

Lembar Pengesahan Karya Ilmiah

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Handrix Chris Haryanto, M.A

Jabatan : Dosen

Program Studi : Psikologi

NIP : 212060252

Telah melakukan penelaahan karya ilmiah berjudul:

Perbedaan Self Efficacy dalam Perilaku Berhenti Merokok

Dan menyatakan bahwa karya ilmiah tersebut sudah memenuhi kaidah penulisan ilmiah dan oleh karenanya layak diajukan untuk keperluan unggah karya ilmiah di Universitas Paramadina, atas nama:

Nama Lengkap : Muhammad Faishal Aghidya

Jenjang : **S1** / S2 *

Program Studi : Psikologi

NIM : 119207047

Demikian hasil penelaahan atas karya ilmiah ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan bilamana diperlukan.

Penelaah,

Jakarta, 1 Agustus 2023



NIP: 212060252

Biodata Penulis

Nama : Muhammad Faishal Aghidya

Tempat & Tanggal Lahir : Jakarta, 22 Desember 1995

NIM : 119207047

Program Studi : Psikologi

Jenjang : S1

Perbedaan *Self Efficacy* dalam Perilaku Berhenti Merokok

Oleh: Muhammad Faishal Aghidya

Abstrak

Bandura menyebutkan *self efficacy* atau efikasi diri sebagai kepercayaan seseorang dalam efektivitas pribadi mereka yang dapat mempengaruhi tindakan atau suatu perilaku yang ingin mereka capai (Feist&Feist, 2009). Berhenti merokok yaitu tindakan yang dilakukan seorang perokok untuk meninggalkan kebiasaan merokok yang pada dasarnya merupakan perpaduan dari terapi perilaku dan obat untuk menghentikan kebiasaan dari merokok itu sendiri (Syafiie, 2009). Menurut Rosita (dalam Wibowo, 2017) frekuensi merokok dan faktor niat berhenti merokok berhubungan dengan keberhasilan berhenti merokok pada mahasiswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif, dan hasil yang didapatkan bahwa *self efficacy* dalam perilaku berhenti merokok pada perempuan tidak lebih tinggi dari pada laki-laki Universitas Paramadina.

Kata kunci: *Self efficacy*, Merokok, Mahasiswa

Abstract

Bandura mentions self-efficacy as a person's belief in their personal effectiveness which can influence the actions or behavior they want to achieve (Feist & Feist, 2009). Quitting smoking is an action taken by a smoker to leave the smoking habit which is basically a combination of behavioral therapy and medication to stop the habit of smoking itself (Syafiie, 2009). According to Rosita (in Wibowo, 2017) smoking frequency and smoking intention factors are related to the success of stop smoking among students. The method used in this research is a quantitative research method, and the results obtained show that self-efficacy in stop smoking behavior in women is not higher than in men at Paramadina University.

Keyword: *Self efficacy*, Smoking, Students

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari sering kali kita menemui orang yang merokok di sekitar kita, baik itu di dalam rumah, kantor, atau pun di tempat umum. Merokok sudah menjadi sebuah kegiatan yang biasa dilakukan oleh masyarakat. Berawal dari coba-coba hingga akhirnya menjadi sebuah kebiasaan yang dapat menyebabkan adiksi terhadap rokok itu sendiri. Kebiasaan merokok bukan hanya merugikan si perokok tetapi juga merugikan orang-orang di sekitarnya yang turut menghisap asap rokok yang dihembuskan si perokok.

Temuan tersebut tentunya mengundang kekhawatiran bagi kita semua. Apabila perilaku merokok tidak dikurangi atau dihentikan, maka akan dapat membahayakan untuk generasi selanjutnya. Untuk menghentikan sebuah perilaku yang sudah melekat dalam diri kita tidaklah semudah membalikkan telapak tangan, butuh niat dan keyakinan diri yang cukup tinggi agar kita bisa mengurangi atau bahkan berhenti dari perilaku tersebut. Dalam dunia psikologi, keyakinan diri tersebut biasa disebut dengan *self efficacy* atau efikasi diri.

