

**PERILAKU MEROKOK DAN KEPERCAYAAN DIRI ANGGOTA *CLUB TWENTY TWO PROJECT* DI KABUPATEN TUBAN**

***SMOKING BEHAVIOR AND SELF-CONFIDENCE OF TWENTY TWO PROJECT CLUB MEMBERS IN TUBAN DISTRICT***

Moh. Akmal Inzaki, Teresia Retna P.D, Yasin Wahyurianto, Wahyu Tri Ningsih  
Program Studi D3 Keperawatan Tuban Poltekkes Kemenkes Surabaya  
Email Korespondensi: [imohakmal@gmail.com](mailto:imohakmal@gmail.com)

**ABSTRAK**

Kepercayaan diri adalah perasaan atau sikap yang percaya pada kemampuan diri sendiri sehingga orang tidak terlalu cemas dengan tindakannya, dapat merasa bertanggung jawab atas apa yang dilakukan dan melakukan apa yang disukai, ramah dan hangat saat berhubungan dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai sesama manusia, memiliki keinginan untuk berprestasi dan menyadari keunggulan dan kelemahan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara perilaku merokok dengan kepercayaan diri. Desain penelitian menerapkan Analitik korelasional melalui pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian yaitu anggota *Club Twenty Two Project* yang berusia 19-23 tahun dengan besar sampel yang dipilih dengan *Total Sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner. Analisis data menggunakan *Uji Spearman rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruhnya (76,67 %) anggota *Club Twenty Two Project* sebagai perokok sedang, sebagian kecil perokok ringan (20%) dan perokok berat (3,33); sebagian besar (53,33%) memiliki kepercayaan tinggi dan hampir setengah (36,67%) memiliki kepercayaan diri sedang. Tidak ada hubungan perilaku merokok dan kepercayaan diri ( $p = 0,781$ ), artinya kepercayaan diri tinggi tidak terkait perilaku merokok. Diharapkan dinas terkait seperti pemuda dan olahraga, dinas kesehatan atau lainnya lebih aktif dalam memberikan penyuluhan atau promosi kesehatan dengan materi bahaya perilaku merokok, sebagai upaya dalam pencegahan perilaku merokok.

**Kata kunci:** Perilaku Merokok, Kepercayaan Diri

**ABSTRACT**

*Self-confidence is a feeling or attitude that believes in one's own abilities so that people are not too anxious about their actions, can feel responsible for what is done and do what they like, are friendly and warm when dealing with others, can accept and appreciate fellow human beings, have a desire for achievement and realize their strengths and weaknesses. The purpose of this study was to analyze the relationship between smoking behavior and self-confidence. The research design applies correlational analytics through a cross sectional approach. The population in the study were members of Club Twenty Two Project aged 19-23 years with a sample size selected by Total Sampling. The research instrument was a questionnaire. Data analysis using the Spearman rank test. The results showed that almost all (76.67%) members of Club Twenty Two Project as moderate smokers, a small proportion of light smokers (20%) and heavy smokers (3.33); most (53.33%) have high confidence and almost half (36.67%) have moderate confidence. There is no relationship between smoking behavior and self-confidence ( $p = 0.781$ ), meaning that high self-confidence is not related to smoking behavior. It is expected that related agencies such as youth and sports, health services or others are more active in providing counseling or health promotion with material on the dangers of smoking behavior, as an effort to prevent smoking behavior.*

**Keywords:** Smoking behavior, Self-Confidence,

**PENDAHULUAN**

Kepercayaan diri sangat penting dalam menentukan keputusan remaja untuk merokok. Merokok dianggap meningkatkan kepercayaan diri oleh mereka yang merokok karena merupakan upaya untuk mendapatkan dukungan sosial dan menjadi aktivitas

rekreasi untuk menenangkan diri (Nasution, 2007). Menurut Klinke & Meeker (dalam Aritonang, 2018) bahwa motif para perokok adalah relaksasi dengan merokok dapat mengurangi ketegangan, membantu berkonsentrasi, mencari jati diri, dan menambah kepercayaan diri seseorang.

