

# **Intensi Berhenti Merokok Pada Mahasiswa Perokok Di Universitas Padjadjaran, Jatinangor.**

Lanni Devitarani

Dibimbing Oleh : Dr. H. Ahmad Gimmy Prathama S., M.Si

## **ABSTRAK**

Rokok dan kegiatan merokok sudah menjadi permasalahan global, termasuk di Indonesia. Kandungan di dalam rokok dapat memberikan efek negatif (secara fisik dan psikis) bagi yang mengkonsumsinya, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Di Indonesia, jumlah perokok terus meningkat dari tahun-tahun, begitupun dengan jumlah konsumsi rokok. Mayoritas perokok berasal dari kalangan mahasiswa. Untuk mengurangi jumlah perokok dan konsumsi rokok maka salah satunya adalah dengan mereka para perokok menghentikan perilaku merokoknya, agar kualitas hidup semakin meningkat. Bagaimana para perokok akan menghentikan perilaku merokoknya terlebih dahulu dapat dilihat dari bagaimana kecenderungan atau keinginan mereka untuk berhenti merokok. Sehingga nanti dapat diprediksikan seberapa besar kemungkinan (usaha) perokok untuk menghentikan perilaku merokoknya. Salah satu konsep dan model yang dapat menjelaskan dan kerap digunakan untuk memprediksi intensi untuk menampilkan suatu perilaku tertentu adalah *The Theory of Planned Behavior* yang dikemukakan Ajzen. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran intensi mahasiswa perokok di Universitas Padjadjaran, Jatinangor untuk berhenti merokok, termasuk determinan-determinan pembentuk intensi berhenti merokok didalamnya.

Rancangan penelitian ini berbentuk studi deskriptif dengan teknik *convenience sampling*. Jumlah sampel sebanyak 118. Alat ukur yang digunakan berupa kuisisioner yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan pengembangan *Theory of Planned Behavior* dari Ajzen dan disesuaikan dengan konteks mahasiswa perokok untuk berhenti merokok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa perokok di Universitas Padjadjaran, Jatinangor memiliki intensi yang kuat untuk berhenti merokok. Determinan attitude toward behavior dan subjective norms berpengaruh signifikan namun perceived behavioral control tidak berpengaruh signifikan. Artinya keinginan mahasiswa perokok di Universitas Padjadjaran, Jatinangor untuk berhenti merokok baru sampai sebatas pada pikiran saja, mereka menilai bahwa berhenti merokok itu baik dan memberikan hal baik bagi dirinya juga mereka menyadari bahwa orang-orang di sekitarnya (*significant person*) memintanya untuk berhenti merokok, tapi mereka masih belum begitu yakin akan kemampuannya menghadapi segala hambatan yang ada dalam berhenti merokok.

Kata Kunci : Intensi, Berhenti Merokok, Mahasiswa Perokok, *Theory of Planned Behavior*

## PENDAHULUAN

Rokok, merupakan lintingan daun tembakau yang telah dicacah kemudian dibungkus menggunakan silinder kertas berukuran panjang 70-120 milimeter dan berdiameter 10 milimeter. Rokok ini biasanya dikonsumsi dengan cara dibakar salah satu bagian ujungnya, lalu asapnya dihisap lewat mulut. Kegiatan itu disebut sebagai merokok, dan orang yang melakukannya disebut sebagai perokok.

Walaupun dalam sebuah rokok hanya berisikan lintingan tembakau, namun nyatanya rokok ini memiliki bahaya bagi yang menghisapnya. Merokok dinyatakan sebagai salah satu kebiasaan yang tidak sehat, sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Belloc dan Breslow (1972) mengenai tujuh kebiasaan penting dalam kesehatan, dimana salah satunya adalah tidak merokok.

