



PENERBITAN ARTIKEL ILMIAH MAHASISWA

Universitas Muhammadiyah Ponorogo

PENGARUH KONTROL DIRI TERHADAP PERILAKU MEROKOK PADA MAHASISWA di Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Adhitia Ambar Rukmy, Yayuk Dwirahayu, Sri Andayani

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Email:

Abstract

Smoking can be harmful for the smokers and can affect passive smokers. An effective smoking prevention is necessary to avoid high-risk various diseases from smoking behavior. One of prevention behaviors is self-control. This study aims to verify the influence of self-control on smoking behavior in students at Faculty of Engineering in Muhammadiyah University of Ponorogo.

This recent study utilizes cross sectional design study. There are 75 respondents taken and they are selected based on proportional random sampling technique. The data are collected through questionnaire and measured by using Chi-Square statistic test in SPSS 16 application.

The result of the study showed by Chi-square test table demonstrate that significant value of p value (0,001) is less than α (0,05). Therefore, H_0 is rejected and H_1 is verified. According to this, it can be concluded that there is a significant influence between self-control and smoking behavior in students of Engineering Faculty in Muhammadiyah University of Ponorogo. Based on the result of this study, further research is expected to examine smoking behavior by using another prevention approach, which is more effective to reduce smoking behavior.

Keywords: *Smoking Behavior, Self-Control*

Abstrak

Perilaku merokok dapat membahayakan kesehatan para perokok sendiri dan orang-orang disekitarnya. Mengingat tentang bahaya yang ditimbulkan dari perilaku merokok, maka dibutuhkan sebuah upaya penanganan yang efektif. Salah satu upaya yang bisa dilakukan adalah kontrol diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri terhadap perilaku merokok pada mahasiswa di fakultas teknik Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Desain penelitian ini adalah *Cross Sectional* dengan mengambil 75 responden. Metode penelitian menggunakan *Proportional Random Sampling*, pengumpulan data menggunakan kuesioner dan perhitungan menggunakan uji statistik *Chi Square* dengan aplikasi SPSS 16.

Hasil penelitian yang ditunjukkan oleh tabel *Chi-Square Tests* menunjukkan bahwa nilai signifikan p value (0,001) $\leq \alpha$ (0,05), maka H_0 di tolak dan H_1 diterima sehingga kesimpulannya adalah ada pengaruh antara kontrol diri terhadap perilaku merokok pada mahasiswa di Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Maka penelitian selanjutnya diharapkan untuk meneliti perilaku merokok dengan menggunakan upaya-upaya lain yang lebih efektif untuk menurunkan perilaku merokok.

Kata Kunci : *Perilaku Merokok, Kontrol Diri*

LATAR BELAKANG

Kontrol diri merupakan suatu proses individu dalam membimbing, mengatur dan mengarahkan perilaku ke arah yang lebih positif. Kemampuan mengontrol diri memungkinkan seseorang untuk berperilaku lebih terarah dan mendapatkan dorongan dari dalam dirinya secara benar. Kontrol diri diperlukan untuk mengatur perilaku dalam menghadapi situasi yang dapat diterima maupun yang tidak dapat diterima dari suatu keadaan (Ulhaq, 2008).

Masalah sosial yang sulit dipecahkan adalah merokok, karena berbagai macam dampak buruk yang dapat terjadi. Masalah dari segi kesehatan merokok harus dihentikan karena menyebabkan kanker dan penyumbatan pembuluh darah yang mengakibatkan kematian, kanker, penyakit jantung koroner, pneumonia, gangguan sistem reproduksi dan sebagainya. Merokok di kalangan usia remaja menjadi pemandangan yang biasa. Perilaku merokok bagi remaja merupakan seperti simbol dari daya tarik, kematangan, kekuatan, dan kepemimpinan (Bala, 2015). WHO (2012) menyebutkan bahwa pria cenderung identik dengan perilaku merokok bahwa pada tahun

2000-2008 terdapat 24,1% remaja pria dan 4% remaja perempuan di Indonesia merupakan perokok aktif. Terjadi peningkatan pada tahun 2009 sebesar 65,9% pria dan 4,5% perempuan. Pelajar berusia 15-18 tahun sebesar 30,4% sudah pernah merokok dengan presentasi perokok pria 57,8% dan perempuan 6,4%.