Perokok remaja dibagi menjadi 3 yakni Perokok Berat, Sedang dan Ringan. Perokok berat dapat diartikan sebagai *Tobacco Dependency* (ketergantungan rokok) perokok ini memiliki fungsi merokok adalah kebutuhan sehari-hari, dimanapun dan kapanpun tidak mengenal lingkungan dan orang sekitar, perokok berat menghisap 21–30 batang setiap hari dengan interval antara 6 dan 30 menit setelah bangun. Perokok sedang tidak memiliki ketergantungan hanya dalam konteks sosial atau dalam situasi tertentu, seperti saat bertemu dengan teman lama di acara atau pesta. Perokok merokok 11–20 batang per hari dengan interval 31–60 menit setelah bangun tidur, karena situasi sosial ini mendorong untuk merokok. Perokok yang merokok dalam jumlah yang lebih kecil atau lebih ringan lebih cenderung untuk berhenti merokok. Istilah *chippers* mengacu pada perokok yang merokok kurang dari lima batang per hari dan tidak menjadi perokok berat, sehingga kemungkinan mengalami ketergantungan nikotin sangat kecil. Sekitar 10 batang per hari, dengan interval 60 menit setelah bangun tidur. Ketergantungan ini dipersepsikan sebagai kenikmatan yang memberikan kepuasan psikologis. Timbulnya kebiasaan merokok ini biasanya diawali dari mencari jati dirinya. Remaja menganggap bahwa merokok akan membuat kepercayaan diri meningkat. (Aqib, 2011).

Menurut Badan Pusat Statistik (2020) mengatakan bahwa di negara seperti Indonesia ini jumlah pengguna rokok memiliki presentase jumlah sebesar 27,78% pada tahun 2020, dan meningkatnya pengguna rokok menjadi sebesar 28,53% di tahun 2021. Di Jawa Timur menempati peringkat ke-13 se-Indonesia dengan tingkat perokok usia remaja yang cukup tinggi. WHO melaporkan peningkatan 20% dalam prevalensi merokok pada remaja berusia 20–21 tahun dari 7,2% pada 2013 menjadi 9,1% pada 2018 (Suherdin et al, 2022). Beberapa remaja melakukan perilaku merokok sebagai cara kompensatoris. bahwa perilaku merokok bagi remaja merupakan perilaku

simbolisasi (Aqib, 2011) Merokok membantu mengurangi ketegangan dan meningkatkan konsentrasi, mencari jati diri, menambah kepercayaan diri seseorang. Merokok dapat memiliki efek negatif yang sangat berbahaya bagi kesehatan Anda. Merokok bukanlah penyebab suatu penyakit sehingga dianggap tidak menyebabkan kematian; namun, merokok dapat mendorong perkembangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian (Kemala, 2007).

Menurut WHO, (2018) Indonesia memiliki jumlah perokok tertinggi di ASEAN (46,16%), Menurut BPS, Lampung memiliki peringkat pertama di Indonesia (34,7%), Dalam sepuluh tahun terakhir, jumlah perokok dewasa di Indonesia telah meningkat. Hasil *Global Adult Tobacco Survey* (GATS) 2021 yang diumumkan oleh Kementerian Kesehatan (Kemenkes), jumlah orang dewasa yang merokok meningkat sebanyak 8,8 juta, meningkat dari 60,3 juta pada 2018 menjadi 69,1 juta pada 2021. Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti pada 2 Februari 2024 melalui wawancara pada *Club Twenty Two Project* didapatkan dari 10 responden 7 diantaranya mengatakan dengan merokok mereka bisa diterima di kelompoknya, lebih percaya diri, tetapi mereka tidak mengetahui untuk kandungan dan dampak dari merokok.

Kurt Lewin berpendapat bahwa banyak alasan yang memengaruhi perilaku merokok remaja; berpendapat bahwa selain disebabkan oleh faktor internal, perilaku merokok remaja juga disebabkan oleh lingkungannya. Kajian perkembangan remaja memungkinkan pemahaman tentang komponen internal remaja. Erikson menyatakan bahwa mulai merokok remaja dikaitkan dengan krisis aspek psikososial yang dialami remaja selama masa perkembangannya, yaitu saat mereka sedang mencari jati dirinya. Karena ketidaksesuaian antara pertumbuhan fisik yang sudah matang dan pertumbuhan mental dan sosial yang belum diimbangi, masa remaja ini sering digambarkan sebagai masa badai dan topan (Gatchel, 2019).

Dampak yang ditimbulkan dari perilaku merokok pada remaja antara lain; merokok menyebabkan antibodi menurun, Rokok adalah penyebab utama kanker paru-paru dan membahayakan otak, mulut, tenggorokan, jantung, dada, paru-paru, hati, perut, ginjal, dan kantung kemih, serta reproduksi pria, wanita, dan kaki. Rokok juga mempercepat penuaan dan menyebabkan bibir hitam (Ogden, 2015).