Bandura menyebutkan *self efficacy* atau efikasi diri sebagai kepercayaan seseorang dalam efektivitas pribadi mereka yang dapat mempengaruhi tindakan atau suatu perilaku yang ingin mereka capai

(Feist&Feist, 2009). Bandura juga mengatakan bahwa rendahnya efikasi diri akan menyebabkan meningkatnya kecemasan dan perilaku menghindar (Rustika, 2012). Individu akan menghindari aktivitas-aktivitas yang dapat memperburuk keadaan, hal ini bukan disebabkan oleh ancaman tapi karena merasa tidak mempunyai kemampuan untuk mengelola aspek yang berisiko. Salah satu hal yang dapat membentuk *self efficacy* atau efikasi diri adalah pemodelan social (*social modelling*), yaitu pengalaman atau pengamatan diri kita dari orang lain (Feist&Feist, 2009).

Fitriani (2017) mengatakan bahwa *self efficacy* mempengaruhi orang dalam membuat pilihan dan tindakan yang mereka lakukan. Individu cenderung untuk memilih tugas-tugas dan kegiatan dimana mereka merasa kompeten dan percaya diri. *Self efficacy* juga membantu menentukan berapa lama mereka akan bertahan ketika dihadapkan dengan rintangan, dan bagaimana mereka akan tangguh dalam menghadapi situasi yang merugikan. Semakin tinggi *self efficacy*, semakin besar usaha, ketekunan, dan ketahanan.

Merokok tanpa disadari adalah gejala sosial yang dapat memicu kearah terbentuknya masalah sosial. Perlu kita ketahui perokok aktif maupun pasif punya resiko tinggi terpapar semua jenis zat-zat

kimia beracun yang ada dalam 1 batang rokok, di antaranya merupakan zat berbahaya dan zat penyebab kanker (karsinogenik) (Surgeon General, 2014). Asap rokok orang lain merupakan zat kompleks yang berisi campuran gas, partikel halus yang dikeluarkan dari pembakaran rokok. Bagi orang yang tidak merokok dan menghirup asap rokok orang lain (perokok pasif) mempunyai resiko yang sama dengan yang merokok. Tar merupakan zat bersifat karsinogenik yang dapat merusak paru-paru dan menimbulkan masalah pernapasan, bronchitis, dan kanker. Nikotin adalah zat bersifat adiktif yang menekan otak sehingga menimbulkan rasa senang dan keinginan untuk terus merokok.

Berhenti merokok yaitu tindakan yang dilakukan seorang perokok untuk meninggalkan kebiasaan merokok yang pada dasarnya merupakan perpaduan dari terapi perilaku dan obat untuk menghentikan kebiasaan dari merokok itu sendiri (Syafiie, 2009). Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi seseorang dalam berhenti merokok diantaranya adalah faktor ekonomi, kesehatan, dukungan keluarga, larangan merokok, dan *self efficacy* (Kumalasari, 2014).

Perilaku merokok pada remaja diduga dipengaruhi oleh *self efficacy* (keyakinan diri) seseorang. *Self efficacy* penilaian seseorang akan kemampuannya atau

menampilkan kompetensi, meraih tujuan, atau mengatasi suatu hambatan (Bandura, 1997). Penelitian lain menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dan perilaku merokok pada remaja. Apabila seseorang memiliki *self efficacy* tinggi, maka dia akan menolak untuk merokok, sedangkan seseorang yang memiliki *self efficacy* yang rendah maka akan cenderung untuk merokok. *Self efficacy* dapat terbentuk dengan beberapa indikator pembentuk diantaranya pengalaman diri sendiri, meniru perilaku orang lain, pengaruh sosial, dan emosi.

Berdasarkan paparan diatas, maka peneliti membuat perumusan masalah penelitian ini, yaitu adakah perbedaan *self efficacy* pada laki-laki dan perempuan dalam perilaku merokok Universitas Paramadina? Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi baru mengenai perbedaan *self efficacy* pada laki-laki dan perempuan dalam perilaku merokok, serta diharapkan dapat memberikan informasi baru bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi kesehatan dan psikologi social. Manfaat praktisnya adalah penelitian ini bisa menjadi acuan kepada mahasiswa atau para orang tua yang mempunyai anak yang merokok untuk meminimalisir konsumsi rokok untuk kesehatan

KAJIAN PUSTAKA

SELF EFFICACY

Baron dan bryne (dalam Ghufron, 2011) mendefinisikan self efficacy sebagai evaluasi seorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan tugas. Bandura (dalam Pajares, 2002) juga mendefinisikan self efficacy adalah suatu keyakinan yang dimiliki seseorang menurut kemampuannya dalam menampilkan suatu bentuk perilaku, dalam hal ini berhubungan dengan situasi yang dihadapi seorang tersebut.

