

**PROFIL EFIKASI DIRI SISWA YANG MEROKOK DI SMA  
NEGERI 3 TANJUNG RAJA**

**SKRIPSI**

Oleh

**Rita Susanti Saragih**

**06071281621031**

**Program Bimbingan Konseling**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**TAHUN 2020**

**PROFIL EFIKASI DIRI SISWA YANG MEROKOK DI SMA  
NEGERI 3 TANJUNG RAJA**

**SKRIPSI**

Oleh

Rita Susanti Saragih

NIM: 06071281621031

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mengesahkan:

Pembimbing 1,



Dr. Yosef, M.A  
NIP 1962032319880315

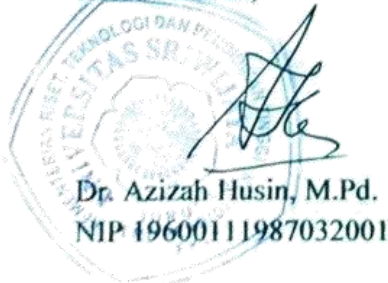
Pembimbing 2



Drs. Syahfuddin Gani, M.Si., Kons.  
NIP 195303021983031004


Mengetahui:

Ketua Jurusan,



Dr. Azizah Husin, M.Pd.  
NIP 19600111987032001

Koordinator Program Studi,



Dra. Harlina, M.Sc.  
NIP 195904251987032001




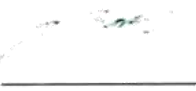

**PROFIL EFIKASI DIRI SISWA YANG MEROKOK DI SMA  
NEGERI 3 TANJUNG RAJA**

Rita Susanti Saragih  
NIM: 06071281621031

**Telah diujikan dan lulus pada:**

Hari : Selasa  
Tanggal : 24 Maret 2020

**TIM PENGUJI**

- |               |                                     |   |
|---------------|-------------------------------------|---|
| 1. Ketua      | : Dr. Yosef, M.A.                   |   |
| 2. Sekretaris | : Drs. Syarifuddin Gani, M.Si, Kons |  |
| 3. Anggota    | : Dra. Harlina, M.Sc.               |  |
| 4. Anggota    | : Dra. Rahmi Sofah, M.Pd., Kons.    |  |
| 5. Anggota    | : Rani Mega Putri, M.Pd., Kons.     |  |

Indralaya, April 2020  
Mengetahui,  
Koordinator Program Studi,



Dra. Harlina, M.Sc.  
NIP 195904251987032001

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Puji dan Syukur saya ucapkan kepada Tuhan Yesus atas segala rahmat yang tercurah atas penyusunan skripsi ini. Terimakasih kepada Tuhan Yesus untuk selalu tetap menyertai setiap langkah yang ku hadapi. Suka maupun duka dalam penyusunan skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati saya ucapkan terimakasih, pada setiap pihak yang terkait. Atas penyusunan skripsi saya yang berjudul “Profil Efikasi Diri Siswa yang Merokok di SMA Negeri 3 Tanjung Raja”. Dengan ini saya persembahkan karya ini kepada:

- Teruntuk mamak dan bapak, terimakasih untuk selalu ada dalam memberikan semangat dan kekuatan bahwa saya bisa dalam penyusunan skripsi ini serta terimakasih untuk selalu memberikan dukungan dalam bentuk pundi-pundi uang agar saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
- Teruntuk adikku Tamara Saragih, terimakasih untuk selalu mendengarkan setiap keluhan dari kakakmu ini. Terimakasih sudah menjadi pengganti kakak dalam menjaga maupun merawat mamak maupun bapak.
- Terimakasih juga yang sebesar-besarnya untuk dosen pembimbing saya bapak Dr.Yosef M.A dan Drs.Syarifuddin Gani M.SI., kons telah sabar dalam membimbing saya dalam penyusunan skripsi ini.
- Terimakasih juga tak terhingga untuk Buk Fadhlina Rozzaqyah untuk selalu meluangkan waktu untuk mengajarku dalam penyusunan skripsi ini serta tak luput untuk selalu memberikan semangat di setiap suka-duka yang saya alami dalam penyusunan skripsi ini.
- Teruntuk Julika Mutiara Rahmanda, terimakasih sudah menjadi rumah agar aku dapat berteduh dengan segala hal suka maupun duka yang kita lewati dalam penyusunan skripsi ini.
- Terimakasih juga tak terhingga untuk teman-teman seperjuanganku yang telah banyak mengisi suka-duka, gelak-tawa dan membuat hari-hariku indah serta mau untuk tetap menerima di setiap kekurangan yang ada di dalam diriku yaitu Elsy Siboro, Silvia Situmorang, Diana Sinurat, Vivi Manalu, Desvi Purba, Johana Simamora, Risna Sitorus, Indah Sitanggang, Widya Siagian untuk selalu memberikan tangan yang terbuka lebar untuk aku datang, tidak pernah melupakan aku dan menjadi tempat berkeluh kesah serta membantu kesusahanku dalam penyusunan skripsi tersebut.
- Ucapan terimakasih juga tidak terhingga untuk teman-teman perjuanganku untuk mengetahui setiap permasalahan, kesusahan dan menjadi tempat berbagiku di kala susah maupun senang dan selalu sedia memberikan pertolongan di dalam hal-hal berat yang saya jalani selama di Indralaya yaitu Dwi Nanda Sari, Mayang Merinka Putri, Regita Trisna, Wulan Purnama Sari maupun Meike Trionita.