Proporsi penduduk umur ≥ 15 tahun yang merokok dan mengunyah tembakau cenderung meningkat dalam Riskesdas (34,2%), Riskesdas 2010 (34,7%) dan Riskesdas 2013 (36,3%). Proporsi tertinggi pada tahun 2013 adalah Nusa Tenggara Timur (55,6%). Dibandingkan dengan penelitian *Global Adults Tobacco Survey* (GATS) pada penduduk kelompok umur ≥ 15 tahun, proporsi perokok laki-laki 67,0 persen dan pada Riskesdas 2013 sebesar 64,9 persen, sedangkan pada perempuan menurut GATS adalah 2,7 persen dan 2,1 persen menurut Riskesdas 2013. Proporsi mengunyah tembakau menurut GATS 2011 pada laki-laki 1,5 persen dan perempuan 2,7 persen, sementara Riskesdas 2013 menunjukkan proporsi laki-laki 3,9 persen dan 4,8 persen pada perempuan (Riskesdas, 2013). Terdapat dua alasan yang mengharuskan individu mengontrol diri

terus menerus. Pertama, manusia merupakan makhluk sosial tidak dapat hidup sendiri sehingga mempunyai kebutuhan untuk memuaskan keinginan dan kebutuhan. Kedua, lingkungan maupun masyarakat menghargai kemampuan, kebaikan dan hal-hal yang harus diterima lainnya yang dimiliki individu (Runtukahu, 2015)

Penanganan paling efektif dari perilaku merokok adalah dengan pengendalian diri. Remaja yang memiliki kontrol diri rendah cenderung untuk merokok, mengonsumsi alkohol dan ganja, terutama jika teman-temannya juga melakukan hal tersebut dibandingkan dengan remaja dengan kontrol diri yang tinggi. Kontrol diri yang baik perlu dilakukan agar mereka tidak terjebak dalam perilaku yang merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain (Purnadewi, 2013).

Berdasarkan uraian masalah di atas peneliti menyimpulkan bahwa perilaku merokok secara disadari membahayakan diri sendiri maupun orang disekitarnya. Meskipun demikian banyak perokok yang masih sulit untuk mengurangi bahkan menghilangkan kebiasaan merokok tersebut, ada sebagian yang belum tahu cara untuk mengurangi bahkan menghentikan perilaku tersebut dengan adanya kontrol diri. Penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang

“Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Ponorogo”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *Cross Sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Ponorogo angkatan 2017 sebanyak 75 responden. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Proportional Random Sampling*, dengan jumlah teknik elektro 15 responden, teknik informatika 34 responden, dan teknik mesin 26 responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner kontrol diri yang dibuat oleh peneliti dan belum diuji validitas dan reliabilitasnya dengan menggunakan aspek-aspek kontrol diri dan angket perilaku merokok berdasarkan lama merokok sejak pertama kali merokok dan jumlah rata-rata per hari rokok yang dihisap.

HASIL

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang berada di Jalan Budi Utomo nomor 10 Kelurahan Ronowijayan Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo. Fakultas tersebut memiliki 3 jurusan yakni; Teknik Mesin, Teknik Elektro dan Teknik

Informatika. Mayoritas mahasiswa Fakultas Teknik adalah laki-laki, sesuai dengan responden dalam penelitian ini. Fakultas teknik memiliki aturan-aturan yang berlaku bagi mahasiswa, salah satunya yaitu larangan merokok di lingkungan kampus. Banyak himbauan berbentuk poster maupun tulisan akan larangan merokok, akan tetapi pada kenyataannya masih sering ditemukan bekas putung rokok di area sekitar kampus. Hal ini mendukung jika aturan larangan merokok di lingkungan kampus maupun poster himbauan tersebut tidak begitu dihiraukan oleh mahasiswa. Sehingga masih ditemukan mahasiswa yang merokok di area kampus.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Ponorogo Angkatan 2017 Tanggal 25 April – 9 Mei 2018

Usia (Tahun)	Frekuensi	Prosentase (%)
18	13	17,3
19	27	36,0
20	26	34,7
21	9	12,0
Jumlah	75	100,0

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diinterpretasikan bahwa hampir setengahnya 27 responden (36%) berusia 19 tahun dan sebagian kecil 9 responden (12%) berusia 21 tahun.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jurusan Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Ponorogo Angkatan 2017 Tanggal 25 April - 9 Mei 2018

Jurusan	Frekuensi	Prosentase (%)
Elektro	15	20,0
Informatika	34	45,3
Mesin	26	34,7
Jumlah	75	100,0