Bandura mengatakan bahwa self efficacy pada dasarnya adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan atau harapan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. *Self efficacy* adalah keyakinan pada kompetensi seseorang untuk mengatasi berbagai tuntutan yang penuh tekanan atau tantangan (Luszczynska, Scholz, & Schwarzer, 2005)

Menurut Bandura (dalam Suharsono & Istiqomah, 2014) Self efficacy dibagi menjadi tiga dimensi, yaitu Magnitude, Generality, dan Strength. Magnitude, berkaitan dengan derajat kesulitan tugas yang dihadapi. Penerimaan dan keyakinan seseorang terhadap suatu tugas berbeda-

beda, mungkin orang hanya terbatas pada tugas yang sederhana, menengah, atau sulit. Persepsi setiap individu akan berbeda dalam memandang tingkat kesulitan dari suatu tugas, Generality, merupakan perasaan kemampuan yang ditunjukkan individu pada konteks tugas yang berbeda-beda, baik itu melalui tingkah laku, kognitif dan afektifnya, Strength, merupakan kuatnya keyakinan seseorang mengenai kemampuan yang dimiliki. Hal ini berkaitan dengan ketahanan dan keuletan individu dalam pemenuhan tugasnya. Individu yang memiliki keyakinan dan kemantapan yang kuat terhadap kemampuannya untuk mengerjakan suatu tugas akan terus bertahan dalam usahanya meskipun banyak mengalami kesulitan dan tantangan.

PERILAKU MEROKOK

Merokok adalah perilaku yang masih sulit untuk dikendalikan dalam rangka investasi kesehatan. Usia remaja adalah usia inisiasi para perokok. Lebih cepat berhenti merokok, akan lebih menekan resiko kesehatan akibat merokok. Anggapan tentang kesulitan berhenti merokok menjadi salah satu tantangan dalam menyiapkan generasi bebas rokok.

Merokok, salah satu perilaku tidak sehat yang masih mudah ditemui di dunia, termasuk Indonesia. Indonesia menduduki peringkat ketiga dari sepuluh negara dengan

persentase perokok terbesar di dunia tahun 2009. Terdapat peningkatan jumlah perokok dari tahun 2007 ke 2010, khususnya pada usia remaja yaitu 18,8 juta jiwa – 20,3 juta jiwa (15 -19 tahun) dan 32,8 juta jiwa – 33,8 juta jiwa (20 – 24 tahun) (Wibowo, 2017).

PERILAKU BERHENTI MEROKOK

Menurut Shumaker (dalam Wibowo, 2017) seseorang akan mengambil tindakan tertentu terhadap kesehatannya jika ia berpersepsi bahwa ia beresiko mengidap penyakit tertentu karena perilaku tidak sehatnya tersebut. Survey mengemukakan remaja 49% remaja Indonesia mempunyai niat untuk berhenti merokok. Menurut Rosita (dalam Wibowo, 2017) frekuensi merokok dan faktor niat berhenti merokok berhubungan dengan keberhasilan berhenti merokok pada mahasiswa. Sedangkan jumlah rokok, lama merokok, alasan berhenti merokok, dan faktor upaya berhenti merokok tidak ada hubungannya dengan keberhasilan berhenti merokok.

Hasil penelitian Syafie (dalam Rosita, Suswardany, & Abidin, 2012) pada mantan perokok di Kota Semarang menunjukkan perbedaan keberhasilan berhenti merokok pada individu satu dengan lainnya, tergantung pada penyebab awal merokok, rentang waktu menjadi perokok, dosis rokok yang dihisap, dan kuatnya gejala yang dialami. Meskipun telah memiliki

keinginan, berhenti merokok bukanlah hal yang mudah, terutama bagi perokok berat, yakni rentang waktu merokok yang lama. Semakin banyak jumlah nikotin yang menumpuk dalam tubuh maka perokok semakin sulit untuk meninggalkan rokoknya. Hal tersebut disebabkan oleh nikotin yang mampu menimbulkan perasaan menyenangkan yang membuat perokok ketagihan ingin merokok lebih banyak dan akan menambah jumlah batang rokok yang dihisap per harinya.