- Teruntuk Steven Sitompul terimakasih untuk selalu sabar mendengarkan setiap keluh kesahku, memberikan semangat dan memberikan waktu luang untuk mendengarkan ceritaku.
- Teruntuk Nurbaiti BK'16 Palembang dan Naura BK'16 Palembang terimakasih sudah menjadi teman perjuangan dalam mencari dosen,memberikn semangat dan saling berbagi informasi dalam penyusunan skripsi ini.
- Teruntuk Nauratul Anaqa dan Ismawati terimakasih karena mau untuk selalu di reptokan dalam penyusunan skripsi ini.
- Teruntuk kawan seangkatanku Bimbingan Konseling 16 terimakasih sudah menjadi kawan suka maupun duka yang kita lewati selama 3 tahun bersama-sama di kelas Indralaya.
- Terimakasih juga untuk guru- guru SMA Negeri 3 Tanjung Raja yang ikut serta dalam mendidik, mengajari saya selama PPL, terkhusus untuk guru BK yaitu ibu Asri dan ibu Yana serta guru- Guru yang ada di SMA Negeri 3 Tanjung Raja.
- Terimakasih untuk kawan-kawan PPL SMA Negeri 3 Tanjung Raja yaitu Saskia, Wahid, Sofia Nababan, Maydeline Monica Aritonang, Orin, Maydiana, Bella Viona Hendrista, Ike Nurhasanah, Eftin, Maulid, Mawar, Melinda, Milya, Mona, Winda, Arya, Rahayu, Kiki Wulandari, Siti Nia Agustin, Kiki.R, Yumi, Deni Dwi Candra, Arya Denika, Febrianto untuk selalu membantuku dalam penelitianku di SMA Negeri 3 Tanjung Raja dan tak luput kita berbagi banyak hal dan kebersamaan yang sudah kita lewati bersama-sama.
- Terimakasih untuk setiap siswa maupun siswi yang ada di SMA Negeri 3 Tanjung Raja untuk selalu membantu dan sukarela untuk mengisi setiap angket yang diberikan.
- Terimakasih kepada Agung 16 untuk menemani setiap hari-hariku yang berat, sudah mau tumbuh dan berproses bersama-sama serta saling mengingatkan untuk tetap menjadi lebih baik lagi dari sebelumnya.
- Terimakasih untuk PDO Sion telah mengubah setiap pola pikirku menjadi lebih baik dan bertemu dengan orang-orang yang baik dan mendekatkan aku kepada Tuhan Yang Maha Esa.

## **MOTTO**

- “Bukan seberapa besar impianmu, tapi seberapa besar usahamu untuk meraihnya”
- “Berusahalah sebisa mungkin, selebihnya berikan kepada Tuhan Yesus

**PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Rita Susami Saragih

NIM 06071281621031

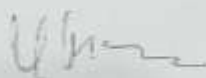
Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang berjudul "Profil Efikasi Diri Siswa yang Merokok di SMA Negeri 3 Tanjung Raja" ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam Skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, ..... April 2020

Menyetujui  
Dosen pembimbing



Dr. Yosef, M.A  
NIP 1962032319880315

Yang menyatakan,

  
Rita Susami Saragih  
NIM 06071281621031

#### PRAKATA

Skripsi dengan judul "Profil Efikasi Diri Siswa yang Merokok di SMA Negeri 3 Tanjung Raja" disusun untuk memenuhi salah satu syarat tugas akhir sebagai mahasiswa dengan tujuan untuk memperoleh ilmu dan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya. Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada Dr. Yosef M.A. dan Drs. Syarifuddin Gani, M.Si., Kons sebagai pembimbing dan atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga terimakasih kepada Prof. Sofendi, M.A., Ph.D., sebagai Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, Dr. Azizah Husin, M.Pd., sebagai Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan dan juga Dra. Harlina, M.Sc sebagai Koordinator Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama proses menyelesaikan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Dra. Harlina, M.Sc, Dra. Rahmi Sofah, M. Pd., Kons dan Rani Mega Putri, M.Pd., Kons sebagai anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk memperbaiki skripsi ini.

Indralaya, April 2020

Penulis,



Rita Susanti Saragih

NIM 06071281621031



## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vii</b>
<b>PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT .....</b>	<b>vii</b>
<b>PRAKATA .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xiv</b>
<b>ABSTRACK.....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Tujuan .....	6
1.4 Manfaat .....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	6
1.4.2 Manfaat Praktis .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
<b>2.1 Perilaku merokok.....</b>	<b>7</b>
2.1.1 Pengertian Perilaku Merokok.....	7
2.1.2 Tipe Perilaku Merokok .....	8
2.1.3 Aspek–aspek Perilaku Merokok .....	10
2.1.4 Tahap–tahap Perilaku Merokok .....	11
2.1.5 Faktor–faktor yang Mempengaruhi Perilaku Merokok.....	11

