

PERSEPSI DAMPAK MEROKOK DENGAN MOTIVASI BERHENTI MEROKOK PADA MAHASISWA KEPERAWATAN

Perception of the Impact of Smoking and Motivation to Quit Smoking among Nursing Students

Dionisius Kevin^{1*}, Ag. Sri Oktri Hastuti¹, Cecillia Indri Kurniasari¹

¹ Program Studi Sarjana Keperawatan, STIKes Panti Rapih Yogyakarta

*Corresponding author: dionisiuskevin70@gmail.com

ABSTRACT

As future healthcare professionals, nursing students are expected to set an example of healthy living. However, smoking behaviour is still prevalent among this group. The perception of the impact of smoking is thought to influence motivation to quit, although the relationship between the two is unclear. This study aims to determine how nursing students perceive the impact of smoking on their motivation to quit. The study employed a correlative descriptive design with a cross-sectional approach. The respondents were 50 active smoking nursing students who volunteered to participate. Their perceptions of the impact of smoking were measured using the Perception of Smoking-Related Risks and Benefits questionnaire, while their motivation to quit smoking was measured using the Richmond Test. The data were analysed using Spearman's correlation test. Most respondents were aware of the short-term risks, but there were still misperceptions regarding the social benefits of smoking. Motivation to quit smoking was mostly moderate (60%). The results of the correlation test showed a very weak and statistically insignificant relationship between perceptions of the impact of smoking and motivation to quit ($r = -0.155$; $p = 0.283$). Perceptions of the impact of smoking were not significantly related to motivation to quit among nursing students. This suggests that raising awareness alone is insufficient to increase motivation to quit smoking without additional interventions, such as social support and nicotine dependence management.

Key words: nursing students, smoking perception, quit motivation

ABSTRAK

Mahasiswa keperawatan sebagai calon tenaga kesehatan diharapkan menjadi teladan dalam perilaku hidup sehat. Namun, perilaku merokok masih ditemukan pada kelompok ini. Persepsi dampak merokok diduga mempengaruhi motivasi untuk berhenti merokok, meskipun hubungan antara keduanya belum sepenuhnya jelas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi dampak merokok dengan motivasi berhenti merokok pada mahasiswa keperawatan. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Responden adalah 50 mahasiswa keperawatan perokok aktif yang dipilih secara sukarela. Persepsi dampak merokok diukur dengan kuesioner *Perception of Smoking-Related Risks and Benefits*, sedangkan motivasi berhenti merokok diukur menggunakan *Richmond Test*. Data dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman*. Mayoritas responden memiliki persepsi yang bervariasi, dengan sebagian besar menyadari risiko jangka pendek, namun masih ada persepsi yang keliru terkait manfaat sosial merokok. Motivasi berhenti merokok sebagian besar berada pada kategori sedang (60%). Hasil uji korelasi menunjukkan hubungan yang sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik antara persepsi dampak merokok dengan motivasi berhenti merokok ($r = -0,155$; $p = 0,283$). Persepsi dampak merokok tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan motivasi berhenti merokok pada mahasiswa keperawatan. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan persepsi saja tidak cukup untuk meningkatkan motivasi berhenti merokok tanpa intervensi tambahan, seperti dukungan sosial dan pengelolaan ketergantungan nikotin.

Kata kunci: mahasiswa keperawatan, motivasi berhenti, persepsi merokok

PENDAHULUAN

Kebiasaan merokok merupakan salah satu perilaku yang masih banyak ditemui di berbagai lapisan masyarakat, termasuk kalangan terdidik seperti mahasiswa. Di Indonesia, merokok telah menjadi bagian dari kultur sosial meskipun dampak negatifnya terhadap kesehatan sudah diketahui luas.¹ Rokok mengandung lebih dari 7.000 bahan kimia berbahaya, di antaranya 43 bersifat karsinogenik yang dapat memicu penyakit mematikan seperti kanker, penyakit jantung, dan gangguan paru.²

Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan hampir 80% dari 1,3 miliar perokok dunia berasal dari negara miskin dan berkembang. Pada tahun 2020, prevalensi merokok global berdasarkan jenis kelamin mencapai 36,7% pada laki-laki dan 7,8% pada perempuan.³ Di Indonesia, *Survei Kesehatan Indonesia* (SKI) 2023 melaporkan sekitar 70 juta perokok aktif, dengan 7,4% diantaranya berusia 10–18 tahun.⁴ Di Yogyakarta, prevalensi perokok berusia >15 tahun mencapai 25,18%.⁵

Mahasiswa keperawatan sebagai calon tenaga kesehatan diharapkan menjadi teladan perilaku hidup sehat. Namun, perilaku merokok masih ditemukan pada kelompok ini, yang dapat dipengaruhi oleh faktor stres akademik, pengaruh teman sebaya, dan persepsi pribadi mengenai tingkat bahaya merokok.⁶ Menurut *Health Belief Model* (HBM), persepsi terhadap kerentanan (*perceived susceptibility*) dan tingkat keparahan (*perceived severity*) risiko kesehatan berperan penting dalam memotivasi perubahan perilaku, termasuk berhenti merokok.⁷

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan hubungan antara persepsi dampak merokok dengan motivasi berhenti merokok. Uzzakiyah menemukan bahwa persepsi bahaya merokok berhubungan signifikan dengan motivasi berhenti merokok.⁸ Dalam penelitian oleh Julina melaporkan bahwa pendidikan kesehatan dapat meningkatkan persepsi negatif terhadap merokok, meskipun faktor sosial dapat menjadi hambatan.⁹ Penelitian Ariani *et al* juga menegaskan bahwa meskipun ada kesadaran risiko, tekanan lingkungan dapat menurunkan motivasi berhenti merokok.¹⁰ Namun, kajian khusus pada mahasiswa keperawatan masih terbatas.

Berdasarkan studi pendahuluan, 53,1% dari 96 mahasiswa keperawatan di STIKes Panti Rapih Yogyakarta adalah perokok aktif. Temuan ini menimbulkan kekhawatiran mengingat peran mereka sebagai promotor kesehatan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji hubungan antara persepsi terhadap dampak merokok dengan motivasi berhenti merokok pada mahasiswa keperawatan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara persepsi dampak merokok dengan motivasi berhenti merokok pada mahasiswa keperawatan.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross-sectional* untuk mengetahui hubungan antara persepsi dampak merokok dengan motivasi berhenti merokok pada mahasiswa keperawatan. Populasi penelitian adalah mahasiswa keperawatan perokok aktif di STIKes Panti Rapih Yogyakarta. Sampel sebanyak 50 responden diperoleh dengan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi: bersedia menjadi responden dan responden adalah mahasiswa keperawatan STIKes Panti Rapih Yogyakarta yang merupakan perokok aktif. Penelitian dilaksanakan secara daring melalui aplikasi *WhatsApp* pada 27-29 Juni 2025. Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta dengan nomor surat No. 046.3/FIKES/PL/VI/2025. Persepsi dampak merokok diukur menggunakan kuesioner *Perception of Smoking-Related Risks and Benefits* yang berisikan 15 item pertanyaan yang telah diterjemahkan serta diuji validitas dengan hasil koefisien korelasi $r > 0,3$ sehingga dapat dinyatakan valid. Untuk uji reliabilitasnya, didapatkan hasil *cronbach's alpha* diatas 0,7 menunjukkan bahwa instrumen dinyatakan reliabel. Sedangkan motivasi berhenti merokok

diukur menggunakan *Richmond Test* yang berisikan 4 item pertanyaan yang diuji validitas menggunakan *pearson product moment correlation* yang ditemukan hasil r tabel 0,666. Sementara itu hasil uji reliabilitasnya dilakukan dengan *cronbach's alpha* dengan hasil 0,899 dan instrumen dinyatakan reliabel.

