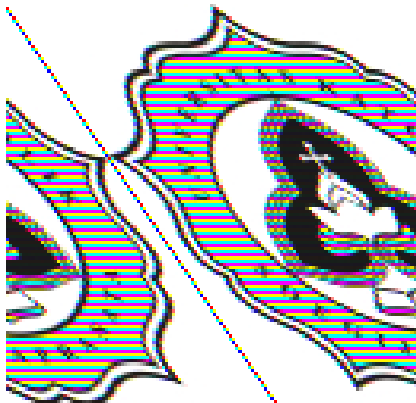


**Motivasi untuk Berhenti Merokok pada Mahasiswa  
Perokok Berat ditinjau dari *Self Efficacy* dan  
Pengetahuan Bahaya Rokok**

**TESIS**

**Oleh :**

Siska Adinda Prabowo Putri  
12. 92. 0001



**Program Magister Sains Psikologi  
Fakultas Psikologi**

**Universitas Katolik  
Soegijapranata  
SEMARANG  
2015**

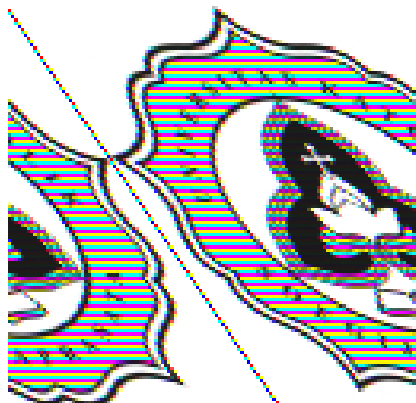
**Motivasi untuk Berhenti Merokok pada Mahasiswa  
Perokok Berat ditinjau dari *Self Efficacy* dan  
Pengetahuan Bahaya Rokok**

**TESIS**

**Untuk memperoleh derajat Magister  
Psikologi pada Program Pascasarjana  
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang**

**Oleh :**

Siska Adinda Prabowo Putri  
12. 92. 0001



**Program Magister Sains Psikologi  
Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik  
Soegijapranata  
SEMARANG  
2015**

**Motivasi untuk Berhenti Merokok pada Mahasiswa  
Perokok Berat ditinjau dari *Self Efficacy* dan  
Pengetahuan Bahaya Rokok**

**Mengetahui,  
Ketua Program Studi**

**Pembimbing Utama**

**Dr. A. Rachmad Djati Winarno, M.S**

**Dr. Endang Widyorini, M.S**

## **HALAMAN PENGESAHAN**

Tesis dengan Judul :

### **MOTIVASI BERHENTI MEROKOK PADA MAHASISWA PEROKOK BERAT DITINJAU DARI *SELF EFFICACY* DAN PENGETAHUAN BAHAYA ROKOK**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tesis Program Magister Sains  
Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang pada  
tanggal 10 Juli 2015

Ketua Program Studi  
Magister Sains Psikologi

Pembimbing  
Utama

**Dr. A. Rachmad Djati W, M.S**

**Dr. Endang Widyorini, M.S**

## **PERNYATAAN**

Saya dengan ini menyatakan bahwa di dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah digunakan untuk memperoleh gelar akademik di suatu perguruan tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja diacu dalam naskah tesis ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 29 Juli 2015

Yang menyatakan

Siska Adinda Prabowo Putri

# PERSEMBAHAN

*Dengan segenap cinta dan ketulusan hati sebuah karya sederhana ini, penulis  
persembahkan untuk  
"Keluarga yang telah banyak memberi dukungan moril"*

## **MOTTO**

***MILIKILAH SEMANGAT YANG BESAR, KARENA  
SEMANGATMU AKAN MENGALAHKAN SEMUA  
MASALAH YANG MENGHADANGMU***

***(SISKA ADINDA PRABOWO PUTRI)***

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *self efficacy* dan pengetahuan akan bahaya rokok dengan motivasi berhenti merokok pada mahasiswa perokok berat di Semarang. Kriteria populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seorang perokok berat dengan rata-rata mengkonsumsi > 15 batang rokok / hari serta masih aktif berstatus sebagai mahasiswa. Jumlah sampel yang diperoleh dalam penelitian ini ada 33 mahasiswa. Adapun hipotesis mayor dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *self efficacy* dan pengetahuan bahaya rokok terhadap motivasi untuk berhenti merokok pada perokok berat, sedangkan hipotesis minor berbunyi (1) Terdapat hubungan positif antara *self efficacy* dengan motivasi berhenti merokok dan (2) Terdapat hubungan positif antara pengetahuan bahaya rokok dengan motivasi berhenti merokok. Teknik analisa data yang digunakan adalah analisis regresi berganda untuk hipotesis mayor dan korelasi *product moment* untuk hipotesis minor. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa (1) ada hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dan pengetahuan akan bahaya rokok dengan motivasi berhenti merokok pada perokok berat dengan  $R = 0,855$ ;  $F = 40,737$  ( $p < 0,01$ ) (2) ada hubungan positif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan motivasi berhenti merokok dimana nilai  $r_{xy} = 0,778$  ( $p < 0,05$ ), (3) ada hubungan positif yang signifikan antara pengetahuan bahaya rokok dengan motivasi berhenti merokok dimana nilai  $r_{xy} = 0,850$  ( $p < 0,05$ ).

**Kata kunci :** *Motivasi Berhenti Merokok, Self Efficacy, Pengetahuan Bahaya Rokok, Perokok Berat*



## ABSTRACT

*This research aims to know the relationship between self-efficacy and the knowledge of the dangers of smoking in motivating chain smoker students in Semarang to stop smoking. Population criteria is used in this study is chain smoker with average consumption in more than 15 cigarettes / day and still on active status as a student. The major hypothesis in this research is the relationship between self-efficacy and the knowledge of the danger of smoking in motivating chain smoker to stop smoking, while the minor hypothesis is the (1) Positive relationship between self-efficacy and the motivation to stop smoking, and (2) The positive relationship between knowledge of the dangers of smoking and the motivation to stop smoking. Data analysis technique which is used multiple regression analysis and product moment correlation is used to analyze the minor hypothesis. The results of the research indicates that (1) there is a significant relationship between self-efficacy and knowledge of the dangers of smoking to stop smoking motivation of chain smoker with  $R = 0.855$ ;  $F = 40.737$  ( $p < 0.01$ ) (2) there is a significant positive relationship between self-efficacy and motivation to stop smoking which  $r_{xy} = 0.778$  ( $p < 0.05$ ), (3) there is a significant positive correlation between knowledge of hazards with the motivation to stop smoking cigarettes where the value  $r_{xy} = 0.850$  ( $p < 0.05$ )*

**Keywords:** Motivation to Stop Smoking, Self Efficacy, Knowledge of The Danger of Cigarette, Chain Smoker

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT atas berkat dan karunia-Nya sehingga dapat menyelesaikan penelitian Tesis ini yang berjudul “Motivasi Berhenti Merokok pada Mahasiswa Perokok Berat ditinjau dari *Self Efficacy* dan Pengetahuan Bahaya Rokok”. Selama penelitian dan penyusunan laporan penelitian ini, penulis tidak luput dari kendala. Kendala tersebut dapat diatasi penulis berkat adanya bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. A. Rachmad Djati Winarno, M.S selaku Ketua Program Studi Magister Sains Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang selalu memberikan perhatian dan motivasi untuk penyelesaian tesis ini.
2. Ibu Dr. Endang Widyorini, M.S selaku Dosen Pembimbing Satu yang sudah banyak membantu memberikan masukan dan saran terhadap perbaikan tesis ini.
3. Ibu Dra. M. Yang Roswita, M.Si, selaku Dosen Pembimbing Dua yang juga banyak memberikan masukan terhadap perbaikan tesis ini.

4. Seluruh Dosen Program Pascasarjana Magister Sains Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang telah memberikan bekal pengetahuan kepada penulis selama menempuh studi.
5. Seluruh Staff Perpustakaan Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah membantu dalam pencarian literature guna memperlancar penyelesaian tesis ini.
6. Seluruh responden mahasiswa yang telah bersedia memberikan data dalam penelitian ini. Terima kasih banyak.
7. Keluargaku yang banyak membantu, mendoakan dan memberikan *support* dalam penyelesaian penelitian ini.
8. Teman – teman angkatan 2012 yang memberi warna tersendiri selama kita berkuliah.
9. Rekan – rekan sekerjaku di Universitas AKI yang juga selalu mengingatkan dan mendukung penyelesaian tesis ini.
10. Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu hingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih kurang dari sempurna ibarat pepatah “Tiada Gading yang Tak Retak”, untuk itu penulis menerima saran dan kritik dari seluruh pihak untuk menjadikan Tesis ini menuju sempurna dan semoga Tesis ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi masyarakat yang membacanya.

Kiranya Tuhan melimpahkan rahmat-Nya atas segala bantuan yang sudah diberikan kepada penulis selama penyusunan Tesis ini.

Semarang, 27 Juli 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
Halaman judul .....	i
Halaman pengesahan .....	ii
Pernyataan keaslian .....	iii
Halaman persembahan.....	iv
Motto .....	v
Abstrak .....	vi
Abstract .....	vii
Kata pengantar .....	viii
Daftar isi .....	x
Daftar table .....	xi
Daftar lampiran .....	xii
<b>BAB I : PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A.Latar Belakang.....	1
B.Tujuan Penelitian .....	2
C.Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II: TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>11</b>
A. Motivasi Berhenti Merokok.....	11
1. Pengertian Motivasi Berhenti Merokok.....	11

2. Faktor-Faktor yang memengaruhi motivasi berhenti merokok.....	16
3. Jenis-Jenis Motivasi Berhenti Merokok .....	21
4. Proses Perubahan Perilaku Berhenti Merokok .....	23
B. <i>Self Efficacy</i> .....	25
1. Pengertian <i>Self Efficacy</i> .....	25
2. Dimensi – Dimensi <i>Self efficacy</i> .....	26
C. Pengetahuan Bahaya Rokok .....	28
1. Pengertian Pengetahuan Bahaya Rokok .....	28
2. Tingkatan Pengetahuan Bahaya Rokok.....	30
D. Hubungan <i>Self Efficacy</i> dan Pengetahuan Bahaya Rokok dengan Motivasi Berhenti Merokok pada Perokok Berat .....	32
E. Hipotesis .....	37
<b>BAB III: METODE PENELITIAN .....</b>	<b>39</b>
A. Variabel Penelitian .....	39
B. Definisi Operasional.....	39
C. Populasi dan Sampel .....	41
D. Metode Pengumpulan Data .....	42
E. Validitas dan Reliabilitas .....	44
F. Analisa Data.....	46
<b>BAB IV: PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>47</b>
A. Orientasi Kancah Penelitian.....	47

B. Penyusunan alat ukur .....	49
C. Pelaksanaan Pengumpulan Data .....	50
D. Daya beda item dan Reliabilitas .....	51
E. Hasil uji asumsi & Analisa data.....	54
F. Pembahasan.....	57
<b>BAB V: PENUTUP</b> .....	<b>63</b>
A. Kesimpulan .....	63
B. Saran .....	63
Daftar Pustaka .....	66
Lampiran-Lampiran.....	71

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
<b>Tabel 1</b> <i>Blueprint</i> Motivasi Berhenti Merokok-----	43
<b>Tabel 2</b> <i>Blueprint Self-Efficacy</i> -----	43
<b>Tabel 3</b> <i>Blueprint</i> Pengetahuan Bahaya Rokok-----	45
<b>Tabel 4</b> Karakteristik Responden -----	48
<b>Tabel 5</b> Rancangan Distribusi Aitem Skala Motivasi Berhenti Merokok ---	49
<b>Tabel 6</b> Rancangan Distribusi Aitem Skala <i>Self-Efficacy</i> -----	50
<b>Tabel 7</b> Rancangan Distribusi Aitem Pengetahuan Bahaya Rokok-----	50
<b>Tabel 8</b> Sebaran Aitem Valid dan Gugur Skala Motivasi Berhenti Merokok -----	52
<b>Tabel 9</b> Sebaran Aitem Valid dan Gugur Skala <i>Self-Efficacy</i> -----	52
<b>Tabel 10</b> Sebaran Aitem Valid dan Gugur Tes Pengetahuan Bahaya Rokok -----	53

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
A. Skala Penelitian.....	71
B. Data penelitian.....	87
C. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas .....	95
D. Data valid.....	123
E. Hasil Uji Asumsi.....	129
F. Uji hipotesis dan analisa lanjutan .....	139
G. Frekuensi data demografi .....	150





## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *self efficacy* dan pengetahuan akan bahaya rokok dengan motivasi berhenti merokok pada mahasiswa perokok berat di Semarang. Kriteria populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seorang perokok berat dengan rata-rata mengkonsumsi > 15 batang rokok / hari serta masih aktif berstatus sebagai mahasiswa. Jumlah sampel yang diperoleh dalam penelitian ini ada 33 mahasiswa. Adapun hipotesis mayor dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *self efficacy* dan pengetahuan bahaya rokok terhadap motivasi untuk berhenti merokok pada perokok berat, sedangkan hipotesis minor berbunyi (1) Terdapat hubungan positif antara *self efficacy* dengan motivasi berhenti merokok dan (2) Terdapat hubungan positif antara pengetahuan bahaya rokok dengan motivasi berhenti merokok. Teknik analisa data yang digunakan adalah analisis regresi berganda untuk hipotesis mayor dan korelasi *product moment* untuk hipotesis minor. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa (1) ada hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dan pengetahuan akan bahaya rokok dengan motivasi berhenti merokok pada perokok berat dengan  $R = 0,855$ ;  $F = 40,737$  ( $p < 0,01$ ) (2) ada hubungan positif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan motivasi berhenti merokok dimana nilai  $r_{xy} = 0,778$  ( $p < 0,05$ ), (3) ada hubungan positif yang signifikan antara pengetahuan bahaya rokok dengan motivasi berhenti merokok dimana nilai  $r_{xy} = 0,850$  ( $p < 0,05$ ).

**Kata kunci :** *Motivasi Berhenti Merokok, Self Efficacy, Pengetahuan Bahaya Rokok, Perokok Berat*

## ABSTRACT

*This research aims to know the relationship between self-efficacy and the knowledge of the dangers of smoking in motivating chain smoker students in Semarang to stop smoking. Population criteria is used in this study is chain smoker with average consumption in more than 15 cigarettes / day and still on active status as a student. The major hypothesis in this research is the relationship between self-efficacy and the knowledge of the danger of smoking in motivating chain smoker to stop smoking, while the minor hypothesis is the (1) Positive relationship between self-efficacy and the motivation to stop smoking, and (2) The positive relationship between knowledge of the dangers of smoking and the motivation to stop smoking. Data analysis technique which is used multiple regression analysis and product moment correlation is used to analyze the minor hypothesis. The results of the research indicates that (1) there is a significant relationship between self-efficacy and knowledge of the dangers of smoking to stop smoking motivation of chain smoker with  $R = 0.855$ ;  $F = 40.737$  ( $p < 0.01$ ) (2) there is a significant positive relationship between self-efficacy and motivation to stop smoking which  $r_{xy} = 0.778$  ( $p < 0.05$ ), (3) there is a significant positive correlation between knowledge of hazards with the motivation to stop smoking cigarettes where the value  $r_{xy} = 0.850$  ( $p < 0.05$ ).*

*Keywords: Motivation to Stop Smoking, Self Efficacy, Knowledge of The Danger of Cigarette, Chain Smoker*