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat diinterpretasikan bahwa hampir setengahnya 34 responden (45,3%) merupakan jurusan informatika dan sebagian kecil 15 responden (20%) merupakan jurusan elektro.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tempat Tinggal Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Ponorogo Angkatan 2017 Tanggal 25 April – 9 Mei 2018

Tempat Tinggal	Frekuensi	Prosentase (%)
Family lain	7	9,3
Kost	26	34,7
Orang Tua	42	56,0
Jumlah	75	100,0

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar 42 responden (56%) bertempat tinggal dengan orang tua dan sebagian kecil 7 responden (9,3%) bertempat tinggal dengan family lain.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Kontrol Diri Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Ponorogo Angkatan 2017 tanggal 25 April – 9 Mei 2018

Kontrol Diri	Frekuensi	Prosentase
Rendah	61	81,3
Tinggi	14	18,7
Jumlah	75	100,0

Berdasarkan tabel 5.4 di atas dapat diinterpretasikan bahwa hampir seluruhnya 61 responden (81,3%) memiliki kontrol diri yang rendah dan sebagian kecil 14 responden (18,7%) memiliki kontrol diri yang tinggi.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Ponorogo Angkatan 2017 Tanggal 25 April – 9 Mei 2018

Perilaku Merokok	Frekuensi	Prosentase
Ringan	39	52,0
Sedang	36	48,0
Jumlah	75	100,0

Berdasarkan tabel 5.5 di atas dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar 39 responden (52%) memiliki perilaku merokok ringan dan hampir setengahnya 36 responden (48%) memiliki perilaku merokok sedang.

Tabel 6 Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Ponorogo Angkatan 2017

Kontrol Diri	Perilaku Merokok				Σ	%	P value
	Ringan		Sedang				
	F	%	F	%			
Rendah	26	34,7	35	46,7	61	100	0,001
Tinggi	13	17,3	1	1,3	14	100	
Jumlah	39	52,0	36	100	75	100	

Berdasarkan tabel 6 di atas diketahui bahwa hampir setengahnya terdapat 26 responden (34,7%) dengan kontrol diri rendah memiliki perilaku merokok ringan dan hampir setengahnya terdapat 35 responden (46,7%) dengan kontrol diri rendah memiliki perilaku merokok sedang. Selanjutnya sebagian kecil terdapat 13

responden (17,3%) dengan kontrol diri tinggi memiliki perilaku merokok ringan serta sebagian kecil sebanyak 1 responden (1,3%) dengan kontrol diri yang tinggi memiliki perilaku merokok sedang.

Hasil penelitian dengan menggunakan uji *Chi Square* yang ditunjukkan oleh tabel 6 menunjukkan

bahwa nilai signifikan p value $(0,001) \leq \alpha$ $(0,05)$, maka H_0 di tolak dan H_1 diterima sehingga kesimpulannya adalah ada pengaruh antara kontrol diri terhadap perilaku merokok pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Keeratan pengaruhnya $r = 0,365$ yaitu cukup dengan arah positif yang berarti semakin tinggi kontrol diri maka semakin ringan perilaku merokoknya.

PEMBAHASAN

Kontrol Diri Pada Mahasiswa di Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Berdasarkan tabel 4 bahwa dari 75 responden yang diteliti hampir seluruhnya 61 responden (81,3%) memiliki kontrol diri yang rendah dan sebagian kecil 14 responden (18,7%) memiliki kontrol diri yang tinggi. Adanya faktor-faktor yang mendukung, yang mampu mengarahkan seorang remaja untuk berperilaku positif dengan tidak merokok. Faktor tersebut bisa dari keluarga, teman, maupun lingkungan sekolah. Hal ini dikarenakan adanya fakta bahwa meskipun remaja mengetahui tentang bahaya merokok, hal tersebut tidak lantas mempengaruhi remaja untuk tidak merokok, namun ternyata faktor sosial (pengaruh teman, orang tua, dan saudara) yang menjadi pendorong remaja untuk berperilaku tersebut (Agustiani, 2006).

