**Intensi Berhenti Merokok ditinjau dengan Konsep *Theory of Planned Behavior*: Sebuah Studi Literatur**

**Rizki Alivia Putri Widodo & Tino Leonardi**

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

**Abstrak**

Perilaku merokok menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang masih disoroti hingga saat ini. Melihat angka prevalensi merokok yang terus meningkat, cukup mengkhawatirkan apabila hal ini terus terjadi. Berkaitan dengan hal itu, intensi dinilai dapat menjadi prediktor untuk memprediksi suatu perilaku karena dapat merepresentasikan anteseden munculnya perilaku dan kesiapan individu untuk melakukan perilaku. Konsep *theory of planned behavior* dapat digunakan untuk menggambarkan suatu intensi karena niat individu untuk melakukan perilaku menjadi faktor utama. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *theory of planned behavior* dalam memprediksi intensi berhenti merokok. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur, yaitu dengan menganalisis literatur yang relevan dengan topik yang diangkat. Berdasarkan penelitian terdahulu, determinan dari *theory of planned behavior* dinilai dapat memprediksi intensi berhenti merokok.

***Kata kunci:*** *intensi berhenti merokok, perilaku merokok, theory of planned behavior*

**Abstract**

*Smoking behavior is one of the health problems that is still highlighted today. Seeing the increasing prevalence of smoking, it is quite worrying if this continues to happen. In this regard, intention is considered to be a predictor to predict a behavior because it can represent the antecedent of the emergence of behavior and individual readiness to perform behavior. The concept of theory of planned behavior can be used to describe an intention because the individual's intention to perform the behavior is the main factor. This study aims to analyze the effect of theory of planned behavior in predicting smoking cessation intention. The research method used is a literature study, namely by analyzing the literature relevant to the topic raised. Based on previous research, the determinants of theory of planned behavior are considered to predict smoking cessation intention.*

***Keywords:*** *smoking behavior, smoking cessation intention, theory of planned behavior*

**PENDAHULUAN**

Perilaku merokok menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang masih disoroti hingga saat ini. Menurut World Health Organization (2023), kematian yang disebabkan oleh rokok membunuh lebih dari 8 juta orang per tahun di seluruh dunia. Meskipun secara global terjadi penurunan jumlah pengguna tembakau, Asia Tenggara masih menduduki peringkat tertinggi dengan sekitar 432 juta pengguna (World Health Organization, 2021). Berdasarkan hasil Global Adult Tobacco Survey (GATS) di tahun 2021, terjadi peningkatan pada jumlah perokok dewasa dari 60,3 juta pada 2011 menjadi 69,1 juta perokok meskipun prevalensi merokok di Indonesia mengalami penurunan sebesar 0.2% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Tidak hanya itu, hasil Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) tahun 2021 menyebutkan bahwa perokok dengan usia diatas 15 tahun mencapai 27,93% yang mana hal ini mengalami peningkatan sebesar 0,44% dibandingkan data pada tahun 2020 (Pratiwi, 2022).

Untuk melihat seberapa jauh perilaku berhenti merokok individu dapat diukur dengan cara mengukur tingkat intensi berhenti merokok. Intensi dapat menjadi prediktor untuk memprediksi suatu perilaku karena dapat merepresentasikan anteseden munculnya perilaku dan kesiapan individu untuk melakukan perilaku. Dalam hal ini, konsep *theory of planned behavior* (TPB) yang digagas Ajzen (1991) dapat digunakan untuk menggambarkan suatu intensi karena faktor utama dari konsep ini adalah niat individu untuk menghasilkan suatu tindakan (Topa & Moriano Leon, 2010). TPB menjadi model konseptual yang paling populer untuk memprediksi perilaku, termasuk niat untuk berhenti merokok (Ajzen, 1991). Pada teori ini intensi terbentuk dari tiga prediktor, yaitu sikap (*attitude towards behavioral*), norma subjektif (*subjective norms*), dan kontrol perilaku yang dirasakan (*perceived behavioral control*).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini mencoba menganalisis pengaruh *theory of planned behavior* pada intensi berhenti merokok. Tujuan dari penulisan ini adalah untuk bertujuan untuk menganalisis pengaruh determinan dari *theory of planned behavior* dalam memprediksi intensi berhenti merokok. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis baik bagi peneliti, mahasiswa, partisipan, dan pembaca.