Memperhatikan demikian buruknya dampak merokok bagi kesehatan, remaja diperlukan edukasi tentang bahaya merokok, kandungan zat berbahaya dalam rokok, mengikuti ekstrakurikuler di sekolah untuk mengurangi pengaruh dalam pergaulan, menghindari lingkungan perokok, berkumpul bersama keluarga menciptakan suasana yang harmonis, melakukan sesuatu yang positif, seperti berolahraga, atau olahraga tambahan yang menyehatkan, menghindari hal-hal berkaitan dengan Belajar lebih banyak tentang bahaya rokok (sponsor, iklan, poster, rokok gratis), memperbanyak mencari informasi tentang bahaya rokok (P2PTM Kemenkes RI, 2017).

### METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan desain penelitian korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota *Club Twenty Two Proekt* di Kabupaten Tuban yang berjumlah 60 orang dengan besar sampel sejumlah 60 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Variabel penelitian ini adalah perilaku merokok dengan kepercayaan diri. Cara pengambilan data menggunakan kuesioner perilaku merokok dan kepercayaan diri yang kemudian dianalisis menggunakan analisa data uji *Spearman Rank*

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Karakteristik Usia

Hasil penelitian karakteristik usia menunjukkan bahwa hampir setengahnya (31,67%) anggota *Club Twenty Two*

*Project* dan secara merata berusia 20-22 tahun (table 1).

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia Anggota *Club Twenty Two Project* Di Kabupaten Tuban Berdasarkan (Usia) Bulan Mei 2024.

| Umur (Tahun) | Frekuensi | Persentase |
|--------------|-----------|------------|
| 18 Tahun     | 2         | 3,33       |
| 19 Tahun     | 19        | 31,67      |
| 20 Tahun     | 13        | 21,67      |
| 21 Tahun     | 14        | 23,33      |
| 22 Tahun     | 7         | 11,67      |
| 23 Tahun     | 5         | 8,33       |
| Jumlah       | 60        | 100        |

Hasil penelitian menunjukkan hampir setengah *anggota Club Twenty Two Project* berusia 19 tahun. Pendapat tentang usia remaja bervariasi antara beberapa ahli, organisasi, maupun lembaga kesehatan. Menurut *WHO (World Health Organization)* menetapkan usia remaja dibagi menjadi awal remaja (10-14 tahun) dan akhir remaja (15-19 tahun) (Kusmiran, 2011). Remaja perlu dididik dan diperingatkan karena mereka lebih rentan untuk memulai dan melanjutkan merokok (Bilgin dkk, 2012). Remaja dapat merokok karena berbagai alasan, dilihat berdasarkan studi perkembangan remaja yang mulai merokok bahwa ini dikaitkan dengan krisis aspek psikososial yang dialami oleh remaja yang sedang dalam masa pencarian jati diri, dimana remaja digambarkan sebagai periode kritis (Rachmat, Thaha, Syafar, 2013).

Hurlock (2003) mengatakan bahwa orang-orang di masa dewasa awal, yang dimulai dari usia 18 tahun sampai usia 40 tahun, diharapkan dapat mengambil peran baru, seperti menjadi suami-istri, orang tua, atau pencari nafkah. Orang-orang pada masa dewasa awal diharapkan tidak hanya dapat memainkan peran baru, tetapi juga mengembangkan sikap, keinginan, dan prinsip baru yang sesuai dengan tugas-tugas yang ada saat ini. Perkembangan sosial masa dewasa awal adalah puncak.

Di satu sisi, peneliti memahami bahwa pada tahap ini, remaja sering kali

sedang mencari identitas dan bereksperimen dengan perilaku yang dianggap dewasa. Namun, merokok adalah kebiasaan yang sangat berbahaya dan berpotensi merusak kesehatan jangka panjang

Perilaku merokok pada usia dewasa awal juga merupakan isu yang serius dan perlu mendapat perhatian. Pada usia ini, seseorang diharapkan sudah memiliki pemahaman yang lebih matang tentang risiko dan konsekuensi dari merokok terhadap kesehatan. Namun, masih banyak orang yang memulai atau melanjutkan kebiasaan merokok meskipun mengetahui risikonya. Tekanan sosial dan lingkungan sering kali berperan besar dalam keputusan untuk merokok. Misalnya, tekanan dari teman sebaya, kebiasaan merokok keluarga, atau stres dalam kehidupan sehari-hari dapat menjadi pemicu seseorang untuk mulai atau melanjutkan merokok.