Kedua kuesioner kemudian dibuat dalam format *Google Form* untuk memudahkan pengisian secara daring. Tautan *Google Form* dibagikan melalui grup *WhatsApp* kepada responden yang memenuhi kriteria, dan pengisian dilakukan secara mandiri. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden, persepsi dampak merokok, dan motivasi berhenti merokok, serta secara bivariat menggunakan uji korelasi Spearman untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel. Pengolahan data dilakukan dengan *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* versi 29.

HASIL

Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik responden, persepsi dampak merokok, dan motivasi berhenti merokok. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara persepsi dampak merokok dengan motivasi berhenti merokok. Hasil analisis disajikan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Proporsi Karakteristik Responden (n=50)

	Kategori	Frekuensi	Presentase
Jenis kelamin	Laki-laki	24	48%
	Perempuan	26	52%
	Total	50	100%
Usia	20	10	20%
	21	9	18%
	22	16	32%
	23	9	18%
	24	4	8%
	25	2	4%
	Total	50	100%
Pertama Kali Merokok	SD/Sederajat	6	12%
	SMP/Sederajat	17	34%
	SMA/SMK/Sederajat	18	36%
	Perguruan Tinggi	9	18%
	Total	50	100%
Alasan Merokok	Rasa Penasaran	33	66%
	Ikut-ikut Teman	19	38%
	Mengurangi Stres	21	42%
	Lingkungan	21	42%
	Total	50	100%

Berdasarkan tabel 1 ditemukan bahwa karakteristik perokok mahasiswa keperawatan di STIKes Panti Rapih Yogyakarta didominasi oleh usia 22 tahun (16%), dengan proporsi jenis kelamin terbanyak adalah perempuan sebanyak 26 orang (52%) sebagian besar mulai merokok sejak SMA/SMK/Sederajat sebanyak 18 orang (36%) dengan alasan utama rasa penasaran sebanyak 33 orang (66%).

Tabel 2. Distribusi Proporsi Persepsi Terhadap Dampak Merokok Pada Mahasiswa Keperawatan (n=50)

Persepsi Dampak Merokok	Frekuensi	Presentase
Risiko Jangka Panjang	11	22%
Risiko Jangka Pendek	20	40%
Manfaat Sosial	19	38%
Total	50	100%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa persepsi mahasiswa terhadap dampak merokok bervariasi, sebagian besar responden memiliki persepsi yang positif mengenai risiko jangka pendek terhadap dampak merokok sebanyak 20 orang (40%) namun, sebanyak 19 orang mahasiswa (38%) juga masih memiliki persepsi yang salah terkait manfaat sosial terhadap dampak merokok.

Tabel 3. Distribusi Proporsi Motivasi Berhenti Merokok Pada Mahasiswa Keperawatan (n=50)

Motivasi Berhenti Merokok	Frekuensi	Presentase
Motivasi Rendah	10	20%
Motivasi Sedang	30	60%
Motivasi Tinggi	10	20%
Total	50	100%

Berdasarkan tabel 3 ditemukan hasil bahwa motivasi untuk berhenti merokok pada mahasiswa keperawatan cenderung ada pada tingkat motivasi sedang sebanyak 30 orang (60%), menunjukkan adanya keinginan untuk berhenti meskipun ada hambatan.

