



SEMINAR NASIONAL : KEAMANAN PSIKOLOGI DI ERA DIGITAL
Fakultas Psikologi , Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Jakarta, 28 Juli 2026

PENYUSUNAN INSTRUMEN KONTROL DIRI UNTUK MENGUKUR PERILAKU MEROKOK PADA MAHASISWA

Adikana Rusyda Hylmi¹ , Muhammad Saefuddin² , Setianingrum Prima³

¹Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

²Fakultas psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

³Fakultas psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Corresponding Author: 202310515113@mhs.ubharajaya.ac.id,
202310515180@mhs.ubharajaya.ac.id, 202310515150@mhs.ubharajaya.ac.id,

Abstrak : Perilaku merokok di kalangan mahasiswa masih menjadi permasalahan yang banyak ditemukan dan berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun psikologis. Salah satu faktor psikologis yang berperan dalam perilaku merokok adalah kontrol diri, yaitu kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku agar sesuai dengan tujuan jangka panjang. Rendahnya kontrol diri dapat menyebabkan mahasiswa lebih mudah terpengaruh oleh tekanan sosial, stres, serta dorongan impulsif untuk merokok. Oleh karena itu, diperlukan instrumen yang valid dan reliabel untuk mengukur tingkat kontrol diri pada mahasiswa yang memiliki perilaku merokok. Penelitian ini bertujuan untuk menyusun instrumen kontrol diri yang dapat digunakan untuk mengukur perilaku merokok pada mahasiswa serta menguji kualitas psikometriknya. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pengembangan instrumen psikologi. Penyusunan instrumen diawali dengan penyusunan *blueprint* berdasarkan aspek kognitif, afektif, dan perilaku yang kemudian dikembangkan menjadi 36 aitem menggunakan skala Likert empat pilihan jawaban. Validitas isi diuji melalui *expert judgement*, sedangkan analisis empiris dilakukan menggunakan korelasi aitem-total, *Principal Component Analysis* (PCA), dan uji reliabilitas Cronbach's Alpha. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh aitem memenuhi validitas isi berdasarkan penilaian ahli. Analisis daya diskriminasi menghasilkan koefisien korelasi aitem-total berkisar antara -0,040 hingga 0,409. Hasil PCA menunjukkan satu komponen utama dengan nilai eigenvalue sebesar 1,803 yang mampu menjelaskan 17,81% varians total. Uji reliabilitas menghasilkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,6416 yang menunjukkan reliabilitas pada kategori cukup. Dengan

demikian, instrumen kontrol diri yang dikembangkan memiliki validitas dan reliabilitas yang memadai serta dapat digunakan untuk mengukur tingkat kontrol diri pada mahasiswa yang merokok sebagai dasar penelitian maupun penyusunan program intervensi perilaku merokok.

Kata Kunci: *Kontrol Diri, Perilaku Merokok, Mahasiswa*

Pendahuluan

Perilaku merokok masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang banyak ditemukan pada kalangan mahasiswa. Masa perkuliahan merupakan periode transisi menuju kedewasaan yang ditandai dengan meningkatnya kemandirian dalam mengambil keputusan serta tingginya pengaruh lingkungan sosial. Dalam situasi tersebut, sebagian mahasiswa mulai merokok karena dorongan teman sebaya, keinginan untuk diterima dalam kelompok, maupun sebagai cara untuk mengatasi tekanan akademik dan masalah pribadi. Penelitian menunjukkan bahwa perilaku merokok pada mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor sosial, tetapi juga faktor psikologis, terutama kemampuan individu dalam mengendalikan dirinya sendiri. Menurut penelitian (Mujidin et al., 2024)), mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung mampu mengurangi atau menghentikan perilaku merokok dibandingkan mahasiswa dengan kontrol diri yang rendah. (Mujidin et al., 2024)Di sisi lain, kebiasaan merokok yang berlangsung terus-menerus dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan fisik maupun psikologis. Oleh karena itu, perilaku merokok pada mahasiswa menjadi fenomena yang penting untuk dikaji lebih lanjut melalui pendekatan psikologis, khususnya yang berkaitan dengan kontrol diri.

