

DETERMINASI SELF CONTROL TERHADAP PERILAKU MEROKOK SISWA SMK

Rohana Maryam¹; Choiroh Roudlotul Irna ²

Program Studi Bimbingan & Konseling Universitas Darul Ulum Jombang ¹, SMK Darul Ulum Jombang ²

email: ✉ rohanamaryam8@gmail.com

Article History

Received:

24-08-2021

Revised:

01-09-2021

Accepted:

27-11-2021

Abstract ----- Smoking behavior is a problem we often encounter at risk of physical, psychological, and psychological diseases. Teenagers think smoking can have many friends and become confident. The pattern of pickers is what causes the lack of self-control. This study aims to test whether "There is influence Self-control (self-control) against student smoking behavior." The sample is 59 respondents and tested by using product-moment correlation analysis. The results showed a positive and significant influence between self-control (self-control) and smoking behavior of students of class XI TKR (Automotive) in SMK. Data collection is done through questionnaires – data analysis using a product-moment correlation test. The analysis results indicate that "There is influence of Self control (self control) against student smoking behavior." Hypothesis (H1) received by analysis rating 0,789 at a significant level $\alpha = 0,05$. The results showed that high self-control than high smoking behavior. Vice versa, if Self-control is low, then smoking behavior is expected.

Keywords: Self-Control; Smoking Behavior, Student SMK

Abstrak ----- Perilaku merokok merupakan permasalahan yang sering kita jumpai dengan menimbulkan resiko penyakit fisik, psikis dan psikologis. Remaja menganggap merokok dapat memiliki banyak teman dan menjadi percaya diri. Pola picker itulah yang menyebabkan kurangnya *self control*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah "Ada pengaruh *Self control* (kontrol diri) terhadap Perilaku merokok siswa". Sampel yang diteliti sebanyak 59 responden dan di uji dengan menggunakan analisis korelasi product moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang positif dan signifikan antara *self control* (kontrol diri) terhadap perilaku merokok siswa kelas XI TKR (Otomotif) di SMK. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket. Analisis data menggunakan uji korelasi product moment. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa "Ada pengaruh *Self control* (kontrol diri) terhadap Perilaku merokok siswa". Hipotesis (H_1) diterima dengan analisis r_{hitung} 0,789 pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Self control tinggi maka Perilaku merokok tinggi. Begitu pula sebaliknya jika Self control rendah maka Perilaku merokok rendah.

Kata kunci: Self- Control; Perilaku Merokok, Siswa SMK

PENDAHULUAN

Setiap masa remaja merupakan masa dimana seorang anak mengalami peralihan dari satu tahap ke tahap berikutnya dan mengalami perubahan baik emosi, tubuh, minat, pola perilaku dan juga mulai dengan masalah-masalah. Oleh karena itu, remaja sangat rentan sekali mengalami masalah psikososial, yakni masalah psikis atau kejiwaan yang timbul sebagai akibat terjadinya perubahan sosial. Siswa di usia remaja juga merupakan masa dimana individu tersebut akan selalu mengeksplor dan ingin mencoba hal-hal yang baru menurutnya, baik apa yang dilihat pada lingkungan keluarga, sekolah maupun lingkungan pergaulan diluar rumah (Habsy, 2017). Dalam hal ini remaja juga rentang dengan mencoba hal yang sebenarnya merugikan bagi dirinya sendiri, seperti masalah "Merokok". Kebiasaan merokok sering dijumpai oleh remaja baik di lingkungan keluarga, sekolah, terlebih di lingkungan masyarakat, sehingga remaja akan lebih kompleks ingin mencoba dari apa yang dilihatnya sehari-hari tanpa memperdulikan dampak negatif untuk sekarang dan nantinya (Setiawan, 2020).

Menurut Irjen Polisi Ali Djohardi Wirogioto (dalam Sholeh, 2017) menjelaskan merokok adalah pintu gerbang bagi narkoba, bahkan rokok itu sendiri sebenarnya termasuk ke dalam definisi narkoba. Di dalam pengertian narkoba termuat 3 kelompok zat aktif yaitu narkotika, psikotropika dan bahan adiktif lainnya. Rokok bersama dengan alkohol termasuk ke dalam kelompok yang terakhir. Nikotin yang merupakan salah satu komponen dari rokok merupakan zat psikotropika stimulant. Jadi sesungguhnya rokok itu adalah narkoba yang harus dihindarkan untuk melindungi generasi.

