

Pengaruh Pengendalian Diri Terhadap Perilaku Merokok Siswa Sekolah Menengah Pertama

Eko Salim^{1,*}, Mic Finanto Ario Bangun¹

¹ Fakultas Psikologi; Universitas Bhayangkara Jakarta Raya; e-mail: 202010515081@mhs.ubharajaya.ac.id, mic.finanto@dsn.ubharajaya.ac.id

* Korespondensi: e-mail: 202010515081@mhs.ubharajaya.ac.id

Submitted: 12/05/2024; Revised: 20/05/2024; Accepted: 22/04/2024; Published: 31/05/2024

Abstract

Self-control plays a role in deactivating spontaneous responses and reactions through considerations so that upcoming events can be anticipated before a behavior is formed, then guiding oneself towards a positive direction. Smoking behavior in junior high school students can be influenced by self-control as an internal factor. Through a quantitative approach with correlational analysis and linear regression, the aim of this study is to identify the influence of self-control on smoking behavior among junior high school students. The sampling method uses a non-probability sampling technique with sample determination using purposive sampling technique, involving 116 male students as respondents. The self-control measurement tool uses the self-control scale and the smoking behavior variable is adapted. The research results show that there is a negative relationship between self-control and smoking behavior among students of State Junior High School X.

Keywords: *Self-Control, Smoking Behavior*

Abstrak

Pengendalian diri berperan untuk menonaktifkan respon dan reaksi spontan melalui pertimbangan – pertimbangan agar kejadian apa yang ada di depan dapat diantisipasi sebelum terbentuk sebuah perilaku, kemudian membawa diri menuju arah positif. Perilaku merokok pada siswa sekolah menengah pertama dapat dipengaruhi oleh pengendalian diri sebagai faktor dari dalam. Melalui pendekatan kuantitatif dengan analisis korelasional dan regresi linear, tujuan dari penelitian ini hendak mengidentifikasi pengaruh pengendalian diri terhadap perilaku merokok pada siswa sekolah menengah pertama. Metode pengambilan sampel menggunakan Teknik *non probability sampling* dengan penentuan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah responden 116 siswa laki-laki. Alat ukur pengendalian diri menggunakan skala kontrol diri dan variabel perilaku merokok. Hasil Penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara pengendalian diri dengan perilaku merokok pada siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri X.

Kata kunci: Pengendalian Diri, Perilaku Merokok

1. Pendahuluan

Dalam dunia pendidikan di Indonesia saat ini mengalami banyak pencapaian (Napitupulu, 2022). Akan tetapi, diluar pencapaian tersebut masih banyak penyimpangan perilaku remaja di sekolah. Tindakan melanggar yang diperbuat oleh remaja tersebut sumber akarnya berasal dari rumah dimana ia tinggal, dan terjadinya penyimpangan perilaku tersebut merupakan perwakilan dari pola pengasuhan orangtua yang tidak baik (Hutahaean et al., 2020). Menurut Suwendri &

Sukiani, (2020), merokok merupakan salah satu penyimpangan perilaku yang kian populer di kalangan remaja.

Meskipun tercetak aturan di kemasan rokok hanya untuk 18 tahun keatas, produk ini sudah digunakan lebih dari 40 persen remaja umur 13-15 tahun, dari keseluruhan anak Indonesia dengan rentang umur 10-18 tahun, sekitar satu dari sepuluhnya merupakan perokok. Angkanya yang terus meningkat memposisikan remaja Indonesia berada di salah satu tingkat tertinggi secara global (Syakriah, 2022). Kondisi tersebut dapat diketahui melalui laporan yang diterima Dewan Perwakilan Rakyat Republik Indonesia bahwa kini terdapat peningkatan jumlah pecandu rokok yang masih berusia anak setiap tahunnya. Hal tersebut merupakan bahaya serius bangsa ini dimana penanganannya membutuhkan campur tangan secara mendalam dan masif (Ayu & Aha, 2023). Sejalan dengan pendapat sebelumnya, Ketua Komite Nasional Pengendalian Tembakau pun melalui situs kompas.com telah menyatakan bahwa kurang lebih 20 persen siswa Sekolah Menengah Pertama sudah merokok (Afifah, 2023).

