

## Determinan Perilaku Merokok Remaja Berdasarkan Komponen *Health Belief Model*: Kajian Literatur

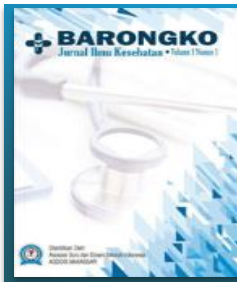
Muhammad Luthfi Tsanyan<sup>1\*</sup>

<sup>\*1</sup> Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta

### ABSTRACT

Smoking behavior among adolescents is a growing public health problem with a high potential to increase the risk of non-communicable diseases in the future. The high number of adolescent smokers in Indonesia indicates the need for a deeper understanding of the individual factors that influence this behavior. This study aims to analyze individual factors in adolescent smoking behavior using the Health Belief Model (HBM) theory. The method used is a literature review of relevant national and international journals, taken from the Google Scholar and PubMed databases. This study was conducted from October to December 2025 by evaluating various studies on adolescent smoking behavior and aspects of HBM. The findings of this study reveal that smoking behavior in adolescents is influenced by perceptions of vulnerability, perceptions of severity, perceived benefits, perceived barriers, and self-efficacy. Although many adolescents are aware of the dangers of smoking, this does not encourage them to take preventive measures or quit smoking. Social and psychological barriers, as well as addiction levels, are factors that hinder behavioral change, while self-efficacy plays a key role in adolescents' ability to refuse or quit smoking. In conclusion, adolescent smoking behavior is more influenced by how individuals interpret risks and beliefs about health than by knowledge alone. Therefore, health promotion interventions must strengthen all components of the HBM comprehensively.

**Keywords:** Teen Smoking Behavior, HBM, Perception



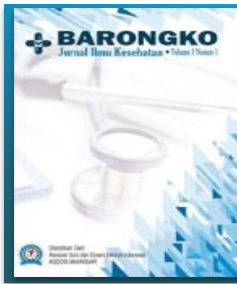
## ABSTRAK

Perilaku merokok di kalangan remaja merupakan masalah kesehatan masyarakat yang terus meningkat dan berpotensi besar untuk meningkatkan risiko penyakit tidak menular di masa depan. Angka tinggi perokok remaja di Indonesia menunjukkan perlunya pemahaman yang lebih dalam mengenai faktor-faktor individu yang mempengaruhi perilaku ini. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor individu dalam perilaku merokok remaja dengan menggunakan teori Health Belief Model (HBM). Metode yang digunakan adalah tinjauan pustaka terhadap jurnal nasional dan internasional yang relevan, yang diambil dari database Google Scholar dan PubMed. Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober hingga Desember 2025 dengan mengevaluasi berbagai studi mengenai perilaku merokok remaja dan aspek-aspek HBM. Temuan dari kajian ini mengungkapkan bahwa perilaku merokok pada remaja dipengaruhi oleh persepsi tentang kerentanan, persepsi tentang keparahan, manfaat yang dirasakan, hambatan yang dirasakan, serta efikasi diri. Meskipun banyak remaja mengetahui bahaya merokok, hal ini tidak mendorong mereka untuk melakukan pencegahan atau berhenti merokok. Hambatan sosial dan psikologis, serta tingkat kecanduan, menjadi faktor yang menghambat perubahan perilaku, sementara efikasi diri memiliki peran kunci dalam kemampuan remaja untuk menolak atau berhenti merokok. Sebagai kesimpulan, perilaku merokok remaja lebih banyak dipengaruhi oleh cara individu menafsirkan risiko dan keyakinan tentang kesehatan ketimbang hanya berdasarkan pengetahuan. Oleh karena itu, intervensi promosi kesehatan harus memperkuat semua komponen HBM secara menyeluruh.

**Kata Kunci:** Perilaku Merokok Remaja, HBM, Persepsi

\*Penulis Korespondensi: Muhammad Luthfi Tsanyan

\*Email Korespondensi: [fisansan324@gmail.com](mailto:fisansan324@gmail.com)



