

PENGARUH SELF CONTROL TERHADAP PERILAKU MEROKOK SISWA DI SMP NEGERI 2 PADANG TIJI

¹Taudatin Ilmia, ²Diana Devi, ³Zamratul Aini

^{1,2,3} Bimbingan dan Konseling, Universitas Jabal Ghafur, Sigli

e-mail taudatinilmia@gmail.com, dianadevi@gmail.com, zamratulaini@gmail.com

Jurnal Psiko-Konseling
Vol. No. Th
ISSN 2987-5048

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of self-control on smoking behavior in students at SMP Negeri 2 Padang Tiji. The research method used is quantitative with a survey approach, involving a number of students as respondents. Data were collected through a questionnaire that measures the level of self-control and the frequency of smoking behavior. The results of the analysis showed that there was a significant negative relationship between self-control and smoking behavior; the higher the self-control a student has, the lower their tendency to smoke. This finding emphasizes the importance of strengthening self-control in efforts to prevent smoking behavior among adolescents. This study recommends a character education program in schools to improve students' self-control as part of a strategy to prevent smoking behavior.

Keywords : self-control, smoking behavior, students

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-control* terhadap perilaku merokok pada siswa di SMP Negeri 2 Padang Tiji. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan survei, melibatkan sejumlah siswa sebagai responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur tingkat *self-control* dan frekuensi perilaku merokok. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-control* dan perilaku merokok; semakin tinggi *self-control* yang dimiliki siswa, semakin rendah kecenderungan mereka untuk merokok. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan *self-control* dalam upaya pencegahan perilaku merokok di kalangan remaja. Penelitian ini merekomendasikan adanya program pendidikan karakter di sekolah untuk meningkatkan *self-control* siswa sebagai bagian dari strategi pencegahan perilaku merokok.

Kata kunci: *self-control*, perilaku merokok, siswa

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

Merokok, baik secara aktif maupun pasif, memiliki berbagai dampak negatif (Kesehatan et al., 2024). Banyak penelitian menunjukkan bahwa rokok merupakan masalah serius bagi kesehatan (Mahyar Suara et al., 2020). Merokok dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk hipertensi, peningkatan detak jantung, risiko kanker yang lebih tinggi, penyempitan pembuluh darah, serta

gangguan pada jantung, paru-paru, dan bronkitis kronis (Efni & Fatmawati, 2023).

Selain itu, merokok dapat menimbulkan ketergantungan, sehingga individu sulit untuk berhenti dan selalu merasa perlu untuk merokok. Dampak negatif rokok tidak hanya dirasakan oleh perokok aktif, tetapi juga oleh orang-orang yang tidak merokok namun terpapar asap rokok. Paparan asap rokok dapat memberikan efek berbahaya bagi perokok pasif, bahkan lebih berbahaya dibandingkan bagi perokok aktif (Nurhaeni et al., 2022).

Perilaku merokok didefinisikan sebagai aktivitas yang melibatkan pembakaran produk tembakau, di mana asap dihirup dan dikeluarkan oleh individu. Menurut Sodik (2022), merokok melibatkan aspek psikologis dan sosial yang memengaruhi keputusan individu untuk merokok. Anam, Faisol, Tri Sakhatmo, dan Hartanto (2019) dalam bukunya "Remaja Indonesia, Jauhi Rokok!" mengklasifikasikan produk rokok menjadi lima jenis berdasarkan bahan pembungkus, bahan baku, proses pembuatan, filter, dan cara pembakaran, menunjukkan kompleksitas dalam kategori produk tembakau.

Leventhal dan Clearly (dalam Rahmawati, 2020) mengidentifikasi beberapa aspek perilaku merokok. Pertama, fungsi merokok sebagai penghibur dan sumber perasaan bagi perokok. Kedua, tempat merokok, di mana perilaku ini dapat dilakukan di mana saja, termasuk area terlarang, mencerminkan tingkat kecanduan. Ketiga, intensitas merokok, diukur dari jumlah batang rokok yang dihisap. Terakhir, waktu merokok, yang tidak terikat pada waktu tertentu dan dipengaruhi oleh situasi, seperti berkumpul dengan teman atau kondisi emosional, menunjukkan perilaku merokok yang tinggi.