Menurut Dewi & Muzzamil (2024), semakin muda umur seseorang berperilaku merokok, maka semakin sukar untuk mengendalikan kebiasaan tersebut. Jika dilihat dari sisi psikologis, telah tercatat bahwa perilaku merokok yang dilakukan berulang kali dapat mengakibatkan ketagihan yang akhirnya menjadi ketergantungan. Apabila hal tersebut dialami oleh remaja, maka tidak baik bagi kesehatan fisik maupun psikologis remaja. Risanti et al. (2018) dalam penelitiannya menyatakan bahwa satu buah rokok mengandung zat yang bersifat memicu ketidaknormalan DNA hingga menumbuhkan kanker dan kekurangan oksigen dalam jaringan tubuh. Berbagai zat kimia didalamnya tentu berdampak buruk bagi kesehatan. Anak dan remaja yang terpapar oleh rokok dapat mengakibatkan timbulnya berbagai gangguan, seperti merubah perilaku anak menjadi buruk, agresif dan suka melawan, serta dapat menghambat pertumbuhan dan kecerdasannya (Promkes, 2022).

Masa remaja merupakan masa dimana seseorang mencari jati dirinya. Dalam proses pencarian jati diri tersebut remaja cenderung menyesuaikan diri dengan kebiasaan lingkungan dimana ia berada. Apabila ia berada di lingkungan yang memiliki kebiasaan tertentu, maka remaja memiliki kecenderungan untuk menyesuaikan diri agar dapat diterima oleh lingkungannya (Ama et al., 2020). Jikalau ia tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, maka ia akan mencari tempat baru yang cocok atau sesuai dengan dirinya. Menurut Bangun et al. (2021) penyesuaian diri merupakan kesuksesan setiap individu untuk beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Menurut Setiawan et al. (2020), perilaku merokok pada remaja ada kaitannya dengan pengendalian diri. Dalam hal ini, Seseorang dapat mengontrol perilaku dengan cara mengendalikan diri sebelum perilaku dimunculkan. Remaja dengan pengendalian diri yang baik akan menjauhi pengaruh rokok dengan menyibukkan diri dengan aktivitas bermanfaat, berfokus kepada harapan di masa depan dan peduli terhadap kesehatan (Debora et al., 2023).

Berdasarkan penelitian terhadap 102 remaja putri di kota Samarinda yang dilakukan oleh (Jade & Rifayanti, 2022) yang berjudul "Kontrol Diri dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap

Perilaku Merokok Remaja Putri”, menunjukkan hasil terdapat pengaruh antara kontrol diri terhadap perilaku merokok. Dengan kata lain, semakin tangguh seseorang dalam mengontrol stimulus hasrat untuk merokok di situasi tertentu, maka intensitas merokok akan berkurang signifikan.

Bersumber pada latar belakang yang sudah diutarakan, perumusan masalah pada penelitian ini adalah : “apakah terdapat pengaruh signifikan antara pengendalian diri dengan perilaku merokok siswa laki-laki Sekolah Menengah Pertama Negeri “X” ?. Kemudian berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah tersebut, tujuan penelitian ini adalah : (1) Hendak mengetahui arah hubungan antar variabel dan (2) Guna mengetahui dan mengukur seberapa besar pengaruh pengendalian diri terhadap perilaku merokok siswa laki-laki Sekolah Menengah Pertama Negeri “X”.

2. Metode Penelitian

Selepas menentukan fenomena, memilih sumber referensi, mengetahui arah penelitian, serta sudah memilih dua variabel yang hendak diteliti, kemudian peneliti menelusuri beberapa penelitian sebelumnya agar pada penelitian ini terdapat pembeda. Setelah itu menentukan *Grand Theory* dan menyelaraskan bersama alat ukur yang dipakai. Selanjutnya diambil jenis penelitian kuantitatif dengan analisis korelasi dan regresi. Korelasi dipakai untuk mengetahui arah dan besarnya hubungan antara variabel bebas / Pengendalian Diri (X) terhadap variabel terikat / Perilaku Merokok (Y). Sedangkan regresi berfungsi memperkirakan ukuran variabel Y berdasarkan ukuran variabel X (Sugiyono, 2018).

Penelitian ini menggunakan teknik Non probability sampling dengan metode purposive sampling. Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan pengambilan sampel sebanyak 116 responden siswa laki-laki yang dibantu oleh pengelola sekolah. Melalui aplikasi *google form*, kuesioner di terima oleh Wakil Kepala Sekolah SMP Negeri “X”, kemudian di sebarkan menggunakan aplikasi *Whatsapps* oleh wali kelas kepada peserta didik kelas 7, 8 dan 9. Pengambilan data responden ini dilakukan secara bertahap dengan tujuan agar tidak mengganggu pelaksanaan ujian peserta didik.

