

[ISSN 2597- 6052](#)

MPPKI

Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia

The Indonesian Journal of Health Promotion

Research Articles

Open Access

Hubungan Efikasi Diri dengan Perilaku Pencegahan Merokok pada Remaja di SMA Negeri 1 Taman Kabupaten Sidoarjo

The Relationship Between Self-Efficacy and Smoking Prevention Behavior in Adolescents at SMA Negeri 1 Taman Sidoarjo

Firda Amelia Nur Fuaidah¹, Avinka Nugrahani², Muthmainnah^{3*}^{1,2,3}Fakultas Kesehatan Universitas Airlangga, Indonesia*Korespondensi Penulis : muthmainnah@fkm.unair.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah penduduk usia remaja (15- 19 tahun) di Indonesia pada Februari 2022 sekitar 22,1 juta jiwa. Jumlah tersebut tentu akan muncul berbagai masalah pada perkembangan remaja, salah satunya adalah banyaknya remaja yang melakukan perilaku berisiko yaitu merokok.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan perilaku pencegahan merokok pada remaja di SMA Negeri 1 Taman Kabupaten Sidoarjo.

Metode: Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Taman kelas 10 dan 11. Sampel penelitian ditentukan dengan metode *simple random sampling* sehingga didapatkan sampel sebanyak 90 responden. Dalam pengambilan data, peneliti membagikan kuesioner kepada responden.

Hasil: Analisa statistik yang telah dilakukan dengan menggunakan Uji *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan $<0,05$ diperoleh nilai *p-value* 0,001. Maka didapatkan nilai *p-value* $0,001 < 0,05$ yang memiliki arti bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dengan perilaku pencegahan merokok.

Kesimpulan: Terdapat hubungan bersifat positif antara efikasi diri dengan perilaku pencegahan merokok, yang berarti bahwa semakin tingginya efikasi diri maka semakin meningkat pula perilaku pencegahan merokok yang dilakukan oleh siswa SMA Negeri 1 Taman.

Kata Kunci: Remaja; Efikasi Diri; Merokok

Abstract

Introduction: According to the Central Statistics Agency (BPS), the population of adolescents (15-19 years) in Indonesia in February 2022 was around 22.1 million. This amount will certainly appear various problems in adolescent development, one of which is the number of teenagers who carry out risky behavior, namely smoking.

Objective: The purpose of this study was to determine the relationship between self-efficacy and smoking prevention behavior in adolescents at SMA Negeri 1 Taman, Sidoarjo Regency.

Methods: This research is a type of quantitative research with a cross sectional approach. The population of this study were students of SMA Negeri 1 Taman grade 10 and 11. The research sample was determined by simple random sampling method so that a sample of 90 respondents was obtained. In collecting data, researchers distributed questionnaires to respondents.

Results: Statistical analysis has been carried out using the *Chi-Square Test* with a significance level of <0.05 , a *p-value* of 0.001 was obtained. Then obtained a *p-value* of $0.001 < 0.05$ which means that there is a relationship between self-efficacy and smoking prevention behavior.

Conclusion: There is a positive relationship between self-efficacy and smoking prevention behavior, which means that the higher the self-efficacy, the higher the smoking prevention behavior carried out by the students of SMA Negeri 1 Taman.

Keywords: Youth; Self-Efficacy; Smoking

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa dan ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan psikososial dalam masa ini. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), jumlah penduduk Indonesia pada usia 10-14 tahun sekitar 22,1 juta jiwa dan usia 15-19 sekitar 22,2 juta jiwa pada tahun 2021 (1). Saat ini remaja semakin mudah mengakses informasi yang dapat memunculkan berbagai permasalahan dalam perkembangan remaja yang kompleks dan sulit untuk dipecahkan. Salah satu masalah utama yang muncul saat ini adalah banyaknya remaja yang melakukan perilaku berisiko, terutama perilaku yang berisiko terhadap kesehatan. Perilaku berisiko didefinisikan sebagai perilaku yang meningkatkan kemungkinan efek kesehatan yang merugikan (2).