Asap rokok yang terbentuk ketika sebatang rokok dibakar mengandung zat-zat kimia yang berbahaya bagi tubuh. Saat si perokok menghisap asap tersebut, maka secara tidak langsung ia telah memasukkan zat-zat kimia ke dalam paru-paru dan aliran darah (Pechacek et al, 1984, USDHHS, 1986b; dalam Sarafino, 2012). Saat ini, lebih dari 7.000 zat kimia telah diketahui terkandung dalam asap rokok, diantaranya benzene, arsenik, bahkan logam berat seperti timbel dan kadmium. Komponen asap yang paling luas dikenal adalah karbon monoksida (CO), tar, dan nikotin ([www.sampoerna.com](http://www.sampoerna.com))

Karbon monoksida adalah gas yang terbentuk dalam asap rokok. Gas ini akan sangat mudah diserap oleh aliran darah sehingga kapasitas oksigen di dalam darah

akan berkurang dan menyebabkan fungsi fisiologis menjadi terganggu. Tar sebenarnya merupakan bagian dari partikel-partikel asap yang terbuat dari banyaknya komponen asap. Nikotin merupakan zat kimia yang terkandung secara alami dalam tanaman tembakau. Saat seseorang merokok, alveoli di dalam paru-parunya akan dengan cepat menyerap nikotin dan mengirimkannya ke dalam darah. Darah yang telah mengandung nikotin ini akan mengalir ke seluruh termasuk ke otak sehingga fungsi fisiologis tubuh pun menjadi terganggu. Selain itu, nikotin ini pun bersifat adiktif, inilah yang membuat perokok menjadi ketergantungan terhadap rokok. Mereka akan terus menerus merokok dan dapat menghabiskan berbatang-batang rokok dan sulit untuk berhenti.

Akibat dari masuknya zat-zat kimia rokok ke dalam tubuh akan memicu berbagai macam gangguan dan penyakit, seperti gangguan system syaraf pusat dan syaraf simpatis sehingga menyebabkan tekanan darah meningkat dan detak jantung bertambah cepat (Kendal & Hammen dalam Komasari & Helmi, 2000), menstimuli penyakit kanker (kanker paru-paru, kanker mulut, kanker esophagus), jantung koroner, penyempitan pembuluh darah, bronkitis kronis, emphysema, gangguan pernafasan, bahkan impoten (Center For The Advancement Of Health, 2000; Waller, McCaffery, Forest, & Wardle, 2004; dalam Taylor, 2009).

Saat ini ada sekitar 1.25 miliar perokok tersebar di dunia (Shafey et al., 2009; dalam Sarafino, 2012). Namun

populasi perokok justru lebih banyak berada di kawasan negara berkembang ketimbang di negara maju atau negara industri. Lebih dari 80% perokok berasal dari negara berkembang (Shafey et al., 2009; dalam Sarafino, 2012).

Indonesia yang termasuk ke dalam kategori negara berkembang, ternyata pun memiliki populasi perokok yang cukup banyak. Ibu Nafsiah Mboi, menteri kesehatan Indonesia periode 2012-2014, mengatakan bahwa saat ini Indonesia menjadi negara dengan perokok terbesar di dunia dengan total mencapai 66 juta jiwa perokok aktif ([www.republika.co.id/berita/koran/kesra/14/06/24/n7ny8720-perokok-ri-terbanyak-di-dunia](http://www.republika.co.id/berita/koran/kesra/14/06/24/n7ny8720-perokok-ri-terbanyak-di-dunia)).

Peningkatan jumlah perokok ini pun diikuti dengan peningkatan konsumsi rokok di Indonesia. Dalam kurun waktu 1970 s.d. 2000, konsumsi rokok di Indonesia meningkat 7 kali lipat dari sekitar 33 milyar menjadi 217 milyar batang. Di tahun 2005, konsumsi rokok sempat sedikit menurun di angka 201 milyar batang, namun ternyata peningkatan kembali berlanjut, hingga di tahun 2007 konsumsi mencapai 240 milyar batang. Rata-rata konsumsi rokok tiap harinya adalah sekitar 12 batang untuk masing-masing perokok. Sekitar 34% perokok aktif menghabiskan 10-14 batang tiap harinya, dan 6.3% perokok aktif menghabiskan 25 batang atau lebih tiap harinya. Dan di kalangan perokok usia remaja-dewasa (15-24 tahun) konsumsi rokok tiap harinya adalah sekitar 15-24 batang (Global Adult Tobacco Survey – 2011).