2.1.6 Dampak Perilaku Merokok .....	13
2.1.7 Fenomena Perilaku Merokok Pada Remaja .....	14
2.1.8 Cara Mengatasi Kebiasaan Merokok .....	15
<b>2.2 Efikasi Diri.....</b>	<b>17</b>
2.2.1 Pengertian Efikasi Diri .....	17
2.2.2 Sumber Efikasi Diri.....	17
2.2.3 Aspek–aspek Efikasi Diri.....	18
2.2.4 Proses pembentukan Efikasi Diri .....	19
2.2.5 Hubungan Efikasi Diri dengan siswa merokok.....	20
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis Penelitian.....	22
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian .....	22
3.3 Variabel Penelitian .....	22
3.4 Subjek Penelitian.....	23
3.4.1 Populasi .....	23
3.4.2 Sampel.....	23
3.5 Instrumen Pengumpulan Data .....	24
3.6 Uji Validasi .....	27
3.7 Uji Reabilitasi.....	29
3.8 Analisis Data .....	31
<b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
<b>4.1 Hasil Penelitian.....</b>	<b>35</b>
4.1.1 Persiapan Penelitian .....	35
4.1.2 Deskripsi Data Perilaku Merokok .....	36
4.1.3 Data Efikasi Diri .....	73
4.2 Pembahasan.....	77
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan .....	87
5.2 Saran .....	87
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>89</b>

LAMPIRAN

## DAFTAR TABEL

3.1 Jumlah Peserta Didik SMA Negeri 3 Tanjung Raja .....	23
3.2 Jumlah Sampel Merokok di SMA Negeri 3 Tanjung Raja .....	24
3.3 Kisi –kisi kuesioner intensitas perilaku merokok .....	25
3.4 Kisi-kisi kuesioner efikasi diri siswa yang merokok .....	25
3.5 Pola penyekoran Instrumen Efikasi Diri .....	26
3.6 Kriteria Pengujian Validitas .....	26
3.7 Hasil Uji Validitas Skala Efikasi Diri .....	27
3.8 Interpretasi Validitas Skala Efikasi Diri .....	28
3.9 Kategori Uji Reabilitas.....	30
3.10 Uji Reabilitas Skala Efikasi Diri .....	30
3.11 Rumus Analisa Norma Skala .....	31
3.12 Frekuensi Kategori Efikasi Diri Siswa.....	33
3.13 Kategori Efikasi Diri Siswa Kelas X,XI,XII SMA Negeri 3 Tanjung Raja .....	34
4.1 Lama waktu Merokok .....	36
4.2 Profil Efikasi Diri Siswa dengan Lama Waktu Merokok .....	37
4.3 Usia Mulai Merokok .....	38
4.4 Profil Efikasi Diri Siswa dengan Usia Mulai Merokok .....	39
4.5 Jumlah Rokok yang di habiskan setiap hari .....	40
4.6 Profil Efikasi Diri Siswa dengan Jumlah Rokok yang di habiskan setiap hari ...	41
4.7 Durasi Merokok .....	42
4.8 Profil Efikasi Diri Siswa yang Merokok dengan Durasi Merokok dengan .....	42
4.9 Durasi yang di habiskan per batang .....	43
4.10 Profil Efikasi Diri dengan Durasi Yang di habiskan per batang .....	44
4.11 Jumlah batang yang di habiskan .....	45
4.12 Profil Efikasi Diri dengan Jumlah batang yang di habiskan .....	46
4.13 Uang yang di habiskan untuk rokok.....	47
4.14 Profil Efikasi Diri Siswa yang Merokok dengan Uang yang di habiskan.....	48
4.15 Jumlah rokok yang di konsumsi.....	49
4.16 Profil Efikasi Diri Siswa dengan Jumlah Rokok yang di konsumsi dengan.....	51

4.17 Durasi yang di habiskan satu bungkus rokok.....	52
4.18 Profil Efikasi Diri dengan durasi yang di habiskan satu bungkus rokok .....	53
4.19 Menahan diri agar tidak merokok .....	54
4.20 Profil Efikasi Diri dengan Menahan diri agar tidak merokok.....	55
4.21 Rentan waktu untuk merokok .....	55
4.22 Profil Efikasi Diri Siswa dengan Rentan waktu untuk merokok .....	56
4.23 Mengenal Rokok .....	57
4.24 Profil Efikasi Diri Siswa yang Merokok dengan Mengenal Rokok.....	58
4.25 Tertarik dengan Rokok.....	59
4.26 Profil Efikasi Diri Siswa dengan Tertarik dengan Rokok.....	60
4.27 Mendapatkan Rokok .....	61
4.28 Profil Efikasi Diri Siswa dengan Mendapatkan Rokok .....	62
4.29 Yang dirasakan ketika merokok.....	63
4.30 Profil Efikasi Diri Siswa dengan Yang di rasakan ketika Merokok .....	64
4.31 Yang dirasakan ketika tidak merokok.....	65
4.32 Profil Efikasi Diri Siswa dengan Yang di rasakan ketika merokok.....	66
4.33 Waktu merokok.....	66
4.34 Profil Efikasi Diri Siswa dengan Waktu Merokok .....	67
4.35 Tempat merokok .....	68
4.36 Profil Efikasi Diri dengan Tempat Merokok .....	69
4.37 Keadaan yang membuat merokok.....	69
4.38 Profil Efikasi Diri dengan Keadaan yang membuat merokok dengan .....	70
4.39 Tindakan teman ketika merokok.....	71
4.40 Profil Efikasi Diri dengan Tindakan teman ketika merokok .....	72
4.41 Mean Setiap Aspek Skala Efikasi Diri Pada Setiap SiswaSMA Negeri 3 Tanjung Raja .....	73
4.42 Mean dan Standar Deviasi Per Aspek Perilaku Merokok.....	75
4.43 Frekuensi Kategori Efikasi Diri Siswa.....	76
4.44 Diagram Mean dan Standar Deviasi Tiap Aspek Perilaku Merokok.....	76
4.45 Diagram Presentase Tingkat Efikasi Diri.....	77