Kebiasaan merokok merupakan salah satu contoh perilaku berisiko yang sering terjadi pada remaja. Merokok umumnya dimulai pada masa remaja, tetapi kebanyakan remaja mulai merokok secara teratur sekitar masa pubertas berlangsung. Remaja yang memulai merokok lebih awal, lebih mungkin mengembangkan ketergantungan nikotin jangka panjang daripada mereka yang mulai merokok di akhir masa remaja. Mereka yang merokok sejak remaja awal memiliki peningkatan risiko terkena penyakit yang berhubungan dengan merokok.

Perilaku merokok paling mungkin terjadi pada individu yang mengalami banyak gangguan emosional dibandingkan dengan mereka yang emosinya stabil. Remaja memutuskan untuk merokok karena hasil emosional yang belum matang dapat menjadi penyebabnya. Remaja yang belum matang secara emosional lebih mungkin untuk terlibat dalam mekanisme perlindungan diri yang diinduksi oleh rokok. Merokok dirasakan dapat memperkuat kesan emosional menjadi lebih dewasa dan matang daripada remaja yang tidak merokok.

Peningkatan perilaku berisiko merokok memiliki dampak negatif yaitu tingginya beban penyakit akibat rokok dan bertambahnya angka kematian. Pada tahun 2030 angka kematian akibat rokok diperkirakan mencapai 70% dan setengahnya berdampak pada penduduk berusia produktif (3). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan angka perokok dari tahun 2007 sampai tahun 2013 yaitu dari 34,2% menjadi 36,3%, sedangkan angka perokok dari tahun 2013 sampai 2018 mengalami penurunan yaitu dari 36,3% menjadi 33,8%. Meskipun angka perokok mengalami penurunan, tetapi hal ini masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang perlu diperhatikan. Prevalensi merokok di Jawa Timur pada tahun 2013 mengalami peningkatan pada usia 10-18 tahun sebanyak 7,2% menjadi 9,1%, terdapat 9,84% perokok usia 10-18 tahun dan 90,16% yang tidak merokok, dan terdapat 20,46% perokok usia ≥ 10 tahun yang merokok setiap hari dan 70,10% bukan perokok di Kabupaten Sidoarjo (4). Data Statistik Pemuda Provinsi Jawa Timur pada tahun 2020, didapatkan bahwa terdapat 18,44% pemuda di Sidoarjo yang merokok setiap hari (5).

Remaja biasanya lebih sering berperilaku yang membuat mereka merasa seperti orang dewasa yaitu dengan mengkonsumsi minuman keras, menggunakan obat-obatan terlarang, dan merokok. Menurut Setiyanto, faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan merokok adalah tekanan teman sebaya, berteman dengan perokok usia muda, status sosial ekonomi rendah, mempunyai orang tua yang merokok, saudara kandung, lingkungan sekolah (guru) yang merokok dan tidak percaya bahwa merokok mengganggu kesehatan (6). Selain faktor tersebut, terdapat faktor lain yang berhubungan dengan perilaku pencegahan merokok yaitu efikasi diri atau keyakinan diri seseorang. Efikasi diri adalah suatu penilaian untuk menilai kemampuan atau keyakinannya dalam meraih tujuan, mengatasi suatu hambatan, dan menampilkan kompetensi (7). Efikasi diri merupakan persepsi diri seseorang bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk mencapai tingkat yang dia inginkan (8).

Menurut Bandura, keyakinan yang kuat pada kemampuan untuk melakukan suatu perilaku akan meningkatkan kemungkinan melakukan perilaku tersebut (2). Menurut Sherer, efikasi diri merupakan seperangkat harapan yang dibawa seseorang ke situasi baru (9). Sedangkan menurut Karren et al, efikasi diri juga mempengaruhi seberapa besar usaha yang dilakukan seseorang dalam mencoba sesuatu yang baru dan keuletannya untuk mengatasi hambatan yang muncul. Jadi keyakinan remaja yang mampu untuk menghindari perilaku berisiko yang berpengaruh merugikan terhadap kesehatan adalah efikasi diri terhadap perilaku berisiko (10).