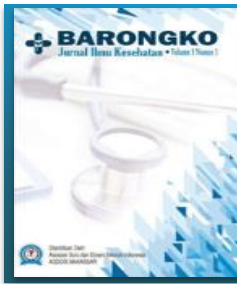
## I. PENDAHULUAN

Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan No 28 Tahun 2013, rokok adalah produk tembakau yang dibakar untuk dihisap. Ini meliputi berbagai jenis seperti rokok kretek, rokok putih, cerutu, atau jenis lain yang berasal dari tanaman *Nicotiana tabacum*, *Nicotiana rustica*, dan spesies lain, baik yang alami maupun yang buatan, yang menghasilkan asap yang mengandung nikotin, tar, dan zat lainnya (Ade *et al.*, 2024). Merokok adalah salah satu faktor penyebab kematian tertinggi di seluruh dunia. Kebiasaan ini sudah menjadi hal yang umum di masyarakat dan dapat dilihat di banyak lokasi dan kesempatan. *World Health Organization* (WHO) mengungkapkan bahwa sekitar 6 juta jiwa meninggal setiap tahun karena dampak dari merokok (Ramadhan *et al.*, 2023).

kematian setiap tahun. Dari jumlah tersebut, lebih dari 7 juta orang meninggal karena menggunakan tembakau, sementara sekitar 1,2 juta lainnya meninggal akibat terpapar asap rokok sebagai perokok yang tidak aktif. Kegiatan merokok sangat merugikan kesehatan, namun masih banyak individu yang terlibat dalam aktivitas ini. Masalah rokok termasuk yang paling serius dalam hal kesehatan di seluruh dunia (Dea Maulinda, Ony Linda, 2024).

Data dari WHO menunjukkan bahwa 35,3% dari remaja laki-laki yang berusia antara 13 hingga 15 tahun adalah perokok, sementara di kalangan remaja perempuan, angkanya hanya 3,5%. Di kawasan Asean, Indonesia menempati posisi teratas sebagai negara dengan jumlah perokok remaja yang paling tinggi. Menurut informasi dari SEATCA, proporsi remaja Indonesia yang merokok pada usia 13 hingga 15 tahun adalah 19,4%, diikuti oleh Malaysia dengan 14,8% dan Filipina yang memiliki angka 14,5% (dr. Dien Gusta Anggraini Nursal *et al.*, 2024).

Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan, dalam lima tahun terakhir, terdapat peningkatan sekitar dua persen lebih pada jumlah anak dan remaja yang merokok. Berdasarkan data yang didapat dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2023, teridentifikasi bahwa 28,62% dari orang yang berusia 15 tahun ke atas adalah perokok yang aktif. Persentase ini menunjukkan peningkatan yang cukup besar dibanding tahun 2022, di mana angkanya tercatat 28,26%, dengan penambahan sebesar 0,36%. Selain itu, dalam



# Barongko

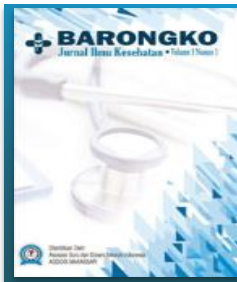
## Jurnal Ilmu Kesehatan

kelompok usia remaja antara 15 hingga 19 tahun, jumlah perokok aktif juga menunjukkan kenaikan sebesar 0,26% di tahun 2023. Di tahun sebelumnya, statistik ini berada di 9,36%, sedangkan sekarang telah meningkat menjadi 9,62%. (Nurmawaty and Idris, 2024).

Efek jangka panjang dari kebiasaan merokok adalah salah satu faktor utama yang meningkatkan risiko munculnya berbagai penyakit yang tidak menular. Di antara penyakit-penyakit ini terdapat penyakit jantung koroner, stroke, kanker, penyakit paru-paru kronis, serta diabetes melitus. Semua ini adalah penyebab utama kematian di seluruh dunia, termasuk di Indonesia (Wuryandari, 2021). Penting untuk dipahami bahwa dampak merokok tidak hanya dirasakan oleh orang yang merokok, tetapi juga oleh orang lain yang terpapar, terutama anak-anak dan remaja. Asap rokok dapat menyebabkan risiko tinggi penyakit parah seperti meningitis dan penyakit meningokokus invasif. Oleh karena itu, melindungi kelompok yang rentan dari paparan asap rokok adalah tanggung jawab bersama antara individu, masyarakat, dan pemerintah (Amanda *et al.*, 2025).

*Health Belief Model* (HBM) adalah sebuah teori yang bertujuan untuk menjelaskan serta memprediksi perilaku terkait kesehatan dengan penekanan pada pola serta keyakinan individu maupun kelompok. HBM memiliki enam elemen penting, yaitu pandangan tentang kerentanan, tingkat keparahan, keuntungan, hambatan, faktor pendorong untuk bertindak, dan kepercayaan pada kemampuan diri sendiri. Teori ini menjadi salah satu model yang paling berpengaruh dalam promosi kesehatan.