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilakunya agar sesuai dengan tujuan jangka panjang yang diinginkan. Individu yang memiliki kontrol diri tinggi cenderung mampu menahan dorongan sesaat, mempertimbangkan konsekuensi dari tindakannya, serta menghindari perilaku yang berisiko bagi dirinya. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri rendah lebih mudah terpengaruh oleh tekanan sosial dan cenderung melakukan perilaku impulsif, termasuk merokok. Penelitian mengenai mahasiswa menunjukkan bahwa kontrol diri berperan penting dalam mengurangi intensitas merokok, bahkan dapat memoderasi pengaruh stres terhadap kebiasaan merokok. (Daly et al., 2015) ketika menghadapi tekanan akademik atau masalah pribadi, mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik lebih mampu mencari strategi coping yang sehat dibandingkan menggunakan rokok sebagai pelampiasan. Dengan demikian, kontrol diri menjadi salah satu faktor psikologis yang memiliki kontribusi besar terhadap perilaku merokok pada mahasiswa.

Meskipun penting, pengukuran kontrol diri pada mahasiswa perokok masih memerlukan instrumen yang valid dan reliabel agar mampu menggambarkan kondisi psikologis individu secara akurat. Berbagai penelitian telah mengembangkan alat ukur kontrol diri untuk berbagai konteks perilaku, namun instrumen yang secara khusus dirancang untuk mengukur kontrol diri terkait perilaku merokok pada mahasiswa masih relatif terbatas. Padahal, karakteristik mahasiswa sebagai kelompok usia dewasa awal memiliki dinamika psikologis dan sosial yang berbeda dibandingkan kelompok usia lainnya. Selain itu, faktor seperti pengaruh teman sebaya, kebiasaan hidup di lingkungan kampus, serta persepsi terhadap rokok dapat memengaruhi tingkat kontrol diri seseorang dalam menahan perilaku

merokok. Penelitian mengenai mahasiswa perokok di berbagai negara juga menunjukkan adanya hubungan antara faktor psikologis, identitas perokok, dan tingkat ketergantungan terhadap rokok. (Duckworth & Gross, 2017) Oleh sebab itu, diperlukan instrumen yang secara khusus mampu mengukur kontrol diri pada mahasiswa dalam konteks perilaku merokok.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menyusun instrumen kontrol diri yang dapat digunakan untuk mengukur perilaku merokok pada mahasiswa secara valid dan reliabel. Penyusunan instrumen dilakukan dengan mengembangkan indikator-indikator kontrol diri yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan perilaku sehingga mampu merepresentasikan kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan dorongan merokok. Instrumen yang dihasilkan diharapkan dapat menjadi alat ukur yang akurat untuk mengidentifikasi tingkat kontrol diri mahasiswa perokok serta menjadi dasar dalam penyusunan program pencegahan dan intervensi yang lebih efektif. Selain memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, penelitian ini juga diharapkan dapat membantu institusi pendidikan dan praktisi kesehatan dalam memahami faktor-faktor psikologis yang berkaitan dengan perilaku merokok pada mahasiswa sehingga upaya peningkatan kesehatan mahasiswa dapat dilakukan secara lebih tepat sasaran. (Mujidin et al., 2024)

