GAMBARAN *SELF-EFFICACY* DAN DUKUNGAN SOSIAL MAHASISWA PADA PROSES BERHENTI MEROKOK

ERICA THERESIA STEVHANY-25000122130174
2026-SKRIPSI

Perilaku merokok pada mahasiswa merupakan masalah kesehatan yang dipengaruhi oleh kesiapan berubah, keyakinan diri, dan lingkungan sosial. Proses berhenti merokok tidak selalu terjadi secara langsung, tetapi berlangsung melalui tahapan perubahan perilaku. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan *self-efficacy* dan dukungan sosial mahasiswa pada proses berhenti merokok di Universitas Diponegoro. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 150 mahasiswa S1 dan D4 Universitas Diponegoro yang memiliki riwayat merokok, baik masih aktif merokok, sedang berproses berhenti, maupun sudah berhenti merokok. Teknik pengambilan sampel menggunakan quota sampling dengan pembagian merata pada lima tahapan Transtheoretical Model, yaitu *precontemplation, contemplation, preparation, action,* dan *maintenance*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur dan dianalisis secara univariat menggunakan distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden terbagi merata pada setiap tahapan perubahan perilaku, masing-masing sebanyak 30 responden (20%). *Self-efficacy* responden lebih banyak berada pada kategori tinggi sebanyak 76 responden (50,7%). Dukungan sosial responden juga lebih banyak berada pada kategori tinggi sebanyak 76 responden (50,7%). Kategori rendah dominan pada tahap *precontemplation* dan *contemplation*, sedangkan kategori tinggi mulai dominan pada tahap *preparation, action,* dan *maintenance*. Sumber dukungan sosial terdekat paling banyak berasal dari orang tua atau keluarga sebanyak 92 responden (61,3%). Dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* dan dukungan sosial mahasiswa cenderung lebih kuat pada tahapan berhenti merokok yang lebih lanjut. Universitas Diponegoro diharapkan memperkuat promosi kesehatan berhenti merokok berbasis tahapan perubahan perilaku, termasuk edukasi, konseling singkat, pelatihan menolak rokok, dan penguatan lingkungan kampus bebas rokok.

Kata kunci : Dukungan Sosial, Mahasiswa, Proses Berhenti Merokok, *Self-efficacy*, Transtheoretical Model