

KORELASI ANTARA *SELF EFFICACY* DAN PENGETAHUAN BAHAYA ROKOK TERHADAP MOTIVASI UNTUK BERHENTI MEROKOK PADA MAHASISWAPEROKOK BERAT

Siska Adinda Prabowo Putri
Fakultas Psikologi Unaki Semarang
siskaadinda@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya korelasi antara *self efficacy* dan pengetahuan akan bahaya rokok dengan motivasi berhenti merokok pada mahasiswa perokok berat di Semarang. Kriteria populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seorang perokok berat dengan rata-rata mengkonsumsi > 15 batang rokok / hari serta masih aktif berstatus sebagai mahasiswa. Jumlah sampel yang diperoleh dalam penelitian ini ada 33 mahasiswa. Teknik analisa data yang digunakan adalah analisis regresi berganda. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa (1) ada hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dan pengetahuan akan bahaya rokok dengan motivasi berhenti merokok pada perokok berat dengan $R = 0,855$; $F = 40,737$ ($p < 0,01$) (2) ada hubungan positif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan motivasi berhenti merokok dimana nilai $r_{x1y} = 0,778$ ($p < 0,05$), (3) ada hubungan positif yang signifikan antara pengetahuan bahaya rokok dengan motivasi berhenti merokok dimana nilai $r_{x2y} = 0,850$ ($p < 0,05$).

Kata kunci : *Motivasi Berhenti Merokok, Self Efficacy, Pengetahuan Bahaya Rokok, Perokok Berat.*

Abstract

This research aims to know the relationship between self-efficacy and the knowledge of the dangers of smoking in motivating chain smoker students in Semarang to stop smoking. Population criteria is used in this study is chain smoker with average consumption in more than 15 cigarettes / day and still on active status as a student. Data analysis technique which is used multiple regression analysis. The results of the research indicates that (1) there is a significant relationship between self-efficacy and knowledge of the dangers of smoking to stop smoking motivation of chain smoker with $R = 0.855$; $F = 40.737$ ($p < 0.01$) (2) there is a significant positive relationship between self-efficacy and motivation to stop smoking which $r_{x1y} = 0,778$ ($p < 0,05$), (3) there is a significant positive correlation between knowledge of hazards with the motivation to stop smoking cigarettes where the value $r_{x2y} = 0,850$ ($p < 0,05$)

Keywords: *Motivation to Stop Smoking, Self Efficacy, Knowledge of The Danger of Cigarette, Chain Smoker*

PENDAHULUAN

Perilaku merokok merupakan hal yang dianggap biasa bagi kebanyakan masyarakat Indonesia khususnya kaum lelaki dewasa. Sekitar tahun 1996 hingga 2006, konsumsi rokok di Indonesia mengalami peningkatan sebesar 44,1% dan jumlah perokok mencapai 70% penduduk Indonesia (Fatmawati, 2006). Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan merokok telah dimulai sejak remaja, bahkan dari tahun ke tahun menunjukkan usia awal merokok semakin muda, ini ditunjukkan salah satunya dari hasil riset Lembaga Menanggulangi Masalah Merokok (LM3) bahwa anak-anak di Indonesia saat ini sudah ada yang mulai merokok pada usia sembilan tahun (Komalasari & Helmi, 2008).

Menurut Reimondos dan kawan-kawan (2010), sejak awal tahun 2000 kebijakan mengenai merokok di Indonesia telah mulai difokuskan pada aspek kesehatan dan pada tahun 2003 dimana Pemerintah Indonesia telah menerapkan Peraturan Pemerintah No. 19 yang mengharuskan untuk mencantumkan peringatan bahaya merokok bagi kesehatan pada setiap kemasan rokok yaitu: “merokok dapat membunuhmu”. Reimondos dan kawan-kawan (2010) menambahkan bahwa Peraturan Gubernur DKI Jakarta No. 88/2010 juga melarang seseorang untuk merokok di kantor dan tempat umum.

Di Indonesia menurut Mulya dan Ramdhani (2011), industri rokok merupakan industri yang dilematis. Pada satu sisi rokok merugikan kesehatan, pada sisi lainnya industri rokok merupakan penyumbang pendapatan negara yang tinggi terutama dari pajak cukai rokok dengan rata-rata sebesar 97,6 % dari total penerimaan cukai atau senilai Rp. 55,8 triliun. Meningkatnya prevalensi merokok di negara - negara berkembang termasuk Indonesia menyebabkan masalah rokok menjadi semakin serius. Hari tanpa tembakau sedunia yang diperingati setiap tanggal 31 Mei tidak menyurutkan perokok untuk mengurangi kebiasaannya.

Masalah utama bagi perokok pada umumnya adalah menghentikan kebiasaannya (Hersch, 2005), sekalipun mereka menyadari bahwa rokok berakibat buruk dan dapat mengancam diri mereka (Armstrong, 1991). Hal ini dialami pula oleh sepuluh subjek perokok berat yang berhasil peneliti wawancara pada bulan Agustus 2014 dimana mereka mengatakan meski ada keinginan untuk berhenti

merokok dan mengetahui akan bahaya merokok, namun mereka selalu merasa terhambat dengan faktor fisiologis yang dirasakan saat mencoba berhenti merokok seperti mual, pusing - pusing, gelisah, berat badan meningkat setelah mencoba untuk berhenti merokok. Bagi para perokok ini, justru dengan merokok mereka merasa secara fisiologis lebih “sehat”, sehingga kondisi tersebut membuat mereka kembali merokok atau bahkan tetap merokok hingga saat ini. Faktor penghambat lainnya adalah faktor teman yang menawarkan secara tidak langsung untuk merokok sehingga tidak sedikit dari mereka akhirnya mengalami *relapse* (kembali merokok) setelah mencoba untuk berhenti merokok. Selain itu menurut peneliti, permasalahan ini juga menjadi sulit untuk ditangani karena tidak adanya regulasi yang jelas dari universitas mengenai larangan merokok di area kampus dan akhirnya membuat banyak mahasiswa merokok di area terbuka dan membuang puntung rokok mereka di sembarang tempat sehingga membuat lingkungan kampus menjadi kurang bersih.