Penting untuk memberikan pendidikan yang berkelanjutan tentang bahaya merokok dan menawarkan dukungan bagi mereka yang ingin berhenti. Kampanye anti-merokok yang ditujukan khusus kepada orang dewasa muda dan remaja, akses mudah ke program berhenti merokok, dan pembentukan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat adalah beberapa langkah yang dapat diambil untuk mengurangi prevalensi merokok pada usia dewasa awal. Menurut Dwi Setyorini (2022) Pengetahuan dan pemahaman tentang penyakit diabetes melitus akan membentuk perilaku pasien dalam menggunakan cara atau tindakan apa atau mekanisme apa yang akan digunakan untuk mengatasi penyakit diabetes melitus dan diharapkan dapat merawat dirinya terhadap penyakit diabetes melitus. Dengan demikian pengetahuan yang baik tentang perilaku merokok serta dampak rokok terhadap kesehatan dan eksek lainnya juga akan membentuk sikap dan perilaku remaja klub untuk menghindari rokok.

Dari uraian data teori diatas diketahui bahwa usia di anggota *Club Twenty Two Project* remaja akhir dan

dewasa awal dikarenakan minat untuk mencari hal-hal dan pengalaman baru sangat tinggi, egosentrisme, pengaruh teman sebaya, agar dapat diterima oleh kelompok dan pemikiran akan satu hal yang menyenangkan diri sendiri dengan cara melakukan perilaku merokok.

### Perilaku Merokok

Hasil penelitian perilaku merokok menunjukkan hampir seluruhnya (76,67%) Anggota *Club Twenty Two Project* perokok ringan dan Sebagian kecil(20%) perokok sedang (table 2).

Tabel 2 :Distribusi Frekuensi Perilaku Merokok Anggota *Club Twenty Two Project* Di Kabupaten Tuban Bulan Mei 2024.

| Perilaku Merokok | Frekuensi | Prosentase |
|------------------|-----------|------------|
| Berat            | 2         | 3,33       |
| Sedang           | 12        | 20,00      |
| Ringan           | 46        | 76,67      |
| Jumlah           | 60        | 100        |

Menurut penelitian Sivan Tomkis dalam Aula (2010) Sebagian besar, remaja merokok karena proses kognitif yang mengantisipasi konsekuensi yang terkait dengan perilaku mereka. Keyakinan mereka tentang perilaku merokok termasuk persepsi sosial tentang merokok, resiko kesehatan, dan keuntungan dari teman. Merokok berarti menghisap asap tembakau yang dibakar dari tubuh dan menghirupnya kembali. Danusantoso (2015) mengatakan bahwa selain membahayakan diri sendiri, merokok juga dapat membahayakan orang lain.

Faktor sosial dan lingkungan memengaruhi kebiasaan merokok. Lingkungan seseorang, termasuk keluarga, tetangga, dan teman sekolah, sangat memengaruhi karakternya. Seseorang yang bukan perokok akan terpengaruh secara otomatis jika tinggal atau bekerja dengan seorang perokok. Orang yang tidak merokok mungkin mulai mencoba merokok, atau sebaliknya, perokok mungkin mulai mengurangi jumlah rokok. Bahkan tanpa disadari, hal itu dilakukan dalam upaya

menyesuaikan diri dengan lingkungan (Sarafino dalam Aula, 2010)

Perokok dibagi menjadi 3 yakni Perokok Berat, Sedang, dan Ringan. Perokok berat dapat diartikan sebagai *Tobacco Dependency* (ketergantungan rokok) perokok ini memiliki fungsi merokok adalah kebutuhan sehari-hari dimanapun dan kapanpun tidak mengenal lingkungan dan orang sekitar, perokok berat menghisap antara 21 dan 30 batang setiap hari dengan interval antara 6 - 30 menit setelah bangun tidur. Perokok tidak terbatas pada situasi sosial atau situasi tertentu, seperti bertemu dengan teman lama di acara atau pesta. Situasi sosial menyebabkan orang merokok. Perokok mengkonsumsi 11–20 batang per hari dengan interval 31–60 menit setelah bangun tidur. Perokok yang merokok dalam jumlah yang lebih kecil atau lebih ringan lebih cenderung untuk berhenti merokok. Istilah "chippers" mengacu pada perokok yang merokok kurang dari lima batang per hari dan tidak menjadi perokok berat, sehingga kemungkinan mengalami ketergantungan nikotin sangat kecil. Perokok ringan sekitar 10 batang per hari, dengan interval 60 menit setelah bangun tidur (Aqib, 2011).