Menurut Triet dalam Mangunsong, efikasi diri dapat dijadikan sebagai upaya untuk menurunkan perilaku merokok. Dalam perilaku berhenti merokok harus ada keyakinan di dalam diri perokok bahwa ia mampu untuk berhenti merokok. Efikasi diri ditemukan berasosiasi dengan keberhasilan berhenti merokok pada orang dewasa (11). Efikasi diri adalah bagaimana seseorang bertingkah laku dalam situasi tertentu yang bergantung pada faktor kognitif yang berhubungan dengan keyakinannya bahwa seseorang mampu atau tidak dalam melakukan tindakan yang memuaskan. Keyakinan yang muncul akan memberikan dorongan terhadap keinginan individu untuk berhenti merokok (12).

Berdasarkan latar belakang di atas menarik perhatian penulis untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan perilaku pencegahan merokok pada remaja di SMA Negeri 1 Taman Kabupaten Sidoarjo. Studi perlu dilakukan untuk menguatkan dan memperbaiki penelitian-penelitian sebelumnya dengan topik terkait perilaku pencegahan merokok.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Taman kelas 10 dan 11 yang berjumlah 727 siswa. Sampel penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Taman dengan kriteria inklusi bahwa siswa kelas 10 dan 11 tersebut tergolong yang merokok maupun tidak merokok. Besar sampel ditentukan dengan metode *simple random sampling* sehingga didapatkan sampel sebanyak 90 responden. Pemilihan jenis penelitian ini didasarkan pada tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan variabel independen dengan variabel dependen. Dalam pengambilan data, peneliti membagikan kuesioner kepada responden.

HASIL

Distribusi frekuensi berdasarkan *modifying factors*

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan *Modifying Factors*

Karakteristik	Frekuensi (n=90)	Presentase (%)
Usia		
15- 17 tahun	81	90
18- 21 tahun	9	10
Jenis Kelamin		
Laki- laki	32	35,6
Perempuan	58	64,4
Kelas		
10	47	52,2
11	43	47,8
Tingkat Pendidikan Ayah		
SD/ Sederajat	5	5,6
SMP/ Sederajat	13	14,4
SMA/ Sederajat	50	55,6
D3	5	5,6
Sarjana	17	18,9
Tingkat Pendidikan Ibu		
SD/ Sederajat	11	12,2
SMP/ Sederajat	12	13,3
SMA/ Sederajat	45	50
D3	5	5,6
Sarjana	17	18,9
Pekerjaan Ayah		
Tidak Bekerja	6	6,7
Buruh	7	7,8
Pengusaha	15	16,7
Guru atau Dosen	2	2,2
Pegawai Negeri Sipil	5	5,6
Karyawan Swasta	46	51,1
Lainnya	9	10
Pekerjaan Ibu		
Tidak Bekerja	56	62,2
Buruh	2	2,2
Pengusaha	9	10
Guru atau Dosen	2	2,2
Pegawai Negeri Sipil	2	2,2
Karyawan Swasta	18	20
Lainnya	1	1,1
Pendapatan Ayah		
Tidak ada pendapatan	6	6,7
Di bawah UMK	51	56,7
Di atas UMK	33	36,7
Pendapatan Ibu		
Tidak ada pendapatan	56	62,2
Di bawah UMK	25	27,8
Di atas UMK	9	10
Uang Saku		
Di bawah 10.000	45	50

Karakteristik	Frekuensi (n=90)	Presentase (%)
10.000 sampai 20.000	38	42,2
Lebih dari 20.000	7	7,8
Pengetahuan		
Baik	40	44,4
Cukup	45	50
Kurang	5	5,6

Distribusi frekuensi berdasarkan efikasi diri untuk perilaku pencegahan merokok

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan efikasi diri untuk perilaku pencegahan merokok

Efikasi Diri	Frekuensi (n = 90)	Presentase (%)
Tinggi	58	64,4
Rendah	32	35,6

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat efikasi diri kategori tinggi yaitu sebanyak 58 siswa (64,4%). Terdapat 32 siswa (35,6%) memiliki efikasi diri kategori rendah. Efikasi diri yang tinggi menggambarkan tingginya keyakinan pada diri untuk dapat menerapkan perilaku pencegahan merokok.