Dalam pendekatan teori HBM, perilaku merokok di kalangan remaja dapat dipahami sebagai hasil dari persepsi kerentanan terhadap dampak dari merokok (*Perceived Susceptibility*), persepsi keparahan penyakit (*Perceived Severity*), manfaat yang dirasakan dari tidak merokok atau berhenti merokok (*Perceived Benefits*), hambatan yang dirasakan (*Perceived Barriers*), dan efikasi diri terkait pengendalian perilaku tersebut (*Self-Efficacy*). Komponen-komponen ini berinteraksi untuk membentuk keyakinan perilaku kesehatan terkait merokok, yang pada akhirnya, menentukan apakah seorang remaja akan menghindari, melanjutkan, atau berhenti merokok.



## II. METODE PENELITIAN

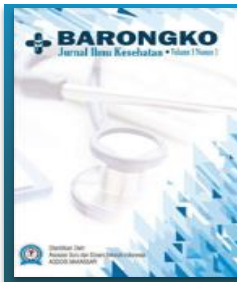
Penelitian ini menggunakan jenis kajian literatur (*literatur review*) yang di mana berbagai sumber data diperoleh melalui jurnal-jurnal nasional maupun internasional. Kajian ini dilakukan dari bulan Oktober 2025 sampai Desember 2025. Data yang digunakan dalam kajian ini didapatkan melalui sumber-sumber yang terpercaya, seperti jurnal-jurnal ilmiah, dokumen, dan lainnya, kemudian diakses menggunakan database: Google Scholar, dan PubMed.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

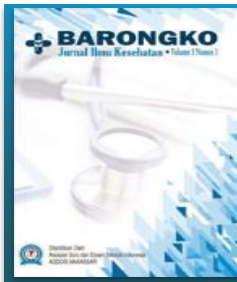
No	Nama Penulis	Judul	Publikasi dan Tahun	Metode	Hasil
1	Widyawati, Ana Rosa Theresia Sihite	HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG BAHAYA ROKOK DENGAN PERILAKU MEROKOK PADA REMAJA	Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia Vol 1, No 1, Februari 2025	Metode yang diterapkan dalam studi ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan pendekatan analitik observasional, yaitu penelitian yang tidak melibatkan intervensi.	Penelitian menunjukkan bahwa ada kaitan antara pengetahuan tentang risiko merokok dan kebiasaan merokok di kalangan pelajar SMP Swasta Nasrani 3 Sei Agul Medan Barat, dengan nilai p 0,002..
2	Muthmainnah Muthmainnah, Galuh Mega Kurnia, Avinka Nugrahani.	Determinants of smoking prevention behavior of senior high school students: A short report	Tob. Induc. Dis. 2025;23(March):37	Menggunakan metode pontong lintang	Ditemukan bahwa ada keterkaitan antara cara pandang terhadap kerentanan, tingkat seriusnya masalah, keuntungan, kepercayaan diri, dan tanda-tanda untuk bertindak dengan tindakan pencegahan merokok di kalangan remaja.
3	Firda Amelia Nur Fuaidah, Avinka	Hubungan Efikasi Diri dengan Perilaku	MPPKI (Mei, 2023) Vol. 6. No. 5	Studi ini adalah penelitian kuantitatif yang	Studi ini menunjukkan adanya hubungan yang baik antara rasa



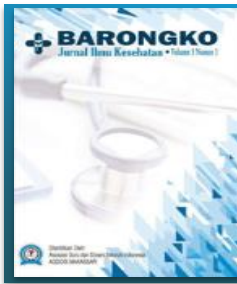
	Nugrahani, Muthmainnah	Pencegahan Merokok pada Remaja di SMA Negeri 1 Taman Kabupaten Sidoarjo		menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i>	percaya diri dan tindakan pencegahan merokok di kalangan siswa di SMA Negeri 1 Taman. Dengan kata lain, ketika rasa percaya diri siswa bertambah, perilaku mereka dalam mencegah merokok juga akan meningkat.
4	Sari Wartini, Tahara Dilla Santi, Vera Nazhira Arifin	Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kesulitan Berhenti Merokok pada Mahasiswa di Lingkungan Kampus Universitas Muhammadiyah Aceh	Jurnal Penelitian Inovatif Vol. 4, No. 3, Agustus 2024	Menggunakan penelitian yang bersifat deskriptif dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> .	Sebanyak 47,42% mahasiswa menghadapi kesulitan dalam mengakhiri kebiasaan merokok di area Kampus Universitas Muhammadiyah Aceh. Penelitian yang melibatkan 5 variabel menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara sikap, lamanya merokok, tingkat kecanduan, pengetahuan, dan pengaruh teman sebaya terhadap tantangan dalam berhenti merokok dengan nilai $p < 0,05$ .
5	Taufik Hidayat, Li Nur Ibargel	PERSEPSI REMAJA TENTANG BAHAYA MEROKOK; TINJAUAN PERSPEKTIF	Jurnal ilmu Kesehatan Insan Sehat Vol. 9 Nomor. 2, Desember 2021	Metode penelitian yang digunakan adalah desain deskriptif sederhana dengan pendekatan studi potong lintang.	Pandangan terhadap bahaya merokok di kalangan siswa sekolah menengah atas menunjukkan hampir seimbang antara pandangan yang positif