Kondisi darurat rokok di Indonesia ini tentunya tidak dapat diselesaikan semerta-merta hanya dengan segala kebijakan dan peraturan yang dikeluarkan Pemerintah, tapi tentu harus diimbangi dengan kesadaran dan niatan diri dari perokoknya itu sendiri untuk berhenti merokok.

Menurut Young dan Kornegay (2004, dalam Bierman, 2012), diperkirakan 31 juta individu perokok pada dasarnya memiliki keinginan untuk berhenti merokok, namun hanya sekitar 1 juta individu saja yang berhasil. National adult tobacco survey dari 19 negara mengungkapkan bahwa 79.3% perokok berniat atau memiliki niatan untuk berhenti (CDC, 2010a. dalam Bierman, 2012).

Untuk dapat mengetahui dan memprediksi bagaimana kecenderungan individu untuk melakukan suatu hal, maka salah satunya dengan melihat intensinya. Salah satu konsep dan model yang dapat menjelaskan dan kerap digunakan untuk memprediksi intensi untuk menampilkan suatu perilaku tertentu adalah *The Theory of Planned Behavior* (Ajzen, 1985, Armitage & Coner, 2001; Bledsoe, 2006; dalam Bierman, 2012).

Intensi sendiri menurut Ajzen (2005) merupakan suatu indikasi seberapa kuat keyakinan seseorang akan mencoba suatu perilaku, dan seberapa besar usaha yang akan digunakan untuk melakukan sebuah perilaku. Sehingga intensi ini memiliki korelasi yang tinggi dengan perilaku.

Menurut teori ini, individu akan berperilaku sesuai dengan yang seharusnya, mereka akan menilai informasi yang didapatkan baik yang diterima oleh diri sendiri maupun dari orang lain dan mempertimbangkan

konsekuensi dari perilakunya (Ajzen, 2005). Melalui teori ini pula dapat diketahui bagaimana intensi individu dalam memunculkan tingkah lakunya. Kemunculan perilaku ini diukur melalui tiga determinan, yaitu *attitude toward behavior*, *subjective norm*, dan *perceived behavior control*.

*Attitude* mempresentasikan perasaan individu secara umum, mengenai ketertarikan atau ketidaktertarikan terhadap suatu objek yang menjadi stimulus. Menurut Ajzen (2005), *attitude toward behavior* merujuk pada derajat evaluatif (positif atau negatif) individu mengenai suatu perilaku yang akan ditampilkan dan dinyatakan secara konsisten dengan perasaan menyukai (*favorable*) atau tidak menyukai (*unfavorable*). Ditentukan dua hal, yang pertama yaitu keyakinan mengenai adanya konsekuensi dari suatu perilaku (*behavioral belief*) dan evaluasi individu mengenai hasil atau konsekuensi yang berkaitan dengan perilaku (*outcome evaluation*). Ketika mahasiswa perokok meyakini bahwa berhenti merokok akan memberikan konsekuensi positif bagi dirinya, maka kemungkinan ia memiliki sikap positif terhadap tingkah laku berhenti merokok atau ia akan menyukai tingkah laku tersebut dan kemungkinan akan berhenti merokok. Begitu pula sebaliknya, apabila individu meyakini bahwa berhenti merokok memberikan konsekuensi negatif, maka ia tidak akan menyukai dan kemungkinan tidak akan berhenti merokok.

Determinan kedua adalah *subjective norm*, yaitu persepsi individu terhadap tekanan sosial yang mempengaruhinya untuk melakukan atau tidak melakukan

suatu perilaku (Ajzen, 2005). Tekanan sosial yang didapat berasal dari *significant person* individu tersebut. *Significant person* didefinisikan sebagai orang-orang yang berada di sekitar individu yang memiliki peran atau makna penting dan berarti bagi diri individu dan juga kehidupan individu itu sendiri. *Subjective norm* dibentuk dari keyakinan (*belief*) bahwa individu-individu atau kelompok-kelompok tertentu mendukung atau tidak mendukung tampilnya suatu perilaku, atau apakah *social referent* mereka tersebut terlibat atau tidak terlibat dalam perilaku tersebut. Keyakinan yang mendasari *subjective norm* tersebut disebut *normative belief*. Saat keyakinan itu muncul, lalu akan ada motivasi dari diri individu untuk memenuhi harapan dari *significant person* tersebut dalam menampilkan perilaku. Motivasi tersebut disebut *motivaion to comply*.