Analisis Hubungan Efikasi Diri Dengan Perilaku Pencegahan Merokok

Tabel 3. Analisis Hubungan Efikasi Diri Dengan Perilaku Pencegahan Merokok

Efikasi Diri	Perilaku Pencegahan Merokok				Total	P- Value	Koefisien Kontingensi	
	Baik		Kurang					
	N	%	n	%				
Tinggi	33	36,7	25	27,8	58	64,4	0,001	0,320
Rendah	7	7,8	25	27,8	32	35,6		
Total	40	44,4	50	55,6	90	100		

Tabel 3 menunjukkan hasil tabulasi silang bahwa siswa yang memiliki perilaku pencegahan merokok yang baik adalah siswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi (36,7%). Tabel 3 menunjukkan bahwa hasil analisa statistik yang telah dilakukan dengan menggunakan Uji *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan $<0,05$ diperoleh nilai *p-value* 0,001. Maka didapatkan nilai *p-value* $0,001 < 0,05$ yang memiliki arti bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dengan perilaku pencegahan merokok. Berdasarkan nilai koefisien kontingensi yang diperoleh sebesar 0,320 maka memiliki arti bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat positif dan memiliki tingkat hubungan yang lemah. Hubungan yang positif memiliki arti bahwa semakin tingginya efikasi diri maka semakin meningkat pula perilaku pencegahan merokok yang dilakukan oleh remaja. Efikasi diri yang tinggi menggambarkan tingginya keyakinan yang dimiliki oleh seseorang bahwa dirinya mampu untuk menerapkan perilaku pencegahan (13).

PEMBAHASAN

Hubungan Efikasi Diri Dengan Perilaku Pencegahan Merokok

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara efikasi diri dengan perilaku pencegahan merokok. Siswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi memiliki perilaku pencegahan merokok yang baik yaitu sebanyak 33 siswa. Efikasi diri merupakan keyakinan seseorang bahwa ia dapat menerapkan suatu perilaku. Efikasi diri mempengaruhi besar kecilnya usaha seseorang saat akan mencoba mengatasi konflik yang dihadapi. Efikasi diri adalah keyakinan seseorang yang bisa berpengaruh dalam penerapan perilaku yang dibutuhkan untuk membentuk tindakan yang bertujuan untuk mengatasi suatu masalah atau ancaman. Semakin tinggi taraf efikasi diri maka akan semakin besar pula perilaku sehat yang akan diterapkan (3).

Terdapat beberapa penelitian yang hasilnya juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan peneliti. Penelitian dari Ashari *et al.* (2016) menyatakan bahwa berdasarkan analisis statistik dengan menggunakan paired sample t-test terhadap skor efikasi diri, secara umum maupun pada setiap aspek ditemukan ada perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest. Dengan demikian bahwa model konseling kelompok dengan teknik manajemen diri yang efektif dapat meningkatkan efikasi diri siswa mengenai perilaku berisiko merokok (14).

Penelitian lain oleh Anggai (2015) menyatakan bahwa berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri remaja dengan perilaku berisiko terhadap kesehatan. Hal ini berarti bahwa efikasi diri yang semakin tinggi pada remaja maka semakin

rendah perilaku merugikan terhadap kesehatan yang dilakukan, dan juga sebaliknya, semakin rendah efikasi diri pada remaja maka semakin tinggi perilaku merugikan terhadap kesehatan yang dilakukan (10).

Penelitian dari Sadeghi *et al.* (2019) juga menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara efikasi diri dengan pencegahan merokok. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa seseorang yang mempunyai efikasi diri lebih tinggi akan berperilaku secara konsisten dan akan melindungi dirinya dari ancaman risiko terkena penyakit. Seseorang yang mempunyai taraf efikasi diri yang tinggi akan semakin baik ketika melakukan perilaku pencegahan (15).

Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian Furqan (2015) menyatakan ada pengaruh signifikan antara efikasi diri, sikap, persepsi risiko dan asertif terhadap perilaku menghindari asap rokok orang lain. Variabel dalam penelitian tersebut berpengaruh positif terhadap perilaku menghindari asap rokok orang lain, dapat dikatakan bahwa semakin tinggi efikasi diri dan sikap maka semakin tinggi pula perilaku menghindari asap rokok orang lain (16).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa SMA Negeri 1 Taman memiliki tingkat efikasi yang tinggi terhadap perilaku pencegahan merokok. Keyakinan diri remaja bahwa dia mampu menghindari perilaku berisiko yang berpengaruh buruk terhadap kesehatan merupakan efikasi diri terhadap perilaku berisiko. Efikasi diri yang tinggi ini akan meningkatkan perilaku remaja dalam pencegahan merokok.