**METODE**

***Sumber Data dan Strategi Pencarian***

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *narrative review*. Metode *narrative review* ini menggunakan ringkasan 9 artikel yang didapatkan dari jurnal yang diunduh dari Web of Science, Science Direct, dan Google Scholar kurun waktu tahun penerbitan 2008 hingga 2023 Kata kunci yang digunakan dalam penelitian ini antara lain “intensi berhenti merokok”, “intensi berhenti merokok TPB”, dan “TPB berhenti merokok”

***Kriteria Inklusi dan Eksklusi***

Kriteria inklusi terdiri studi yang membahas topik dari artikel ini selama 10 tahun terakhir, sedangkan kriteria eksklusi terdiri dari artikel yang terbit lebih dari 10 tahun terakhir. Tahap pertama yang dilakukan penulis adalah mencari literatur, membaca abstrak dari masing-masing artikel, memilah artikel yang paling sesuai dengan topik penelitian dan analisis pada artikel yang sesuai dengan topik penelitian.

**HASIL PENELITIAN**

Berdasarkan hasil pencarian dan identifikasi literatur, terdapat sejumlah 9 artikel yang memenuhi kriteria ekslusi dan inklusi. Untuk hasilnya sebagai berikut

Tabel 1. Penelitian Terdahulu

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Artikel | Tujuan Penelitian | Variabel | Desain Penelitian | Temuan |
| Kim, Sun Seog (2008)  Predictors of Short-Term Smoking Cessation Among Korean American Men | menguji variabel demografi, perilaku merokok, dan variabel teori perilaku terencana mana yang dapat memprediksi upaya berhenti merokok di kalangan pria Amerika keturunan Korea | Dependen = Intention to quit smoking  Independen = TPB | Metode= Kuantitatif  Teknik= Analisis regresi berganda | Determinan sikap dan norma subjektif memprediksi intensi berhenti merokok |
| Kim, S.S (2013)  Korean American Women’s Experiences with Smoking and Factors Associated with Their Quit Intentions | memeriksa variabel psikososial yang mungkin menjelaskan niat berhenti merokok pada perempuan Korea-Amerika, dengan menggunakan teori perilaku terencana (TPB) | Dependen = Intention to Quit  Independen = Upaya berhenti merokok di tahun lalu, Sikap negatif terhadap berhenti merokok, Norma keluarga yang dirasakan untuk berhenti merokok | Metode = Kuantitatif & Kualitatif  Teknik = Analisis Regresi & wawancara mendalam" | Sikap negatif (yaitu, risiko yang dirasakan dari berhenti merokok) dan Norma keluarga yang dirasakan menunjukkan hubungan yang signifikan dengan niat berhenti merokok |
| Athamneh, L; dkk (2015)  Intention to quit water pipe smoking among Arab Americans: Application of the theory of planned behavior | menguji pengaruh konstruk TPB terhadap niat untuk berhenti merokok pipa air dalam 12 bulan ke depan di antara sampel orang Arab Amerika di wilayah Houston | Dependen = intention to quit water pipe smoking  Independen = attitude, social norm, perceived control | Metode = Kuantitatif  Analisis = regresi logistik multivariat | Dalam penelitian ini, hanya setengah dari konstruk TPB yang secara signifikan terkait dengan niat untuk berhenti merokok pipa air, yaitu evaluasi perilaku dan norma subyektif. |
| Ko & Pumpaibool, 2016  Comparison of the characteristic between male Myanmar smokers with intention to quit smoking and those without intention to quit | untuk mengetahui perbedaan antara faktor sosiodemografi, kebiasaan merokok saat ini, ketergantungan nikotin, upaya berhenti merokok di masa lalu, sikap, norma sosial yang dirasakan, dan efikasi diri perokok laki-laki Myanmar yang berniat untuk berhenti merokok dan yang tidak berniat untuk berhenti merokok. | "Dependen = Intention to quit smoking  Independen = determinant of TPB | Metode = Kuantitatif  Analisis= regresi logistik multivariat | Sikap merupakan prediktor yang kuat untuk niat berhenti merokok |
| Permatasari, L.P & Rosita, N. H (2016)  Pengaruh Sikap, Norma Subjektif, Dan Kontrol Perilaku Terhadap Intensi Berhenti Merokok Sebagai Dampak Peraturan Gambar Peringatan Pada Mahasiswa Strata Satu di Kota Malang | untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku terhadap intensi berhenti merokok pada mahasiswa di Kota Malang sebagai dampak peraturan gambar peringatan pada kemasan rokok | Dependen = intensi berhenti merokok  Independen = sikap, norma subjektif, kontrol perilaku | Metode = Kuantitatif  Teknik = analisis regresi berganda | variabel sikap (X1), norma subjektif (X2), dan kontrol perilaku (X3) berpengaruh secara signifikan terhadap intensi berhenti merokok sebagai dampak peraturan gambar peringatan. |