Merokok membantu mengurangi ketegangan dan meningkatkan konsentrasi, mencari jati diri, menambah kepercayaan diri seseorang. Merokok dapat memiliki efek negatif yang sangat berbahaya bagi kesehatan Anda. Merokok bukanlah penyebab suatu penyakit sehingga dianggap tidak menyebabkan kematian; namun, merokok dapat mendorong perkembangan penyakit yang dapat menyebabkan kematian (Kemala, 2007). Dampak yang ditimbulkan dari perilaku merokok pada remaja antara lain; merokok menyebabkan antibodi menurun, Rokok adalah penyebab utama kanker paru-paru dan membahayakan otak, mulut, tenggorokan, jantung, dada, paru-paru, hati, perut, ginjal, dan kantung kemih, serta reproduksi pria, wanita, dan kaki. Rokok juga mempercepat penuaan dan menyebabkan bibir hitam (Ogden, 2015).

Dari uraian diatas diketahui bahwa yang berperilaku merokok berat, sedang dan ringan juga memiliki kepercayaan diri tinggi. Memiliki perilaku merokok dikarenakan mereka merasa penasaran terhadap rokok, pengaruh lingkungan dan teman pada anggota *Club Twenty Two Project* untuk melakukan perilaku merokok. Perilaku merokok digemari oleh anggota *Club Twenty Two Project* karena mendapat gambaran hal yang menyenangkan apabila melakukan perilaku merokok. Maka anggota *Club Twenty Two Project* harus pandai memilih teman dan mencari lingkungan pergulan yang positif.

Merokok merupakan suatu kebiasaan yang mempunyai dampak negatif yang sangat serius baik bagi perokok maupun orang disekitarnya. Berdasarkan berbagai penemuan ilmiah, merokok diyakini dikaitkan dengan berbagai penyakit serius, termasuk kanker, penyakit jantung, dan penyakit pernapasan. Selain itu, merokok mempunyai dampak negatif terhadap lingkungan. Hasil penelitian Padoli dkk (2014) menunjukkan bahwa jumlah pasien yang tidak merokok lebih banyak mengalami gagal jantung ringan dibandingkan dengan yang mempunyai kebiasaan merokok. Sedangkan jumlah pasien yang mempunyai kebiasaan merokok lebih banyak untuk mengalami gagal jantung berat dibandingkan dengan yang tidak merokok, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada arah korelasi yang positif antara kebiasaan merokok dengan derajat gagal jantung, dimana pasien yang mempunyai kebiasaan merokok mempunyai kecenderungan untuk mengalami derajat gagal jantung yang lebih berat daripada yang tidak merokok.

Perilaku merokok merupakan kebiasaan yang sulit dihentikan dan dapat menyebabkan ketergantungan fisik dan psikologis yang kuat. Oleh karena itu, kami berpendapat bahwa merokok merupakan perilaku yang tidak dianjurkan dan sebaiknya dihilangkan.



### Kepercayaan Diri

Data penelitian kepercayaan diri menunjukkan bahwa anggota *Club Twenty Two Project* sebagian besar (53,33 %) memiliki kepercayaan diri tinggi (table 3).

Tabel 3 : Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri Anggota *Club Twenty Two Project* Di Kabupaten Tuban Bulan Mei 2024.

| Kepercayaan Diri | Frekuensi | Prosentase |
|------------------|-----------|------------|
| Tinggi           | 32        | 53,33      |
| Sedang           | 28        | 46,67      |
| Jumlah           | 60        | 100        |

Kepercayaan diri sangat perlu ditumbuhkan dalam diri, seseorang yang memiliki kepercayaan diri akan lebih yakin untuk melakukan sesuatu melalui sikap yang tenang dan seimbang dalam situasi sosial (Simorangkir, Menanti & Aziz, 2014). Semakin tinggi tingkat rasa percaya diri yang dialami, maka semakin tinggi pula motivasi berprestasi siswa dan sebaliknya (Asiyah, Walid, Kusumah, 2019). Selain itu, berdasarkan hasil penelitian Pratiwi & Laksmiwati (2016) bahwa semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki, maka semakin tinggi kemandirian belajarnya dan sebaliknya. Menurut Rahmayani (2019) bahwa mandiri dalam belajar itu sendiri merupakan suatu hal yang sangat penting dalam proses pembelajaran dikarenakan mandiri dalam belajar berpengaruh terhadap hasil prestasi belajar. Berdasarkan hasil penelitian Fauzi (2018) belajar mandiri adalah kemampuan yang sangat penting dalam proses belajar.