## **DAFTAR GAMBAR**

4.44 Diagram Mean dan Standar Deviasi Tiap Aspek Perilaku Merokok.....	63
4.45 Diagram Presentase Tingkat Efikasi Diri.....	64

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Kisi-Kisi Instrumen Perilaku Merokok Sebelum Validasi
- Lampiran 2 Kisi-Kisi Instrumen Efikasi Diri Sebelum Validasi
- Lampiran 3 Pengolahan Data Validasi dan Reabilitas Instrumen Efikasi Diri
- Lampiran 4 Instrumen Efikasi Diri
- Lampiran 5 Instrumen Perilaku Merokok
- Lampiran 5 Data Mentah Efikasi Diri
- Lampiran 7 Tabel Kategori Efikasi Diri Berdasarkan Aspek
- Lampiran 8 Surat Usul Judul Skripsi
- Lampiran 9 Persetujuan Seminar Proposal
- Lampiran 10 Pengesahan Seminar Proposal
- Lampiran 11 Persetujuan Seminar Hasil
- Lampiran 12 Surat Keputusan Pembimbing
- Lampiran 13 Surat Izin Penelitian dari Dekanat
- Lampiran 14 Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan
- Lampiran 15 Surat Selesai Penelitian dari Sekolah
- Lampiran 16 Surat Pengantar Penunjukan Dosen Ahli Materi
- Lampiran 17 Lembar Validasi Materi
- Lampiran 18 Kartu Bimbingan
- Lampiran 19 Dokumentasi

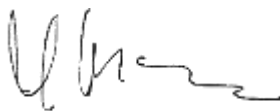
## ABSTRAK

Oleh : Rita Susanti Saragih (06071281621031)

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan profil efikasi diri siswa yang merokok di SMA Negeri 3 Tanjung Raja. Jumlah siswa yang menjadi subjek penelitian sebanyak 396 siswa dan jumlah sampel yang diberikan kuesioner sebanyak 100 siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif desain deskriptif. Hasil dianalisa secara deskriptif kuantitatif yang digambarkan dalam persentase. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku merokok siswa laki-laki di SMA Negeri 3 Tanjung Raja secara keseluruhan cenderung tinggi dikarenakan setiap siswa akan merokok minimal lima kali setiap harinya, intensitas merokok termasuk sering dikarenakan siswa tidak dapat menahan diri untuk tidak merokok. Selain itu jumlah rokok yang di habiskan sebanyak 5-7 batang setiap harinya. Hal itu dikarenakan telah menjadi kebiasaan di lingkungan pertemanan. Setiap siswa cenderung memiliki rentan waktu dalam merokok antara 1 jam hingga 2 jam. Setiap siswa juga mampu menghabiskan satu bungkus rokok dalam jangka 7-14 hari. Selain itu setiap siswa menghabiskan rokok setiap batangnya dalam jangka waktu 5-7 menit. Untuk efikasi diri sedang dengan persentase 66 % , kategori tinggi dengan persentase 17 % dan kategori rendah terdapat 17 % pula. Jadi, hasil dari penelitian ini adalah tidak adanya keseimbangan antara perilaku merokok yang cenderung tinggi sedangkan efikasi diri sedang dikarenakan bahwa setiap siswa ingin berhenti merokok tetapi dikarenakan terpengaruh oleh pertemanan dan sudah menjadi kebiasaan bagi setiap siswa.

Kata kunci: Efikasi diri, Perilaku Merokok.

Pembimbing 1



Dr. Yosef, M.A  
NIP 1962032319880315

Pembimbing 2



Drs. Syarifuddin Gani, M.Si, Kons  
NIP. 19550321983031004

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi



Dra. Harlina, M.Sc  
NIP 195904251987032001

## ABSTRACT

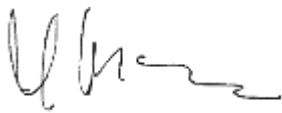
### PROFILE OF SELF-EFFICATION OF SMOKING STUDENTS IN SMA 3 TANJUNG RAJA

By : Rita Susanti Saragih

This study aims to describe the self-efficacy profile of students who smoke in SMA Negeri 3 Tanjung Raja. This research is descriptive with a quantitative approach. The results were analyzed descriptively quantitatively as described in percentages. The number of samples interviewed was 100 respondents. The results of this study indicate that the smoking behavior of male students in each class X, XI, XII in SMA Negeri 3 Tanjung Raja as a whole tends to be high because each student will smoke at least once a day, the intensity of smoking is included often because students cannot resist not to smoke. In addition, the number of cigarettes spent is as much as 5-7 cigarettes per day. That is because it has become a habit in the neighborhood and friendship environment. Every student tends to have a vulnerable time in smoking between 1 hour to 2 hours. Each student is also able to spend one pack of cigarettes in a period of 7-14 days. In addition, each student consumes each cigarette in a period of 5-7 minutes. For moderate self-efficacy with a percentage of 66%, there is also a high category with a percentage of 17% and the percentage found in low self-efficacy is 17% too. The conclusion of this study is that there is no balance between smoking behavior and self-efficacy it is likely that every student wants to quit smoking but is influenced by friendship and has become a habit for every student.