Dalam konteks penelitian ini, keyakinan mahasiswa perokok di Universitas Padjadjaran, Jatinangor bahwa kelompok-kelompok atau individu-individu tertentu (*significant person*) mengharapkannya untuk melakukan atau tidak melakukan suatu tindakan berhenti merokok beserta motivasi mahasiswa tersebut untuk memenuhi harapan dari *significant person* yang akan membentuk *subjective norm*. Berdasarkan penuturan responden saat pengambilan data awal untuk proses elisitasi, didapatkan bahwa individu-individu spesifik yang mempengaruhi mereka diantaranya, orang tua, teman dekat yang tidak merokok, saudara, pasangan, dan teman sepermainan.

*Perceived behavioral control* diasumsikan dapat berhubungan langsung

dengan tingkah laku tanpa harus didahului dengan intensi untuk menampilkan tingkah laku tertentu. Hal ini disebabkan karena kemunculan tingkah laku tidak hanya ditentukan oleh faktor motivasional untuk melakukan tingkah laku tapi juga disebabkan oleh kontrol adekuat individu tersebut terhadap kemungkinan dilakukannya tingkah laku. *Perceived behavioral control* ini harus akurat agar sesuai dengan kontrol tingkah laku yang memang dimiliki oleh individu. Dengan kata lain, *Perceived behavioral control* dapat mempengaruhi tingkah laku secara tidak langsung melalui intensi, namun dapat juga digunakan untuk memprediksi tingkah laku secara langsung.

*Perceived behavioral control* dibentuk oleh dua dimensi yaitu *control belief* dan *perceived power*. *Control belief* merupakan keyakinan (*belief*) mengenai ada atau tidaknya faktor-faktor yang menghambat atau mendukung tampilnya suatu perilaku dan *perceived power* adalah kekuatan yang dimaknakan terdapat pada faktor-faktor kontrol yang memfasilitasi atau menghambat individu untuk melakukan suatu perilaku.

Dalam konteks penelitian ini, keyakinan mahasiswa perokok di Universitas Padjadjaran, Jatinangor mengenai kehadiran atau ketidakhadiran faktor-faktor yang mendukung atau menghambat mereka untuk berhenti merokok (*control belief*) bersama dengan kekuatan dari faktor-faktor pendukung atau penghambat munculnya perilaku berhenti merokok (*perceived power*) akan menghasilkan persepsi pada diri mahasiswa tersebut bahwa dirinya memiliki atau tidak memiliki kapasitas dalam menampilkan suatu perilaku.

Tiga aspek determinan di atas kemudian akan bersinergi membentuk suatu intensi yang mengindikasikan kemunculan perilaku berhenti merokok dari mahasiswa. Semakin besar intensi mahasiswa untuk berhenti merokok maka akan semakin besar pula kemungkinan mahasiswa untuk melakukan perilaku berhenti merokok.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai intensi untuk berhenti merokok pada mahasiswa perokok Universitas Padjadjaran Jatinangor dilihat dari sikap terhadap tingkah laku berhenti merokok (*attitude toward behavior*), norma subjektif terhadap tingkah laku berhenti merokok (*subjective norm*), dan persepsi kontrol tingkah laku untuk berhenti merokok (*perceived behavioral control*).

## **METODE PENELITIAN**

Rancangan penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk menghasilkan deskripsi atau gambaran akurat dari situasi atau fenomena tertentu dan untuk menjelaskan ukuran atau maksud antar variabel (Christensen, 2011).

### **Partisipan**

Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah sebanyak 118 mahasiswa perokok dari Universitas Padjadjaran, Jatinangor. Partisipan dalam penelitian ini didapatkan dengan metode *convenience sampling*.