Pada variabel perilaku merokok alat ukur yang digunakan berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh (Martin & Pear, 2015) yaitu Frekuensi, Intensitas dan Durasi yang diadaptasi oleh Hidayah & Izzaty (2019), terdiri dari 19 aitem. Sedangkan variabel pengendalian diri menggunakan alat ukur berdasarkan penelitian : adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia yang dilakukan Arifin & Milla (2020) terhadap skala kontrol diri De Ridder et al. (2011) yang terdiri dari 10 aitem.

Hasil perhitungan reliabilitas pada Tabel 1. menggunakan perangkat lunak JASP, menunjukkan skor variabel pengendalian diri sebesar 0,958 (sangat reliabel) dan skor variabel perilaku merokok sebesar 0,864 (reliabel).

Tabel 1. Skor Reliabilitas Alat Ukur

	Skor Reliabilitas	Keterangan
Pengendalian Diri	0,958	Sangat Reliabel
Perilaku Merokok	0,864	Reliabel

Sumber: Hasil Pengolahan Data (2024)

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini membuktikan adanya hubungan negatif antara pengendalian diri dengan perilaku merokok pada siswa laki-laki kelas 7, 8 dan 9 Sekolah Menengah Pertama Negeri X. Menurut Field (2017), ketika hitungan penelitian menghasilkan hubungan negatif, jika nilai salah satu variabel meningkat, maka nilai variabel yang lain ada kecenderungan menurun. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian Setiawan et al. (2020) yang menjelaskan semakin tinggi pengendalian diri maka semakin rendah seseorang untuk berperilaku merokok. Selain itu, penelitian Jade & Rifayanti (2022) juga menerangkan semakin baik pengendalian diri seseorang maka semakin rendah perilaku merokok.

3.1. Profil Demografis

Penelitian ini menemukan fakta terkait pengendalian diri dan perilaku merokok yang diperoleh dari data demografs responden yang memuat perbedaan umur dan kelas. Pada Tabel 2. menjelaskan bahwa terjadi perbedaan yang signifikan pada umur 14 tahun dan pada kelas 8.

Tabel 2. Perbedaan Profil Demografis

		Pengendalian Diri			Perilaku Merokok		
		Mean	Median	Sign.	Mean	Median	Sign.
Umur	13	6,41	6,40	< .001	7,19	7,00	< .001
	14	5,83	5,20	0.307	8,65	8,90	0.307
	15	5,55	5,20	< .001	8,75	9,60	< .001
	16	8,26	8,00	< .001	7,87	7,80	< .001
Kelas	7	6,32	6,00	< .001	7,18	7,60	< .001
	8	5,84	5,40	0.516	8,45	8,80	0.516
	9	5,72	5,20	< .001	9,27	9,80	< .001

Sumber: Hasil Pengolahan Data (2024)

3.2. Uji Asumsi Penelitian

Penelitian ini menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk yaitu dengan memakai kriteria pengambilan keputusan dari uji Shapiro-Wilk taraf data signifikansi 0,05 (Goss-Sampson, 2019). Pada Tabel 3, hasil uji normalitas menjelaskan bahwa didapatkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,896 yang artinya data terdistribusi normal karena nilai signifikansi 0,05, sedangkan uji linearitas menggunakan perangkat lunak JASP dengan kriteria signifikansi 0,05 maka variabel memiliki hubungan yang tidak linier (Machali, 2021). Uji linearitas diperoleh F linear 30,391 pada baris linear.

Tabel 3. Uji Asumsi Penelitian

	Uji Normalitas	Uji Linearitas
Sig.	0,896	<0,001
Keterangan	Terpenuhi	Terpenuhi

Sumber: Hasil Pengolahan Data (2024)

3.3. Kategorisasi Penelitian

Hasil uji kategorisasi pada Tabel 4. menjelaskan bahwa pada variabel pengendalian diri terdapat 15 responden dengan pengendalian diri kategori tinggi dan 101 responden berada di kategori sedang. Artinya angka tersebut menginformasikan bahwa sebanyak 12,9% responden memiliki pengendalian diri yang sangat baik dan 87,1% responden memiliki pengendalian diri yang cukup baik. Hal tersebut senada dengan yang terjadi di lapangan hanya sedikit ditemukan kasus perilaku merokok pada siswa SMP Negeri X pada saat peneliti melakukan observasi awal.