Rokok merupakan salah satu zat adiktif yang bila digunakan dapat mengakibatkan bahaya kesehatan bagi individu dan masyarakat. Berdasarkan PP No.19 tahun 2003, diketahui bahwa rokok adalah hasil olahan tembakau yang dibungkus, termasuk cerutu ataupun bentuk lainnya yang dihasilkan dari tanaman *Nicotiana Tabacum*, *Nicotiana Rustica* dan spesies lainnya, atau sitensinya yang mengandung nikotin atau tanpa bahan tembakau. Bahaya merokok terhadap kesehatan tubuh telah diteliti dan dibuktikan oleh banyak orang. Efek-efek yang merugikan akibat merokok pun sudah diketahui dengan jelas. Banyak penelitian membuktikan bahwa kebiasaan merokok meningkatkan resiko timbulnya berbagai penyakit, seperti: penyakit kanker, paru-paru, jantung koroner, impotensi, stroke, merusak otak dan indra, mengancam kehamilan, merontokkan rambut, katarak, keriput, merusak pendengaran, merusak gigi, emfisema, osteoporosis, tukak lambung, kanker rahim dan keguguran, kelainan sperma, penyakit burger dan gangguan psikologi (Maya Zulfiarini et al., 2018).

Fenomena perilaku yang tampak mencolok dalam kehidupan anak ketika memasuki fase remaja (pubertas) adalah munculnya salah satu gejala perilaku negatif (kebiasaan merokok) (Habsy, 2020). Merokok di sekolah yang di lakukan siswa kini semakin banyak itu di karenakan siswa yang satu mengajak siswa yang lainnya atau dikarenakan oleh faktor pergaulan. Oleh karena itu, para guru lebih ketat lagi dalam melakukan pengawasan dengan mengelilingi tempat-tempat yang sering dijadikan tempat merokok. Selain itu juga melakukan peringatan yang lebih tegas lagi agar para pelanggar khususnya perokok jera dan tidak melakukan hal tersebut lagi baik disekolah

maupun diluar sekolah. Dan mengurangi kebiasaan merokok pada siswa merupakan fungsi pengentasan, karena layanan bimbingan dan konseling akan menghasilkan pemahaman tentang sesuatu oleh pihak-pihak tertentu sesuai dengan kepentingan siswa (Humaniora, 2012).

Secara umum menurut Kurt Lewin (Komasari et al., n.d.) bahwa perilaku merokok merupakan fungsi dari lingkungan dan individu, artinya perilaku merokok selain disebabkan oleh faktor dari dalam diri juga disebabkan oleh faktor lingkungan. Adapun faktor dari individu yaitu: 1).Faktor biologis, banyak penelitian menunjukkan bahwa nikotin dalam merokok merupakan salah satu bahan kimia yang berperan penting pada ketergantungan merokok; 2).Faktor psikologis, merokok dapat bermakna untuk meningkatkan konsentrasi, menghalangi rasa kantuk, bisa memberikan kesan modern dan berwibawa sehingga bagi individu yang sering bergaul dengan orang lain; serta 3).Faktor demografis, faktor ini meliputi umur dan jenis kelamin. Orang yang merokok pada usia dewasa semakin banyak, akan tetapi pengaruh jenis kelamin zaman sekarang sudah tidak terlalu berperan karena baik pria maupun wanita sudah merokok.

Pandangan dari Chaplin (Warta, 2013) bahwa *self control* adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku sendiri, seperti kemampuan untuk menekan atau menghalangi tingkah laku impulsif. Menurut Kholijah.,dkk (2019) *self kontrol* berfokus untuk membantu individu yang bermasalah mengembangkan ketrampilan yang dapat mereka gunakan untuk mengubah perilaku merokok. Adapun pandangan dari Calhoun dan Acocella (Pratiwi, 2012) mendefinisikan bahwa *self control* untuk pengaturan proses-proses fisik, psikologis dan perilaku seseorang dengan kata lain proses yang membentuk dirinya sendiri. Pada situasi dan kondisi tersebut mendorong untuk menampilkan diri dalam mengendalikan perilaku, kecenderungan untuk menarik perhatian, keinginan untuk mengubah perilaku. Kontrol diri juga sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah konsekuensi yang positif.