		PENCEGAHAN BERBASIS MODEL KEYAKINAN KESEHATAN			dan negatif. Dari sudut pandang pencegahan yang berdasarkan teori model keyakinan kesehatan, pandangan ini menjadi salah satu faktor paling kuat yang memengaruhi terbentuknya perilaku pencegahan merokok di kalangan remaja.
6	Lesmina Panjaitana, Amnita A.Y. Gintingb, Friska Sri Handayani Ginting	FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERILAKU MEROKOK PADA REMAJA DI SMA NEGERI 15 MEDAN TAHUN 2024	Jurnal Keperawatan Sisthana Vol. 10 No. 1 (Maret 2025)	Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif.	Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan mengenai merokok di SMA Negeri 15 Medan berada pada angka baik yaitu 98,8%. Hasil ini menandakan bahwa sebagian besar siswa memahami dengan baik risiko yang ditimbulkan oleh merokok, yang menyangkut aspek kesehatan, sosial, dan ekonomi
7	Frederike Bokemeyer, Paulina Kiefer, Lea Schmidt, and Kathleen Gali	Facilitators and barriers to smoking cessation: a qualitative study among health professionals in Germany	BMC Health Services Research Volume 25, article number 483, (2025)	Metode pengambilan sampel praktis digunakan untuk memilih partisipan.	Penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih jelas mengenai faktor-faktor penting yang berhubungan dengan penghentian merokok. Melalui wawancara terperinci dengan para profesional yang berpengalaman dalam

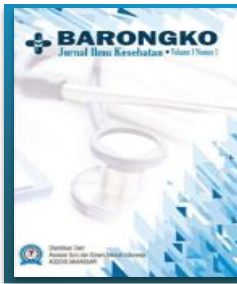


					masalah ketergantungan rokok dan upaya berhenti, penelitian ini berhasil menemukan faktor-faktor yang mendukung dan juga menghalangi proses berhenti merokok.
8	Setyoadi, Lala Aisyana, Efris Kartika Sar, Dina Dewi Sartika Lestari Ismail	Impact of Perceived Vulnerability and Benefits on Adolescent Smoking Cessation Motivation	Journal of Rural Community Nursing Practice Volume 3 Issue 1, March 2025	penelitian ini menggunakan desain observasional analitis dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> .	Penelitian ini menunjukkan bahwa baik terhadap persepsi kerentanan maupun persepsi manfaat sangat berpengaruh pada dorongan remaja untuk berhenti merokok. Meski begitu, persepsi tentang manfaat dari berhenti merokok memiliki dampak yang lebih besar dibandingkan dengan ketakutan terhadap risiko kesehatan yang muncul akibat merokok.
9	Bagus Perdana Kusuma Zain, Lolita Sary, Christin Angelina Febriani, Sudjarwo, Dhiny Easter Yanti	Persepsi individu dengan Perilaku Merokok Remaja Usia SMA di Kabupaten (EX) Provinsi Lampung	Jurnal Dunia Kesmas Vol, 14 No. 2, April 2025	Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dan menggunakan desain <i>cross-sectional</i> .	Berdasarkan hasil studi mengenai siswa SMA di Kabupaten (EX) Provinsi Lampung, dapat disimpulkan bahwa ada kaitan antara persepsi kerentanan (p value=0,09 OR=0,84), keparahan penyakit (p value=0,019



					OR=8,419), persepsi hambatan (p value=0,003 OR=14.059), dan kepercayaan diri (p value=0,005 OR=5.825) dengan kebiasaan merokok. Namun, tidak ditemukan hubungan terkait manfaat (p value=0.538)..
10	Herry Panjaitan, Kamsih Astuti, Mulianti Widanart	HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN INTENSI BERHENTI MEROKOK PADA REMAJA	Psikosains, Vol. 15, No.2, Agustus 2020	Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif.	Ada hubungan yang baik antara Efikasi diri dan Intensi untuk berhenti merokok pada remaja. Ini berarti jika efikasi diri meningkat, maka intensi untuk berhenti merokok pada remaja juga cenderung meningkat. Sebaliknya, jika efikasi diri menurun, maka intensi untuk berhenti merokok pada remaja juga cenderung menurun.