Tabel 4. Hasil Analisa Persepsi Terhadap Dampak Merokok dan Motivasi Berhenti Merokok Pada Mahasiswa Keperawatan

Motivasi berhenti Merokok		
Persepsi Terhadap Dampak Merokok	R	-0,155
	<i>p-value</i>	0,283
	N	50

Berdasarkan tabel 4 ditemukan bahwa hasil analisis menggunakan uji korelasi Spearman, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar $-0,155$ dengan $p\text{-value}$ 0,283 pada 50 responden. Nilai korelasi tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif dengan kekuatan sangat lemah antara persepsi terhadap dampak merokok dan motivasi berhenti merokok. Arah hubungan negatif mengindikasikan bahwa semakin tinggi persepsi terhadap dampak merokok, cenderung diikuti oleh penurunan motivasi berhenti merokok, meskipun kecenderungan ini sangat lemah. Nilai p yang lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara persepsi terhadap dampak merokok dengan motivasi berhenti merokok pada mahasiswa keperawatan yang menjadi responden penelitian ini.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan (52%), diikuti laki-laki (48%). Temuan ini sejalan dengan data Zildi dan Coralia yang melaporkan sekitar 80% mahasiswa keperawatan di Indonesia adalah perempuan karena profesi ini kerap dikaitkan dengan nilai empati dan kepedulian.¹¹ Namun, penelitian ini menemukan bahwa proporsi perokok perempuan cukup signifikan. Fenomena ini mencerminkan tren global di mana prevalensi merokok perempuan meningkat di negara berkembang akibat perubahan gaya hidup dan pengaruh media.¹² Penelitian Hughes *et al.* menunjukkan bahwa perempuan dapat menggunakan merokok sebagai mekanisme koping terhadap stres akademik,¹³ yang juga relevan dalam konteks mahasiswa keperawatan dengan beban studi tinggi. Lingkungan sosial permisif turut memperkuat perilaku ini, sebagaimana dilaporkan Mekonen dan Getachew yang menemukan bahwa norma sosial berperan besar dalam perilaku merokok di kalangan mahasiswa.¹⁴

Berdasarkan usia, sebagian besar responden berada pada rentang 20–22 tahun, dengan usia terbanyak 22 tahun (32%). Periode dewasa awal ini merupakan fase yang rentan terhadap pengaruh lingkungan dan tekanan sosial.⁹ Penelitian Mekonen dan Getachew menunjukkan

bahwa kelompok usia ini sering memulai merokok sebagai respon terhadap tekanan akademik atau sosial.¹⁴ Dalam konteks mahasiswa keperawatan, kondisi ini menjadi ironis karena profesi mereka menuntut promosi gaya hidup sehat.

Pada variabel tingkat pendidikan saat mulai merokok, sebagian besar responden memulai di jenjang SMA/SMK (36%). Temuan ini selaras dengan Julina yang menyatakan bahwa remaja di pendidikan menengah rentan mengadopsi perilaku merokok karena minimnya edukasi kesehatan yang efektif.⁹ Faktor teman sebaya juga memegang peran penting, terutama ketika lingkungan sekolah tidak secara aktif membatasi atau mengedukasi bahaya rokok.¹¹

Alasan merokok yang dominan adalah rasa penasaran (66%), diikuti pengaruh teman (38%). Meskipun faktor internal seperti rasa ingin tahu menjadi pemicu utama, penelitian Yang *et al.* dan Mekonen & Getachew menunjukkan bahwa pengaruh sosial tetap signifikan dalam mempertahankan kebiasaan merokok.^{14,15} Rasa ingin tahu yang tinggi pada remaja dan dewasa muda sering kali disertai kemampuan kontrol diri yang belum matang, sehingga meningkatkan risiko adopsi perilaku merokok.¹⁶

Terkait persepsi dampak merokok, mayoritas responden memiliki persepsi positif terhadap risiko jangka pendek (40%), seperti sesak napas dan batuk setelah merokok, namun cukup banyak yang memiliki persepsi positif terhadap manfaat sosial merokok (38%). Temuan ini menunjukkan adanya kontradiksi persepsi di kalangan mahasiswa keperawatan. Menurut Fong *et al.* persepsi risiko jangka pendek dapat diperkuat melalui edukasi visual yang nyata, namun manfaat sosial yang diasosiasikan dengan merokok sering kali berasal dari tekanan atau norma kelompok teman sebaya.^{15,17} Fenomena ini mengindikasikan bahwa internalisasi nilai profesional sebagai calon tenaga kesehatan belum sepenuhnya terbentuk.