Manfaat yang begitu besar bisa dirasakan apabila seseorang berhenti merokok, namun disatu sisi menjadi kebiasaan yang sulit dilakukan apalagi pada perokok berat. Berdasarkan data medis (Fiore, 2000), ada sekitar 70% perokok memiliki keinginan untuk berhenti merokok sendiri tanpa bantuan lebih lanjut, namun hanya 5% perokok yang berhasil melakukannya. Pada penelitian ini, peneliti memfokuskan pada perokok berat karena diasumsikan mereka memiliki kesulitan dalam menghentikan ataupun mengurangi kebiasaan merokoknya. Seperti yang diungkapkan oleh Bhattacharyya dan kawan-kawan (2008) bahwa upaya – upaya berhenti merokok akan lebih sulit dilakukan pada perokok yang memiliki karakteristik yaitu merokok lebih dari lima belas batang per hari (tipe perokok berat), langsung merokok setelah bangun tidur, mempunyai riwayat kambuh dari upaya berhenti merokok sebelumnya, dan mempunyai riwayat ketergantungan terhadap alkohol maupun obat-obatan terlarang. Wismanto dan Sarwo (2007) juga menambahkan bahwa kebiasaan merokok yang sudah lama dilakukan tentu akan semakin sulit untuk diubah karena akan semakin bertambah pula konsumsi rokoknya dan kandungan nikotin yang bersifat adiktif membuat orang kesulitan untuk melepaskan diri dari pengaruh kuat zat tersebut.

Oleh karena itu untuk dapat mengurangi dampak negatif dari rokok, maka seorang perokok harus memiliki motivasi diri yang kuat untuk mau berhenti merokok. Menurut hasil penelitian dari Ardini dan Hendriani (2012), ada banyak alasan yang melatarbelakangi keinginan untuk berhenti merokok, diantaranya pengalaman individu terhadap bahaya fisiologis yang ditimbulkan oleh rokok, baik yang dirasakan sendiri ataupun dialami orang lain. Hasil penelitian dari Fawzani dan Triratnawati (2008) juga mengemukakan faktor kesehatan, ekonomi dan keinginan mencegah anggota keluarga terutama balita di rumah mengalami masalah kesehatan serius sehingga menimbulkan kesadaran perokok untuk menghentikan kebiasaannya.

Pengungkapan dari lima orang mantan perokok berat yang peneliti wawancarai di bulan Agustus 2014, juga memperkuat penelitian sebelumnya bahwa ada beberapa alasan yang membuat mereka berhasil untuk berhenti merokok dimana dua subjek diantaranya menyatakan alasan kesehatan yang memburuk sehingga dirinya memutuskan untuk berhenti merokok, sedangkan subjek lainnya merasa dirinya tidak ingin menjadi contoh yang buruk bagi anak-anaknya, dan didukung dari pasangan untuk hidup sehat. Reimondos dan kawan-kawan (2010) juga menyatakan bahwa perokok dengan usia di atas dua puluh tahun sudah mulai berfikir untuk berhenti merokok. Pada orang dewasa, perilaku merokok lebih banyak disebabkan faktor dari dalam diri mereka sendiri dan bukan semata – mata pengaruh lingkungan. Warner dan Halpern (dalam Sadikin dan Louisa, 2008), mengemukakan adanya perhatian atau kesadaran individu mengenai kesehatan mereka yang terancam oleh kebiasaan merokok serta keinginan untuk menjadi contoh yang baik bagi anak memiliki pengaruh yang membantu untuk menghentikan perilaku merokok dikalangan dewasa.

Motivasi menurut Imansyah (2010), sangatlah penting dalam membantu proses terapi menghentikan kebiasaan merokok, dimana motivasi untuk berhenti merokok dan ketergantungan terhadap rokok saling berhubungan terutama pada perokok berat karena seorang perokok berat mempunyai motivasi yang rendah untuk menghentikan kebiasaan merokok dan mereka memiliki kepercayaan yang kurang terhadap kemampuan untuk menghentikan merokok (*self - efficacy*

rendah). Menurutnya, menghentikan merokok sangat sulit karena adanya faktor kebiasaan dan ketagihan fisiologik. Perokok dapat berhasil menghentikan kebiasaan merokok tergantung pada keseimbangan antara motivasi untuk berhenti merokok dan derajat ketergantungan terhadap rokok.

Peneliti melihat ada dua faktor utama yang dapat memengaruhi motivasi seseorang untuk berhenti merokok diantaranya *self - efficacy* dan pengetahuan akan bahaya rokok. Hal ini diperkuat dari hasil penelitian Schwazer & Benner (2000) bahwa *self - efficacy* yang tinggi dapat menjadi faktor pembangkit motivasi untuk bertindak, sebaliknya *self - efficacy* yang rendah bisa menjadi penghambat utama dalam pencapaian tujuan perilaku tertentu. *Self - efficacy* menurut Elliot dan kawan - kawan (2000), adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya. Orang yang merasa dirinya mampu atau yakin biasanya mengetahui tantangan dan menimbulkan minat serta akan melibatkan hal tersebut dalam aktivitasnya. Individu akan berusaha keras bila *performancenya* tidak mencukupi untuk tujuan yang ingin di capai. Selain itu, individu akan membuat analisa tentang sebab akibat kegagalan yang diperoleh sebelumnya dan akan digunakan untuk mendukung keberhasilan berikutnya.

Faktor kedua yang dapat memengaruhi motivasi seseorang untuk dapat berhenti merokok adalah adanya pengetahuan tentang bahaya merokok pada individu tersebut. Menurut Notoadmojo (2003), salah satu faktor terpenting untuk terbentuknya suatu tindakan adalah sikap yang didasari oleh pengetahuan, dimana sikap yang terbentuk akan lebih langgeng daripada sikap yang tidak didasari oleh pengetahuan. Emilia juga menambahkan (2008), bahwa perilaku merokok berkaitan dengan pengetahuan, sikap seseorang terhadap rokok dan pendidikan. Pengetahuan yang cukup akan memotivasi individu untuk berperilaku sehat.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas maka peneliti berkeinginan untuk meneliti lebih mendalam mengenai korelasi antara *Self - efficacy* dan Pengetahuan Bahaya Rokok terhadap motivasi berhenti merokok pada mahasiswa perokok berat.