Keywords: Self-efficacy, Smoking Behavior.

Advisor 1



Dr. Yosef, M.A  
NIP 1962032319880315

Advisor 2



Drs. Syarifuddin Gani, M.Si, Kons  
NIP. 19550321983031004

Acknowledged by,  
Coordinator of study program



Dra. Harlina, M.Sc  
NIP 195904251987032001



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 LATAR BELAKANG**

Perilaku merokok merupakan aktivitas yang dilakukan oleh seseorang berupa membakar dan menghisap serta menimbulkan asap yang dapat terhisap oleh orang-orang di sekitarnya (Lestari & Purwadani, 2012). Sebagian remaja mulai merokok sekitar masa pubertas (Supeno, 2015). Remaja yang merokok pada saat masa pubertas pada umumnya terpengaruh oleh lingkungan dan berkeinginan mencoba hal – hal baru. Santrock (2002) mengatakan bahwa remaja menarik perhatian pada diri sendiri agar dipandang sebagai individu, sementara pada saat yang sama remaja akan mempertahankan identitas dirinya bersama dengan kelompok sebayanya. Remaja sering bertindak laku yang membuat remaja merasa seperti orang dewasa, yaitu dengan merokok, minum-minuman keras dan penyalahgunaan obat-obatan. Remaja mencoba menarik perhatian agar dianggap sebagai lelaki yang dewasa di lingkungan. Remaja bersama dengan kelompok sebayanya tersebut merokok agar dapat pengakuan dari luar bahwa mereka sudah pantas sebagai lelaki yang dewasa.

Maka oleh sebab itu dapat dikatakan bahwa seorang remaja akan lebih mudah untuk terpengaruh oleh lingkungan sekitar dikarenakan adanya pengaruh dari teman sebayanya. Seorang remaja juga akan mudah terpengaruh dikarenakan tingkat kematangan emosional seseorang dan rasa ingin tahu seorang remaja lebih besar dibandingkan seorang yang sudah dewasa dan tak lupa akan seseorang remaja cenderung akan menilai sesuatu dan ingin mencobanya tanpa memikirkan efek samping dari apa yang akan di lakukannya tersebut. Setelah seseorang melakukan aktivitas itu akan menimbulkan asap yang juga dapat di hisap oleh orang sekitarnya. Maka oleh sebab itu, seseorang yang merokok akan menimbulkan kesehatan yang terganggu pada dirinya sendiri dan mengganggu kesehatan orang yang berada di sekitarnya. Seseorang remaja yang perokok aktif akan cenderung selalu terlibat dengan aktivitas merokok tersebut dan merupakan suatu kebiasaan yang dilakukan seseorang tersebut. Apabila masalah dalam merokok di usia remaja tersebut tidak segera di pecahkan. Maka akan menjadi suatu kebiasaan bagi anak remaja dan akan

menyebarkan lebih banyak anak remaja lagi untuk melakukan aktivitas merokok yang tidak berguna bagi diri sendiri dan mengganggu orang lain. Kebiasaan merokok dianggap dapat memberikan kenikmatan bagi perokok. Timbulnya rasa kepercayaan diri yang tinggi pada pelajar dan lebih meningkatkan konsentrasi dalam menghadapi masalah. Aspek psikologis turut berkontribusi dalam pola merokok di kalangan remaja. Menjadi perokok atau menjadi kecanduan merokok, merupakan proses dari berbagai tahap inisiasi dan adaptasi. Faktor yang memungkinkan perilaku merokok berupa ketersediaan rokok di lingkungan sekolah siswa dan keterjangkauan uang saku siswa terhadap rokok. (Supeno, 2015)