### **Pengukuran**

Intensi berhenti merokok pada mahasiswa perokok di Universitas

Padjadjaran, Jatinangor ini diukur dengan menggunakan alat ukur berupa kuisisioner yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan pengembangan *Theory of Planned Behavior* dari Ajzen dan disesuaikan dengan konteks mahasiswa perokok untuk berhenti merokok. Kuesioner terdiri dari 65 pertanyaan tertutup.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian, hampir seluruh mahasiswa perokok sebanyak 62 atau 52.5% memiliki intensi yang tergolong kuat untuk berhenti merokok yang dinyatakan secara langsung dalam bentuk pernyataan bahwa mereka berkeinginan, berniat, tertarik dan bersedia untuk dapat berhenti merokok. Hal ini dapat diartikan bahwa sebagian besar mahasiswa perokok di Universitas Padjadjaran yang diwakili oleh 118 responden, sudah memiliki keinginan untuk berhenti merokok. Ada indikasi kesiapan dan kesediaan dari mahasiswa perokok untuk berhenti merokok dan kecenderungan mereka untuk kemudian memunculkan tingkah laku berhenti merokok.

Berdasarkan hasil penelitian, hanya determinan *attitude toward behavior* dan *subjective norm* yang memberikan kontribusi secara signifikan terhadap pembentukan intensi berhenti merokok pada mahasiswa perokok di Universitas Padjadjaran, Jatinangor. Sedangkan determinan *perceived behavioral control* tidak memberikan kontribusi yang signifikan. Artinya intensi berhenti merokok pada mahasiswa perokok besar dipengaruhi oleh sikap terhadap perilaku berhenti merokok dan persepsi terhadap tekanan sosial yang

mengharapkan mahasiswa untuk berhenti merokok, sedangkan persepsi terhadap kontrol tingkah laku yang dimilikinya tidak mempengaruhi mereka untuk berhenti merokok.

*Attitude toward behavior*, dalam hal ini sikap terhadap perilaku berhenti merokok dibentuk melalui *belief* atau keyakinan mengenai konsekuensi yang akan didapat dari perilaku tersebut. Pada penelitian ini, melalui proses elisitasi, terjaring empat *belief* yang diyakini oleh mahasiswa perokok di Universitas Padjadjaran, Jatinangor sebagai konsekuensi positif dan negatif dari berhenti merokok. *Belief* tersebut adalah berhenti merokok itu memudahkan mendapat inspirasi atau ide, berhenti merokok itu membuatnya dapat berpikir lebih jernih, berhenti merokok membuat mereka tidak lagi memiliki pelampiasan saat sedang ada masalah, dan berhenti merokok itu membuatnya tidak lagi mengganggu non-perokok dengan asap rokok.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, *belief* yang berkontribusi paling dominan adalah *belief* bahwa berhenti merokok itu memudahkan mereka mendapat inspirasi atau ide, kemudian diikuti oleh *belief* bahwa berhenti merokok itu membuatnya tidak lagi mengganggu non-perokok dengan asap rokok, dan terakhir *belief* bahwa berhenti merokok membuatnya dapat berpikir lebih jernih.

Semakin mahasiswa perokok meyakini bahwa dengan berhenti merokok dirinya dapat berpikir lebih jernih sehingga mendapat kemudahan dalam mendapatkan inspirasi atau ide tanpa harus mengganggu non-perokok di sekitar dengan asap rokok,

maka akan semakin positif pula penilaian mahasiswa perokok ini terhadap perilaku berhenti merokok. Sebaliknya, semakin mereka meyakini bahwa dengan berhenti merokok dirinya tidak dapat berpikir lebih jernih sehingga sulit mendapat inspirasi atau ide, akhirnya harus mengganggu non-perokok di sekitar dengan asap rokok, maka akan semakin negatif pula penilaian mahasiswa perokok ini terhadap perilaku berhenti merokok.