TINJAUAN PUSTAKA

Motivasi Berhenti Merokok pada Mahasiswa Perokok Berat

1. Pengertian

Secara umum motivasi merujuk ke upaya yang dilakukan guna mencapai setiap tujuan tertentu, disini peneliti merujuk pada tujuan tertentu yaitu motivasi seseorang untuk berhenti merokok. Menurut Burns, dan kawan-kawan (1997) bahwa berhenti merokok merupakan suatu bentuk proses yang dimulai dengan pembentukan niat dalam diri individu hingga dapat mempertahankan masa bebas rokok secara jangka panjang. Menurut Marlatt dan Gordon (2001), motivasi berhenti merokok mengacu pada alasan mengapa perokok ingin berhenti merokok dan kekuatan akan hasratnya untuk berhenti merokok.

2. Faktor-faktor yang memengaruhi motivasi berhenti merokok

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi motivasi seseorang untuk berhenti merokok dibagi menjadi dua hal, yaitu pertama; faktor internal (berasal dari dalam diri individu) seperti usia, nilai, *self efficacy*, *personal goal*, *perceived symptoms*, faktor kesehatan, penerimaan diri, pengetahuan akan bahaya rokok serta ingin menjadi tauladan; kedua faktor eksternal (berasal dari luar diri individu) seperti pengaruh sosial, akses ke *health care delivery system*, agama, dan faktor biaya.

3. Jenis-jenis motivasi berhenti merokok

Menurut Curry, Wagner dan Grothaus (2000), motivasi untuk berhenti merokok dibagi menjadi dua jenis yaitu

- a) Motivasi intrinsik terdiri dari *health concern* (masalah kesehatan) dan *self control* (kontrol diri). *Health concern* (masalah kesehatan) merupakan dampak merokok terhadap kesehatan. *Selfcontrol* (kontrol diri) secara spesifik berhubungan dengan usaha untuk mengarahkan perilaku, khususnya dalam menahan dorongan/impuls dan melawan gangguan atau godaan yang muncul.
- b) Motivasi ekstrinsik terdiri dari *immediate reinforcement* (penguatan langsung) dan *social pressure* (tekanan sosial). *Immediate reinforcement* adalah respons terhadap suatu perilaku yang dapat meningkatkan kemungkinan berulangnya kembali perilaku itu. Secara psikologis setiap orang mengharapkan adanya penghargaan terhadap suatu usaha yang telah dilakukannya. Penghargaan yang

diperolehnya secara langsung akan dirasakan bila hasil perbuatannya tersebut dihargai dan oleh karenanya akan menjadi pemacu untuk berusaha meningkatkan prestasi atau berbuat yang terbaik dalam hidupnya. *Social pressure* adalah usaha yang ditunjukkan terhadap individu atau sekelompok orang untuk mengubah perilaku mereka untuk mencapai tujuan tertentu. Adapun bentuk tekanan sosial adalah opini publik, peraturan, etika masyarakat

Self-Efficacy

Pengertian

Elliot dan kawan-kawan (2000) mengemukakan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya. Lebih lanjut, Elliot dan kawan-kawan menjelaskan bahwa *self efficacy* tidak hanya berkaitan dengan sejumlah keterampilan yang dimiliki seseorang, melainkan menyangkut keyakinan untuk melakukan sesuatu dengan kemampuan yang dimiliki dalam berbagai kondisi. *Self efficacy* yang rendah bisa menjadi penghambat utama dalam pencapaian tujuan perilaku tertentu (Schwazer & Renner, 2000). Selain itu Schunk (dalam Komandyahrini & Hawadi, 2008) juga mengatakan bahwa *self-efficacy* sangat penting perannya dalam mempengaruhi usaha yang dilakukan, seberapa kuat usahanya dan memprediksi keberhasilan yang akan di capai. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Woolfolk (1993) bahwa *self - efficacy* merupakan penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri atau tingkat keyakinan mengenai seberapa besar kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas tertentu untuk mencapai hasil tertentu.

Dimensi self-efficacy.

Menurut Bandura (1997) *self efficacy* individu dapat dilihat dari tiga dimensi, yaitu a) tingkat (*level*), b) Keluasan (*generality*), c) Kekuatan (*strength*)

Pengetahuan Bahaya Rokok

1. Pengertian Pengetahuan Bahaya Rokok

Menurut Notoatmodjo (2005), pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya). Waktu penginderaan hingga menghasilkannya pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas

perhatian dan persepsi terhadap objek. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*over behavior*).

Depertemen Kesehatan (2003) mendapati bahwa kerugian yang ditimbulkan dari rokok sangat banyak terutama bagi kesehatan. Bahaya yang ditimbulkan dari bahan-bahan kimia dalam rokok diantaranya (Umar, 2005) :

a) Tar

Tar adalah senyawa polinuklir hidro karbon aromatika yang bersifat karsogenik. Dapat menyebabkan tumbuhnya sel kanker terutama kanker paru-paru, meningkatkan produksi lender di paru-paru, membunuh sel dalam darah.

b) Nikotin

Nikotin mengganggu sistem saraf simpatik. Nikotin mengandung zat adiktif yang membuat orang menjadi kecanduan dan sulit menghilangkan kebiasaan merokok. Nikotin yang terkandung dalam rokok dapat mengerutkan arteri. Hal ini akan mengurangi darah yang mengalir ke seluruh tubuh. Peran nikotin inilah yang menjadi salah satu alasan utama mengapa orang-orang yang merokok mudah terkena serangan jantung. Ini karena koroner arteri yang mensuplai darah ke jantung akan mengerut. Selain itu nikotin juga yang menyebabkan kecanduan pada perokok.

c) Karbon Monoksida

Karbonmonoksida merupakan gas beracun dalam asap yang dikeluarkan oleh kendaraan. Karbonmonoksida ini mengikat hemoglobin dalam darah dan membuat oksigen tereliminasi. Itu sebabnya seseorang akan merasakan sesak nafas atau terengah-engah pada waktu melakukan pekerjaan berat, sehingga jantung akan dipaksa bekerja atau memompa darahnya lebih keras atau cepat ke seluruh tubuh. Hal ini menyebabkan seseorang akan mempunyai resiko tekanan darah tinggi.

d) Benzopyrene

Adalah suatu unsur dari tar dalam tembakau. Benzopyrene terjadi pada waktu rokok dibakar.

e) Amonia

Merupakan bahan kimia yang dipakai dalam bubuk pembersih rumah tangga dan bahan peledak. Amonia ini tidak berwarna yang terdiri dari nitrogen dan hydrogen sehingga sangat mudah memasuki sel-sel tubuh

f) Arsenikum

Sejenis unsur kimia yang biasa digunakan untuk membunuh serangga

Berdasarkan penjelasan di atas maka yang dimaksud dengan pengetahuan akan bahaya rokok adalah suatu pemahaman yang dimiliki individu (perokok) mengenai kandungan yang terdapat pada rokok, bahaya rokok terhadap kesehatan diri sendiri maupun oranglain di sekitarnya, serta dampak merokok bagi perokok pasif ataupun anak-anak.