Berdasarkan hasil literatur review, dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok pada remaja sangat dipengaruhi faktor individu secara spesifik dalam *Health Belief Model* (HBM). Remaja berperan sebagai pemeran utama dalam menentukan pengambilan keputusan untuk merokok atau tidak melalui proses kognitif yang melibatkan pada faktor kerentanan, tingkat keparahan, manfaat yang dirasakan, hambatan yang dirasakan, dan efikasi diri. Berdasarkan penemuan literatur menunjukkan pengetahuan yang tinggi mengenai bahaya merokok bukan berarti diikuti oleh perilaku pencegahan atau penghentian merokok. Hal itu menunjukkan pengetahuan saja tidak cukup untuk mendorong perubahan perilaku tanpa disertai persepsi



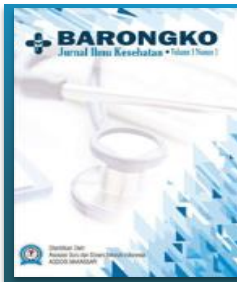
risiko yang kuat dan keyakinan individu untuk berhenti merokok. Dengan demikian, merokok pada remaja lebih kepada interpretasi individu dalam melakukan analisis risiko dan manfaat pada keyakinan kesehatan.

## A. PERSEPSI KERENTANAN

Perceived susceptibility pada remaja menunjukkan seberapa besar individu memandang dirinya akan berisiko mendapatkan dampak negatif dari perilaku merokok yang sangat dipengaruhi oleh pengetahuan yang dimilikinya. Berdasarkan literatur yang ada, pengetahuan individu tentang bahaya rokok merupakan salah satu faktor kognitif yang sangat berpengaruh pada pembentukan kesadaran akan adanya risiko secara personal. Remaja yang mempunyai pemahaman tentang konsekuensi kesehatan terhadap merokok akan lebih mampu untuk mengaitkan informasi tersebut dengan dirinya, oleh karena itu akan terbentuk persepsi bahwa diri tersebut akan juga berpotensi terdampak jika merokok.

Seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh (Widyawati, 2025), didapatkan bahwa sebanyak 54,2% responden mempunyai pengetahuan yang tinggi, hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan sangat berkaitan dengan perilaku merokok, dan juga bahaya yang terkandung di dalamnya. Pengetahuan yang baik mengenai bahaya rokok membentuk persepsi kerentanan (*Perceived Susceptibility*) bahwa mereka para remaja rentan terhadap dampak buruk merokok. Remaja yang menyadari bahwa mereka rentan mereka berisiko mengalami masalah kesehatan atau kecanduan cenderung menolak undangan untuk merokok. Kemudian, dalam penelitian yang dilakukan oleh (Wuryandari, 2021), temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden, yaitu 29 orang atau 59,1%, memiliki sikap yang baik terhadap bahaya dan dampak dari merokok. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa kebanyakan responden memiliki pengetahuan yang cukup mengenai bahaya merokok, dengan jumlah 28 orang atau 57,1%.

Dengan demikian, Dalam *Health Belief Model*, persepsi kerentanan di kalangan remaja dipengaruhi tidak hanya oleh pemahaman tentang bahaya merokok, tetapi juga oleh cara seseorang memahami dan menerapkan pengetahuan tersebut sebagai risiko nyata bagi diri mereka sendiri. Memiliki pandangan yang kuat tentang kerentanan adalah faktor



utama yang mendorong remaja untuk mengambil langkah-langkah pencegahan terhadap merokok.