Keyakinan bahwa mahasiswa perokok dapat berpikir lebih jernih sehingga mendapat kemudahan dalam mendapatkan inspirasi atau ide tanpa harus mengganggu non-perokok di sekitar dengan asap rokok berpengaruh terhadap pembentukan sikap dikarenakan keyakinan tersebut didasari oleh pengalaman mereka. Status mereka yang sebagai mahasiswa kerap kali mendapatkan tugas-tugas dan memiliki beragam kegiatan, mereka ingin semua tugas-tugas dan serangkaian kegiatan yang diikutinya selesai dan berjalan dengan baik dan benar. Hal itu menuntutnya untuk dapat berpikir lebih baik, fokus, dan jernih sehingga ide-ide dan inspirasi terkait tugas dan kegiatan pun akan dengan mudah muncul. Keadaan seperti itu mahasiswa perokok ini rasakan ketika sedang tidak merokok, sehingga membuat mereka membentuk sikap yang positif terhadap perilaku berhenti merokok.

Determinan kedua adalah *subjective norm*, ialah persepsi individu terhadap tekanan sosial yang berasal dari *significant person*-nya yang mempengaruhinya untuk melakukan atau tidak melakukan sesuatu (Ajzen, 2005). Persepsi terhadap tuntutan dari *significant person* dibentuk oleh keyakinan mahasiswa perokok mengenai

tuntutan dari *significant person*. Berdasarkan studi elisitasi, telah terjaring lima *significant person* bagi mahasiswa perokok di Universitas Padjadjaran, Jatinangor dalam kaitannya dengan perilaku berhenti merokok, yaitu orang tua, teman dekat, teman bermain, teman dekat yang tidak merokok, dan orang tua yang telah berhenti merokok. *Belief* pada *subjective norm* terbentuk berdasarkan ajakan, saran, anjuran, maupun nasihat. Proses munculnya keyakinan individu perokok ini bahwa ada tuntutan dan harapan dari orang tua dapat berbeda dengan keyakinan terhadap tuntutan dan harapan teman-teman. Orang tua akan menunjukkan tuntutan dan harapannya melalui nasihat dan anjuran yang diberikan kepada si mahasiswa perokok. Sedangkan teman dekat, teman bermain, dan teman dekat yang tidak merokok biasanya cenderung lebih kepada mengajak dan/atau menyarankan si mahasiswa perokok ini untuk berhenti merokok. Keyakinan mahasiswa perokok di Universitas Padjadjaran, Jatinangor terhadap *significant person* itu muncul karena didasari oleh lingkungan sosial sehari-hari dari si mahasiswa dan kedekatan secara emosional. Sebagai mahasiswa, terlebih sebagian tinggal di kost yang notabene terpisah jarak dengan orang tua, sehingga kesehariannya lebih banyak bersama teman-temannya, baik teman dekat (sahabat) atau teman bermain/sepermainan. Karena itulah akhirnya teman-teman menjadi orang yang saat ini lebih didengarkan pendapatnya.

Berdasarkan hasil perhitungan sebelumnya di atas, didapatkan koefisien regresi *subjective norm* yang positif dan *significant person* yang paling memiliki pengaruh dominan adalah teman-teman

dekat, diikuti oleh orang tua, dan teman dekat yang tidak merokok. Artinya, semakin besar nilai *subjective norms* maka akan memperkuat intensi untuk berhenti merokok, begitupun sebaliknya semakin kecil nilai *subjective norm* maka akan semakin lemah intensi yang akan muncul untuk berhenti merokok. Mahasiswa perokok di Universitas Padjadjaran, Jatinangor yang yakin jika teman-teman dekatnya, orang tua, dan juga teman dekat yang tidak merokok menginginkan mereka untuk berhenti merokok dan mereka pun merasakan adanya tekanan sosial yang memintanya untuk berhenti merokok, cenderung akan membentuk intensi yang kuat untuk berhenti merokok. Begitupun sebaliknya ketika mahasiswa perokok di Universitas Padjadjaran, Jatinangor meyakini bahwa teman-teman dekatnya, orang tua, dan juga teman dekat yang tidak merokok tidak menginginkan mereka untuk berhenti merokok dan mereka pun tidak merasakan adanya tekanan sosial yang memintanya untuk berhenti merokok, maka cenderung akan membentuk intensi yang lemah untuk berhenti merokok.