2. Tingkatan pengetahuan bahaya rokok

Pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif menurut Bloom (dalam Notoatmodjo, 2005) mempunyai enam tingkatan yaitu

- a) Tahu (*know*), yaitu tingkat pengetahuan yang paling rendah, di sini individu mengetahui tentang apakah rokok itu dan apa yang telah dipelajari sebelumnya. Individu akan dapat menyebutkan, menguraikan ataupun mendefinisikan secara benar mengenai definsi rokok, jenis – jenis rokok dan sebagainya.
- b) Pemahaman (*Comprehension*), merupakan tingkatan yang lebih tinggi dari sekedar *know* (tahu), di sini individu memiliki kemampuan untuk menjelaskan dan menginterpretasikan rokok secara benar.
- c) Aplikasi (*Application*), yakni individu mampu menggunakan pengetahuannya akan rokok dalam kondisi atau situasi yang sesungguhnya, misal seseorang yang telah mengerti akan bahaya asap rokok, maka dirinya akan keluar dari ruangan yang penuh dengan asap rokok tersebut guna menjaga kesehatannya.
- d) Analisis (*Analysis*), di sini individu memiliki kemampuan untuk menjelaskan tentang rokok lebih spesifik. Pada tahap ini individu mulai

menganalisis efek – efek dari asap rokok terhadap kesehatan ataupun keuntungan dan kerugian dari asap rokok tersebut

- e) Sintesis (*Synthesis*), individu mulai menghubungkan efek – efek dari asap rokok, kandungan di dalam rokok dengan timbulnya penyakit misalnya kanker, penyakit jantung dan sebagainya
- f) Evaluasi (*Evaluation*), individu membuat keputusan berdasarkan tahapan pengetahuan terhadap rokok dimana individu akan menanggapi rokok secara positif maupun negatif

Hubungan antara Self Efficacy dan Pengetahuan Bahaya Rokok terhadap Motivasi Berhenti pada Mahasiswa Perokok Berat

Ada berbagai alasan perokok mengakhiri perilaku merokoknya. Kaplan, Sallis dan Petterson (dalam Pradana, 2008) menyebutkan ada beberapa alasan yang biasa digunakan seorang perokok untuk mengakhiri perilaku merokoknya, yaitu kesehatan, penerimaan sosial, faktor ekonomi / biaya karena anggaran untuk menunjang perilaku merokok tidaklah murah, ingin menjadi contoh yang baik bagi anak-anak dan keluarga, dan ingin hidup lebih lama pada masa tuanya. Menurut penelitian yang dilakukan McCaul dan kawan-kawan (2006), alasan yang paling banyak disampaikan oleh individu untuk melakukan usaha berhenti merokok adalah masalah kesehatan. Curry, Grothaus dan McBride (1997) pun mengemukakan bahwa perokok yang berniat berhenti merokok dengan alasan kesehatan dan telah mengalami masalah kesehatan, lebih berhasil untuk berhenti daripada mereka yang termotivasi dengan alasan lainnya (semisal penerimaan sosial atau keuangan). Menurutnya, alasan kesehatan untuk berhenti merokok merupakan orientasi yang mengarah ke dalam diri individu (intrinsik), sedangkan alasan penerimaan sosial ataupun keuangan mengacu pada penilaian orang lain (ekstrinsik). Penelitian Kennet et al (2006), menunjukkan bahwa seseorang yang berhasil berhenti merokok lebih cenderung termotivasi secara intrinsik daripada ekstrinsik, karena seseorang yang memiliki motivasi intrinsik akan mampu menghargai dirinya secara lebih dan dapat mempertahankan dirinya untuk menolak ajakan merokok dalam berbagai situasi dibandingkan dengan individu yang termotivasi secara ekstrinsik. Ryan dan Deci (2000), juga menyatakan

bahwa individu-individu yang termotivasi secara intrinsik cenderung memperlihatkan penguatan dalam tampilannya, meliputi ketahanan, kreativitas, self-esteem, vitalitas, dan kesejahteraan umum apabila dibandingkan dengan individu-individu yang termotivasi oleh *rewards* eksternal. Engels & Willemsen (2004) menambahkan bahwa perasaan mampu untuk berhenti merokok yang rendah berakibat pada perilaku merokok yang terus berlangsung. Buston (1997) mengatakan bahwa 90 % perokok pernah mencoba untuk berhenti merokok tetapi kurang berhasil untuk menghentikannya. Keberhasilan untuk berhenti merokok pada seorang perokok berat dapat tercapai bila dirinya memiliki motivasi yang kuat.