METODE

Metodelogi penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif dan korelasional. Penelitian deskriptif yaitu penelitian yang berusaha untuk menuturkan pemecahan masalah yang ada sekarang berdasarkan data, sedangkan penelitian korelasional bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara dua fenomena atau lebih lanjut (Habsy, 2017). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa *self control* (kontrol diri) efektif bagi siswa yang mengalami perilaku merokok di sekolah SMK.

Adapun populasi pada penelitian ini yaitu siswa TKR (Otomotif) di SMK. Siswa ini dikategorikan sebagai remaja yang berusia 16 sampai 18 tahun. Dimana usia segitu remaja pada mencari jati dirinya, namun remaja telah belajar tentang berbagai macam hal yang positif atau negatif. Pada penelitian ini populasi dengan jumlah keseluruhan yaitu 378 siswa. Dan hasil sampling penelitian dengan *purposive sampling* menunjukkan ini yang diteliti hanyalah XI TKR (Otomotif) yang digunakan dengan jumlah 59 siswa dikarenakan kelas X tidak ada permasalahan merokok dan kelas XII sudah tidak aktif disekolah.

Dalam hal ini peneliti ingin mengetahui seberapa efektif *self control* untuk mereduksi perilaku merokok siswa, Maka pemilihan uji statistik dilakukan setelah tujuan penelitian

dirumuskan secara tepat, sederhana dan jelas dengan menggunakan uji signifikan (*misalkan t-test, anova, manova, chi-square*). Pada pelaksanaannya metode analisis data ini juga dilakukan dengan bantuan SPSS 20 *for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian yang dilaksanakan dari kriteria *self control* maupun kriteria perilaku merokok pada peserta didik sebagai berikut:

Tabel 1 Kriteria *Self Control*

	Frequency	Percent	Valid Percent
Valid Sangat Tinggi	1	1.7	1.7
Tinggi	32	54.2	54.2
Sedang	26	44.1	44.1
Rendah	0	0	0
Total	59	100.0	100.0

Berdasarkan data distribusi frekwensi (*distribusi prosentase*) *self control* diatas dapat diketahui bahwa:

1. Sebanyak 1 responden (1,7%) *self control*nya sangat tinggi.
2. Sebanyak 32 responden (54,2%) *self control*nya tinggi.
3. Sebanyak 26 responden (44,1%) *self control*nya sedang.
4. Sebanyak 0 responden (0%) *self control*nya rendah.

Sedangkan variabel perilaku merokok pada peserta didik menurut kriteria dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini:

Tabel 2 Kriteria Perilaku merokok

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sangat Tinggi	0	0	0	0
Tinggi	27	45.8	45.8	45.8
Sedang	32	54.2	54.2	100.0
Rendah	0	0	0	0
Total	59	100.0	100.0	

Berdasarkan data distribusi frekwensi (distribusi prosentase) perilaku merokok diatas dapat diketahui bahwa:

1. Sebanyak 0 responden (0%) perilaku merokoknya sangat tinggi.
2. Sebanyak 27 responden (45,8 %) perilaku merokoknya tinggi.
3. Sebanyak 26 responden (54,2%) perilaku merokoknya sedang.
4. Sebanyak 0 responden (0%) self controlnya rendah.

Berdasarkan hasil uji hipotesis di atas, didapatkan koefisien korelasi sebesar 0.789 dengan signifikansi sebesar 0.000. Selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan membandingkan taraf signifikansi (p-value) dengan galatnya (dengan taraf kepercayaan 5%). Berdasarkan kaidah bahwa jika signifikansi < 0.05 , maka korelasinya signifikan. Sehingga dapat diinterpretasikan bahwa koefisien korelasi sebesar 0.789 dengan signifikansi 0.000, karena signifikansi < 0.05 , maka artinya ada hubungan yang signifikan antara *self control* dengan perilaku merokok.