Tabel 4. Kategorisasi Skor Pengendalian Diri

Kategori	Batas Nilai	Responden	Presentasi
Tinggi	≥ 40	15	12,9 %
Sedang	20 - 40	101	87,1 %
Rendah	< 20	0	0
Total		116	100%

Sumber: Hasil Pengolahan Data (2024)

Sedangkan hasil uji kategorisasi pada Tabel 5. menjelaskan bahwa pada variabel perilaku merokok didapati 87 responden dengan perilaku merokok kategori sedang dan 29 responden berada di kategori rendah. Berarti hal tersebut mengindikasikan bahwa sebanyak 75% responden beberapa kali merokok namun mempertimbangkan untuk berhenti dan 25% responden pernah merokok hanya untuk sekedar mencoba dan mempertimbangkan untuk berhenti.

Tabel 5. Kategorisasi Skor Perilaku Merokok

Kategori	Batas Nilai	Responden	Presentasi
Tinggi	≥ 76	0	0
Sedang	38 - 76	87	75%
Rendah	< 38	29	25 %
Total		116	100%

Sumber: Hasil Pengolahan Data (2024)

3.4. Uji Korelasi

Hasil Uji Korelasi pada Tabel 6. menjelaskan, dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,459 dan taraf signifikansi (p) sebesar <.001 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel pengendalian diri dengan variabel perilaku merokok. Dari perhitungan korelasi pearson's menunjukkan adanya hubungan dengan arah negative antara perilaku merokok dengan pengendalian diri. Hal tersebut dicirikan dengan skor tinggi pada pengendalian diri diikuti skor rendah pada perilaku merokok. Artinya semakin tinggi pengendalian diri seseorang maka semakin rendah orang tersebut untuk berperilaku merokok (Setiawan et al., 2020).

Tabel 6. Uji Korelasi Pearson's (r)

Variabel		Perilaku Merokok	Pengendalian Diri
Perilaku Merokok	Pearson's	-	-0,459
	p-value	-	<,001
Pengendalian Diri	Pearson's	-0,459	-
	p-value	<,001	-

Sumber: Hasil Pengolahan Data (2024)

3.5. Uji Regresi

Hasil Uji Regresi pada Tabel 7. menjelaskan bisa di tetapkan nilai R^2 sebesar 21 % yang sekaligus menginformasikan bahwa adanya pengaruh pengendalian diri di tiap tingkat terhadap variabel Perilaku Merokok sebesar 21 % dimana sisanya dipengaruhi oleh faktor lain diluar variabel penelitian.

Tabel 7. Uji Regresi

Model	R	R^2	Adjusted R^2	RMSE
Ho	0,000	0,000	0,000	10,141
Ha	0,459	0,210	0,204	9,050

Sumber: Hasil Pengolahan Data (2024)

4. Kesimpulan

Berdasarkan prosedur penelitian yang telah di jalankan, maka penelitian Pengaruh Pengendalian Diri Terhadap Perilaku Merokok Siswa Sekolah Menengah Pertama sudah membuktikan 1). Data dalam penelitian ini terdistribusi secara normal yang diketahui melalui hasil uji normalitas yang berarti bahwa data penelitian tersebar secara merata dalam suatu populasi penelitian. 2). Melalui uji korelasi ditemukan adanya hubungan kearah negatif antara Pengendalian Diri dengan Perilaku Merokok pada Siswa laki-laki Sekolah Menengah Pertama Negeri X. Artinya, semakin tinggi tingkat pengendalian diri siswa, maka semakin rendah kecenderungan siswa untuk merokok. Demikian kebalikannya, semakin rendah tingkat pengendalian diri siswa, maka semakin tinggi kecenderungan untuk berperilaku merokok. 3). Melalui Uji Regresi terbukti adanya pengaruh negatif pada pengendalian diri terhadap perilaku merokok pada siswa laki-laki Sekolah Menengah Pertama Negeri X. Berarti apabila terjadi peningkatan pada pengendalian diri, maka perilaku merokok akan menurun, begitu juga sebaliknya.

Daftar Pustaka

- Afifah, M. N. (2023). *Komnas PT: 20 Persen Anak SMP di Indonesia Sudah Merokok*. Kompas.Com. <https://bit.ly/4bYCW6h>
- Ama, P. G. B., Bangun, M. F. A., & Putra, A. N. (2020). Penyuluhan Kesehatan Tentang Bahaya Merokok, Narkoba dan Dampak Pergaulan Bebas di SMK Bina Karya Bangsa-Cianjur. *Jurnal Pemberdayaan Komunitas MH Thamrin*, 2(2), 51–58. <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v2i2.149>