Motivasi untuk berhenti merokok menurut Joseph dan kawan-kawan (2002) berkaitan dengan *self efficacy*, dimana rendahnya *self efficacy* yang dimiliki menunjukkan semakin tingginya kebiasaan merokok seseorang, serta kontrol diri yang rendah. Friedman & Schustack (2009) menambahkan jika individu tidak memiliki keyakinan untuk dapat berhasil dengan apa yang dilakukannya, maka dirinya akan memiliki sedikit motivasi untuk bertindak. Karakteristik individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi adalah ketika individu tersebut merasa yakin bahwa mereka mampu menangani secara efektif peristiwa dan situasi yang mereka hadapi, tekun dalam menyelesaikan tugas-tugas, percaya pada kemampuan diri yang mereka miliki, memandang kesulitan sebagai tantangan bukan ancaman dan suka mencari situasi baru, menetapkan sendiri tujuan yang menantang dan meningkatkan komitmen yang kuat terhadap dirinya, berfokus pada tugas dan memikirkan strategi dalam menghadapi kesulitan, cepat memulihkan rasa mampu setelah mengalami kegagalan, dan menghadapi stressor atau ancaman dengan keyakinan bahwa mereka mampu mengontrolnya (Bandura, 1997). Sedangkan karakteristik individu yang memiliki *self-efficacy* yang rendah adalah individu merasa dirinya tidak berdaya, cepat sedih, apatis, cemas, menjauhkan diri dari tugas-tugas yang sulit, cepat menyerah saat menghadapi rintangan, memiliki komitmen yang rendah, dalam situasi sulit cenderung akan memikirkan kekurangan mereka, beratnya tugas tersebut, dan konsekuensi dari kegagalannya, serta lambat untuk memulihkan kembali perasaan

mampu setelah mengalami kegagalan (Bandura, 1997). Menurut Sarafino (1990), *self efficacy* yang rendah dapat menyebabkan seorang kembali untuk merokok. Baer, Holt dan Lichenstein (dikutip Sarafino, 1990) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki *self efficacy* yang tinggi dalam usaha untuk berhenti merokok kemungkinan *relapse* (kambuh merokok) akan lebih kecil dibandingkan dengan *self efficacy* yang rendah.

Faktor terpenting lainnya untuk terbentuknya suatu tindakan adalah sikap yang didasari oleh pengetahuan, dimana sikap yang terbentuk akan lebih langgeng daripada sikap yang tidak didasari oleh pengetahuan (Notoadmojo, 2003). Marquis dan Huston (2000), menyatakan bahwa pengetahuan merupakan salah satu faktor intrinsik yang dapat mempengaruhi motivasi seseorang dan Azwar (2005) juga mengemukakan, bahwa tidak adanya pengetahuan atau pengalaman sama sekali mengenai suatu objek akan cenderung membentuk sikap negatif terhadap objek dan sebaliknya adanya pengalaman atau pengetahuan yang baik akan membentuk sikap yang positif dalam melakukan suatu aktivitas.

Hal ini didukung oleh hasil penelitian dari Nurlaily (2012), bahwa ada korelasi positif antara pengetahuan dengan sikap tentang bahaya merokok dengan nilai signifikansi 0,010 ($p < 0,05$) artinya untuk mendukung sikap tersebut diperlukan pengetahuan tentang bahaya rokok bagi kesehatan. Emilia (2008) juga menambahkan bahwa perilaku merokok berkaitan dengan pengetahuan, sikap seseorang terhadap rokok dan pendidikan. Pengetahuan yang cukup akan memotivasi individu untuk berperilaku sehat. Putri (2010) juga menyatakan dalam hasil penelitiannya bahwa orang yang dipenuhi banyak informasi (pengetahuan) akan mempersepsikan informasi tersebut sesuai dengan predisposisi psikologisnya. Pengetahuan yang memadai tentang bahaya rokok bagi kesehatan diharapkan membuat orang yang belum merokok untuk tetap tidak merokok dan para perokok yang sudah terlanjur bisa menghentikan kebiasaan yang berbahaya ini. Pengetahuan tentang bahaya merokok dapat diberikan salah satunya melalui pendidikan kesehatan dimana dengan pemberian pendidikan kesehatan yang berkaitan dengan kesehatan diri dan bahaya rokok dapat meningkatkan pengetahuan perokok tentang bahaya rokok (Nuradita, 2013).

Kunci utama keberhasilan dalam mengakhiri perilaku merokok harus didasari oleh motivasi yang kuat dari diri perokok. Rakel (1998) berpendapat bahwa dengan adanya pendekatan yang positif maka dapat meningkatkan motivasi diri perokok. Artinya, kebaikan dalam berhenti merokok ditekankan sama kuatnya dengan bahayanya merokok bagi kesehatan

Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui adanya korelasi antara *self efficacy* dan pengetahuan bahaya rokok terhadap motivasi berhenti merokok pada mahasiswa perokok berat.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *self efficacy* dan pengetahuan bahaya rokok terhadap motivasi berhenti merokok pada perokok berat
3. Untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat *self efficacy* dan pengetahuan akan bahaya rokok yang dimiliki individu dalam memunculkan motivasi berhenti merokok pada mahasiswa perokok berat.

METODE PENELITIAN

Populasi dan Teknik Sampling. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa perokok berat di Semarang. Kriteria populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa perokok berat yang menghabiskan rokoknya rata-rata lebih dari 15 batang rokok/hari dan berjenis kelamin laki-laki. Teknik pengambilan sampel dengan metode *incidental sampling* yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui tersebut cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2009).

Metode Pengumpulan Data

1) Motivasi Berhenti Merokok

Motivasi berhenti merokok ini, diukur dengan menggunakan skala motivasi yang didasarkan pada jenis-jenis motivasi berhenti merokok yang peneliti ambil dari teori Curry, Wagner dan Grothaus (2000)

2) *Self-Efficacy*

Self - efficacy diukur dengan skala yang didasarkan teori dari Bandura yang terdiri tingkat (*level*), keluasan (*generality*), kekuatan (*strength*)

3) Pengetahuan Bahaya Rokok

Pengetahuan akan bahaya rokok ini diungkap dengan menggunakan tes dengan mendasarkan pada 6 tahapan taksonomi *bloom*.

Validitas dan Reliabilitas. Uji validitas menggunakan teknik korelasi *product moment*. Pemilihan aitem valid dengan memilih aitem yang memiliki korelasi $\geq 0,30$ (Azwar, 2010). Untuk menghilangkan kelebihan bobotnya maka digunakan analisis korelasi *part whole*. Uji reliabilitas menggunakan formula *Alpha Cronbach*

Analisa data

- 1) Hipotesis mayor, menggunakan analisis regresi berganda.
- 2) Hipotesis minor, menggunakan korelasi *product moment*.