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pengembangan instrumen psikologi (*instrument development*) yang bertujuan untuk menyusun dan menguji kualitas psikometrik instrumen kontrol diri pada mahasiswa yang merokok. Tahap awal penelitian dilakukan melalui identifikasi konstruk berdasarkan teori kontrol diri, kemudian menyusun *blueprint* yang memuat aspek kognitif, afektif, dan perilaku beserta indikator-indikatornya. Berdasarkan *blueprint* tersebut disusun 36 aitem yang terdiri atas pernyataan *favorable* dan *unfavorable* menggunakan format skala Likert empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Selanjutnya, instrumen dievaluasi melalui validitas isi (*content validity*) dengan metode *expert judgement* yang melibatkan ahli psikologi untuk menilai kesesuaian aitem terhadap konstruk yang diukur. Setelah memperoleh hasil validasi isi yang memadai, instrumen diujicobakan kepada mahasiswa yang memiliki perilaku merokok. Data hasil uji coba kemudian dianalisis menggunakan perangkat lunak JASP melalui beberapa tahapan, yaitu analisis daya diskriminasi aitem menggunakan korelasi aitem-total (*item-total correlation*), analisis hubungan antaraitem (*inter-item correlation*), analisis struktur faktor menggunakan *Principal Component Analysis* (PCA), serta pengujian reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Hasil dari seluruh tahapan analisis digunakan untuk mengevaluasi validitas konstruk, kualitas aitem, dan konsistensi internal instrumen sehingga diperoleh alat ukur yang memiliki karakteristik psikometrik yang layak digunakan dalam penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Menurut (Mujidin et al., 2024), kontrol diri merupakan faktor psikologis yang berperan penting dalam membatasi keinginan individu untuk merokok serta membantu mengurangi atau menghentikan perilaku merokok pada mahasiswa. (Mujidin et al., 2024) Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa instrumen kontrol diri yang disusun telah memenuhi validitas isi melalui proses *expert judgement*, di mana seluruh aitem dinilai relevan dan

representatif untuk mengukur konstruk kontrol diri pada mahasiswa perokok. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa aspek kognitif, afektif, dan perilaku yang digunakan sebagai dasar penyusunan instrumen telah sesuai dengan konsep teoritis kontrol diri. Keberhasilan validasi isi menjadi langkah penting dalam pengembangan alat ukur psikologi karena memastikan bahwa setiap aitem mampu merepresentasikan domain perilaku yang hendak diukur. Selain itu, hasil analisis daya diskriminasi menunjukkan bahwa sebagian besar aitem memiliki korelasi positif terhadap skor total, meskipun masih terdapat beberapa aitem dengan korelasi rendah dan negatif. Kondisi ini menunjukkan bahwa instrumen telah memiliki kemampuan untuk membedakan individu yang memiliki kontrol diri tinggi dan rendah, walaupun beberapa aitem masih memerlukan revisi agar kualitas pengukurannya lebih optimal. Dengan demikian, instrumen yang dikembangkan telah memiliki dasar teoritis dan empiris yang memadai untuk digunakan dalam mengukur kontrol diri pada mahasiswa yang merokok.

Hasil *Principal Component Analysis* (PCA) menunjukkan bahwa instrumen membentuk satu komponen utama dengan nilai eigenvalue sebesar 1,803 dan mampu menjelaskan 17,81% varians total. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar aitem yang disusun mengarah pada satu konstruk yang sama, yaitu kontrol diri dalam perilaku merokok. Beberapa aitem menunjukkan nilai *factor loading* yang cukup tinggi, terutama aitem yang berkaitan dengan kemampuan menghindari situasi pemicu merokok, menolak pengaruh teman sebaya, serta mempertahankan keputusan untuk tidak merokok. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Fakhri dkk. (2024) yang menjelaskan bahwa kontrol diri berfungsi sebagai faktor penting yang mampu mengurangi intensitas merokok pada mahasiswa, terutama ketika individu menghadapi stres dan tekanan lingkungan. (Fakhri, 2024) Dominannya indikator yang berkaitan dengan pengendalian impuls dan tekanan sosial menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengelola dorongan internal maupun pengaruh eksternal merupakan aspek utama dalam perilaku merokok. Secara teoritis, individu yang memiliki kontrol diri tinggi akan lebih mampu mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dibandingkan kepuasan sesaat yang diperoleh dari merokok. Oleh karena itu, struktur faktor yang terbentuk dalam penelitian ini memberikan bukti bahwa instrumen mampu merepresentasikan dimensi kontrol diri yang relevan dengan perilaku merokok pada mahasiswa.