Bila nikotin masih terkandung dalam tubuh dan belum lepas secara total, maka kemungkinan merokok lagi sewaktu-sewaktu bisa terjadi. Terlebih pada saat timbul kondisi-kondisi yang mendukung ia untuk merokok, seperti sedang stres, marah, cemas, gelisah atau lain sebagainya, maka sisa nikotin dalam tubuh akan bereaksi hingga dapat memicu ketagihan merokok.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Metode kuantitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada populasi dan sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat statistic, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiono,

2014). Desain penelitian yang digunakan adalah dengan menggunakan uji beda, yakni untuk melihat perbedaan antara dua variable dan melihat seberapa besar perbedaan diantara keduanya.

Pada penelitian ini peneliti memiliki karakteristik yang sudah ditentukan untuk menentukan sampel yang akan diambil, yaitu mahasiswa paramadina yang menjadi seorang perokok. Populasi responden dalam penelitian ini adalah mahasiwa Universitas Paramadina Jakarta angkatan 2019. Sampel dari penelitian ini berjumlah 76 mahasiswa aktif yang terdiri dari 38 mahasiswa laki-laki dari segala program studi dan 38 mahasiwa perempuan dari segala program studi.

Alat ukur *Self Efficacy* yang digunakan dalam penelitian ini dikembangkan oleh Schwarzer & Jerusalem (1995). Schwarzer & Jerusalem menggunakan dimensi *self efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura terdiri dari 9 aitem dengan 5 kategori jawaban, yaitu “Sangat Tidak Sesuai” (STS), “Tidak Sesuai” (TS), “Netral” (N), “Sesuai” (S), dan “Sangat Sesuai” (SS). Skor yang tinggi dalam alat ukur ini

HASIL PENELITIAN

Peneliti melakukan penyebaran kuesioner sebanyak 76 orang dengan

menunjukkan bahwa individu memiliki *self efficacy* yang tinggi, begitu pun sebaliknya.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis uji beda. Dalam statistik, teknik yang digunakan untuk mengetahui koefisien perbedaan antara dua buah distribusi data adalah Teknik t-test dan chi-square (Winarsunu, 2009). Winarsunu (2009) mendefinisikan teknik t-test sebagai teknik statistik yang dipergunakan untuk menguji signifikansi perbedaan dua buah mean yang berasal dari dua buah distribusi.

Teknik chi-square atau chi-kuadrat digunakan untuk menguji signifikansi perbedaan frekuensi (Winarsunu, 2009). Teknik chi-square memiliki dua fungsi, yaitu dapat digunakan untuk mengadakan estimasi dan dapat digunakan untuk menguji hipotesis. Dalam pengujian hipotesis, chi-square digunakan untuk menguji apakah perbedaan frekuensi yang diperoleh dari dua kelompok sampel atau lebih merupakan perbedaan yang signifikan, ataukah hanya merupakan perbedaan frekuensi yang disebabkan oleh kesalahan dalam pengambilan sampel ketika penelitian (Winarsunu, 2009).

karakteristik yang telah ditetapkan sebelumnya. Setelah melakukan penyebaran kuesioner, peneliti melakukan

pengujian *item total correlation* dan reliabilitas terhadap alat ukur *The General Self Efficacy* yang dikembangkan oleh

Schwarzer & Jerusalem menggunakan SPSS dengan melihat *cronbach's alpha* dari aitem-aitem *self efficacy*.

Tabel 4.1 Hasil Reliabilitas dan Analisis Aitem Variabel Penelitian Pertama

Variabel	<i>Item Total Correlation</i>	Jumlah Aitem	Koefisien (<i>Cronbach's Alpha</i>)	Reliabilitas
<i>Self Efficacy</i>	0.158 – 0.409	9	0.546	

Berdasarkan table 4.1 didapatkan hasil bahwa alat ukur *Self Efficacy* memiliki nilai *alpha Cronbach* sebesar 0.546 dimana alat ukur tersebut dapat dikatakan tidak reliabel karena nilai tersebut dibawah 0.6. Peneliti

juga menemukan beberapa aitem yang tidak reliabel sehingga peneliti memutuskan untuk membuang aitem tersebut dan melakukan perhitungan ulang terhadap alat ukur.