Untuk melihat dan mengetahui bagaimana dinamika intensi mahasiswa perokok di Universitas Padjadjaran, Jatinangor untuk berhenti merokok, dapat

dimulai dengan melihat pada determinan pembentuk intensi yang berpengaruh secara signifikan yaitu adalah determinan *attitude toward behavior* dan *significant person*, sedangkan determinan *perceived behavioral control* tidak berpengaruh secara signifikan, artinya keinginan mahasiswa perokok di Universitas Padjadjaran, Jatinangor untuk berhenti merokok baru sampai sebatas pada pikiran saja, mereka menilai bahwa berhenti merokok itu baik dan memberikan hal baik bagi dirinya juga mereka menyadari bahwa orang-orang di sekitarnya (*significant person*) memintanya untuk berhenti merokok, tapi mereka masih belum begitu yakin akan kemampuannya menghadapi segala hambatan yang ada dalam berhenti merokok.

Berdasarkan penjelasan di atas, intensi yang kuat untuk berhenti merokok tidak harus dihasilkan oleh kekuatan yang besar dari tiga determinan intensi tersebut, karena kekuatan salah satu determinan dapat menjadi kompensasi bagi determinan yang lemah (Ajzen, 1988). Sebaliknya, intensi yang lemah untuk melakukan perilaku berhenti merokok tidak harus dihasilkan oleh lemahnya pengaruh dari ketiga determinan tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

Sumber Buku :

- Ajzen, Icek. 2005. Attitudes, Personality, and Behavior 2nd Edition. USA: Open University Press/McGraw-Hill
- \_\_\_\_\_. 1985. From Intentions to Actions: A Theory of Planned Behavior. Berlin: Springer Berlin Heidelberg
- Chaplin, J.P. 2005. Kamus Lengkap Psikologi. Jakarta: Rajawali Press
- Christensen, Larry B. 2007. Experimental Methodology 10th Edition. USA: Pearson Education
- Fishbein, M, & Ajzen, I. 1975. Belief, Atitudes, Intention, and Behavior: An Introduction To Theory and Research. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Freidenberg, Lisa. 1995. Psychological Testing: Design, Analysi, and Use. Massachusetts: Allyn And Bacon
- Guilford, J.P. 1945. Psychometric Methods. New York: McGrawHill Education
- Kaplan, Robert M, & Sacuzzo, Dennis P. 2001. Psychological Testing: Principle, Application, and Issue. Belmon: Wadsworth
- Kerlinger, N. Fred. 2004. Asas-asas Penelitian Behavioral. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Ogden, Jane. 2012. Health Psychology: 5th edition. New York: McGraw-Hill
- Sarafino, Edward, P. 1990. Health Psychology: Biopsychosocial Interaction. USA: John Wiley & Sons, Inc
- Sudjana. 2005. Metoda Statistika. Bandung: Tarsito
- Sugiarto, dkk. 2001. Teknik Sampling. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Taylor, Shelley. E. 1999. Health Psychology: Fourth Edition. New York: McGraw-Hill
- Taylor, Shelley. E. 2009. Health Psychology: Seventh Edition. New York: McGraw-Hill
- Bierman, Victoria Hutchins, Ph. D. 2012. Explaining Intention to Stop Smoking With The Theory of Planned Behavior and Self-exempting Beliefs.

Sumber Online :

- [http://www.sampoerna.com/id\\_id/our\\_products/pages/what\\_is\\_in\\_cigarette\\_smoke.aspx](http://www.sampoerna.com/id_id/our_products/pages/what_is_in_cigarette_smoke.aspx)  
(Diakses pada tanggal 17 Februari 2015)
- [www.republika.co.id/berita/koran/kesra/14/06/24/n7ny8720-perokok-ri-terbanyak-di-dunia](http://www.republika.co.id/berita/koran/kesra/14/06/24/n7ny8720-perokok-ri-terbanyak-di-dunia)  
(Diakses pada tanggal 17 Februari 2015)
- <http://people.umass.edu/aizen/tpb.html> (Diakses pada tanggal 28 Januari 2015)