Ketika individu membuat perencanaan, maka harus ada aksi yang dilakukan untuk berhenti mengonsumsi rokok. Misalnya mengadakan kegiatan yang positif dapat membuat individu berhenti dalam merokok, misalnya berolahraga, beres-beres rumah dan kegiatan yang bertujuan positif tersebut dapat membuat individu berhenti merokok. c) Situasi (*Context*), Suatu situasi tertentu yang memunculkan /mendukung intensi untuk berperilaku, yaitu situasi yang mendukung untuk dilakukannya perilaku dalam berhenti merokok. Situasi tersebut dapat diartikan sebagai lokasi ketika terjadinya perilaku tersebut. Ketika diperhadapkan situasi seperti di ajak oleh teman nya untuk merokok dengan alasan untuk menenangkan diri, ketika individu mempunyai intensi yang kuat maka dirinya akan menghindar atau menolak temannya untuk merokok. d)Waktu (*Time*), 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.

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 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).

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).

Schwarzer (2005) menyatakan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan dalam diri individu atas kemampuannya dalam menghadapi situasi dan menghasilkan sesuatu yang dapat menguntungkan diri individu. 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*), *Goal Setting* adalah penetapan tujuan seseorang. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi mampu menetapkan 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). 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).

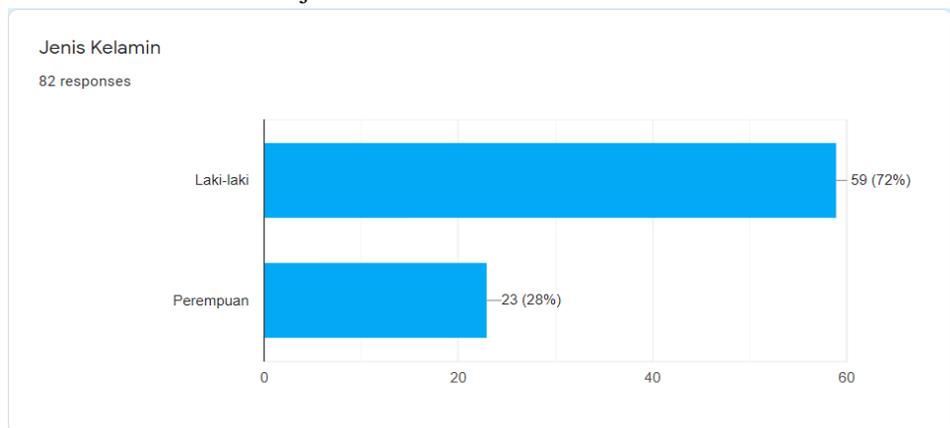
Salah satu kekuatan utama dalam berhenti merokok adalah efikasi diri, keyakinan, dan niat yang berkaitan dengan berhenti merokok sebagai potensi mediator. Remaja yang ingin berhenti merokok dapat meningkatkan efikasi diri, kepercayaan, dan niat yang didasarkan pada diri sendiri karena adanya keyakinan 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).

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

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 82 Remaja yang mengonsumsi rokok dan berusia 15-19 Tahun. Informasi mengenai subjek dapat dilihat pada gambar 1.

Gambar 1. Karakteristik Subjek berdasarkan Jenis Kelamin



Remaja dengan jumlah 59 orang (72%) merupakan remaja yang berjenis kelamin Laki-laki dan remaja dengan jumlah 23 orang (28%) merupakan jenis kelamin Perempuan. Masing-masing dari remaja tersebut pernah mengonsumsi rokok. Data dalam penelitian ini diperoleh dua skala yaitu skala intensi berhenti merokok dan skala efikasi diri.

Skala Intensitas berhenti merokok disusun oleh peneliti yang mengacu pada aspek intensitas dari Ajzen (2005) yaitu sasaran (*target*), tindakan (*action*), situasi (*context*), waktu (*time*). 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 item dan koefisien validitasnya antara 0,332 sampai dengan 0,817 dan reliabilitasnya $\alpha=0,946$

Skala Efikasi Diri disusun oleh peneliti yang mengacu pada aspek efikasi diri dari Schwarzer (2005) yaitu Penetapan tujuan (*goal setting*), usaha investasi (*effort investment*), kegigihan dalam menghadapi hambatan (*persistence in face of barriers*), pemulihan dari kemunduran (*recovery from setback*). 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 item dan koefisien validitasnya antara 0,306 sampai dengan 0,817 dengan reliabilitasnya $\alpha=0,881$.

Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan *Google Form*. Peneliti melakukan uji coba pada tanggal 13 sampai 16 Desember 2019 sedangkan peneliti melakukan penelitian di tanggal 29 Desember 2019 sampai 07 Januari 2020. Untuk menguji hipotesis digunakan teknik analisis *Product Moment*. Analisis tersebut bertujuan untuk menguji hubungan antara Efikasi Diri dan intensitas berhenti merokok. Peneliti menggunakan analisis korelasi product moment karena analisis tersebut sesuai untuk menguji hipotesis hubungan 2 variabel. Analisis data dilakukan dengan menggunakan program analisis data.

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

a. Hasil Kategorisasi

Menurut Azwar (2014) untuk mengetahui variabel-variabel penelitian pada subyek yang termasuk tinggi atau rendah dapat dilakukan dengan menetapkan kriteria kategorisasi. Kategorisasi skor jawaban subyek dalam penelitian ini menggunakan tiga kriteria yaitu tinggi, sedang dan rendah. Klasifikasi skor jawaban subjek dari masing-masing variabel adalah:

Tabel 1. Kategorisasi Skala Intensitas Berhenti Merokok

Kategori	Pedoman	Skor	N	Persentase
Tinggi	$X > (\mu + 1\sigma)$	$X > 72$	16	25%
Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X \leq \mu + 1\sigma$	$48 \leq X \leq 72$	61	71%
Rendah	$X < \mu - 1\sigma$	$X < 48$	5	4%
Total			82	100%

Keterangan :

X = Skor Subjek

 μ = Mean atau rerata hipotetik σ = Standar deviasi hipotetik

Hasil kategorisasi Skala Intensi Berhenti Merokok menunjukkan bahwa terdapat 25% (16 subjek) berada dalam kategori tinggi, 71% (61 subjek) berada dalam kategori sedang dan 4% (5 subjek) berada dalam kategori rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki Intensi berhenti merokok dalam kategori sedang.

Tabel 2. Kategorisasi Skala Efikasi Diri

Kategori	Pedoman	Skor	N	Persentase
Tinggi	$X > (\mu + 1\sigma)$	$X > 72$	12	32%
Sedang	$\mu - 1\sigma \leq X \leq \mu + 1\sigma$	$48 \leq X \leq 72$	58	65%
Rendah	$X < \mu - 1\sigma$	$X < 48$	2	3%
Total			82	100%

Keterangan :

X = Skor Subjek

 μ = Mean atau rerata hipotetik σ = Standar deviasi hipotetik

Hasil kategorisasi Skala Efikasi Diri menunjukkan bahwa terdapat 32% (12 subjek) berada dalam kategori tinggi, 65% (12 subjek) berada dalam kategori sedang dan 3% (2 subjek) berada dalam kategori rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki Efikasi diri dalam kategori sedang.

b. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah analisis yang dilakukan untuk melihat apakah data penelitian yang diperoleh terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini menggunakan teknik analisis model *one-sample* Kolmogorov-Smirnov (KS-Z). Pedoman yang digunakan adalah apabila $p > 0,050$ maka data terdistribusi secara normal dan apabila $p < 0,050$ maka data tidak terdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas variabel Intensi Berhenti Merokok diperoleh KS-Z = 0,105 dengan $p = 0,025$ dan variabel Efikasi Diri diperoleh KS-Z = 0,076 dengan $p = 0,200$. Data tersebut menunjukkan bahwa skor variabel Intensi Berhenti Merokok tidak normal dan variabel Efikasi diri terdistribusi normal.

Menurut Hadi (2015) jika jumlah subjek dalam penelitian $N \geq 30$, maka data dikatakan terdistribusi normal. Jika $N \geq 30$ maka data tetap mendekati distribusi normal apapun bentuk awal distribusinya. Maka dari itu, variabel Intensi berhenti

merokok dan Efikasi Diri dapat digunakan pada langkah selanjutnya yaitu uji linieritas dan uji hipotesis karena jumlah subjek $N = 82$ ($N \geq 30$).