KESIMPULAN

Studi ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan bersifat positif antara efikasi diri dengan perilaku pencegahan merokok pada siswa SMA Negeri 1 Taman. Hubungan tersebut mempunyai arti bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi juga perilaku pencegahan merokok yang dilakukan remaja.

SARAN

Peneliti selanjutnya disarankan meneliti faktor lain yang dapat berhubungan dengan perilaku pencegahan merokok pada remaja SMA. Hasil penelitian ini bisa dijadikan tambahan referensi untuk penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Statistik DS. Jumlah Penduduk Indonesia Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin, 2021 [Internet]. Badan Pusat Statistik. 2022. Available from: https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view_data_pub/0000/api_pub/YW40a21pdTU1cnJxOGt6dm43ZEdoZz09/da_03/1
2. Ragin, D. F. Health Psychology: an Interdisciplinary Approach [Internet]. <https://Medium.Com/>. 2016. Available from: <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
3. Tantri A, Fajat NA, Utama F. Hubungan Persepsi Terhadap Peringatan Bahaya Merokok Pada Kemasan Rokok Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Laki-Laki Di Kota Palembang. *J Ilmu Kesehat Masy*. 2018;9(1):74–82.
4. Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Vol. 53, Kementrian Kesehatan RI. 2018. 1689–1699 p.
5. BPS. Statistik Pemuda Provinsi Jawa Timur 2020. Sosial BS, editor. Jawa Timur: BPS Provinsi Jawa Timur; 2020.
6. Setiyanto R. Faktor- Faktor Penyebab Merokok. Bandung: Alfa Beta; 2013.
7. Haryati W, Abdullah A, Bakhtiar. Self Efficacy dan Perilaku Merokok Remaja. *J Ilmu Keperawatan* [Internet]. 2015;3(2):2338–6371. Available from: <http://www.jurnal.unsyiah.ac.id/JIK/article/view/5309>
8. Hidayat R. Peningkatan Aktivitas Komunikasi Interpersonal Dalam Organisasi Melalui Perbaikan Efikasi Diri, Kepemimpinan Dan Kekohesifan Tim. *Kelola J Manaj Pendidik*. 2017;4(2):161.
9. Imam SS. Sherer et al. General Self-Efficacy Scale: Dimensionality, Internal Consistency, and Temporal Stability. *Proc Redesigning Pedagog Cult Knowl Underst Conf*. 2007;(May):1–13.
10. Anggai A. Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Perilaku Berisiko Terhadap Kesehatan Pada Remaja. Vol. 13, Ekp. 2015.
11. Mangunsong RRD, Murti B, Wijaya M. Association Between Cigarette Package Warning Messages, Self-Efficacy, and Smoking Behavior among Students at Health Polytechnic in Surakarta, Indonesia. *J Heal Policy Manag*. 2016;01(01):44–52.
12. Alwisol. Psikologi Kepribadian. Malang: UMM Press; 2014.
13. Nugrahani A. Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Pencegahan Merokok Pada Remaja di SMA Negeri 1 Taman Kabupaten Sidoarjo. Universitas Airlangga; 2019.
14. Ashari W, Sugiharto, DYP. S. Pengembangan model konseling kelompok dengan teknik pengelolaan diri

- untuk meningkatkan efikasi diri siswa terhadap perilaku berisiko merokok di Smk YPT 1 Purbalingga. *J Bimbingan Konseling [Internet]*. 2016;5(2):126–33. Available from: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>
15. Sadeghi et al. Social Support and Self - Care Behavior Study. 2018;(January):1–6.
 16. Furqan M. Pengaruh Efikasi Diri, Sikap, Persepsi Risiko dan Asertif Terhadap Perilaku Menghindari Asap Rokok Orang Lain Pada Remaja Santri. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta; 2015.