| Liu, dkk, 2021  Gender Differences in the Extended Theory of Planned Behaviour on Smoking Cessation Intention in Young Soldiers | (1) menganalisis lebih lanjut perbedaan gender dalam mengadopsi TPB untuk menjelaskan niat berhenti merokok pada tentara sukarelawan dewasa muda (2) menerapkan TPB yang diperluas untuk membahas faktor-faktor yang mempengaruhi niat berhenti merokok pada tentara sukarelawan dewasa muda dan untuk memahami lebih lanjut perbedaan faktor-faktor tersebut antar gender. | Dependen = Smoking Cessation Intention  Independen = demographic characteristics, smoking behaviours, smoking cessation experiences, social environments, and TPB variables | Metode = Kuantitatif  Teknik = Analisis regresi linier berganda | PCB merupakan faktor kunci untuk niat berhenti merokok tentara pria dewasa muda (β = 0.226, p = 0.040). |
| Syaputra, Z.M & Coralia, F (2022)  Pengaruh Ketiga Prediktor dalam Theory of Planned Behavior terhadap Intensi Berhenti Merokok pada Perokok Dewasa | Tujuan penelitian ini adalah mengkaji seberapa besar pengaruh dari ketiga prediktor intensi terhadap intensi berhenti merokok pada perokok dewasa di Kota Bandung. | Dependen = intensi berhenti merokok  Independen = perilaku, norma subjektif, persepsi kontrol perilaku | Metode = Kuantitatif  Teknik = analisis regresi linear berganda | Ketiga prediktor intensi memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap penguatan intensi berhenti merokok. |
| Saleem, M.A., Shafiq, A., Afzal, H., Khalid, A., Nguyen, N. (2023)  Addiction or social need: towardsa model to predict smokingcessation intentions | Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor sosial dan psikologis mana yang lebih baik dalam menentukan niat untuk berhenti merokok, menyelidiki bagaimana pengaruh normatif dapat membentuk niat untuk berhenti merokok dan mengidentifikasi dampak dari biaya perilaku terhadap niat untuk berhenti merokok. | Dependen = intention to quit smoking  Independen = TPB dan PMT | Metode = Kuantitatif (dan Kualitatif)  Teknik = Explatory factor analysis (EFA) | Norma subyektif memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap niat untuk berhenti merokok dibandingkan sikap terhadap berhenti merokok, sedangkan kontrol perilaku yang dirasakan gagal memprediksi niat untuk berhenti merokok. |
| Ardelia & Dewi (2018)  Intensi Berhenti Merokok pada Wanita Emerging Adult Ditinjau dari Prediktor Theory of Planned Behavio | untuk mengetahui apakah sikap dan norma subjektif dapat memprediksi intensi berhenti merokok wanita emerging adult. | Dependen = intention to quit smoking  Independen = TPB | Metode = Kuantitatif  Teknik = analisis regresi linear berganda | Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap dan norma subjektif berkorelasi positif dengan intensi berhenti merokok pada wanita emerging adult |

**DISKUSI**

*Theory of planned behavior* (TPB) merupakan pengembangan dari *theory of reasoned action* (TRA) milik Fishbein & Ajzen di tahun 1975. TPB merupakan kerangka teoritis yang dipakai untuk memproyeksikan apakah seseorang akan mencoba melaksanakan suatu tindakan dengan niat individu sebagai elemen kunci (Ajzen, 1991). Teori ini menggambarkan niat perilaku sebagai anteseden perilaku dengan menekankan bahwa semakin tinggi niat seseorang untuk melakukan suatu tindakan, semakin besar kemungkinan orang tersebut akan melaksanakan tindakan tersebut (Lee dkk., 2006)

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa sebagian besar determinan pada *theory of planned behavior* dapat memprediksi intensi berhenti merokok. Riset yang menggunakan pendekatan TPB dalam memprediksi perilaku berhenti merokok melaporkan bahwa *attitude towards behavioral*, *subjective norms*, dan *perceived behavioral control* menjadi faktor kunci yang memprediksi niat berhenti merokok (Syaputra & Coralia, 2022). Ketiga prediktor intensi tersebut memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap penguatan intensi berhenti merokok.