Menurut Juniarti et al. (dalam Tarwoto, 2019), faktor-faktor yang memengaruhi kebiasaan merokok meliputi pengaruh orang tua, teman sebaya, kepribadian, dan iklan rokok. Remaja dari

keluarga tidak bahagia atau dengan orang tua perokok lebih rentan merokok. Teman sebaya juga berperan besar, di mana banyak remaja merokok jika dikelilingi oleh teman yang merokok. Selain itu, kebutuhan psikologis untuk relaksasi dan pengaruh iklan yang menggambarkan merokok sebagai simbol kejantanan dan glamor semakin memperkuat perilaku ini di kalangan remaja.

Salah satu faktor internal yang mempengaruhi perilaku merokok pada remaja adalah *self-control* (kontrol diri). Menurut Baumeister et al. (2018), *self-control* merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan impuls dan emosi mereka dalam upaya mencapai tujuan jangka panjang. Mereka menekankan bahwa *self-control* sangat penting dalam pengambilan keputusan yang rasional. Berk (2021) menyatakan bahwa self-control adalah kemampuan seseorang untuk menahan keinginan atau dorongan sementara yang bertentangan dengan perilaku yang tidak sesuai dengan norma sosial.

Menurut Bukhori et al. (2024), pengendalian diri yang baik sangat penting bagi perkembangan optimal remaja. Ketika remaja mampu mengelola emosi dan impuls mereka dengan baik, mereka cenderung dapat menghadapi tantangan hidup dan berinteraksi dengan lingkungan secara positif. Sebaliknya, jika pengendalian diri mereka rendah, hal ini dapat mengakibatkan berbagai konsekuensi negatif, termasuk munculnya perilaku agresif. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan pengendalian diri dapat berkontribusi pada masalah perilaku yang serius di kalangan remaja.

2. METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif. Tujuan dari pendekatan ini yaitu untuk mengumpulkan data tentang pengaruh *self-control* terhadap perilaku merokok siswa di SMP Negeri 2 Padang Tiji.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner (angket). Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data mengenai *self-control* dan perilaku merokok siswa melalui serangkaian pertanyaan tertulis yang disusun secara sistematis.

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 2 Padang Tiji yang berjumlah 159 siswa. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik *random sampling* dan ditentukan dengan rumus Slovin, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 21 siswa yang mewakili populasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data Penelitian

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji asumsi klasik untuk memastikan kelayakan model regresi. Uji asumsi klasik yang dilakukan meliputi uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas.

Uji normalitas digunakan untuk memastikan data berdistribusi normal, uji multikolinearitas untuk memastikan variabel independen tidak saling berkorelasi, dan uji heteroskedastisitas untuk mengetahui ketebalan varians dalam model regresi.

Uji Normalitas

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Varia bel	Asymp. Sig.	Signifi kansi	Ketera ngan
X	0.200	0.05	Normal
Y	0.200		Normal

Pada tabel diatas terlihat bahwa nilai Asymp.Sig. (2-tailed) adalah $0,200 > 0,05$. Dengan demikian variabel residual berdistribusi normal.

Uji Multikolinieritas

Tabel 2. Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel (Constant)	Tolerance	VIF
X	1.000	1.000

Berdasarkan hasil output terlihat bahwa nilai Tolerance $> 0,1$ dan Variance Inflation Factor (VIF) < 10 . Hal ini berarti data tidak terkena multikolinearitas.

Uji Heteroskedastisitas

Tabel 3. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig	Keterangan
X	0.980	Tidak terjadi heteroskedas tisitas

Berdasarkan hasil output SPSS dengan jelas menunjukkan bahwa nilai signifikan $0,980 > 0,05$ (tingkat kepercayaan 5%). Maka disimpulkan bahwa model regresi tidak mengalami heteroskedastisitas.