Secara singkat akhirnya dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa kepercayaan diri adalah suatu keyakinan yang dimiliki seseorang dan dengan keyakinan tersebut seseorang merasa mampu untuk dapat berperilaku sebagaimana mestinya dan positif dalam mencapai apa yang diinginkannya atau yang menjadi tujuannya, serta mampu bertahan terhadap tantangan dan permasalahan yang ada. Kepercayaan diri tersebut merupakan kualitas pribadi

yang diperoleh seseorang melalui pengembangan konsep diri yang baik serta harga diri yang sehat.

Berdasarkan uraian data dan teori diatas diketahui bahwa kepercayaan diri yang tinggi tidak hanya dimiliki oleh anggota *Club Twenty Two Project* yang memiliki perilaku merokok ringan saja tetapi juga yang memiliki perilaku rokok sedang dan berat.

Tingkat kepercayaan diri tinggi dikarenakan saat ini anggota *Club Twenty Two Project* karena mereka memiliki aspek keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggungjawab, rasional dan realistis, ditambah lagi dengan pengaruh teman dan lingkungan dapat menambah Tingkat kepercayaan diri yang tinggi.

Kepercayaan diri adalah kunci kesuksesan dan kebahagiaan dalam hidup. Ini adalah sikap mental yang memungkinkan seseorang untuk percaya pada kemampuan dan harga dirinya, untuk percaya bahwa dia dapat mengatasi tantangan dan mencapai tujuan yang diinginkan. Kepercayaan diri yang sehat berarti memiliki pandangan realistis terhadap diri sendiri, menyadari kekuatan dan kelemahan diri, serta memiliki keinginan untuk terus belajar dan berkembang. Rasa percaya diri seringkali dipengaruhi oleh lingkungan dan pengalaman hidup seseorang.

Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk mengembangkan rasa percaya diri melalui pengalaman positif, dukungan sosial, dan pembelajaran berkelanjutan. Secara keseluruhan, saya percaya bahwa kepercayaan diri adalah aset berharga dalam hidup. Melalui rasa percaya diri yang kuat, manusia mampu menghadapi tantangan hidup dengan sukses, mencapai potensi maksimalnya, dan menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan memuaskan.

### Perilaku Merokok dan Kepercayaan Diri

Hasil tabulasi silang antara Perilaku Merokok Dengan Kepercayaan Diri menunjukkan anggota CTPP yang memiliki perilaku merokok berat maupun sedang juga mempunyai proporsi

kepercayaan diri yang tinggi (50%) dan sedang (50%) sebagaimana pada table 4.

Tabel 4: Tabulasi Silang Hubungan Perilaku Merokok Dengan Kepercayaan Diri Anggota *Club Twenty Two Project* Di Kabupaten Tuban Bulan Mei 2024.

| Perilaku Merokok | Kepercayaan Diri |    |        |    | Jumlah |     |
|------------------|------------------|----|--------|----|--------|-----|
|                  | Tinggi           | %  | Sedang | %  | F      | %   |
| Berat            | 1                | 50 | 1      | 50 | 2      | 100 |
| Sedang           | 6                | 50 | 6      | 50 | 12     | 100 |
| Ringan           | 25               | 54 | 21     | 46 | 46     | 100 |

*Uji Spearman Rank Correlation p = 0,781*

Hal ini menunjukkan bahwa perilaku merokok tidak berkorelasi dengan kepercayaan diri. Hal ini diperkuat dengan hasil *Spearman Rank Test p=0781* yang berarti bahwa tidak ada hubungan antara kepercayaan diri dan perilaku merokok anggota *Club Twenty Two Project*. Menurut Silvan Tomkins dalam Aula (2010) menyebutkan bahwa kebiasaan merokok dibagi menjadi empat kategori berdasarkan *Management of affect theory*. Berikut adalah tiga kategori ini. Perilaku merokok dipengaruhi oleh perasaan negatif: banyak orang merokok untuk mengurangi perasaan negatif, seperti marah, cemas, dan gelisah. Perilaku merokok adiktif, yang disebut *psychological additiation* oleh Green.

Faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang adalah faktor internal (penampilan fisik, konsep diri, hubungan dengan orang tua, dan hubungan teman sebaya) dan faktor eksternal (pendidikan, pekerjaan, lingkungan dan dukungan sosial) Santrock mengatakan bahwa penilaian dari teman sebaya mempunyai kedudukan yang cukup tinggi bagi remaja. Dukungannya dinilai lebih mampu mempengaruhi rasa percaya diri seorang remaja, walaupun dukungan dari orang tua juga menjadi faktor yang penting. Santrock (Widjaja, 2016).

Faktor sosial dan lingkungan adalah penyebab utama kebiasaan merokok. Lingkungan seseorang, termasuk keluarga, tetangga, dan teman sekolah, sangat memengaruhi karakternya. Seseorang yang bukan perokok akan

terpengaruh secara otomatis jika ia tinggal atau bekerja dengan seorang perokok. Orang yang tidak merokok mungkin mulai mencoba merokok, atau sebaliknya, perokok mungkin mulai mengurangi jumlah rokok. Bahkan tanpa disadari, hal itu dilakukan dalam upaya menyesuaikan diri dengan lingkungan (Sarafino dalam Aula, 2010 dalam Sodik 2018).

#### Faktor Genetika

Faktor lain, seperti faktor sosial dan psikologis, juga memengaruhi faktor genetik atau biologis. Menurut Feldman (2012) menyatakan bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku merokok termasuk: genetika. Apakah seseorang akan menjadi perokok, seberapa banyak perilaku merokok, dan seberapa mudah bagi seseorang untuk berhenti merokok. Faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang untuk merokok adalah ingin terlihat "gaul" dan dianggap dewasa oleh orang lain, teman yang setia, persepsi yang salah bahwa merokok dapat menghilangkan stres, lingkungan yang terpapar rokok (orang tua dan teman sebaya), mengusir kejenuhan, Rini Puji (2019), hal ini mungkin yang dialami oleh subyek dalam penelitian ini. Hal ini dibuktikan adanya anggota *Club Twenty Two Project* yang mayoritas adalah kalangan remaja dimana aktivitas yang dilakukan adalah merokok dan hanya kumpul kumpul saja.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari hasil kuesioner adalah perilaku merokok muncul karena faktor eksternal utamanya karena pengaruh teman sebaya. Pada dasarnya, perilaku

merokok terdiri dari berbagai fase yang kompleks. Perilaku merokok biasanya berkembang melalui beberapa tahap, yang ditandai oleh frekuensi dan intensitas merokok yang berbeda di setiap tahap.

Kepercayaan diri tinggi tidak selalu disebabkan oleh perilaku merokok yang tinggi, Perilaku merokok sedang hingga rendah. Daripada bergantung pada merokok untuk meningkatkan kepercayaan diri, remaja sebaiknya mencari cara yang lebih positif dan sehat untuk membangun rasa percaya diri mereka. Salah satu faktor yang memengaruhi kepercayaan diri anggota *Club Twenty Two Project* yang tinggi adalah mereka memiliki motor yang keren dan hedon mereka merasa keren karena menjadi pusat perhatian saat mengendarai atau saat berkumpul dengan sesama penghobi otomotif. Mereka merasa lebih percaya diri apabila motor mereka bersih, hedon, dan tampil menarik.

Meningkatkan kepercayaan diri juga bisa dengan cara meningkatkan kualitas diri, mengeksplorasi minat dan bakat mereka, belajar keterampilan baru, berpartisipasi dalam aktivitas sosial yang positif, melakukan pekerjaan/tugas dengan baik dan maksimal dan mengembangkan hubungan yang mendukung dengan teman-teman dan keluarga. Melakukan hal-hal ini tidak hanya akan meningkatkan kepercayaan diri secara alami, tetapi juga akan mendukung kesehatan fisik dan mental mereka secara keseluruhan.

## SIMPULAN

Berdasarkan penelitian perilaku merokok dengan kepercayaan diri anggota *Club Twenty Two Project* di Kabupaten Tuban disimpulkan bahwa hampir setengah *anggota Club Twenty Two Project* berusia 19 tahun, hampir seluruhnya anggota *Club Twenty Two Project* adalah perokok ringan, sebagian besar memiliki kepercayaan diri tinggi. Tidak ada hubungan perilaku merokok dengan kepercayaan diri artinya kepercayaan diri tinggi tidak terkait perilaku merokok..