Namun, hal yang berbeda ditemukan pada penelitian yang lain. Pada penelitian (Liu dkk., 2021), *attitudes towards behavior* tidak dapat memprediksi intensi berhenti merokok secara signifikan. Hal ini dikarenakan *attitudes towards behavior* menunjukkan koefisien korelasi yang lebih rendah dengan niat berhenti merokok. Setelah mengontrol variabel TPB, hubungan antara *attitudes towards behavior* dan niat berhenti merokok menghilang. Alasan yang mungkin untuk hasil ini termasuk kesadaran orang dewasa muda akan risiko yang terkait dengan merokok. Oleh karena itu, meskipun menunjukkan sikap positif untuk berhenti merokok, niat berhenti merokok orang dewasa muda dari penelitian ini tidak meningkat.

Di sisi lain, beberapa penelitian menunjukkan bahwa prediktor norma subjektif dapat memprediksi intensi berhenti merokok. Pada penelitian Kim (2008), norma subjektif dari keluarga memiliki korelasi yang signifikan terhadap niat perilaku untuk berhenti merokok dan prediktor perilaku berhenti merokok yang sebenarnya. Sebaliknya, norma subjektif dari teman hanya signifikan untuk niat perilaku. Hal ini dapat terjadi karena pengaruh norma di lingkungan keluarga lebih besar dibandingkan dengan teman sebaya. Hal ini sejalan dengan penelitian Kim dkk., (2013) yang menyatakan bahwa norma subjektif pada keluarga menunjukkan hubungan yang signifikan dengan niat berhenti merokok. Hal yang sama juga ditemui pada penelitian Athamneh dkk., (2017) & Saleem dkk., (2023) yang menyatakan bahwa norma subjektif (dari keluarga, teman, dan dokter) berpengaruh secara signifikan dengan niat untuk berhenti.

Pada determinan *perceived behavioral control*, menurut penelitian Permatasari & Rosita, (2016) *perceived behavioral control* berpengaruh secara signifikan terhadap intensi berhenti merokok sebagai dampak peraturan gambar peringatan pada mahasiswa strata satu di Kota Malang. Hal ini selaras dengan penelitian Liu dkk., (2021) yang menyatakan bahwa *perceived behavioral control* merupakan faktor kunci untuk niat berhenti merokok pada tentara pria dewasa muda. Namun pada penelitian Athamneh dkk., (2017) & Saleem dkk., (2023) disebutkan bahwa *perceived behavioral control* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan intensi berhenti merokok. Hal ini dikarenakan *perceived behavioral control* kurang memberikan pengaruh karena prediktor ini lebih memprediksikan perilaku merokok daripada intensi berhenti merokok (Falomir & Invernizzi, 1999). Pada beberapa penelitian juga lebih menggunakan efikasi diri daripada *perceived behavioral control* karena dianggap memiliki kekuatan prediksi yang lebih besar terhadap niat berperilaku dan perilaku aktual (Kim, 2008; Kim dkk., 2013; Ko & Pumpaibool, 2016). Secara konseptual antara *perceived behavioral control* dan efikasi diri tidak ada perbedaan, hanya secara operasional dua hal ini dipandang sebagai sesuatu yang berbeda (Ajzen, 2020)

**SIMPULAN**

Determinan dari konsep *theory of planned behavior* memiliki pengaruh pada intensi berhenti merokok. Namun, tidak semua determinan berpengaruh secara bersamaan. Perbedaan hasil ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti karakteristik dan kultur partisipan, definisi operasional yang digunakan, tempat penelitian, hingga alat ukur yang digunakan.