Koefisien Determinasi (R^2)

Uji koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen, di mana semakin besar nilai R^2 maka semakin besar pengaruh yang diberikan.

Tabel 4. Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Mod el	R	R Squ are	Adjust ed R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.8 33 ^a	0.69 5	0.679	6.66180

Pada model terlihat $R = 0,833$ berarti hubungan (*relation*) antara *Self Control* dan Merokok sebesar 83,3%. Artinya hubungannya tidak erat.

R Square sebesar 0,695 berarti 69,5% variabel merokok dapat dijelaskan oleh *Self-control* dengan kata lain *self-control* berperan penting dalam menentukan apakah seseorang akan merokok atau tidak, serta dalam upaya untuk berhenti merokok, sedangkan sisanya 30,5% dapat dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti oleh penelitian ini.

Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis penelitian diterima atau ditolak berdasarkan data yang diperoleh. terdapat komponen pengujian hipotesis yaitu Uji Parsial (Uji t).

Uji parsial (uji t) digunakan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen, dengan dasar pengambilan keputusan berdasarkan nilai signifikansi dan perbandingan antara nilai *t* hitung dan *t* tabel.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	t-hitung	t-tabel	sig.t	Keterangan
X	6,57 5	2080. 000	0,00 0	Signifikan

Pada tabel diatas terlihat nilai signifikan $0,000 < 0,05$ maka, terdapat pengaruh yang signifikan secara statistik antara variabel independen (*self-control*) dan variabel dependen (merokok).

Berdasarkan hasil analisis, nilai *T* hitung sebesar 6,575 lebih besar daripada nilai *T* tabel yang sebesar 2,080. Hal ini menunjukkan bahwa *self-control* berpengaruh signifikan terhadap perilaku merokok. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengendalian diri seseorang memiliki dampak yang kuat dalam mempengaruhi kecenderungan untuk merokok.

Pembahasan

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Maulida (2022) Pengaruh Kontrol Diri terhadap Perilaku Merokok pada Usia Remajadi Desa Grabag, Kabupaten Magelang mengungkapkan adanya hubungan negative yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku merokok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki remaja, semakin pula kecenderungan mereka untuk merokok.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Ropianda pada tahun 2019 Hubungan *Self-Control* dengan Perilaku Merokok pada Siswa SMP Negeri Susoh, Aceh Barat Daya. Dalam studi ini, Ropianda menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik purposive sampling, melibatkan 50 siswa sebagai sampel. Hasil penelitian mengungkapkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku merokok, dengan koefisien korelasi Pearson sebesar $r = -0,515$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri siswa, semakin rendah kecenderungan mereka untuk merokok. Penelitian ini menegaskan bahwa kontrol diri adalah faktor penting dalam mengendalikan perilaku merokok di kalangan remaja SMP Negeri 3 Susoh, serta memberikan kontribusi pada bidang psikologi kesehatan dan psikologi positif.

Berdasarkan hasil analisis yang menunjukkan bahwa variabel *self-control* (X) secara signifikan berpengaruh terhadap perilaku merokok (Y). Hal ini dapat dibuktikan melalui uji *t* parsial, di mana nilai *t* hitung sebesar 6,575 lebih besar dari pada nilai *t* tabel yang sebesar 2,080. Hal ini menunjukkan bahwa *self-control* berpengaruh signifikan terhadap perilaku merokok.

self-control berperan penting dalam mencegah perilaku merokok karena kemampuan ini membantu individu mengendalikan dorongan dan keinginan yang bersifat negatif. Semakin tinggi tingkat *self-control*, semakin besar kemampuan seseorang untuk menolak ajakan atau kebiasaan merokok. Oleh karena itu, pengembangan *self-control*, khususnya di kalangan siswa, menjadi langkah strategis untuk membentuk perilaku sehat dan menciptakan lingkungan yang lebih kondusif.

Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Setiawan et al. (2020) dalam penelitiannya yang berjudul "Kontrol Diri dan Perilaku Merokok pada Siswa SMA" menemukan

adanya hubungan negatif yang signifikan antara tingkat kontrol diri dengan perilaku merokok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki individu, maka kecenderungan untuk melakukan perilaku merokok semakin rendah, dan sebaliknya, individu dengan kontrol diri yang rendah cenderung memiliki perilaku merokok yang lebih tinggi.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *self-control* berpengaruh terhadap perilaku merokok pada siswa SMP Negeri 2 Padang Tiji. Penelitian dilakukan untuk memahami kondisi nyata perilaku merokok di kalangan siswa serta faktor-faktor yang memengaruhinya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih terdapat sejumlah siswa yang melakukan perilaku merokok meskipun mereka mengetahui dampak negatifnya terhadap kesehatan. Perilaku ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kebiasaan orang tua yang merokok, pengaruh teman sebaya, karakteristik kepribadian siswa, serta paparan iklan rokok di lingkungan sekitar.

Selain itu, hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self-control* dengan perilaku merokok. Siswa yang memiliki kemampuan pengendalian diri yang baik cenderung lebih mampu menahan dorongan untuk merokok, sehingga tingkat perilaku merokok mereka lebih rendah.

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini menegaskan pentingnya intervensi pendidikan yang berfokus pada pengembangan *self-control*. Melalui program edukasi mengenai bahaya merokok dan pelatihan pengendalian diri, diharapkan perilaku merokok di kalangan siswa dapat diminimalkan dan tercipta lingkungan sekolah yang lebih sehat.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, siswa diharapkan mampu mengembangkan

kemampuan memilih teman dan lingkungan yang positif guna menghindari pengaruh perilaku berisiko, khususnya merokok. Kesadaran terhadap dampak teman sebaya serta kemampuan bersikap tegas menjadi hal penting dalam menjaga kesehatan dan perilaku yang sehat.

Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya untuk mengkaji variabel lain yang relevan, sehingga dapat memperkaya dan memperdalam pemahaman mengenai pengaruh *self-control* terhadap perilaku merokok.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Anam, M. C., Faisol, Tri Sakhato, F., & Hartanto. (2019). *Remaja Indonesia, jauhi rokok!*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Arikunto, S. (2020). Prosedur Penelitian: Suatu Pengantar Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2018). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355.
- Berk, L. E. (2021). *Development through the lifespan* (7th ed.). Boston: Pearson Education.
- Bukhori, B., et al. (2024). Self-control and adolescent behavioral development. *Journal of Adolescent Psychology*, 12(1), 45–58.
- Efni, Y., & Fatmawati. (2023). Dampak merokok terhadap kesehatan remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 123–130.
- Kesehatan, K., et al. (2024). Dampak rokok bagi kesehatan masyarakat. *Buletin Kesehatan Nasional*, 10(1), 1–10.
- Mahyar Suara, M., et al. (2020). Rokok sebagai masalah kesehatan global. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 89–97.
- Maulida. (2022). Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku merokok pada usia remaja di Desa Grabag, Kabupaten Magelang. *Jurnal Psikologi Remaja*, 7(1), 55–63.

- Napitupulu, E. L. (2022). Tantangan dan pencapaian pendidikan di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Nasional*, 14(2), 101–110.
- Nurhaeni, N., et al. (2022). Risiko perokok pasif terhadap kesehatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 25(3), 210–218.
- Rahmawati. (2020). Perilaku merokok pada remaja: Perspektif psikologis. *Jurnal Psikologi Sosial*, 8(1), 33–41.
- Ropianda. (2019). Hubungan self-control dengan perilaku merokok pada siswa SMP Negeri Susoh Aceh Barat Daya. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 66–74.
- Setiawan, A., et al. (2020). Kontrol diri dan perilaku merokok pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(2), 98–107.
- Sodik, M. A. (2022). *Perilaku kesehatan dan promosi kesehatan*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Suwendri, & Sukiani. (2020). Perilaku menyimpang remaja di lingkungan sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Sosial*, 6(1), 40–48.
- Tarwoto. (2019). *Keperawatan kesehatan remaja*. Jakarta: Salemba Medika.