## SARAN

Diharapkan anggota *Club Twenty Two Project* mengurangi bahkan menghentikan perilaku merokok agar terhindar dari masalah-masalah kesehatan yang ditimbulkan dari merokok dengan mengalihkan kegiatan lain yang positif dan produktif yang mendukung kesehatan fisik dan mental secara keseluruhan. Diharapkan dinas terkait seperti pemuda dan olahraga, dinas kesehatan atau lainnya lebih aktif dalam memberikan penyuluhan atau promosi kesehatan dengan materi bahaya perilaku merokok, sebagai upaya dalam pencegahan perilaku merokok.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aqib, Zainal. 2011. *Pendidikan Keterampilan Hidup Sehat (Life Skill)*. Bandung: Yrama Widia
- Aryani, M. (2014). *Hubungan Antara Sikap Terhadap Kesehatan Dengan perilaku Merokok Di Sma Negeri 1 Plaret Bantul*. diakses tanggal 7 Januari 2018.
- Asiyah, Walid A, Kusumah R.G.T. (2019). Pengaruh Rasa Percaya Diri Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa pada Mata Pelajaran IPA. *Scholara: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*. 9 (3). 217-226
- Aula, Lisa Elizabet. 2010. *Stop Merokok (Sekarang atau Tidak Sama Sekali)*. Jogjakarta: Garailmu
- Aula, L.E. (2010). *Stop Merokok! (sekerang atau tidak sama sekali)*. Yogyakarta ;. Garailmu
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Persentase Penduduk Usia 15 Tahun Ke Atas yang Merokok dalam Sebulan Terakhir Menurut Kabupaten/ Kota dan Kelompok Umur di Provinsi DI Yogyakarta, 2020*. *Badan Pusat Statistik*, 2018. [https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view\\_data\\_pub/3400/api\\_pu](https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view_data_pub/3400/api_pu)



- [b/dlluMytKMXJMbjBIK2VGZFpiVEtuQT09/da\\_04/1](#)
- Dian Komasari, A. F. H. (2000) 'Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja', jurnal psikologi, (1), pp. 37–47
- Dwi Setyorini, Padoli, Hepta Nur Anugraheni. 2022. Pengetahuan Dan Mekanisme Koping Klien Diabetes Melitus Di Wilayah Kerja Puskesmas Pacar Keling Surabaya, *Jurnal Keperawatan*, Vol. 16 No 2 AGUSTUS 2022 E-ISSN 2407 – 8999.
- Fitri, E, Zola, N. Ifdil, I. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-faktor yang Mempengaruhi *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*.
- Kasri, Rahmatina Awaliah, Rahmat, Muhammad Imdadun, dkk. (2020). *Islam dan Kesehatan Masyarakat: Studi Kasus Konsumsi Rokok di Indonesia* (1st ed.). UI Publishing.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). " *Peringati Hari Tanpa Tembakau Sedunia, Kemenkes Targetkan 5 Juta Masyarakat Berhenti Merokok* ", <https://www.kemkes.go.id/article/vi-ew/21060100002/peringati-hari-tanpa-tembakau-sedunia-kemenkes-targetkan-5-juta-masyarakat-berhenti-merokok.html>
- Kore, Imanuel Mola. 2012. *Hubungan Persepsi Tentang Merokok dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan (IKP) Reguler Semester VI Tahun Ajaran 2011/2012 di STIKes Surya Mitra Husada Kediri*. Skripsi. Kediri: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Mitra Husada.
- Nurlailah, Neneng. 2010. *Hubungan Antara Persepsi Tentang Dampak Merokok Terhadap Kesehatan dengan Tipe Perilaku Merokok Mahasiswa Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*. Skripsi. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah
- Padoli, Sari L, Nuryati. 2014. Faktor Yang Mempengaruhi Derajat Gagal Jantung Di R. Rawat Inap Penyakit Dalam RSUD Kebumen, *Jurnal Penelitian Kesehatan*, Vol. 3 No 1 Maret 2014 E-ISSN 2087 – 1163
- R.I.,Kemenkes. 2013. Generasi Muda Sehat, Generasi Tanpa Rokok. [<http://www.depkes.go.id/article/vi-ew/2316/generasimuda-sehat-generasi-tanpa-rokok.html>]
- Riny Pujiyanti, Budi Utomo, Padoli (2019). The Effect Of Teams Achievement Division Method On Knowledge And Attitude To Prevent Smoking Cessation Among Elementary School Children In Kupang City, Indonesia, *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, September 2019, Volume 2, Issue 3; Page 107-115.
- Sodik, M. Ali. (2018). *Merokok & Bahayanya*. Pekalongan : NEM