Koefisien korelasi hasil analisis korelasi *product moment* tersebut signifikan (dapat digeneralisasikan) atau tidak, maka perlu dibandingkan dengan r tabel. Berdasarkan kaidah jika r hitung $> r$ tabel, maka korelasinya signifikan. Dengan taraf kepercayaan 0.05 (5%), maka dapat diperoleh harga r tabel sebesar 0.256. Ternyata harga r hitung lebih besar dari pada r tabel ($0.789 > 0.256$), sehingga korelasinya signifikan. Artinya ada hubungan yang signifikan antara *self control* dengan perilaku merokok siswa XI TKR (Otomotif) SMK.

Berdasarkan hasil koefisien korelasi tersebut juga dapat dipahami bahwa korelasinya bertanda positif, artinya semakin tinggi *self control* maka akan dibarengi dengan semakin tinggi pula perilaku merokok siswa XI TKR (Otomotif) SMK.

Pembahasan

Pada analisis lanjutan ini akan diinterpretasikan hasil dari uji statistik secara relevansinya dengan hipotesis yang diajukan yaitu ada pengaruh *Self control* (kontrol diri) terhadap perilaku merokok siswa kelas XI TKR (Otomotif) di SMK. Semakin tinggi *Self control* seorang siswa maka akan semakin tinggi kontrol terhadap perilaku merokok. Begitupun sebaliknya semakin rendah *Self control* seorang siswa maka akan semakin rendah kontrol terhadap perilaku merokok.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah ada pengaruh *self control* (kontrol diri) terhadap perilaku merokok siswa kelas XI TKR (Otomotif) di SMK. Berdasarkan data penelitian yang dianalisis kemudian dilakukan diskusi tentang hasil penelitian dari aspek teoritis dan praktiknya, maka dilakukan pembahasan tentang hasil penelitian tersebut.

Hasil yang diperoleh dari uji hipotesis dengan teknik analisis korelasi person atau *product moment* menunjukkan adanya pengaruh yang positif dan nyata antara *self control* (kontrol diri) terhadap perilaku merokok siswa kelas XI TKR (Otomotif) di SMK. Pengaruh yang signifikan tersebut terlihat dari angka koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0.789$ dengan tingkat signifikansi korelasi sebesar $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Angka koefisien korelasi yang positif mengindikasikan adanya arah hubungan yang positif yaitu semakin tinggi *Self control* seorang siswa maka akan semakin tinggi kontrol terhadap perilaku merokok. Begitupun sebaliknya semakin rendah *Self*

control seorang siswa maka akan semakin rendah kontrol terhadap perilaku merokok. Hasil dari penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan, bahwa ada pengaruh positif antara pengaruh *Self control* (kontrol diri) terhadap perilaku merokok siswa kelas XI TKR (Otomotif) di SMK. Hal ini berarti *self control* sangat mendukung terhadap kontrol terhadap perilaku merokok yang dimiliki siswa kelas XI TKR (Otomotif) di SMK.

Kontrol diri (*self control*) menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan. Secara lebih lanjut, *self control* diartikan sebagai usaha pengendalian diri dalam berperilaku maupun berfikir. Individu bisa mengendalikan dirinya dalam memusatkan suatu hal dengan mempertimbangkan dan merubah perilakunya kearah lebih positif.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian penulis yang berjudul “ Pengaruh *Self control* (kontrol diri) terhadap perilaku merokok siswa kelas XI TKR (Otomotif) di SMK” dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Kendala remaja dalam melaksanakan *self control* di TKR (Otomotif) SMK yang terpengaruh di lingkungan luar sekolah pergaulan yang banyak merokok dan kontrol dari sekolah yang longgar terhadap hal tersebut.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang positif dan signifikan antara *self control* (kontrol diri) terhadap perilaku merokok siswa kelas XI TKR (Otomotif) di SMK.