HASIL PENELITIAN

Validitas dan Reliabilitas alat ukur

Skala motivasi berhenti merokok terdiri dari 24 aitem. Adapun validitas yang dimiliki berkisar antara 0,316-0,851 dan koefisien reliabilitas dengan formulasi *Alpha Cronbach* sebesar 0,921. Skala *self- efficacy* terdiri dari 18 aitem. Adapun validitasnya berkisar antara 0,479 – 0,907 dan koefisien reliabilitas dengan formulasi *Alpha (α)* sebesar 0,933. Tes pengetahuan bahaya rokok terdiri dari 12 aitem. Adapun validitas berkisar antara 0,387 – 0,627 dan Koefisien reliabilitas dengan formulasi *Alpha (α)* sebesar 0,823.

Uji asumsi

- a. Uji normalitas, uji normalitas pada variabel motivasi berhenti merokok menunjukkan hasil K-SZ sebesar 0,938 dengan $p = 0,343$ ($p > 0,05$). Uji normalitas pada variabel *self efficacy* menunjukkan hasil K-SZ sebesar 0,945 dengan $p = 0,334$ ($p > 0,05$). Uji normalitas pada variabel pengetahuan bahaya rokok menunjukkan hasil K-SZ sebesar 1,345 dengan $p = 0,054$ ($p > 0,05$). Berdasarkan uji normalitas tersebut dapat disimpulkan bahwa distribusi dari ketiga variabel tersebut adalah normal.
- b. Uji linearitas, uji linieritas antara pengetahuan bahaya rokok dengan motivasi berhenti merokok menghasilkan $F_{linearity} = 120,710$ ($p < 0,05$) yang artinya

hubungan pengetahuan dan motivasi bersifat linear. Uji linieritas antara self-efficacy dengan motivasi berhenti merokok menghasilkan $F_{linearity} = 51,842$ ($p < 0,05$) artinya hubungan *self-efficacy* dan motivasi bersifat linear

Uji Hipotesis

a. Hipotesis mayor

Berbunyi : “Ada hubungan yang signifikan antara *self- efficacy* dan pengetahuan bahaya rokok dengan motivasi untuk berhenti merokok pada perokok berat”. Hipotesis mayor ini dianalisis dengan menggunakan analisis regresi berganda yang ditunjukkan dengan nilai $R = 0,855$; $F = 40,737$ ($p < 0,01$) yang berarti hipotesis mayor tersebut dapat diterima. Adapun bentuk persamaan regresi $Y = 1,732 + 1,471 X_1 + 0,452 X_2$. Sumbangan efektif dari *self-efficacy* dan pengetahuan terhadap motivasi berhenti merokok sebesar 71,3%

b. Hipotesis minor

(1) Terdapat hubungan positif antara *self efficacy* dengan motivasi berhenti merokok, dianalisis dengan menggunakan korelasi *product moment* dimana nilai $r_{x_1y} = 0,778$ ($p < 0,05$) yang berarti hipotesis minor pertama dapat diterima (2) Terdapat hubungan positif antara pengetahuan bahaya rokok dengan motivasi berhenti merokok, dimana nilai $r_{x_2y} = 0,850$ ($p < 0,05$) yang berarti hipotesis minor kedua dapat diterima.

Diskusi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan pengetahuan bahaya rokok dengan motivasi untuk berhenti merokok pada perokok berat, yang ditunjukkan dengan nilai $R = 0,855$; $F = 40,737$ ($p < 0,01$) yang berarti hipotesis mayor yang diajukan dapat diterima.

Motivasi berhenti merokok pada perokok berat di penelitian ini juga tergolong sedang yang ditunjukkan dengan nilai mean empiris = 51,27; mean hipotetik = 52,5 dan standart deviasi hipotetik = 10,5 artinya seorang perokok berat perlu lebih meningkatkan dorongan dari dalam dirinya untuk membangkitkan, menggerakkan, mengarahkan, mempertahankan dan menjalankan perilakunya untuk dapat berhenti merokok.

Berdasarkan penelitian ini diperoleh pula hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan motivasi berhenti merokok, yang ditunjukkan nilai $r_{x_1y} = 0,778$ ($p < 0,05$) yang berarti semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki seorang perokok maka semakin tinggi pula motivasi untuk berhenti merokok, dan sebaliknya. Ini berarti hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan sebelumnya. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian dari Schwazer & Benner (2000) bahwa *self efficacy* yang tinggi dapat menjadi faktor pembangkit motivasi untuk bertindak, sebaliknya *self efficacy* yang rendah bisa menjadi penghambat utama dalam pencapaian tujuan perilaku tertentu. Baer, Holt dan Lichenstein (dikutip Sarafino, 1990) juga mengemukakan bahwa seseorang yang memiliki *self efficacy* yang tinggi dalam usaha untuk berhenti merokok kemungkinan *relapse* (kambuh merokok) akan lebih kecil dibandingkan dengan *self efficacy* yang rendah. Elliot dan kawan-kawan (2000) menjelaskan bahwa *self efficacy* tidak hanya berkaitan dengan sejumlah keterampilan yang dimiliki seseorang, melainkan menyangkut keyakinan untuk melakukan sesuatu dengan kemampuan yang dimiliki dalam berbagai kondisi. *Self efficacy* yang rendah bisa menjadi penghambat utama dalam pencapaian tujuan perilaku tertentu (Schwazer & Renner, 2000). Bandura, dkk (1977) mengemukakan bahwa di antara perokok yang pernah mencoba untuk berhenti merokok di masa lalu, *self efficacy* sangat dibutuhkan karena dengan memiliki *self efficacy* yang tinggi dapat membantu seseorang untuk berhasil di masa mendatang. Seseorang yang memiliki pengalaman berhenti merokok sebelumnya akan mengetahui kendala / kesulitan yang dirasakan sehingga mereka akan mengeluarkan usaha lebih besar dari sebelumnya dan ketrampilan mereka juga meningkat dari sebelumnya. *Self efficacy* yang dimiliki oleh para mahasiswa perokok berat dalam penelitian ini tergolong sedang dengan nilai mean empiris = 33,88 ; mean hipotetik = 40 dan standart deviasi hipotetik = 8 artinya keyakinan seorang individu terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan dalam mencapai suatu tujuan yaitu berhenti merokok, menghadapi segala tantangan dan mampu memprediksi seberapa besar usaha yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan tersebut perlu ditingkatkan lagi.