Tabel 4.2 Hasil Reliabilitas dan Analisis Aitem Variabel Penelitian Kedua

Variabel	<i>Item Total Correlation</i>	Jumlah Aitem	Koefisien (<i>Cronbach's Alpha</i>)	Reliabilitas
<i>Self Efficacy</i>	0.320 – 0.485	6	0.702	

Berdasarkan tabel 4.2 setelah dilakukan perhitungan kembali dengan membuang tiga aitem yang memiliki nilai *item total correlation* dibawah 0.25, yaitu aitem 3, aitem 4, dan aitem 5, maka didapatkan nilai *alpha Cronbach* meningkat menjadi 0.702, yang artinya alat ukur *self efficacy* reliabel dan siap untuk dilakukan uji hipotesis.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan *self efficacy* dalam perilaku berhenti merokok pada laki-laki dan perempuan di Universitas Paramadina. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan SPSS *independent sample t-test* didapatkan bahwa *self efficacy* dalam perilaku berhenti merokok pada perempuan tidak lebih tinggi daripada laki-laki di Universitas Paramadina. Dengan kata lain,

hipotesis yang peneliti miliki ditolak. Didapatkan pula hasil bahwa terdapat perbedaan antara laki-laki dan perempuan, dengan skor *mean* tertinggi dimiliki oleh laki-laki. Dengan kata lain, laki-laki memiliki *self efficacy* yang lebih tinggi dibandingkan perempuan,

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini adalah di tolak atau tidak terkonfirmasi dikarenakan pada test didapatkan bahwa *self efficacy* dalam perilaku berhenti

DAFTAR PUSTAKA

Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2013). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Feist, J., & Feist, G. J. (2009). *Theories of Personality, Seventh edition*. New York: McGraw-Hill.

Fitriani, W. (2017). Analisis Self Efficacy dan Hasil Belajar Matematika Siswa di MAN 2 Batusangkar Berdasarkan Gender. *AGENDA*, 141-158.

merokok pada perempuan tidak lebih tinggi dari pada laki-laki Universitas Paramadina.

Dalam melaksanakan penelitian, peneliti memiliki beberapa kendala dan keterbatasan. Salah satunya adalah responden yang peneliti miliki adalah mahasiswa, di mana literatur mengenai *self efficacy* masih banyak yang mengambil siswa sekolah untuk menjadi respondennya. Keterbatasan tersebut peneliti harapkan dapat disempurnakan kembali untuk penelitian selanjutnya dengan lebih menentukan umur responden penelitian

Ghufroon, M. N., & Rini, R. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Luszczynska, A., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2005). The General Self-Efficacy Scale: Multicultural Validation Studies. *The Journal of Psychology*, 439-457.

M Syafiie, R. A. K. A. (2009). Stop Smoking! Studi Kualitatif Terhadap Pengalaman Mantan Pecandu Rokok dalam Menghentikan Kebiasaannya (Doctoral dissertation, Universitas Diponegoro).

- Rosita, R., Suswardany, D. L., & Abidin, Z. (2012). Penentu Keberhasilan Berhenti Merokok pada Mahasiswa. *KEMAS* 8, 1-9.
- Rustika, I. (2012). Efikasi Diri: Tinjauan Teori Albert Bandura. *Buletin Psikologi*, 18-25.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Self Efficacy Measurement: Generalized Self-Efficacy Scale (GSES). *Measures in Health Psychology*, 34-37.
- Sugiono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsono, Y., & Istiqomah. (2014). Validitas dan Reliabilitas Skala Self Efficacy. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 144-151.
- Surgeon General (US). (2014). How Tobacco Smoke Causes Diseases: The Biology and Behavioral Basis for Smoking-Attributable Disease: A Report of the Surgeon General, Nicotine Addiction: Past and Present.
- Wibowo, M. (2017). Perspektif Hambatan Terhadap Kemungkinan Remaja Berhenti Merokok. *Journal of Public Health*, 137-140.
- Winarsunu, T. (2009). *Statistik Dalam Penelitian Psikologi & Pendidikan*. Malang: UMM Press.