Temuan Supeno (2015) didukung oleh data terbaru dari Global Youth Tobacco Survey (GYTS) 2014, mengatakan 18,3 persen pelajar Indonesia sudah punya kebiasaan merokok. Menurut Riset Nasional Dasar Kesehatan 2013, prevalensi merokok di Indonesia berusia 15 tahun ke atas meningkat di setiap tahunnya dari 2007 – 2010 sebesar 105 %. Hasil riset Lembaga Menanggulangi Masalah Merokok (Republika, 1998) melaporkan bahwa di anak-anak di Indonesia sudah ada yang mulai merokok pada usia 9 tahun. Smet (1994) mengatakan bahwa usia pertama kali merokok pada umumnya berkisar antara usia 11-13 tahun dan mereka pada umumnya merokok sebelum usia 18 tahun. Data WHO juga semakin mempertegas bahwa seluruh jumlah perokok yang ada di dunia sebanyak 30% adalah kaum remaja (Republika, 1998). Hampir 50% perokok di Amerika Serikat termasuk usia remaja (Theodorus, 1994). Kemudian Penelitian Badan di remaja Jawa Timur mencapai 16,01% dari total penduduk (Badan Pusat Statistik Jawa Timur, 2011). Berdasarkan Penelitian Riskesdas Propinsi Jawa Timur tahun 2007 mengatakan sebesar 73,8%. Selain itu Penelitian Kabupaten Kediri memiliki 7,7% responden pertama kali merokok pada usia 10-14 tahun, 44,7% pada usia 15-19 tahun dan 17,6% pada usia 20-24 tahun. Sebesar 90,8% perokok di Kediri menghisap 1-12 batang rokok tiap hari dengan angka perokok di atas usia 10 tahun yang merupakan perokok setiap hari sebesar 20,7%, dan perokok kadang-kadang sebesar 4,3% (Depkes RI, 2008).

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat diketahui bahwa permasalahan merokok sangat sulit untuk dipecahkan dan merupakan masalah yang menjadi

suatu kebiasaan di kalangan remaja. Sehubungan dengan kesulitan tersebut layanan BK sangat penting terhadap peralihan di usia SMP maupun SMA. Perilaku merokok siswa di sekolah merupakan salah satu masalah yang cukup sulit untuk dihilangkan, karena faktor penyebab yang berasal dari internal dan eksternal siswa. Mengurangi kebiasaan merokok pada siswa merupakan fungsi pengentasan, karena layanan bimbingan dan konseling dapat berfungsi sebagai pengentasan atau perbaikan artinya fungsi bimbingan dan konseling akan menghasilkan pemahaman tentang sesuatu oleh pihak-pihak tertentu sesuai dengan kepentingan siswa (Sukardi, 2008).

Secara umum tujuan penyelenggaraan bantuan pelayanan bimbingan dan konseling adalah berupaya membantu siswa menemukan pribadinya, dalam hal mengenai kekuatan dan kelemahan dirinya, serta menerima dirinya secara positif dan dinamis sebagai modal pengembangan diri lebih lanjut. Penanggulangan kebiasaan merokok pada siswa merupakan bidang bimbingan pribadi-sosial, karena bidang bimbingan ini menyangkut hal-hal yang menyangkut keadaan batin dan kejasmaniannya sendiri, serta menyangkut hubungan dengan orang lain. Bimbingan pribadi-sosial berarti bimbingan dalam menghadapi keadaan batinnya sendiri dan mengatasi pergumulan-pergumulan dalam hatinya sendiri dalam mengatur dirinya sendiri di bidang kerohanian, perawatan jasmani, pengisian waktu luang, dan sebagainya, serta bimbingan dalam membina hubungan kemanusiaan dengan sesama di berbagai lingkungan/pergaulan sosial. Winkel (Sukardi, 2008).

Untuk dapat memahami kebiasaan merokok konselor sekolah dapat dimulai melalui pemahaman tentang efikasi diri (self-efficacy). Efikasi diri adalah keyakinan seseorang tentang kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan program tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan pencapaian tertentu. Keyakinan seseorang terhadap keberhasilannya memiliki efek yang beragam, seperti: keyakinan mempengaruhi tindakan yang seseorang untuk memilih, berapa besar usaha mereka lakukan dalam mencapai apa yang diinginkan, dan berapa lama mereka akan bertahan dalam menghadapi rintangan atau kegagalan (Bandura, 2001). Efikasi diri merupakan bentuk keyakinan individu terhadap kapabilitas diri untuk meningkatkan prestasi dalam kehidupan. Efikasi diri dapat berupa bagaimana

perasaan individu, cara berpikir, motivasi diri, dan keinginan memiliki sesuatu (Bandura, 1994). Efikasi diri menunjuk pada keyakinan individu tentang kapasitas untuk menggunakan kontrol peristiwa yang mempengaruhi hidupnya. Bandura (Mikkelsen & Einarsen, 2002).

Merokok dirasakan dapat meningkatkan kepuasan emosi yang lebih matang dan lebih dewasa dibanding remaja yang tidak merokok. Pada masa remaja awal, remaja memutuskan apakah akan merokok atau tidak merokok. Niat untuk merokok atau tidak merokok pada remaja awal kemungkinan distimulasi oleh perkembangan efikasi diri. Efikasi diri mengacu pada keyakinan individu dalam kemampuannya untuk menyelesaikan tugas khusus. Efikasi diri tinggi diteorisasikan memfasilitasi proses perubahan perilaku dalam dua poin, yaitu pembentukan niat perilaku dan menterjemahkan niat pada perilaku. Bandura (Scholtz, 2007).