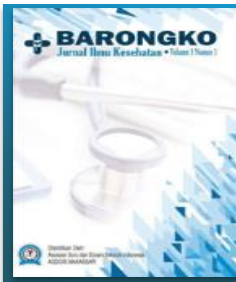
## B. PERSEPSI KEPARAHAN

Perceived severity atau persepsi keparahan mengacu pada pandangan individu mengenai seberapa serius masalah kesehatan yang mereka alami dan dampak yang ditimbulkan oleh masalah tersebut. Perasaan akan keseriusan meliputi keyakinan mengenai penyakit itu sendiri, apakah penyakit tersebut mengancam nyawa atau dapat menyebabkan kecacatan, serta efek lebih luas dari penyakit terhadap fungsi dalam peran sosial.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Bagus Perdana Kusuma Zain, Lolita Sary, Christin Angelina Febriani, Sudjarwo, 2025), menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara persepsi keparahan dengan perilaku merokok. Hal ini terlihat dari jumlah responden, di mana 51 orang (55,4%) memiliki persepsi negatif mengenai rendahnya keparahan akibat merokok, sementara 41 orang (44,6%) menunjukkan persepsi positif tentang tingginya keparahan penyakit akibat merokok. Berdasarkan fakta yang ditemukan di lapangan, para peneliti tersebut menganalisis bahwa remaja yang terpapar rokok mungkin mengalami beberapa masalah. Beberapa efek yang mungkin muncul adalah penurunan prestasi belajar, gangguan dalam kecerdasan dan kemampuan belajar, serta perkembangan paru-paru yang terhambat. Selain itu, mereka juga lebih mudah terinfeksi penyakit seperti meningitis, infeksi telinga, pneumonia, bronkitis, dan asma. Jika sakit, mereka akan sulit sembuh karena daya tahan tubuh yang melemah.

## C. PERSEPSI MANFAAT

Para Remaja yang menyadari keuntungan yang diperoleh dari tidak merokok cenderung lebih mudah untuk menjauhi kebiasaan merokok. Misalnya, jika mereka merasakan bahwa pernapasan mereka lebih lega, maka kenyamanan yang dirasakan akan meningkatkan kemungkinan mereka untuk tidak merokok. Namun, jika mereka tidak merasakan manfaat dari tidak merokok, hal ini dapat menyebabkan remaja lebih sulit untuk



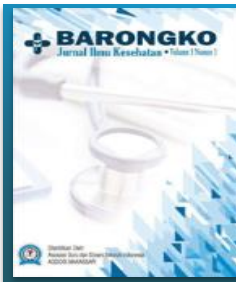
menjauh dari kebiasaan merokok (Siti Handam Dewi, Jasrida Yunita, Tin Gustina, Hetty Ismainar, 2023).

Persepsi manfaat (perceived benefits) juga memengaruhi pengambilan keputusan remaja. Jika remaja memahami bahwa tidak merokok berarti mereka akan mendapat kesehatan yang lebih baik, stamina yang lebih, mendapat pengakuan sosial, dan bisa menghemat uang, mereka akan lebih cenderung untuk berperilaku sehat. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan (Malinda Capri Nurul Satya, Lisus Setyowati, Iwan Abdi Suandana, 2024), menunjukkan bahwa para informan mengungkapkan manfaat setelah berhenti merokok. Manfaat tersebut termasuk kesehatan yang lebih baik, penghematan biaya, dan tidak menimbulkan dampak buruk bagi lingkungan sosial. Seseorang yang melihat manfaat positif akan termotivasi untuk berhenti merokok. Selain itu, terdapat analisis mengenai pandangan remaja yang tidak merokok. Mereka menyadari bahwa ada manfaat yang bisa didapat jika mereka tidak merokok, seperti meningkatkan prestasi di sekolah dan memperkuat sistem imun tubuh manusia.

#### **D. HAMBATAN YANG DIRASAKAN**

Sejumlah hambatan yang dirasakan dapat mempengaruhi seseorang secara signifikan dalam berperilaku pencegahan dan atau berhenti merokok. Sementara masih banyak juga di usia remaja yang memiliki keinginan untuk berupaya pencegahan atau menghentikan merokok, persepsi terhadap hambatan yang tinggi dapat melemahkan niat tersebut. Dengan kata lain, sikap seorang individu dalam mengambil keputusan sering kali kalah oleh hambatan sosial dan psikologis yang terasa lebih dominan.

Dalam penelitian (Bokemeyer *et al.*, 2025), mengungkapkan rasa takut, sebagai penghalang mental terhadap perubahan, sering muncul dalam wawancara sebagai halangan yang besar untuk berhenti merokok. Ketakutan akan kegagalan sebelum memulai program untuk mengatasi ketergantungan tembakau bisa menghalangi usaha untuk berhenti sepenuhnya, dan dianggap sebagai salah satu rintangan utama untuk mengikuti program pengobatan tembakau. Banyak pakar percaya bahwa ketakutan ini muncul dari pengalaman sebelumnya yang tidak berhasil, dengan pertanyaan seperti "Bagaimana saya