**PUSTAKA ACUAN**

Ajzen, I. (1991). The Theory of Planned Behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, *50*, 179–211. https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T

Ajzen, I. (2020). The theory of planned behavior: Frequently asked questions. *Human Behavior & Emerging Technologies*, *2*(4), 314–424. https://doi.org/10.1002/hbe2.195

Athamneh, L., Essien, E. J., Sansgiry, S. S., & Abughosh, S. (2017). Intention to quit water pipe smoking among Arab Americans: Application of the theory of planned behavior. *Journal of Ethnicity in Substance Abuse*, *16*(1), 80–90. https://doi.org/10.1080/15332640.2015.1088423

Falomir, J. M., & Invernizzi, F. (1999). The role of social influence and smoker identity in resistance to smoking cessation 1This research program was supported by the *Fonds National de la Recherche Scientifique,* Switzerland. We are grateful to Juan Fabra for his help in collecting data. *Swiss Journal of Psychology*, *58*(2), 73–84. https://doi.org/10.1024//1421-0185.58.2.73

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Perokok Dewasa di Indonesia Meningkat Dalam Sepuluh Tahun Terakhir*. https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/perokok-dewasa-di-indonesia-meningkat-dalam-sepuluh-tahun-terakhir/

Kim, S. S. (2008). Predictors of Short‐Term Smoking Cessation Among Korean American Men. *Public Health Nursing*, *25*(6), 516–525. https://doi.org/10.1111/j.1525-1446.2008.00738.x

Kim, S. S., Kim, S., Seward, G., Fortuna, L., & McKee, S. A. (2013). Korean American Women’s Experiences with Smoking and Factors Associated with Their Quit Intentions. *ISRN Addiction*, *2013*, 1–10. https://doi.org/10.1155/2013/796570

Ko, H. K., & Pumpaibool, T. (2016). *Comparison of the Characteristics Between Male Myanmar Smokers with Intention to Quit Smoking and Those without Intention to Quit*.

Lee, H., Ebesu Hubbard, A. S., O’Riordan, C. K., & Kim, M.-S. (2006). Incorporating Culture into the Theory of Planned Behavior: Predicting Smoking Cessation Intentions among College Students. *Asian Journal of Communication*, *16*(3), 315–332. https://doi.org/10.1080/01292980600857880

Liu, Y.-C., Yen, L.-C., Liaw, F.-Y., Lin, M.-H., Chiang, S.-H., Lin, F.-G., Lai, C.-H., Kao, S., Chang, Y.-T., Wu, C.-C., & Chiu, Y.-L. (2021). Gender Differences in the Extended Theory of Planned Behaviour on Smoking Cessation Intention in Young Soldiers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(15), 7834. https://doi.org/10.3390/ijerph18157834

Permatasari, L. P., & Rosita, N. H. (2016). *Pengaruh Sikap, Norma Subjektif, dan Kontrol Perilaku Terhadap Intensi Berhenti Merokok sebagai Dampak Peraturan Gambar Peringatan pada Mahasiswa Strata Satu di Kota Malang*.

Pratiwi, M. (2022). Faktor-faktor yang Memengaruhi Perilaku Merokok Remaja di Kalimantan Barat: Factors Affecting Youth Smoking Behavior in Kalimantan Barat. *Jurnal Forum Analisis Statistik (FORMASI)*, *2*(1), 31–43. https://doi.org/10.57059/formasi.v2i1.27

Saleem, M. A., Shafiq, A., Afzal, H., Khalid, A., & Nguyen, N. (2023). Addiction or social need: Towards a model to predict smoking cessation intentions. *Journal of Social Marketing*, *13*(2), 295–322. https://doi.org/10.1108/JSOCM-04-2022-0079

Syaputra, Z. M., & Coralia, F. (2022). Pengaruh Ketiga Prediktor dalam Theory of Planned Behavior terhadap Intensi Berhenti Merokok pada Perokok Dewasa. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, *2*(1). https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i1.1092

Topa & Moriano Leon. (2010). Theory of planned behavior and smoking: Meta-analysis and SEM model. *Substance Abuse and Rehabilitation*, 23. https://doi.org/10.2147/SAR.S15168

World Health Organization. (2021). WHO global report on trends in prevalence of tobacco use 2000-2025, fourth edition. *WHO global report on trends in prevalence of tobacco use 2000-2025, fourth edition*. https://www.who.int/publications/i/item/9789240039322

World Health Organization. (2023). Tobacco. *Tobacco*. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco