

DETERMINAN NIAT BERHENTI MEROKOK PADA REMAJA MENURUT *THEORY OF PLANNED BEHAVIOR (TPB)*: TINJAUAN LITERATUR TAHUN 2022-2024

Rafa Zemy Amalia^{1*}, Luqman Effendi²

ProdiSarjana Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat,
Universitas Muhammadiyah Jakarta

Email: rafazemyamaliarafa@gmail.com

Abstract: *Smoking among adolescents remains a serious public health problem in Indonesia because it causes physical and psychological health problems. The increasing number of young smokers highlights the urgent need for prevention and behavioral intervention efforts. This study aims to identify the main factors that influence adolescents' intention to quit smoking based on the Theory of Planned Behavior (TPB). The method used is a literature review by searching for relevant articles published from 2022 to 2024 through the Google Scholar, PubMed, Semantic Scholar, and ResearchGate databases. Seventeen studies that met the inclusion criteria were analyzed descriptively and qualitatively. The results showed that a positive attitude toward quitting smoking, influenced by health awareness and spiritual values, was an important factor in forming the intention to quit. Subjective norms, including social support from peers, family, and educational institutions, acted as reinforcing elements that strengthened this intention. Behavioral control or self-efficacy was the most dominant factor influencing motivation to quit smoking. Emotional aspects such as stress, anxiety, and depression tended to weaken the intention, while social support and TPB-based health education increased motivation to quit. In conclusion, strengthening self-efficacy, improving health education, and building a supportive social environment are important strategies for increasing smoking cessation intentions among adolescents.*

Keywords: *adolescents, smoking cessation intentions, Theory of Planned Behavior, self-efficacy, subjective norms*

Abstrak: Merokok di kalangan remaja masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius di Indonesia karena menyebabkan gangguan kesehatan fisik dan psikologis. Meningkatnya jumlah perokok muda menyoroti kebutuhan mendesak akan upaya pencegahan dan intervensi perilaku. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor utama yang memengaruhi niat remaja untuk berhenti merokok berdasarkan Theory of Planned Behavior (TPB). Metode yang digunakan adalah tinjauan pustaka dengan menelusuri artikel relevan yang diterbitkan pada tahun 2022 hingga 2024 melalui basis data Google Scholar, PubMed, Semantic Scholar, dan ResearchGate. Sebanyak tujuh belas studi yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis secara deskriptif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap positif terhadap berhenti merokok, yang dipengaruhi oleh kesadaran kesehatan dan nilai-nilai spiritual, merupakan faktor penting dalam membentuk niat

Received: Januari 2026

Reviewed: Januari 2026

Published: Januari 2026

Plagirism Checker No 846

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Medic Nutricia



This work is licensed under
a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

berhenti. Norma subjektif, termasuk dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga, dan lembaga pendidikan, berperan sebagai elemen penguat yang memperkuat niat tersebut. Pengendalian perilaku atau efikasi diri menjadi faktor paling dominan yang memengaruhi motivasi berhenti merokok. Aspek emosional seperti stres, kecemasan, dan depresi cenderung melemahkan niat, sementara dukungan sosial dan pendidikan kesehatan berbasis TPB meningkatkan motivasi berhenti. Kesimpulannya, memperkuat efikasi diri, meningkatkan edukasi kesehatan, dan membangun lingkungan sosial yang suportif merupakan strategi penting untuk meningkatkan niat berhenti merokok pada remaja.

Kata kunci: remaja; niat berhenti merokok; Theory of Planned Behavior; efikasi diri; norma subjektif

Pendahuluan

Rokok merupakan produk tembakau yang dikonsumsi dengan cara dibakar dan dihirup, baik dalam bentuk kretek, rokok putih, cerutu, maupun bentuk lainnya. Produk ini berasal dari tanaman *Nicotiana tabacum* atau *Nicotiana rustica*, yang ketika dibakar menghasilkan asap mengandung nikotin, tar, dan berbagai zat kimia berbahaya lainnya (Ade Ismayanti et al., 2024).

Indonesia mengalami epidemi merokok yang mengerikan. Menurut data Global Adult Tobacco Survey (GATS) 2021, Indonesia memiliki populasi perokok pria terbesar di dunia. Tiongkok, India, dan Indonesia, Indonesia berada di urutan ketiga di dunia. Karena prevalensi merokok di kalangan remaja yang terus meningkat, masalah ini semakin serius. Data dari Tobacco Control Support Centre (TCSC) dan IAKMI menunjukkan bahwa sekitar 69% remaja Indonesia terlibat dalam perilaku merokok dalam keluarga mereka. Hasil Global Youth Tobacco Survey (GYTS) juga menunjukkan bahwa perlu ada tindakan segera untuk mencegah dampak negatif jangka panjang terhadap kesehatan generasi muda akibat tingginya angka perokok remaja (Yunarman et al., 2025).

Perilaku merokok di kalangan remaja Indonesia hingga kini masih menjadi persoalan kesehatan masyarakat yang serius. Berbagai survei menunjukkan bahwa semakin banyak penduduk muda yang mulai merokok pada usia dini. Data nasional mencatat bahwa sekitar 62,9% pria dan 4,8% wanita berusia 15 tahun ke atas merokok setiap hari. Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 juga menunjukkan bahwa 24,3% anggota rumah tangga berusia di atas 10 tahun merupakan perokok harian, dengan 52,1% di antaranya mulai merokok pada usia sangat muda, dan 48,2% sudah menjadi perokok setiap hari sejak awal mencoba. Temuan ini memperlihatkan bahwa kebiasaan merokok telah mengakar kuat di kalangan remaja, sehingga menjadi tantangan besar bagi upaya pencegahan dan pengendalian perilaku merokok di Indonesia (Primilies et al., 2023).

Remaja sendiri merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa, di mana individu mulai mencari jati diri, mempelajari berbagai peran sosial, serta menentukan arah hidupnya. Pada fase ini, banyak remaja berusaha mengekspresikan diri dan mencari penerimaan sosial melalui berbagai cara, salah satunya dengan merokok. Saat ini, bentuk ekspresi tersebut tidak hanya terbatas pada rokok konvensional, tetapi juga pada rokok elektrik (vape) yang dianggap lebih modern. Banyak remaja percaya bahwa menggunakan rokok elektrik dapat membuat mereka terlihat lebih dewasa, percaya diri, dan menarik di mata orang lain. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa penggunaan rokok elektrik di kalangan remaja dipengaruhi oleh ajakan teman sebaya, lingkungan sosial, serta manfaat subjektif yang mereka rasakan, seperti

membantu mengurangi stres, menghilangkan kebosanan, memberikan efek rileks, meningkatkan rasa percaya diri, dan menjadi bagian dari gaya hidup modern agar tidak dianggap ketinggalan zaman (Regina Parley Menthari Tengko et al., 2025)

Menurut Theory of Planned Behavior (TPB), niat seseorang untuk melakukan suatu perilaku dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu keyakinan terhadap perilaku, pengaruh sosial, dan kepercayaan diri terhadap kemampuan diri. Keyakinan terhadap perilaku berkaitan dengan bagaimana individu menilai suatu tindakan sebagai hal yang baik atau buruk (sikap). Pengaruh sosial mencerminkan bagaimana pandangan atau harapan orang lain memengaruhi keputusan individu (norma subjektif). Sementara itu, kepercayaan diri menunjukkan sejauh mana seseorang merasa mampu mengendalikan atau melaksanakan perilaku tersebut (kontrol perilaku yang dirasakan). Ketiga faktor ini membentuk niat, yang berperan sebagai jembatan antara pikiran atau sikap seseorang dengan perilaku yang akhirnya dilakukan (Hagger & Hamilton, 2025)

Beberapa penelitian yang menggunakan TPB menunjukkan bahwa niat sangat memengaruhi perilaku merokok dan berhenti merokok remaja. Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa faktor yang paling dominan memengaruhi niat berhenti merokok, terutama terkait dengan munculnya rokok elektrik dan dampak media sosial. Oleh karena itu, dengan menggunakan Theory of Planned Behavior, tinjauan literatur ini bertujuan untuk menemukan dan mengintegrasikan faktor-faktor yang memengaruhi keinginan remaja untuk berhenti merokok dari tahun 2022 hingga 2024. Kajian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang komponen psikologis dan sosial yang berkontribusi pada niat untuk berhenti merokok pada remaja dan membantu membangun strategi baru untuk menurunkan angka perokok muda di Indonesia.

Metode

Penelitian ini merupakan tinjauan literatur (literature review) yang bertujuan mengidentifikasi berbagai faktor yang memengaruhi niat berhenti merokok pada remaja berdasarkan Theory of Planned Behavior (TPB). Proses penelitian diawali dengan identifikasi dan seleksi literatur ilmiah yang relevan dengan topik penelitian. Langkah ini dilakukan melalui penelusuran artikel yang telah dipublikasikan pada jurnal nasional dan internasional yang terakreditasi.

Pencarian literatur dilakukan menggunakan 4 basis data elektronik, yaitu Google Scholar, PubMed, dan Semantic Scholar, ResearchGate Kriteria inklusinya meliputi: (1) artikel penelitian yang diterbitkan antara tahun 2022-2024, (2) berbahasa Indonesia atau Inggris, (3) membahas faktor-faktor yang memengaruhi niat atau perilaku berhenti merokok pada remaja, serta (4) menggunakan pendekatan Theory of Planned Behavior secara eksplisit maupun implisit. Sedangkan kriteria eksklusi adalah artikel berbayar, hanya menampilkan abstrak, atau tidak tersedia dalam format teks lengkap.

Tahapan analisis dilakukan dengan membaca secara menyeluruh bagian judul, abstrak, metode, dan hasil penelitian untuk memastikan kesesuaian topik. Setiap artikel yang terpilih kemudian disintesis secara naratif dengan menyoroti komponen utama TPB, yaitu sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dirasakan, serta bagaimana ketiganya memengaruhi niat berhenti merokok pada remaja.

Seluruh data dari literatur yang telah direview dianalisis secara deskriptif-kualitatif dengan membandingkan hasil penelitian satu dengan lainnya, kemudian disusun menjadi tabel ringkasan temuan utama. Proses pencarian dan telaah literatur dilaksanakan pada bulan

November 2025. Penelitian ini juga memastikan penggunaan sitasi yang sesuai untuk menjaga keabsahan akademik dan etika penulisan ilmiah.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Daftar literatur yang digunakan dalam penelitian

No	Nama Peneliti	Judul	Publikasi dan Tahun	Metode	Hasil
1.	Tinggasari Tri Astuti, Siti Qodariah	Pengaruh Smoking Abstinence Self efficacy terhadap Intensi Berhenti Merokok pada Mahasiswa di Universitas Islam Bandung	Bandung Conference Series: Psychology Science, 2022	Kuantitatif deskriptif	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa besar kontribusi pengaruh smoking abstinence self-efficacy terhadap intensi berhenti merokok sebesar 0,644 (64,4%). Prediktor dimensi intensi yang paling berpengaruh signifikan adalah perceived behavioral control sebesar 31,4% (Sig. 0,000), kemudian subjective norm sebesar 28,9% (Sig. 0,000), dan attitude toward behavior hanya 19,2% (Sig. 0,003)
2.	Herry Panjaitan, Kamsih Astuti, Mulianti Widanarti	Hubungan antara efikasi diri dengan intensi berhenti merokok pada remaja	Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi, 2022	Metode analisis data	Semakin tinggi tingkat efikasi diri seseorang, semakin tinggi intensitas berhenti merokok, dan sebaliknya, semakin rendah tingkat efikasi diri seseorang, semakin rendah intensitas berhenti merokok.
3.	Afif Kurniawan, Silvia H Tjokro, Etika Purnamasari, Roberto A Geonarso	Faktor Penyebab Munculnya Niat Berhenti Merokok pada Remaja	<i>Journal of health management research</i> , 2023	<i>cross sectional</i>	Hasil penelitian ini menemukan bahwa niat berhenti merokok berhubungan secara bermakna dengan sikap, norma subyektif, persepsi kontrol perilaku, dan self-efficacy. Variabel yang mempunyai pengaruh terbesar terhadap munculnya niat untuk berhenti merokok adalah kepercayaan diri atau self-efficacy (0,000; 0,845)..
4.	Loura Korengkeng, Trivena C. Tambalean	Hubungan pengetahuan dan sikap keinginan untuk berhenti merokok pada remaja	<i>Malahayati health student journal</i> , 2023	<i>crossectional</i>	Penelitian ini hanya menguji 2 variabel dalam kaitannya dengan keinginan berhenti merokok yaitu variabel pengetahuan dan sikap. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa sikap berhubungan secara bermakna dengan

					keinginan remaja untuk berhenti merokok.
5.	Achmad Lukman Hakim	Norma Subyektif Dan Dukungan Teman Sebaya Terhadap Intensi Berhenti Merokok Pada Remaja Kota Depok	Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar, 2023	<i>crossectional</i>	Penelitian ini hanya menguji dua variabel yang berhubungan dengan intensi berhenti merokok pada remaja dan terbukti bahwa norma subyektif berhubungan secara bermakna dengan intensi berhenti merokok pada remaja
6.	Windi Chusniah Rachmawati, Anis Yunita, Endang Sri Redjeki	<i>Theory of Planned Behavior: Intention to Quit Smoking at Universitas Negeri Malang during Pandemic Covid-19</i>	Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education, 2023	Analisis Kuantitatif	Penelitian ini menguji apakah variabel-variabel dalam Theory of Planned Behavior (Sikap, Norma subyektif, dan kontrol perilaku) berhubungan dengan niat berhenti merokok pada mahasiswa. Hasil penelitian terbukti bahwa sikap, norma subyektif, dan kontrol perilaku berhubungan secara bermakna dengan niat berhenti merokok pada mahasiswa. Kontrol perilaku merupakan variabel dominan dalam memprediksi niat berhenti merokok pada mahasiswa
7.	Dwi Anggraini Puspitasari, Dewi Rokhmah, Iken Nafikadini	<i>Intention to Quit Smoking in Active Smoking Health Students: What is the Role of Self-Efficacy?</i>	<i>Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education, 2024</i>	Penelitian survei analitik dengan pendekatan kuantitatif.	Besar kepercayaan seseorang bahwa dia dapat berhenti merokok, semakin besar kemungkinan bahwa dia benar-benar akan berhenti merokok.

**Tabel 2 Determinan niat berhenti merokok pada remaja menurut Theory of Planned Behavior (TPB)
hasil penelitian 2021-2025**

VARIABEL-VARIABEL DALAM THEORY OF PLANNED BEHAVIOR (TPB)	HASIL PENELITIAN 2022-2024						
	1	2	3	4	5	6	7
Sikap Terhadap Perilaku	V	X	V	V	X	V	X
Norma Subyektif	V	X	V	X	V	V	X
Persepsi kontrol perilaku	V	X	V	X	X	V	X
Self-Efficacy	V	V	V	X	X	X	V

(V) : Ada hubungan

(X) : Tidak diteliti

Berdasarkan Tabel 1 dan Tabel 2, Theory of Planned Behavior (TPB) terbukti mampu memprediksi niat berhenti merokok pada remaja. Tiga dari 7 penelitian selama periode Tahun 2022-2024 telah menguji 3 variabel utama dari TPB yaitu sikap terhadap perilaku, norma subyektif, dan persepsi kontrol perilaku dimana semua variabel terbukti secara bermakna berhubungan dengan niat berhenti merokok pada remaja (lihat penelitian 1,5, dan 6). Demikian juga dengan hasil penelitian dengan satu atau dua variabel semua terbukti bahwa variabel utama dari TPB selalu berhubungan dengan niat (Penelitian 2, 4, 5 dan 7). Pembahasan tentang 3 variabel yang mempengaruhi niat berhenti merokok pada remaja sesuai TPB dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Hubungan Sikap terhadap perilaku merokok dengan niat berhenti merokok

Sikap dapat dipahami sebagai bentuk evaluasi umum yang dimiliki individu terhadap dirinya sendiri, orang lain, objek, maupun suatu isu. Dalam penelitian ini, sikap dimaknai sebagai respons individu terhadap gambar peringatan yang tercantum pada kemasan rokok. Individu cenderung memiliki niat untuk menampilkan perilaku tertentu apabila gambar peringatan tersebut dipersepsikan secara positif. Sebaliknya, apabila gambar peringatan dipersepsikan secara negatif, individu akan menunjukkan sikap penolakan atau ketidaksetujuan. Sikap individu terbentuk dari keyakinan mengenai konsekuensi suatu perilaku yang dievaluasi berdasarkan dampak yang ditimbulkannya. Keyakinan tersebut selanjutnya dapat mendorong perokok untuk mempertahankan kebiasaan merokok atau membentuk niat untuk berhenti merokok(Wartini et al., 2024).

Sikap positif terhadap berhenti merokok merupakan faktor kunci yang memicu keinginan untuk berhenti. (Annas Haqie et al., 2025)menemukan bahwa alasan utama responden berhenti merokok adalah memahami risiko kesehatan dan kerugian finansial . Hal ini sejalan dengan (Cha

et al., 2024) yang melaporkan bahwa kesehatan (56,1%) dan kesejahteraan psikologis merupakan motivasi utama remaja untuk berhenti menggunakan rokok elektrik. Selain kesehatan, dimensi etika dan spiritual juga memainkan peran penting.

(Reskiaddin & Supriyati, 2021) Juga menunjukkan bahwa pandangan agama seperti keyakinan bahwa merokok adalah pemborosan dan dilarang oleh agama membantu mengubah sikap terhadap kebiasaan tersebut. (Korengkeng & Tambalean, 2023) menambahkan bahwa pemahaman yang lebih mendalam tentang risiko merokok berkurang seiring dengan sikap yang lebih positif terhadap berhenti merokok. Lebih lanjut, (Priyadi et al., 2025) menemukan bahwa sikap negatif terhadap merokok secara signifikan berkaitan dengan penurunan frekuensi merokok di kalangan remaja Indonesia. Temuan ini menyoroti bahwa mengevaluasi manfaat dan risiko berhenti sangat penting dalam membentuk niat untuk berhenti. (Tyas & Retnaningsih, 2025) juga menemukan bahwa persepsi risiko kesehatan dan pemahaman fatwa agama yang melarang merokok memperkuat motivasi untuk berhenti merokok di komunitas Muslim.

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa sikap positif terhadap berhenti merokok terbentuk melalui integrasi kesadaran kesehatan, nilai-nilai spiritual, dan pengalaman pribadi. Semakin positif pandangan seseorang terhadap manfaat berhenti merokok, semakin kuat niatnya untuk melakukannya.

2. Hubungan Norma Subyektif dengan niat berhenti merokok

Norma subjektif yang juga dikenal sebagai subjective norms, menggambarkan keyakinan individu yang terbentuk dari pengaruh lingkungan sosial di sekitarnya terkait apakah ia akan melakukan atau tidak melakukan suatu perilaku tertentu. Norma ini mencerminkan sejauh mana seseorang bersedia menyesuaikan perilakunya dengan pandangan orang-orang yang dianggap penting dalam hidupnya (Rafi Fathurrahman Fathoni et al., 2024).

Norma subjektif mencerminkan pengaruh sosial yang dirasakan individu terkait keputusan untuk berhenti merokok. (Lukman Hakim, 2023) menunjukkan bahwa norma subjektif dan dukungan dari teman sebaya menjelaskan hingga 79,8 % variasi intensitas berhenti. Dengan kata lain, semakin kuat dukungan sosial di sekitar seseorang, semakin besar kemungkinan untuk berhenti. (Farran et al., 2024) melaporkan bahwa 26 % pengguna shisha dan 24 % perokok mencoba berhenti karena alasan kesehatan, sementara pengaruh sosial memainkan peran pendukung yang penting.

(Reskiaddin & Supriyati, 2021) menambahkan bahwa dukungan sosial bukan merupakan pemicu awal tetapi bertindak sebagai penguat terhadap niat yang telah terbentuk. Temuan serupa juga diidentifikasi oleh (Windi Chusniah Rachmawati et al., 2023) yang menunjukkan bahwa di lingkungan kampus, norma sosial yang tidak mendorong perilaku merokok dan dukungan dari institusi dapat memperkuat perilaku berhenti merokok. Secara keseluruhan, norma subjektif di kalangan remaja terbentuk melalui interaksi dengan teman sebaya, keluarga, dan lingkungan pendidikan, yang memberikan model positif untuk gaya hidup bebas rokok.

3. Hubungan Persepsi Kontrol Perilaku dengan niat berhenti merokok

Kendali perilaku yang dirasakan (efikasi diri) Unsur kendali perilaku yang dirasakan atau efikasi diri muncul sebagai faktor paling dominan dalam membentuk motivasi untuk berhenti merokok. (Kurniawan et al., 2023) menemukan bahwa kepercayaan diri merupakan variabel yang mempunyai pengaruh paling kuat terhadap niat berhenti ($r = 0,845$; $p = 0,000$). (Panjaitan et al., 2022) juga menekankan bahwa semakin tinggi efikasi diri seseorang, semakin kuat pula intensitasnya untuk berhenti.

(Tinggasari Tri Astuti & Siti Qodariah, 2022) Menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan aspek yang lebih krusial dibandingkan tekanan sosial atau sikap positif. (Anggraini Puspitasari et al., 2024) menambahkan bahwa siswa yang sehat dengan tingkat efikasi diri yang tinggi lebih mungkin untuk benar-benar berhenti. Selain itu, (Zarei et al., 2025) membuktikan bahwa intervensi berbasis pendidikan berbasis TPB secara signifikan meningkatkan pengetahuan, sikap, norma, dan efikasi diri. Temuan ini mendukung pandangan bahwa penguatan efikasi diri melalui pendidikan, pelatihan koping, dan dukungan sosial merupakan pendekatan penting dalam memperkuat motivasi berhenti merokok di kalangan remaja.

Faktor Emosional dan Perilaku Selain aspek kognitif, faktor emosional juga berkontribusi terhadap proses merokok. (Andriati, 2021) melaporkan bahwa ketergantungan nikotin yang tinggi (79,1%) dan kecerdasan emosional yang rendah berhubungan dengan lemahnya niat berhenti. (Yang et al., 2023) juga menemukan bahwa depresi dan kecemasan mengurangi keinginan untuk berhenti merokok, terutama di kalangan perokok ringan. Dari perspektif metodologis, (Narmawan & Narmi, 2021) mengembangkan alat ukur yang andal dan valid berdasarkan TPB, yang mencakup empat komponen inti teori tersebut. Alat ini krusial dalam menilai faktor penentu berhenti merokok di antara berbagai kelompok remaja Indonesia.

4. Persepsi kontrol perilaku (Self-Efficacy) sebagai determinan utama niat berhenti merokok

Berdasarkan kolom centang pada Tabel 1, sikap dan self-efficacy merupakan komponen yang paling banyak muncul, sehingga menjadi indikator terkuat dalam pembentukan niat berhenti merokok pada remaja (Pirdaus, 2025). Temuan ini sejalan dengan (Lukman Hakim, 2023) yang menunjukkan bahwa norma subjektif dan dukungan dari teman sebaya berkontribusi signifikan terhadap intensitas berhenti merokok, serta diperkuat oleh (Pirdaus, 2025; Reskiaddin & Supriyati, 2021) yang menyatakan bahwa dukungan sosial berperan sebagai penguat terhadap niat berhenti yang telah terbentuk. Kontrol perilaku muncul sebagai pendukung pelaksanaan berhenti, sedangkan norma subjektif lebih berperan sebagai penguat tambahan daripada pemicu utama (Pirdaus, 2025)

Selain faktor kognitif dan sosial, faktor emosional seperti stres, kecemasan, dan ketergantungan nikotin bersifat menghambat, sehingga peningkatan self-efficacy perlu diimbangi dengan pengelolaan emosional (Pirdaus, 2025). Temuan ini konsisten dengan (Farran et al., 2024) serta (Windi Chusniah Rachmawati et al., 2023) yang menunjukkan bahwa pengaruh sosial dan lingkungan pendidikan memperkuat perilaku berhenti merokok. Sementara itu, nilai-nilai dan pengetahuan agama berperan sebagai faktor protektif yang memperkuat kontrol diri. Hal ini menegaskan bahwa Teori Perilaku Terencana dapat menjelaskan motivasi berhenti merokok di kalangan remaja secara komprehensif (Pirdaus, 2025)

Kesimpulan

Berdasarkan telaah berbagai literatur dapat disimpulkan bahwa niat remaja untuk berhenti merokok dipengaruhi oleh faktor psikologis, sosial, dan emosional yang dijelaskan melalui Teori Perilaku Terencana. Sikap positif terhadap berhenti merokok terbentuk dari kesadaran akan pentingnya kesehatan, nilai-nilai spiritual, dan pengetahuan tentang risiko merokok, yang mendorong motivasi untuk berhenti. Norma subjektif, seperti dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga, dan lingkungan pendidikan, juga memperkuat niat untuk berhenti, meskipun bukan merupakan faktor utama dalam membentuk niat tersebut. Faktor yang paling dominan adalah kontrol perilaku yang dirasakan, atau kemandirian diri, di mana semakin tinggi

keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk berhenti, semakin besar pula peluang untuk berhasil berhenti.

Selain itu, faktor emosional seperti stres dan kecemasan dapat mengurangi niat untuk berhenti, sementara dukungan sosial dan intervensi berbasis pendidikan menggunakan TPB telah terbukti efektif dalam meningkatkan keinginan untuk berhenti merokok. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan intervensi bagi remaja harus difokuskan pada peningkatan kemandirian diri, pendidikan tentang bahaya merokok, internalisasi nilai-nilai kesehatan dan spiritual, dan penciptaan lingkungan sosial yang mendukung gaya hidup bebas asap rokok.

Referensi

- Ade Ismayanti, S., Auliavika Khabibah, S., Annisa Haq, T., Salsabilla, S., Athilla Rahman, R., Vanessa Hartono, T., Salzabilla, T., Wachidah, N., Yuastita Tangnaloi, T., Yuda, A., Nanizar Zaman Joenoes Kampus, G. C., & Ir Soekarno, J. (2024). Perilaku dan Pengetahuan Remaja Indonesia tentang Merokok. In *Jurnal Farmasi Komunitas* (Vol. 11, Issue 1). <https://orcid.org/0009-0004-4252-3106>
- Andriati, R. (2021). Analisis Tingkat Ketergantungan Nikotin dan Peran Kecerdasan Emosional dengan Niat Berhenti Merokok Pada Remaja Riris Andriati. In *Jurnal Ilmiah Kesehatan* (Vol. 14, Issue 2). Online.
- Anggraini Puspitasari, D., Rokhmah, D., & Nafikadini, I. (2024). Intention to Quit Smoking in Active Smoking Health Students: What is the Role of Self-Efficacy? *The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 12(2), 32-47. <https://doi.org/10.20473/jpk.V12.I2SP.2024.32-47>
- Annas Haqie, D., Heriyanto, D., Halimah Tu Saddiah, N., Aditya Yudistira Carera Budi Satria Wibawa, L., Studi Psikologi, P., & Psikologi, F. (2025). *SEHATMAS (Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat) Persepsi dan Niat Berhenti Merokok pada Perokok Dewasa Berdasarkan Theory of Planned Behavior*. 4(4), 1100-1116. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v4i4.6238>
- Cha, S., Amato, M. S., Papandonatos, G. D., Edwards, G., Berdecio, I., Jacobs, M. A., & Graham, A. L. (2024). Changes over time in reasons for quitting vaping among treatment-seeking young people from 2019 to 2022. *Addictive Behaviors Reports*, 19. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2023.100521>
- Farran, D., Abla, R., Nakkash, R., Abu Rmeileh, N., Jawad, M., Khader, Y., Mostafa, A., Salloum, R. G., & Chalak, A. (2024). Factors associated with intentions to quit tobacco use in Lebanon: A cross-sectional survey. *Preventive Medicine Reports*, 37. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2023.102572>
- Hagger, M. S., & Hamilton, K. (2025). Progress on theory of planned behavior research: advances in research synthesis and agenda for future research. *Journal of Behavioral Medicine*, 48(1), 43-56. <https://doi.org/10.1007/s10865-024-00545-8>
- Korengkeng, L., & Tambalean, T. C. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Keinginan untuk Berhenti Merokok pada Remaja. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 1976-1986. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10652>

- Kurniawan, A., Tjokro, S. H., Purnamasari, E., & Geonarso, R. A. (2023). Faktor Penyebab Munculnya Niat Berhenti Merokok pada Remaja Factors Causing the Intention to Stop Smoking in Teenagers Indexing Abstract. In *JOURNAL OF HEALTH MANAGEMENT RESEARCH* (Vol. 2).
- Lukman Hakim, A. (2023). *Norma Subyektif Dan Dukungan Teman Sebaya Terhadap Intensi Berhenti Merokok Pada Remaja Kota Depok Subjective Norms and Peer Support on the Intention to Stop Smoking in Adolescents in Depok City.* <https://doi.org/10.32382/medkes.v18i2>
- Narmawan, N., & Narmi, N. (2021). Pengembangan Instrumen Perilaku Berhenti Merokok : Model Theory of Planned Behavior. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 9(3), 425. <https://doi.org/10.20527/dk.v9i3.9395>
- Panjaitan, H., Astuti, K., & Widanarti, M. (2022). *HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN INTENSI BERHENTI MEROKOK PADA REMAJA.*
- Pirdaus. (2025). Self Efficacy Dan Persepsi Iklan Pada Bungkus Rokok Dengan Motivasi Berhenti Merokok Pada Remaja Perokok. In *Journal of Innovative and Creativity* (Vol. 5, Issue 2). <https://joecy.org/index.php/joecy>
- Primilies, N., Widjanarko, B., shaluhiah, Z., & Peningkatan Tren Perilaku, A. (2023). *ANALISIS PENINGKATAN TREN PERILAKU MEROKOK PADA REMAJA INDONESIA.* 8(12). <https://doi.org/10.36418/syntax>
- Priyadi, S., Rikardi, A. A., Suseno, B., & Nuryanti, L. (2025). Predicting Smoking Intentions Among Indonesian Youth Using Structural Equation Modeling and the Theory of Planned Behavior. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 8(11), 1362-1373. <https://doi.org/10.56338/mppki.v8i11.8229>
- Rafi Fathurrahman Fathoni, Dadang Sugiana, & Putri Trulline. (2024). Pengaruh Pesan Kampanye Peringatan Bahaya Rokok terhadap Niat Berhenti Merokok pada Perokok Aktif Mahasiswa Fikom UNPAD. *Konsensus: Jurnal Ilmu Pertahanan, Hukum Dan Ilmu Komunikasi*, 1(4), 368-385. <https://doi.org/10.62383/konsensus.v1i4.311>
- Regina Parley Menthari Tengko, Helga J. N. Ndun, & Afrona E. L. Takaeb. (2025). Determinan Perilaku Merokok Elektrik pada Remaja Berdasarkan Theory of Planned Behavior (TPB) di Kota Kupang. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 215-226. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v4i1.4592>
- Reskiaddin, L. O., & Supriyati, S. (2021). Proses Perubahan Perilaku Berhenti Merokok: Studi Kualitatif Mengenai Motif, Dukungan Sosial dan Mekanisme Coping. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(1), 58. <https://doi.org/10.47034/ppk.v3i1.4142>
- Tinggasari Tri Astuti, & Siti Qodariah. (2022). Pengaruh Smoking Abstinence Self-efficacy terhadap Intensi Berhenti Merokok pada Mahasiswa di Universitas Islam Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1). <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i1.1298>

- Tyas, A., & Retnaningsih, R. (2025). The Influence of Risk Perception, Smoking Fatwa Knowledge, and Smoking Behavior on the Intention to Quit Smoking in Adolescents. *Journal of Consumer Sciences*, 10(2), 394-414. <https://doi.org/10.29244/jcs.10.2.394-414>
- Wartini, S., Santi, T. D., & Arifin, V. N. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kesulitan Berhenti Merokok pada Mahasiswa di Lingkungan Kampus Universitas Muhammadiyah Aceh. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 4(3), 1815-1826. <https://doi.org/10.54082/jupin.593>
- Windi Chusniah Rachmawati, Yunita, A., & Endang Sri Redjeki. (2023). Theory of Planned Behavior: Intention to Quit Smoking at Universitas Negeri Malang during Pandemic Covid-19. *Jurnal PROMKES*, 11(2), 245-253. <https://doi.org/10.20473/jpk.v11.i2.2023.245-253>
- Yang, X., Zhang, L., Lin, H., Lin, H., Cao, W., & Chang, C. (2023). Psychiatric symptoms and intentions to quit smoking: How regularity and volume of cigarette consumption moderate the relationship. *Tobacco Induced Diseases*, 21. <https://doi.org/10.18332/tid/163258>
- Yunarman, S., M. Ilham Gilang, Sri Wahyu Nurhidayati, & Arga Dwi Praditya. (2025). Urgensi Pencegahan Siswa Perokok di Lingkungan Sekolah Untuk Mendukung Pencapaian Tujuan SDGs Di Indonesia. *Entita: Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Dan Ilmu-Ilmu Sosial*, 539-554. <https://doi.org/10.19105/ejpis.v1i.19149>
- Zarei, A., Shamsalinia, A., Yari, A., Hasirini, P. A., & Jeihooni, A. K. (2025). Effect of Educational Intervention Based on Theory of Planned Behavior on Reducing Smoking and Hookah Use Among High School Male Students. *Clinical Respiratory Journal*, 19(8). <https://doi.org/10.1111/crj.70119>