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas (N= 82)

Variabel		KS-Z	Sig. (p)	Keterangan
Intensi Merokok	Berhenti	0,105	0,025	Tidak Normal
Efikasi Diri		0,076	0,200	Normal

c. Uji Linieritas

Setelah melakukan uji normalitas, peneliti melakukan uji linieritas untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel menunjukkan hubungan yang linier atau tidak. Pedoman yang digunakan adalah apabila nilai signifikansi $p \leq 0,050$ maka hubungan antara variabel bebas dan terikat merupakan hubungan yang linier. Apabila nilai signifikansi $p \geq 0,050$ maka hubungan antara variabel bebas dan terikat bukan merupakan hubungan linier. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan terhadap kedua variabel diperoleh $F = 4,988$ dengan $p = 0,030$ ($p < 0,050$). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara variabel Efikasi Diri dengan Intensi Berhenti Merokok merupakan hubungan linier. Hasil uji linieritas ini dapat dilihat pada tabel 4. Berikut :

Tabel 4. Hasil Uji Linieritas (N= 82)

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.		
IBM * ED		(Combined)	5004.747	33	151.659	1.023	.464
	Between Groups	Linearity	739.483	1	739.483	4.988	.030
		Deviation from Linearity	4265.264	32	133.290	.899	.620
	Within Groups		7115.740	48	148.245		
	Total		12120.488	81			

d. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *product momen (pearson correlation)* yang dikembangkan oleh Karl Pearson (Sugiyono, 2016). Teknik *pearson correlation* digunakan untuk menentukan hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Jika diperoleh korelasi yang signifikan berarti ada hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Kaidah untuk uji korelasi adalah apabila $p < 0,050$ berarti ada korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat. Jika $p \geq 0,050$ berarti tidak ada korelasi antara kedua variabel. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, diperoleh hasil seperti pada tabel 5. berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi (N= 82)

Correlations			
		IBM	ED
IBM	Pearson Correlation	1	.247*
	Sig. (1-tailed)		.013
	N	82	82
ED	Pearson Correlation	.247*	1
	Sig. (1-tailed)	.013	
	N	82	82

*. Correlation is significant at the 0.05 level (1-tailed).

Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment (pearson correlation)* di atas diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,247 ($p = 0,013$) berarti terdapat hubungan yang positif antara Efikasi Diri dengan Intensi Berhenti Merokok pada Remaja. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Selain itu, hasil analisis data juga menunjukkan koefisien determinasi atau (R^2) sebesar 0,061 yang menunjukkan bahwa sumbangan efikasi diri terhadap intensi berhenti merokok hanya sebesar 6,1%, sementara sisanya 93,9% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi Intensi Berhenti Merokok adalah faktor Kesehatan, ekonomi, keluarga.

b. 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 penilaian 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).

Sumbangan efektif efikasi diri sebesar 6,1%. Hal ini disebabkan karena selain faktor internal, adanya faktor eksternal yang dapat mempengaruhi seorang remaja untuk berhenti merokok. Salah satu yang mempengaruhi remaja berhenti merokok adalah orangtua. Remaja yang dibesarkan dalam keluarga yang harmonis, dapat mematuhi pendapat yang diberikan oleh orang tua akan tetapi remaja yang dibesarkan dalam keluarga yang mengalami disfungsi, mempunyai risiko menjadikan remaja berkepribadian anti sosial (tidak peduli dengan kehidupan sekitar dan bersikap semaunya) (Yusuf dalam Fauzia, 2015). Pengaruh orangtua akan sangat kuat kepada anak-anaknya karena orangtua sebagai *figure* buat anaknya. Apabila orangtua adalah perokok berat, maka anak-anaknya akan mungkin sekali untuk mencontohnya (Tarwoto dalam Suharyanta, Widiyahningsih & Sugiono, 2018).

Ketika orangtua menerapkan aturan tegas dan melakukan pengawasan serta penuh perhatian dan kasih sayang kepada anak, maka berhenti merokok juga akan sangat mudah dipatuhi oleh sang anak, terlebih dengan *figure* orangtua yang tidak merokok maka akan memudahkan bagi sang anak untuk patuh dan mencontoh perilaku orangtua (Suharyanta, Widiyahningsih & Sugiono, 2018). Maka, ketika orangtua tau bahwa anaknya merokok maka orangtua akan menegur anaknya. Kebanyakan orangtua tentunya tidak setuju ketika anaknya merokok. Maka orangtua berupaya keras agar anaknya bisa berhenti merokok (Anam, Sakhatmo & Hartanto, 2019).