Ketidakmampuan menyelesaikan konflik dalam diri dan masalah yang sedang dihadapi membuat remaja mencoba mencari pelampiasan dengan merokok dan kemudian mengambil keputusan untuk merokok. Individu membutuhkan efikasi diri agar tetap merasa kompeten dan efektif menghadapi berbagai situasi yang penuh dengan tekanan (Schwarzer, 1997). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara efikasi diri dengan intensi remaja berhenti merokok. Efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu (Nur & Risnawati, 2013). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Velayati, 2012) tentang penelitian kualitatif “efikasi diri berhenti merokok pada dewasa awal laki-laki (18-25 tahun)” dan didapatkan hasil bahwa terdapat efikasi diri berhenti merokok pada masing-masing subjek. Dari hasil penelitian di atas sangat pentingnya efikasi diri bagi siswa agar lebih berkompeten dan dapat menyelesaikan setiap permasalahan yang ada di dalam dirinya. Dengan adanya efikasi diri yang tinggi maka ia akan menolak untuk merokok. Sebaliknya apabila efikasi diri yang rendah maka ia akan mudah terpengaruh untuk merokok.

Hasil penelitian lain mengungkapkan adanya hubungan antara efikasi diri dengan perilaku merokok. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Shuck, Otten,

Kleinjan, Bricker & Engels (2014) terhadap 2888 responden di High school Eastern Texas didapatkan bahwa efikasi diri berhubungan dengan niat dan keyakinan seseorang untuk berperilaku merokok, hal ini didasarkan atas keyakinan seseorang untuk merokok atau menolak merokok atas dasar bahaya rokok atau manfaat rokok yang dirasakan oleh remaja. Penelitian lain tentang efikasi diri oleh Engels (2005), Sterling (2007), dan Berb (2008), menyatakan bahwa ada hubungan yang significant antara efikasi diri dan perilaku merokok remaja. Apabila seorang remaja memiliki efikasi diri yang tinggi, maka akan menolak untuk merokok, sedangkan remaja yang efikasi dirinya yang rendah akan lebih tertarik untuk merokok. Dari penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa seorang remaja yang mempunyai efikasi diri yang tinggi di dalam dirinya akan menolak untuk merokok dikarenakan seorang remaja akan mengetahui baik dan buruknya dalam mengonsumsi rokok tersebut. Sebaliknya, apabila seseorang yang mempunyai efikasi rendah seorang remaja tersebut akan lebih tertarik akan rokok tersebut, mudah terpengaruh dan tidak memikirkan hal-hal yang akan menimpa apabila ia mengonsumsi rokok tersebut.

Merokok di kalangan remaja merupakan perilaku yang kurang sehat dan berdampak negatif terhadap belajar. Guna mengatasi masalah perilaku merokok, guru pembimbing pertama-tama perlu berfokus pada efikasi diri siswa. Dengan memahami efikasi diri mereka, kemungkinan mengatasi masalah tersebut dapat di ketahui lebih efektif untuk fokus penelitian ini tertuju pada pengungkapan profil efikasi diri siswa, intensitas perilaku merokok dan hubungan antara keduanya.

Pada penelitian ini peneliti akan memberikan kuesioner kepada para siswa yang berisi pernyataan-pernyataan mengenai perilaku merokok siswa dan efikasi diri siswa yang merokok di sekolah SMA Negeri 3 Tanjung Raja. Peneliti telah melakukan pengamatan pada tanggal 4 Oktober 2019 kemudian peneliti mengetahui bahwa siswa yang berada di SMA Negeri 3 Tanjung Raja sudah terindikasi dengan perilaku merokok tersebut di karenakan adanya berbagai faktor seperti terpengaruh oleh temannya, merasa dewasa apabila merokok dll.

Perilaku siswa di karenakan teman sebayanya yang membuat peneliti ingin mengetahui lebih lanjut lagi mengenai Tingkat Perilaku Merokok siswa yang berada di SMA Negeri 3 Tanjung Raja.

## **1.2 RUMUSAN MASALAH**

Bagaimana profil efikasi diri siswa yang merokok di SMA Negeri 3 Tanjung Raja?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Untuk dapat mendeskripsikan profil efikasi diri siswa yang merokok di SMA Negeri 3 Tanjung Raja.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan masukan yang bermanfaat bagi siswa agar dapat menumbuhkan kesadaran para siswa untuk dapat mengurangi merokok. Selain itu meningkatkan kepercayaan diri para siswa agar dapat keluar dari zona nyaman tersebut. Para siswa agar dapat percaya diri dapat keluar dari masalah tersebut.

### **2. Manfaat Praktis**

Adapun manfaat Penelitian ini secara praktis adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa yaitu dapat menumbuhkan kesadaran dan kepedulian yang ada di dalam diri sendiri untuk dapat mengurangi merokok.
2. Bagi konselor yaitu konselor dapat menggunakan efikasi diri setiap siswa agar dapat membantu para siswa untuk lebih mampu lagi mengurangi kecanduan dalam merokok.
3. Bagi sekolah yaitu dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi guru untuk selalu memperhatikan kesadaran siswanya yaitu berkaitan dengan perilaku merokok pada siswa