Saran

Berdasarkan penelitian ini, peneliti akan mengajukan beberapa saran yang sekiranya dapat dijadikan bahan pertimbangan. Berikut saran yang diberikan :

1. Bagi guru bimbingan dan konseling diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan dalam mengetahui sebab akibat permasalahan merokok dikalangan remaja dengan adanya kontrol diri, sehingga dengan adanya data tersebut. Konselor atau guru bimbingan dan konseling mampu menyelesaikan permasalahan merokok remaja dengan menggunakan teknik atau pendekatan konseling yang mampu mengontrol kebiasaan merokok siswa. Beberapa kerugian siswa perokok yang mampu mempengaruhi proses belajar mengajar yaitu rasa bosan, malas, mengantuk, batuk dan adanya konsentrasi. Guru bimbingan dan konseling juga diharapkan memberikan informasi efek dari penggunaan rokok terhadap psikologis dan kepentingan dalam pemilihan karir siswa yang beberapa memiliki persyaratan dengan adanya tes kesehatan sebagai persyaratan utama. Contohnya seperti polisi, tentara dan sekolah kedinasan yang lainnya.
2. Bagi peneliti yang selanjutnya, diharapkan mampu menjadi acuan teoritis dalam melakukan penelitian lebih lanjut dengan topik yang sama dan mampu memperkuat bukti nyata mengenai pengaruh *self control* dengan perilaku merokok. Dapat membantu remaja atau siswa untuk keluar dari zona merokok.

3. Bagi siswa siswi mengupayakan melaksanakan *self control* di TKR (Otomotif) SMK untuk mengurangi kebiasaan perilaku merokok.
4. Bagi orangtua diharapkan memberikan contoh atau motivasi yang baik kepada anak untuk tidak merokok. Memberikan informasi tentang bahaya merokok untuk diri sendiri. Mengarahkan putra-putrinya untuk menabungkan uangnya supaya terhindar dari perilaku merokok.

DAFTAR PUSTAKA

- Habsy, B. A. (2017). Model konseling kelompok cognitive behavior untuk meningkatkan self esteem siswa SMK. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 31(1), 21-35.
- Habsy, B. A. (2017). Seni memahami penelitian kualitatif dalam bimbingan dan konseling: studi literatur. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 90-100.
- Habsy, B. A. (2020). Development of Classical Guidance Modeling for Penyang Hinje Simpei to Prevent Child Abuse in High Schools. *International Journal of Innovation, Creativity and Change.*, 13(10), 1227-1246.
- Humaniora, D. W.-, & 2012, undefined. (2012). Faktor psikologis yang mempengaruhi perilaku merokok pada remaja. *Journal.Binus.Ac.Id*, 3(2), 504-511.
- Kholijah, S., Ridjal, T., & Habsy, B. A. (2019). Konseling Behavior dalam Meningkatkan Manajemen Diri Siswa Remaja. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 6(1), 11-22.
- Komasari, D., psikologi, A. H.-J., & 2000, undefined. (n.d.). Faktor-faktor penyebab perilaku merokok pada remaja. *Journal.Ugm.Ac.Id*.
- Maya Zulfiarini, F., Hary Cahyati, W., Studi Kesehatan Masyarakat, P., Ilmu Kesehatan, F., Ngudi Waluyo, U., Ilmu Kesehatan Masyarakat, J., Ilmu Keolahragaan, F., & Negeri Semarang, U. (2018). Gambaran perilaku merokok pada remaja di kabupaten bantul. *Fpsi.Mercubuana-Yogya.Ac.Id*. <https://doi.org/10.15294/higeia/v2i3/26761>
- Pratiwi, A. (2012). *Hubungan antara self control dengan perilaku konsumtif pada remaja akhir*. <https://eprints.umm.ac.id/30068/>
- Setiawan, I., & ... O. S. (2020). Kontrol Diri Dan Perilaku Merokok Pada Siswa Sma. *Ejurnalmalahayati.Ac.Id*. <http://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/PSIKOLOGI/article/view/2538>
- Sholeh, N. A. (2017). *Panduan Anti Merokok Untuk Pelajar*.
- Warta, B. W. (2013). Perilaku Disiplin Siswa Ditinjau dari Aspek Pengendalian Diri (Self Control) dan Keterbukaan Diri (Self Disclosure) Pada Siswa SMK Wonoasri Caruban Kabupaten. *Portal.Widyamandala.Ac.Id*.