Pada variabel motivasi berhenti merokok, sebagian besar responden berada pada kategori motivasi sedang (60%), diikuti motivasi rendah (20%) dan tinggi (20%). Menurut Uzzakiyah motivasi rendah sering terkait dengan persepsi bahaya yang kurang dan tingginya ketergantungan nikotin.^{8,13} Mahasiswa dengan motivasi sedang memiliki niat berhenti, namun masih terhambat faktor eksternal seperti tekanan sosial. Sementara itu, motivasi tinggi umumnya dimiliki oleh individu dengan persepsi risiko kuat dan efikasi diri tinggi,¹⁷ sejalan dengan teori *Health Belief Model* dan *Protection Motivation Theory*.^{7,18}

Analisis bivariat menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi terhadap dampak merokok dan motivasi berhenti merokok ($r = -0,155$; $p = 0,283$). Hasil ini sejalan dengan penelitian Ariani *et al.* yang menyatakan bahwa peningkatan persepsi tidak otomatis meningkatkan motivasi berhenti.¹⁰ Faktor seperti stres akademik, norma sosial permisif, dan ketergantungan nikotin dapat melemahkan efek persepsi.^{13,14} Dalam kerangka *Theory of Planned Behavior* norma subjektif dan kontrol perilaku yang rendah dapat menghambat motivasi meski sikap terhadap rokok negatif.¹⁹ Selain itu, teori disonansi kognitif menjelaskan bahwa individu yang menyadari bahaya merokok namun tetap merokok akan mencari pembenaran untuk mengurangi ketegangan psikologis sehingga persepsi risiko tidak berujung pada niat berhenti.²⁰

Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa intervensi peningkatan motivasi berhenti merokok pada mahasiswa keperawatan perlu memperhatikan faktor sosial, psikologis, dan lingkungan, tidak hanya berfokus pada peningkatan persepsi risiko. Pendekatan yang komprehensif, seperti dukungan sosial, pembatasan norma permisif, dan manajemen stres, diperlukan untuk menghasilkan perubahan perilaku yang efektif.

SIMPULAN

Karakteristik perokok mahasiswa keperawatan di STIKes Panti Rapih Yogyakarta didominasi oleh responden berusia 22 tahun, dengan proporsi jenis kelamin terbanyak adalah perempuan. Sebagian besar responden mulai merokok sejak jenjang pendidikan SMA/SMK/Sederajat dengan alasan utama rasa penasaran. Persepsi mahasiswa terhadap

dampak merokok bervariasi, di mana mayoritas memiliki persepsi positif terhadap risiko jangka pendek, namun masih terdapat proporsi yang cukup besar yang memiliki persepsi keliru terkait manfaat sosial dari merokok. Motivasi berhenti merokok pada mahasiswa keperawatan cenderung berada pada tingkat sedang, menunjukkan adanya keinginan untuk berhenti meskipun masih dihadapkan pada berbagai hambatan. Berdasarkan hasil uji Spearman, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara persepsi terhadap dampak merokok dengan motivasi berhenti merokok, sehingga dapat disimpulkan bahwa persepsi saja tidak cukup untuk meningkatkan motivasi berhenti merokok apabila tidak disertai dengan dukungan intervensi lain yang komprehensif. Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar institusi pendidikan keperawatan dapat mengembangkan program promosi kesehatan dan pencegahan perilaku merokok yang lebih terintegrasi, dengan mengombinasikan peningkatan pengetahuan, pendekatan motivasional, konseling perilaku, serta dukungan sosial yang berkelanjutan. Dosen dan tenaga pendidik keperawatan diharapkan berperan aktif sebagai role model dalam penerapan perilaku hidup sehat serta mengintegrasikan materi pengendalian tembakau dan keterampilan konseling berhenti merokok ke dalam kurikulum pembelajaran. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau intervensi untuk mengevaluasi efektivitas berbagai pendekatan dalam meningkatkan motivasi dan keberhasilan berhenti merokok pada mahasiswa keperawatan, dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti tingkat ketergantungan nikotin, pengaruh lingkungan sosial, dan faktor psikologis.

DAFTAR RUJUKAN

1. Kementerian Kesehatan RI. Perokok Aktif di Indonesia Tembus 70 Juta Orang Mayoritas Anak Muda. 29 Mei 2024.
2. U.S. Department of Health and Human Services. *The Health Consequences of Smoking: 50 Years of Progress. A Report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services; 2014.
3. World Health Organization. *WHO Global Report on Trends in Prevalence of Tobacco Use 2000–2025*. 4th ed. Geneva: World Health Organization; 2021.
4. Kementerian Kesehatan RI. *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan; 2023.
5. Dinas Kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta. *Profil Kesehatan Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2023*. Yogyakarta: Dinas Kesehatan DIY; 2024.
6. Mekonen T, Getachew T. Substance use as a strong predictor of poor academic achievement among university students. *Psychiatry J*. 2020;2020:7536750. doi:10.1155/2020/7536750.
7. Rosenstock IM. Historical origins of the health belief model. *Health Educ Monogr*. 1974;2(4):328–335. doi:10.1177/109019817400200403.
8. Uzzakiyah I. Hubungan persepsi tentang bahaya merokok dengan motivasi berhenti merokok pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2019;7(1):12–20.
9. Julina. Perbedaan pengetahuan, sikap, dan tindakan siswa tentang rokok sebelum dan sesudah penyuluhan. *Jurnal Kesehatan Komunitas*. 2017;3(2):54–61. doi:10.25311/jkk.vol3.iss2.152.
10. Ariani N, Widjanarko B, Wulan LR. Hubungan pengetahuan, persepsi, dan sikap dengan motivasi berhenti merokok pada remaja. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*. 2018;13(2):134–148. doi:10.14710/jpki.13.2.134-148.
11. Syaputra ZM, Coralia F. Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan merokok pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Kesehatan*. 2022;13(1):45–53.
12. World Health Organization. *Tobacco and Women*. Geneva: World Health Organization; 2023.
13. Hughes JR, Keely JP, Naud S. Shape of the relapse curve and long-term abstinence among untreated smokers. *Addiction*. 2017;99(1):29–38. doi:10.1111/j.1360-0443.2004.00540.x.
14. Mekonen T, Getachew T. Tobacco use and associated factors among university students in Ethiopia: a cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2020;20:197. doi:10.1186/s12889-020-8245-4.

15. Yang T, Abdullah AS, Mustafa J, Chen B. Social and environmental determinants of smoking among adolescents: a multilevel analysis. *Nicotine Tob Res.* 2018;20(7):826–833. doi:10.1093/ntr/ntx139.
16. Budianto A, Wulandari RD, Rachmawati E. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok pada remaja. *Jurnal Promkes.* 2021;9(1):28–39. doi:10.20473/jpk.V9.I1.2021.28-39.
17. Fong GT, Hammond D, Hitchman SC. The impact of pictures on the effectiveness of tobacco warnings. *Bull World Health Organ.* 2019;97(9):655–658. doi:10.2471/BLT.19.232173.
18. Rogers RW. A protection motivation theory of fear appeals and attitude change. *J Psychol.* 1983;91(1):93–114. doi:10.1080/00223980.1975.9915803.
19. Ajzen I. The theory of planned behavior. *Organ Behav Hum Decis Process.* 1991;50(2):179–211. doi:10.1016/0749-5978(91)90020-T.
20. Festinger L. *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford: Stanford University Press; 1957.