## DAFTAR PUSTAKA

- Afruzal, Z. 2017. Peran guru bimbingan dan konseling dalam penanganan siswa merokok di SMP Kuala Nagan Raya [Skripsi]. Banda Aceh: Jurusan Manajemen Pendidikan Islam
- Agus, I. 2004. *Statistik Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Jakarta: Kencana. hal. 18
- Alamsyah, R.M. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan merokok dan hubungannya dengan status penyakit periodontal remaja kota medan” Tesis S2 Universitas Sumatra Utara. Medan: 2009.
- Alwisol. 2006. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian* . Jakarta: Rineka Cipta
- Auliya, A.2010. Hubungan Interaksi Sosial Dalam Kelompok Teman Sebaya dengan Perilaku Merokok di SMP GUPPI Kecamatan Kunjang Kabupaten Kediri [Skripsi]. Kediri : Jurusan Kedokteran.
- Bandura, A. 1997. *Self-efficacy: The Exercise of Control* (hlm. 3). New York. W.H. Freeman and Company.
- Bandura, A. 2001. Self efficacy and health. In N.J. Smelzer & P.B. Baltes (Eds). International encyclopedia of the social and behavioral sciences, *Jurnal Ilmu Keperawatan* V. 20.
- Cahyani, B. 1995. Hubungan antara persepsi terhadap merokok dan kepercayaan diri dengan perilaku merokok pada siswa STM Muhammadiyah Pakem Sleman Yogyakarta [Skripsi]. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Darmadi, H. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung: Alfabeta,cv.
- Darvil & Powell. 2002. *Kebiasaan Merokok pada Remaja*. <http://massofa.wordpress.com/2010/12/26/kebiasaan-merokok-pada-remaja>.
- Eka, P. 2016. Upaya mengurangi perilaku merokok melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi pada siswa kelas XII IPS SMA Srijaya Negara Palembang [Skripsi]. Indralaya: Jurusan Bimbingan dan Konseling fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- Engels *et al.* 2005. Self efficacy and emotional adjustment as precursors of smoking in early adolescence.

- Fawzani N dan Atik T. 2005. Terapi berhenti merokok (studi kasus 3 perokok berat). *Jurnal Makara Kesehatan* Vol 9 (1)
- Guilford, J.P. 1956. *Fundamental Statistic in Psychology and Education*. New York: McGraw-Hill Book Company, Inc.
- Haryati W, Asnawi A, dan Bakhtiar. 2015. Self Efficacy dan Perilaku Merokok Remaja. *Jurnal Unsyiah*.
- Hurlock EB. 1999. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga
- Jonathan, S. *Korelasi* <http://www.jonathansarwono.info/korelasi/korelasi.htm> (diunduh pada tanggal 26 September 2019)
- Jonathan, S. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu. Hal. 111
- Kartono, K dan Gulo, D. (1987). *Kamus Psikologi*. Bandung: Satelit Offset
- Mu'tadin Z. 2002. *Kemandirian sebagai kebutuhan psikologi pada remaja*. <http://www.e-psikologi.com/remaja.050602.html>
- Mu'tadin Z. 2005 . *Kemandirian sebagai kebutuhan psikologis pada remaja*. <http://www.e-psikologi.com/remaja.050602.html> (diakses pada tanggal 15 September 2019 pukul 10.43 WIB)
- Nasution. 2007. *Remaja dan Rokok*. Medan:PT.Gudang Ilmu
- Nasution. 2007. *Perilaku Merokok pada Remaja*. Medan: Universitas Sumatra utara.
- Ogden, J. 2012. *Health Psikologi*. Buchkingham: Open University Press
- Perwitasari, R. 2006. Motivasi dan perilaku merokok pada mahasiswa ditinjau dari Internal Locus of Control dan External Locus of Control pada Mahasiswa Universitas Ngeeri Semarang Tahun 2005/2006. [Skripsi]. Semarang : Jurusan Psikologi
- Rahman, A. 1982. *Pengantar Penelitian dan Pendidikan*. Surabaya: Usaha Nasional. Hal. 415
- Rahardjo, W. 2005. *Kontribusi Hardiness dan Self-Efficacy 14 terhadap Stres Kerja* (Studi pada Perawat RSUP. Dr. Soeradji Tritonegoro Klaten). 47-57.



- Remengan, J. 2010. *Metodologi Penelitian Dengan SPSS*. Batam: UNIBA PRES. Hal. 40
- Santrock. 2002. *Perkembangan anak (Edisi 11 Jilid 1)*. Jakarta: Penerbit buku Erlangga.
- Santrock. 2007. *Psikologi Pendidikan (Edisi ke-2)*. Jakarta: Kencana Fajar Putra Grafika.
- Siregar, S. 2013. *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Bumi Aksara. Hal. 56
- Sitepoe. 2000. *Kekhususan Rokok Indonesia*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Smet. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Semarang: PT Gramedia
- Soekadji, S. 1983. *Modifikasi Perilaku*. Yogyakarta : Liberty
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Supeno. 2015 . Kematangan Emosi, Efikasi Diri dan Perilaku Merokok Remaja Laki-laki Usia 12-15 Tahun. *Jurnal Psikologi Indonesia* Vol. 4(3): 288 - 295
- Wahyuningsih, M. 2015. *18 Persen Indonesia Sudah Jadi Pecandu Rokok*. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20150531094612-255-56771/18-persen-pelajar-indonesia-sudah-jadi-pecandu-rokok> (diakses pada tanggal 20 September 2019 pukul 12.30 WIB)
- Zuriah, N. 2009. *Metodologi Pendidikan Sosial dan Pendidikan "Teori-Aplikasi"*. Jakarta: PT Bumi Aksara. Hal. 15