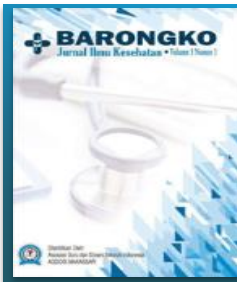


bisa mengatasinya?” mencerminkan kekhawatiran mendalam mereka. Kemudian, sebuah penelitian lain yang dilakukan oleh (Herry Panjaitan<sup>1</sup>, Kamsih Astuti<sup>2</sup>, 2024) menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat kecanduan merokok dan kesulitan untuk berhenti. Di antara mahasiswa, 58,82% yang mengalami kecanduan berat melaporkan kesulitan dalam menghentikan kebiasaan merokok, angka ini jauh lebih tinggi dibandingkan dengan 34,78% pada mereka yang memiliki kecanduan ringan. Tingkat kecanduan dapat diukur melalui frekuensi merokok dan jumlah nikotin yang dikonsumsi. Orang yang sangat tergantung pada rokok biasanya merokok secara teratur dan mengambil banyak nikotin untuk mendapatkan efek yang mereka inginkan. Mereka yang mengalami ketergantungan berat cenderung menghadapi tantangan dalam menghentikan merokok, karena mereka perlu mengubah pola pikir dan perilaku yang telah lama terhubung dengan kebiasaan tersebut.

## E. EFIKASI DIRI

Efikasi diri merupakan kemampuan remaja untuk menolak, menghindari, atau berhenti merokok. Berbagai penelitian dalam literatur secara konsisten menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku pencegahan dan niat untuk berhenti merokok di kalangan remaja. Remaja dengan efikasi diri yang tinggi lebih mampu menolak ajakan merokok dari teman sebaya dan memiliki pengendalian diri yang lebih baik terhadap kebiasaan merokok. Sebaliknya, efikasi diri yang rendah membuat remaja merasa tidak mampu mengubah perilakunya meskipun mereka menyadari risikonya.

Ketika seseorang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi, mereka cenderung dapat dengan mudah berhenti merokok. Namun, jika seseorang merasa tidak yakin pada diri sendiri, mereka mungkin kembali menggunakan rokok atau mengalami peningkatan kebiasaan merokok. Ini disebabkan oleh fakta bahwa nikotin memberikan pengaruh yang mirip dengan dopamin, yang berfungsi sebagai cara untuk mengatasi depresi ketika seseorang memiliki kepercayaan diri yang rendah (Herry Panjaitan, Kamsih Astuti, 2020). Hasil penelitian oleh (Haryati and Abdullah, 2020), dapat diasumsikan bahwa terdapat



# Barongko

## Jurnal Ilmu Kesehatan

keterkaitan yang penting antara self efficacy dan kebiasaan merokok pada remaja. Self efficacy mempengaruhi kebiasaan merokok di kalangan remaja. Sebagai pendorong internal, self efficacy membantu individu dalam membuat keputusan mengenai kebiasaan merokok. Apabila tingkat self efficacy seorang remaja tinggi, maka dia cenderung tidak akan merokok, tetapi jika self efficacy nya rendah, remaja tersebut lebih mungkin untuk merokok.

Hal ini diperkuat dalam penelitian yang dilakukan (Firda Amelia Nur Fuaidah, Avinka Nugrahani, 2023), yang menunjukkan adanya hubungan positif antara kepercayaan diri dan perilaku dalam mencegah merokok. Sebanyak 33 siswa dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi menunjukkan perilaku baik dalam menghindari merokok. Keyakinan remaja bahwa mereka dapat menjauhi tindakan berisiko yang dapat merugikan kesehatan merupakan bagian dari kepercayaan diri terhadap perilaku berisiko. Kepercayaan diri yang tinggi ini berkontribusi pada upaya remaja dalam menghindari merokok.

#### IV. KESIMPULAN

Perilaku merokok di kalangan remaja merupakan sebuah masalah yang kompleks, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor individu, seperti yang dijelaskan dalam teori *Health Belief Model* (HBM). Remaja yang menyadari kemungkinan mereka terkena risiko kesehatan akibat merokok, serta memahami keparahannya, cenderung lebih sadar akan bahaya tersebut. Namun, memiliki pengetahuan yang baik tentang bahaya merokok tidak selalu berhubungan dengan keinginan untuk mencegah atau berhenti merokok. Mengetahui manfaat dari tidak merokok atau berhenti bisa meningkatkan motivasi remaja untuk menghindari rokok, meskipun hal ini mungkin berkurang bila mereka menghadapi hambatan yang mereka rasakan, seperti sudah kecanduan nikotin dan faktor psikologis. Selain itu, keyakinan diri menjadi salah satu faktor utama yang menentukan kemampuan remaja untuk menolak, menghindari, dan berhenti merokok. Remaja yang punya keyakinan diri yang tinggi umumnya menunjukkan niat dan perilaku pencegahan yang lebih baik.



## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya untuk dosen matakuliah yang memberikan tugas ini untuk penilaian Ujian Akhir Semester dan juga untuk para rekan yang telah membantu/mengarahkannya agar manuskrip ini bisa menjadi lebih baik.. Penulis juga ingin berterimakasih kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat, UMJ yang sudah memberikan fasilitas terbaik untuk para mahasiswanya agar bisa menuntut ilmu. Manuskrip ini jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis sangat terbuka untuk kritik dan sarannya agar bisa lebih baik penulisannya di kemudian hari.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Ade, S. et al. (2024) 'Perilaku dan Pengetahuan Remaja Indonesia tentang Merokok', 11(1), pp. 79–85.
2. Amanda, T. et al. (2025) 'Pengaruh Kecanduan Merokok dan Vape pada Remaja : Literatur Review', 3.
3. Bagus Perdana Kusuma Zain, Lolita Sary, Christin Angelina Febriani, Sudjarwo, D.E.Y. (2025) 'Persepsi individu dengan Perilaku Merokok Remaja Usia SMA di Kabupaten (EX) Provinsi Lampung', 6604(2), pp. 219–228.
4. Bokemeyer, F. et al. (2025) 'Facilitators and barriers to smoking cessation : a qualitative study among health professionals in Germany', 4.
5. Dea Maulinda, Ony Linda, E.N.A. (2024) 'FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU MEROKOK SISWA SMK TAMAN HARAPAN BEKASI TAHUN 2024', 04, pp. 65–73.
6. dr. Dien Gusta Anggraini Nursal, M.K.M. et al. (2024) Membongkar Dinamika Perilaku Merokok Pada Remaja. Penerbit Adab. Available at: <https://books.google.co.id/books?id=0YtEAAAQBAJ>
7. Firda Amelia Nur Fuaidah, Avinka Nugrahani, M. (2023) 'Hubungan Efikasi Diri dengan Perilaku Pencegahan Merokok pada Remaja di SMA Negeri 1 Taman Kabupaten Sidoarjo', 6(5), pp. 919–924.
8. Haryati, W. and Abdullah, A. (2020) 'Self Efficacy : Performance Accomplishment dan Perilaku Merokok Remaja', 5(1), pp. 78–82.
9. Herry Panjaitan, Kamsih Astuti, M.W. (2020) 'HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN INTENSI BERHENTI MEROKOK PADA REMAJA Herry Panjaitan 1 , Kamsih Astuti 2 , Mulianti Widanarti 3 Universitas Mercu Buana Yogyakarta', pp. 153–165.



# Barongko

## Jurnal Ilmu Kesehatan

10. Herry Panjaitan, Kamsih Astuti, M.W. (2024) 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kesulitan Berhenti Merokok pada Mahasiswa di Lingkungan Kampus Universitas Muhammadiyah Aceh', 4(3), pp. 1815–1826.
11. Malinda Capri Nurul Satya, Lisus Setyowati, Iwan Abdi Suandana, D.K.S. (2024) 'Penerapan Health Belief Model Perilaku Merokok pada Mahasiswa', 7(3), pp. 657–663.
12. Nurmawaty, D. and Idris, I. (2024) 'Edukasi Tentang Dampak Perilaku Merokok Pada Kesehatan Remaja di MTs Negeri 38 Rorotan Jakarta Utara', 2(1), pp. 33–41. Available at: <https://doi.org/10.24853/jaras.2.1.33-41>
13. Ramadhan, A. et al. (2023) 'Analisis Faktor Pemicu Perilaku Merokok Mahasiswa di Universitas Pakuan', 1, pp. 74–80.
14. Siti Handam Dewi, Jasrida Yunita, Tin Gustina, Hetty Ismainar, M. (2023) 'Persepsi Remaja Tentang Bahaya Merokok Ditinjau Dari Health Belief Model', (5).
15. Widyawati, A.R.T.S. (2025) 'HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG BAHAYA ROKOK DENGAN PERILAKU MEROKOK PADA REMAJA', 1(1), pp. 7–16.
16. Wuryandari, A.G. (2021) 'Pengetahuan dan Sikap tentang Perilaku Merokok pada Remaja', 10(2), pp. 313–318. Available at: <https://doi.org/10.36565/jab.v10i2.337>