Selanjutnya, hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,6416 yang berada pada kategori reliabilitas sedang atau cukup. Nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang dapat diterima untuk penelitian eksploratif, meskipun masih memerlukan penyempurnaan agar kualitas pengukurannya semakin baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar aitem telah bekerja secara konsisten dalam mengukur kontrol diri, namun masih terdapat peluang untuk meningkatkan reliabilitas melalui revisi atau eliminasi aitem yang memiliki daya diskriminasi rendah. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa instrumen kontrol diri yang baik harus memiliki validitas konstruk dan reliabilitas yang memadai agar mampu menghasilkan data yang akurat serta dapat digunakan sebagai dasar penyusunan program intervensi perilaku merokok. (Mujidin et al., 2024) Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa instrumen kontrol diri yang disusun telah memenuhi persyaratan dasar sebagai alat ukur psikologis untuk mahasiswa perokok. Instrumen ini dapat dimanfaatkan dalam penelitian lanjutan maupun program pencegahan dan pengendalian perilaku merokok di lingkungan perguruan

tinggi, sehingga upaya peningkatan kesehatan mahasiswa dapat dilakukan secara lebih efektif dan berbasis data empiris.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa instrumen kontrol diri untuk mengukur perilaku merokok pada mahasiswa telah menunjukkan kualitas psikometrik yang cukup memadai. Hasil *expert judgement* membuktikan bahwa seluruh aitem yang disusun telah sesuai dengan konstruk teoritis kontrol diri sehingga memenuhi validitas isi. Analisis daya diskriminasi menunjukkan bahwa sebagian besar aitem mampu membedakan responden berdasarkan tingkat kontrol diri, meskipun masih terdapat beberapa aitem yang memerlukan penyempurnaan. Hasil *Principal Component Analysis* (PCA) mengidentifikasi satu komponen utama yang merepresentasikan konstruk kontrol diri dalam perilaku merokok, dengan indikator yang paling dominan berkaitan dengan kemampuan menghindari situasi pemicu merokok, menolak tekanan sosial, serta mempertahankan keputusan untuk tidak merokok. Selain itu, nilai reliabilitas yang diperoleh menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang cukup dan layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian. Secara keseluruhan, instrumen yang dikembangkan mampu menggambarkan kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan dorongan, emosi, dan perilaku yang berkaitan dengan kebiasaan merokok. Temuan ini menegaskan bahwa kontrol diri merupakan faktor penting dalam perilaku merokok mahasiswa dan dapat dijadikan dasar untuk pengembangan program pencegahan maupun intervensi yang bertujuan meningkatkan perilaku hidup sehat di lingkungan perguruan tinggi.

Daftar Pustaka

- Daly, M., Delaney, L., & Baumeister, R. F. (2015). Self-control, future orientation, smoking, and the impact of Dutch tobacco control measures. *Addictive Behaviors Reports*, 1, 89–96. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2015.07.002>
- Duckworth, A. L., Gendler, T. S., & Gross, J. J. (2019). Situational strategies for self-control. *Perspectives on Psychological Science*, 14(1), 35–55. <https://doi.org/10.1177/1745691618791547>
- Mujidin, M., Rustam, H. K., & Rizqyanto, M. (2024). *The role of self-esteem and self-control on smoking behavior man: case study among college students*. *International Journal of Public Health Science*, 13(1), 463–471. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v13i1.23655>
- Fakhri, N., Rewa, M. N. A. B., Tetteng, B., & Buchori, S. (2024). Kontrol diri sebagai variabel moderator pada pengaruh stres terhadap intensitas merokok mahasiswa. *PSIKOSAINS: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, 19(2), 169–179. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v19i2.7388>