- Arifin, H. H., & Milla, M. N. (2020). Adaptasi dan Properti Psikometrik Skala Kontrol Diri Ringkas versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(2), 179–195. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.18>
- Ayu & Aha. (2023). *Banyak Perokok Anak, Puan Dorong Optimalisasi Kawasan Bebas Asap Rokok & Regulasinya*. Dewan Perwakilan Rakyat Republik Indonesia. <https://bit.ly/3WmKAtg>
- Bangun, M. F. A., Muzzamil, F., & Nugraha, A. C. W. (2021). Efek Komunikasi Interpersonal Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang Menjalani Kuliah Kerja Nyata. *Jurnal Syntax Admiration*, 2(2). <https://bit.ly/4fpWIB6>
- De Ridder, D. T. D., De Boer, B. J., Lugtig, P., Bakker, A. B., & van Hooft, E. A. J. (2011). Not doing bad things is not equivalent to doing the right thing: Distinguishing between inhibitory and initiatory self-control. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1006–1011. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.015>
- Dewi, R. R., & Muzzamil, F. (2024). Tingkat Ketergantungan Merokok Dengan Persepsi Bahaya Merokok Di Universitas X. *Social Philanthropic*, 2(2), 47–51.
- Field, A. (2017). *Discovering Statistic Using IBM SPSS Statistic 5th* (5th ed., Vol. 53, Issue 9). SAGE EDGE.
- Goss-Sampson, M. (2019). *Statistical Analysis In JASP: A Guide For Students* (v0.10.2 Ju). <https://doi.org/https://doi.org/10.6084/m9.figshare.9980744>
- Hidayah, N. Z. (2019). Pengaruh Konformitas Teman Sebaya Dan Pencarian Sensasi Terhadap Perilaku Merokok Pada Remaja. In *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Hidayah, N. Z., & Izzaty, R. E. (2019). Influence of Peers' Conformity and Sensation Seeking towards Smoking Behavior on Adolescents. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 6(6), 103–115. <https://ijmmu.com/index.php/ijmmu/article/view/1078/918>
- Hutahaeen, E. S. H., Nugraha, A. C. W., Perdini, T. A., Bastoro, R., & Marbun, R. (2020). Analisis Pola Asuh, Kontrol Diri, dan Moralitas Kepribadian Sebagai Faktor Kenakalan Remaja di Kota Bekasi. *Jurnal Psikologi*, 16(1), 11. <https://doi.org/10.24014/jp.v16i1.7812>
- Jade, A. P., & Rifayanti, R. (2022). Kontrol Diri dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap Perilaku Merokok Remaja Putri. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 14–22. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i1.6990>
- JASP. (n.d.). *Jeffrey's Amazing Statistics Program* (0.18.3.0). <https://jasp-stats.org/>
- Machali, I. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif. In A. Q. Habib (Ed.), *Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta*. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Martin, G., & Pear, J. (2015). *Modifikasi Perilaku Makna Dan Penerapannya* (Kesepuluh). Pustaka Pelajar.
- Napitupulu, E. L. (2022). *Sistem Pendidikan Indonesia Dinilai Belum Mampu Naik Level*. Kompas. <https://bit.ly/3y6flJw>
- Promkes, R. (2022). *Bahaya dan Efek Paparan Rokok Pada Anak dan Remaja*. Kemenkes.

<https://bit.ly/4cRGhf9>

Risanti, E. D., Kurniawan, A., Wahyuningsih, L., Dwianingsih, E. K., Rinonce, H. T., & Fachiroh, J. (2018). Association of Peripheral Blood RASSF1A and CDKN2A Methylation Status With Smoking Behaviour in Nasopharyngeal Carcinoma. *Indonesian Biomedical Journal*, 10(2), 123–127. <https://doi.org/10.18585/inabj.v10i2.381>

Setiawan, I. D., Setiawati, O. R., & Lestari, S. M. P. (2020). Kontrol Diri Dan Perilaku Merokok Pada Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(2), 1–9. <https://doi.org/10.33024/jpm.v2i2.2538>

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif* (Setiyawami (ed.); 1st ed.). CV. Alfabeta.

Suwendri, N. M., & Sukiani, N. K. (2020). Penyimpangan Perilaku Remaja Di Perkotaan. *KULTURISTIK: Jurnal Bahasa Dan Budaya*, 4(2), 51–59. <https://doi.org/10.22225/kulturistik.4.2.1892>

Syakriah, A. (2022). *Suara Lantang Pemuda Dalam Menyerukan Masa Depan Bebas Tembakau*. Unicef Indonesia. <https://uni.cf/4bFhnhn>