Selain itu tingkat pengetahuan akan bahaya rokok juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap motivasi seorang perokok berat untuk berhenti merokok, yang ditunjukkan dengan hasil nilai $r_{x2y} = 0,850$ ($p < 0,05$) yang berarti semakin baik pengetahuan yang dimiliki oleh perokok berat tentang bahaya rokok maka semakin tinggi pula motivasinya untuk berhenti merokok. Marquis dan Huston (2000), menyatakan bahwa pengetahuan merupakan salah satu faktor intrinsik yang dapat mempengaruhi motivasi seseorang dan Azwar (2007) juga mengemukakan, bahwa tidak adanya pengetahuan atau pengalaman sama sekali mengenai suatu objek akan cenderung membentuk sikap yang kurang mendukung terhadap objek dan sebaliknya adanya pengalaman atau pengetahuan yang baik akan membentuk sikap yang mendukung kearah melakukan suatu aktivitas. Hal ini didukung oleh hasil penelitian dari Nurlaily (2012), bahwa ada korelasi positif antara pengetahuan dengan sikap tentang bahaya merokok dengan nilai signifikansi 0,010 ($p < 0,05$) artinya untuk mendukung sikap tersebut diperlukan pengetahuan tentang bahaya rokok bagi kesehatan. Emilia (2008) juga menambahkan bahwa perilaku merokok berkaitan dengan pengetahuan, sikap seseorang terhadap rokok dan pendidikan. Pengetahuan yang cukup akan memotivasi individu untuk berperilaku sehat. Putri (2010) juga menyatakan dalam hasil penelitiannya bahwa orang yang dipenuhi banyak informasi (pengetahuan) akan mempersepsikan informasi tersebut sesuai dengan predisposisi psikologisnya. Pengetahuan yang memadai tentang bahaya rokok bagi kesehatan diharapkan membuat orang yang belum merokok untuk tetap tidak merokok dan para perokok yang sudah terlanjur bisa menghentikan kebiasaan yang berbahaya ini. Pengetahuan tentang bahaya merokok dapat diberikan salah satunya melalui pendidikan kesehatan dimana dengan pemberian pendidikan kesehatan yang berkaitan dengan kesehatan diri dan bahaya rokok dapat meningkatkan pengetahuan perokok tentang bahaya rokok (Nuradita, 2013).

Tingkat pengetahuan terhadap bahaya rokok pada sampel penelitian ini tergolong sedang yang mana ditunjukkan dari nilai mean empiris = 23,27 ; mean hipotetik = 27,5 dan standart deviasi hipotetik = 5,5. Artinya tingkat pengetahuan akan bahaya rokok pada perokok berat juga perlu ditingkatkan terutama pada

tahap analisis dan sintesis dimana ditahap ini para perokok ternyata belum mampu menganalisis efek – efek dari asap rokok terhadap kesehatan ataupun keuntungan dan kerugian dari asap rokok tersebut terhadap diri mereka sendiri maupun orang lain disekitarnya sehingga kesadaran mereka untuk berhenti merokok juga masih tergolong rendah.

Selain pembuktian hipotesis, dalam penelitian ini juga ternyata ditemukan pula data-data lainnya diantaranya terdapat perbedaan yang signifikan antara motivasi untuk berhenti merokok pada perokok yang sudah menikah berjumlah 9 orang (27,3%) dan perokok yang masih hidup melajang berjumlah 24 orang (72,7%) yang ditunjukkan dari hasil *independent t test* = - 2,151 ($p < 0,05$) dimana perokok yang sudah menikah ternyata memiliki motivasi untuk berhenti merokok yang lebih tinggi ($\bar{x}_1 = 57,89$) dibandingkan perokok yang masih lajang ($\bar{x}_2 = 48,79$). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya dari Schwartz (1991) bahwa ada korelasi antara perilaku berhenti merokok dan perokok yang sudah menikah. Fawzani dan Triratnawati (2005) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa penolakan dari istri juga merupakan pendorong seseorang untuk berhenti merokok.

Hasil lainnya dalam penelitian ini ternyata tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara motivasi berhenti merokok dengan adanya anak-anak di rumah (39,4%) yang ditunjukkan dengan nilai $t = 1,78$ ($p > 0,05$). Hasil ini ternyata tidak sesuai dengan hasil penelitian Fawzani dan Triratnawati (2005) bahwa tidak ingin menjadi contoh yang buruk bagi anak-anaknya menentukan seorang perokok berat memiliki motivasi untuk berhenti merokok. Disisi lain, motivasi berhenti merokok pada sampel penelitian ini ternyata lebih tinggi dimiliki pada perokok berat yang sudah bekerja yang berjumlah 8 orang atau 18,2% dibandingkan perokok yang belum bekerja yang berjumlah 27 orang atau 81,8 % dengan ditunjukkannya hasil *independent t test* = - 2, 141 ($p < 0,05$), dimana rerata pada perokok berat yang sudah bekerja $\bar{x}_1 = 59,83$ sedangkan rerata perokok berat yang belum bekerja $\bar{x}_2 = 49,37$

Kesimpulan

- a. Hipotesis mayor yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan pengetahuan bahaya rokok dengan motivasi untuk berhenti merokok pada perokok berat”, diterima yang ditunjukkan dengan nilai $R = 0,855$; $F = 40,737$ ($p < 0,01$). Adapun bentuk persamaan regresi $Y = 1,732 + 1,471 X_1 + 0,452 X_2$. Sumbangan efektif dari *self efficacy* dan pengetahuan terhadap motivasi berhenti merokok sebesar 71,3%.
- b. Hipotesis minor : (1) Terdapat hubungan positif antara *self efficacy* dengan motivasi berhenti merokok, diterima yang ditunjukkan dengan nilai $r_{x_1y} = 0,778$ ($p < 0,05$) yang berarti hipotesis minor pertama dapat diterima (2) Terdapat hubungan positif antara pengetahuan bahaya rokok dengan motivasi berhenti merokok, dimana nilai $r_{x_2y} = 0,850$ ($p < 0,05$) yang berarti hipotesis minor kedua dapat diterima.