Selain orangtua, teman sebaya juga merupakan salah satu yang dapat membuat remaja untuk berhenti merokok. Teman sebaya lebih memberikan pengaruh dalam memilih suatu perilaku, seperti halnya merokok atau tidak merokok (Yusuf dalam Fauzia, 2015). Sejumlah kelompok teman sebaya menyediakan fungsi-fungsi penting selama masa remaja, misalnya melalui pengidentifikasian diri dengan teman sebaya, remaja mulai membangun penilaian dan pandangan moral mereka, dan pada saat yang sama juga menyediakan sumber-sumber informasi mengenai dunia di luar keluarga dan juga mengenai diri mereka sendiri serta penguatan yang positif, memberikan status, penghargaan dan penerimaan diri (Santrock, 2007).

Apabila seorang remaja berniat berhenti merokok dan mendapat dukungan dari teman sebaya yang positif, maka sangat dimungkinkan remaja tersebut memiliki intensi berhenti merokok yang kuat. Sebaliknya seorang remaja kurang mendapat dukungan dari teman sebaya untuk berhenti merokok, maka sangat dimungkinkan remaja tersebut kurang memiliki intensi untuk berhenti merokok atau intensi berhenti merokoknya menjadi lemah (Fauzia, 2015)

Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan

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 kontribusi sebanyak 6,1% sedangkan sisanya 93,9% dipengaruhi oleh faktor lain seperti keluarga, ekonomi, kesehatan.

B. Saran

1. 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.

2. Saran bagi Penelitian Selanjutnya

Berdasarkan hasil analisis, diketahui koefisien determinan (R^2) 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
- Anam, F. Sakhatmo, T & Hartanto (2019) *Remaja indonesia, jauhi rokok* . Tiga Serangkai Pustaka Mandiri Solo
- Ajzen,I., (2005). *Attitude, Personality and Behavior*. Edisi kedua New York : Open University Pres
- Astuti, K. (2005). Aplikasi theory of planned behavior untuk memprediksi perilaku berisiko kesehatan (telaah teoritis). *Insight*. 3, 2
- Astuti, K & Sandek, R (2007). Hubungan antara sikap terhadap perilaku merokok dan kontrol diri dengan intensi berhenti merokok. *Insight*. 1-8
- Azwar, S. (2014). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman
- 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
- Ekowarni, E. (2001) . Pola perilaku sehat dan model pelayanan kesehatan remaja. *jurnal psikologi* . 2, 97-104
- Fauzia, W. N. (2015). Faktor penentu intensi berperilaku tidak merokok pada remaja putra di SMAN1 Tuban. *Jurnal Promosi Kesehatan*. 3 (2). 134-145
- Hadi, S. (2015). *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Mons, U., Muezzinler, A., Gellert, C., Schottker, B., Abnet, C. C., ... Bobak, M. (2015). Impact of smoking and smoking cessation on cardiovascular events and mortality among older adults: meta-analysis of individual participant data from prospective cohort studies of the CHANCES consortium. *British Medical Journal*, 350(apr20 2), 1551. doi:10.1136/bmj.h155
- 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. *Jurnal Online Mahasiswa Universitas Riau*. 2,2 1192- 1204
- Sagitania. (2017) Intensitas merokok siswa smp. *Jurnal psikologi insight* . 1 (1) 96-108
- Santrock. (2007) *Remaja edisi kesebelas*. Jakarta : Erlangga
- Santrock. J. W. (2013). *Life span development*. Jakarta: Erlangga

- Schwarzer, R. (2005). Psychometric Scales [on-line].
Diakses pada tanggal 25 September 2019
<http://www.ralfschwarzer.de/>
- Sheeran, P., Corner, M & Norman (2001) Can the Theory Of Planned Behavior Explain Patterns Of Health Behavior Change?. *Health Psychology*. 20. 12-19
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. PT. Gramedia Widiasarna Indonesia : Jakarta.
- Soetjningsih (2004). *Pertumbuhan somatik pada remaja. Buku ajar tumbuh kembang remaja dan permasalahannya. Cetakan 1*. Jakarta: CV Sagung Seto.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, Cetakan ke-24*. Bandung: Alfabeta.
- Suharyanta, D, Widiyaningsih, D, & Sugiono (2018) . Peran orangtua, tenaga kesehatan, dan teman sebaya terhadap pencegahan perilaku merokok remaja. *Jurnal kesehatan yayasan RS. DR. Soetomo*. 4 (1) 8-13
- 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). 814-821. <https://doi.org/10.14710/jkm.v6i5.22143>