Saran

Bagi mahasiswa yang telah memiliki motivasi untuk berhenti merokok diharapkan dapat secepatnya mengambil tindakan untuk berhenti merokok dan lebih memperhatikan kesehatan diri sendiri melihat besarnya resiko terkena penyakit berbahaya. Bagi keluarga dan teman dari mahasiswa perokok juga dapat memberikan dukungan semisal mengingatkan untuk mengurangi frekuensi merokoknya dan menyakinkan perokok aktif bahwa mereka mampu untuk berhenti merokok secara total.

Universitas dapat mengadakan seminar atau diskusi interaktif mengenai dampak rokok terhadap kesehatan, sosial ekonomi maupun produktivitas kerja dari mahasiswa itu sendiri serta menambah lebih banyak poster / stiker mengenai cara-cara berhenti merokok di area kampus. Bentuk lainnya, pihak universitas dapat mengadakan kerjasama dengan pihak Dinas Kesehatan di Kota Semarang maupun mengadakan kerjasama lintas program seperti Fakultas Hukum Kesehatan, Kesehatan Masyarakat, Kedokteran dalam bentuk pengadaan program kesehatan mengenai hari bebas rokok atau kampanye anti rokok di kampus.

Bagi peneliti selanjutnya, diperlukan penelitian yang bersifat longitudinal agar dapat melihat permasalahan mengenai motivasi berhenti merokok khususnya pada

perokok berat secara lebih mendalam dan adanya keberlanjutan penelitian sejenis mengenai motivasi berhenti merokok pada perokok berat dengan melihat faktor-faktor lainnya yang sekiranya berpengaruh terhadap hasil penelitian seperti *self belief*, tingkat stres yang dialami perokok, tingkat adiktif rokok, faktor budaya

DAFTAR PUSTAKA

- Ardini,R.F & Hendriani,W. (2012). Proses berhenti merokok secara mandiri pada mantan pecandu rokok dalam usia dewasa Awal.*Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 1 (2), 1-7
- Azwar, S. (2007). Sikap manusia : teori dan pengukurannya (Edisi kedua). Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Bandura. (1997). Self efficacy : the exercise of control. New York : WH Freeman Company
- Bhattacharya S., Porter M., Amalraj E., Hamilton A., Lee A.J., Kurinczuk J.J. (2009). The epidemiology of infertility in the North East of Scotland. *Oxford Journal*. 24(12)3096-107
- Burns. (1997). Konsep diri : Teori, pengukuran, perkembangan dan perilaku. Jakarta: Arcan.
- Curry,S., Wagner, E., Marlatt,J.A. (2000). *Breaking away : A Guide to becoming a nonsmoker*. Seattle :View Publications.
- Elliot, S.N. et. al. (2000). Educational psychology: effective teaching , effective learning. Boston: McGrawHill Higher Education
- Emilia. (2008). Promosi kesehatan dalam lingkup kesehatan reproduksi. Yogyakarta : Pustaka Cendekia Press
- Fatmawati (2006). Materi bahaya rokok untuk kurikulum sekolah. <http://www.sinarharapan.co.id/berita/0609/15/opi01.html>, diakses 25 Januari 2014
- Fawzani,N., & Triratnawati,A. (2005). Terapi berhenti merokok : Studi Kasus tiga perokok berat. *Makara Kesehatan*, 9 (1), 15-22
- Fiore,M.C. (2000). Treating tobacco use and dependence. Clinical practice guideline. Rockville. MD : US Departement of Health and Human Services, Public Health Service

- Hersch, J. (2005). Smoking Restrictions as a self control mechanism. *The Journal of Risk and Uncertainty*. Vol.31 (1), pp.5-21, July 2005
- Imansyah, Budhi. (2010). Peran Buprophin untuk Berhenti Merokok. *Jurnal Tuberkulosis Indonesia*, Vol.5
- Komalasari, D & Helmi, A.F. (2006). Faktor-faktor penyebab perilaku merokok pada remaja. avin.staff.ugm.ac.id/data/jurnal/perilakumerokok_avin.pdf. Di akses 15 Januari 2014
- Marlatt, G.A & Gordon, J.R. (2001). *Relapse prevention*. New York : Guilford Press
- Marquis, B.L & Huston, J.C. (2000). *Leadership Roles & Management Function in Nursing : Theory & Application (3 th ed)*. California : Lippincott Williams & Wilkins
- Mulya, Y & Ramdhan, S.H. (2011). Analisis perilaku konsumen rokok di kalangan mahasiswa Universitas Pakuan. *Jurnal Ilmiah magister Manajemen*
- Notoatmodjo, S. (2005). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nuradita, E. & Mariyam. (2013). Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan tentang bahaya rokok pada remaja di SMPN 3 Kendal. *Jurnal Keperawatan Anak*. Vol 1.No. 1. Mei 2013. Hal 44-48
- Nurlaily. (2002). Analisa persepsi konsumen terhadap produk rokok PT British American Tobacco Indonesia, Tbk. *Tesis*. Bogor : Institut Pertanian Bogor
- Putri. (2010). Hubungan antara tingkat pengetahuan tentang rokok terhadap SMK Bhineka Patebon Kendal. *Skripsi*. Kendal : STIKES Kendal
- Reimondos, A., Utomo, I.D., McDonald, P., Hull, H.S., & Utomo, A. (2010). *Merokok dan Penduduk Muda Indonesia : The 2010 Greater Jakarta Transition to Adulthood Survey*. Diakses dari http://adsri.anu.edu/sites/default/files/research/transition_adulthood/policy_vackground_%232_smoking_bhs_Indonesia.pdf
- Sadikin, Z.D & Louisa, M. (2008). Program berhenti merokok. *Majelis Kedokteran Indonesia*, 58 (4), 130-137
- Sarafino, E.P. (1990). *Health psychology*. 2nd edition. New York : John Wiley & Sons Inc

Schwarzer, R. & B. Benner (2000). Social cognitive predictor of health behavior: action self efficacy & coping self efficacy. *Health Psychology*. 19 (5), 487-495

Sugiyono. (2009). *Statistika untuk penelitian*. Bandung : Alfabeta

Wismanto, Y.B & Sarwo, Y.B. (2007). Strategi penghentian perilaku merokok. http://eprints.unika.ac.id/236/1/strahen_perilaku_mrokok.pdf.. Diakses tanggal 20 Januari 2014