Pengaruh dari sosialisasi di lingkungan berdampak terhadap kontrol diri setiap individu. Jika kontrol dirinya baik maka saat berada di lingkungan perokok pun tidak akan ikut-ikutan, sebaliknya jika kontrol dirinya rendah maka saat sosialisai di lingkungan perokok ia akan mudah terpengaruh dan melakukan hal yang sama. Nilai terendah jawaban dari responden degan pernyataan tidak akan merokok di ruangan jika ada larangan merokok. Dibuktikan dengan adanya sisa puntung rokok yang berada di area kampus menandakan mahasiswa tidak terlalu memperdulikan aturan-aturan yang diterapkan oleh pihak kampus. Pengambilan keputusan seorang remaja untuk merokok ataupun tidak merokok tentunya berawal dari intensi. Intensi menurut Ajzen merupakan niat seseorang untuk melakukan suatu perilaku, yang didasari oleh *attitude toward behavior* (sikap terhadap perilaku), *subjective norm* (norma subjektif), dan *perceived behavioral control* (kontrol perilaku yang dirasakan) (Fauzia, 2015).

Kontrol diri mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Ponorogo juga dipengaruhi oleh berbagai faktor. Dalam kontrol perilaku remaja akan menjaga diri dari orang-orang perokok serta menjaga sikap dari yang bukan

perokok. Hal ini juga berarti bahwa mereka merokok dengan sembunyi, misalnya ditempat yang bersifat privat. Selain itu kontrol kognitif dan pengambilan keputusan juga sangat mempengaruhi hasil dari penelitian. Hal ini sesuai dengan pembahasan bahwa yang paling menentukan dalam tingkah laku adalah adanya pengetahuan dan sikap setiap individu.

Usia 19-20 tahun paling banyak memiliki kontrol diri yang rendah. Pada usia ini, individu cenderung labil dan suka ikut-ikutan trend gaya hidup dan lain sebagainya. Karena di area kampus banyak mahasiswa merokok jadi individu menjadi ikut-ikutan, seandainya tidak mengikuti tidak diajak berteman atau dikatakan banci dan lain sebagainya. Selain itu, banyak mahasiswa yang tidak menghiraukan akan aturan yang telah dibuat, sehingga mahasiswa pada usia 19-20 tahun merasa diberikan ruang untuk merokok. Remaja dengan kemampuan mengontrol diri berkembang seiring dengan kematangan emosi, jika pada masa akhir remajanya tidak meledak emosinya dihadapan orang lain. Mengungkapkan emosi dengan cara-cara yang lebih diterima dan dalam tempat yang lebih tepat (Ghufron & Risnawati dalam Sinolungan, 2015). Sesuai dengan hasil penelitian rentang usia 19-20 tahun

memiliki kontrol diri yang tinggi, menunjukkan bahwa semakin usia dewasa seseorang maka semakin tinggi juga kontrol dirinya. Usia yang lebih muda rata-rata memiliki kontrol diri yang kurang jika dibandingkan dengan usia yang relatif dewasa karena dipengaruhi oleh pengalaman dan juga lingkungan.

Individu yang tinggal bersama orang tuanya akan lebih diperhatikan dan diawasi daripada dengan individu yang tinggal di kos atau dengan anggota keluarga lainnya. Orang tua juga sangat berpengaruh terhadap perilaku baik atau buruknya seorang anak. Hal ini berkaitan dengan keluarga terutama orang tua memiliki peran penting dalam pembentukan pribadi anak-anaknya. salah satu tujuan perkembangan keluarga adalah untuk meningkatkan kualitas keluarga agar timbul rasa nyaman, aman dan tentram dalam mewujudkan kesejahteraan lahir dan kebahagiaan batin (Anomim, 2009). Keluarga dengan mengedepankan pembentukan pribadi anak-anaknya, maka akan terjadi kontrol diri yang tinggi. Komunikasi didalamnya juga sangat berpengaruh terhadap perilaku anak agar dapat mengontrol perilakunya dengan baik. Tinggal bersama orang tua mahasiswa diharapkan lebih dapat mengontrol dirinya atau setidaknya ada orang tua yang bisa mengawasi. Tetapi

dalam kaitannya dengan kontrol diri sifatnya lebih ke personal dan sangat subjektif yang kemungkinan besar luput dari perhatian orang tua.

Perilaku Merokok Pada Mahasiswadi Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Berdasarkan tabel 5 bahwa dari 75 responden yang diteliti bahwa sebagian besar 39 responden (52%) memiliki perilaku merokok ringan dan hampir setengahnya 36 responden (48%) memiliki perilaku merokok sedang. Jika dilihat dari jawaban responden dalam kuesioner perilaku merokok ringan rata-rata mengkonsumsi rokok 10 batang per harinya dan rata-rata lebih dari 10 batang per harinya untuk mahasiswa yang memiliki perilaku merokok sedang. Jumlah rokok yang dihabiskan dengan rata-rata masih dalam jumlah yang standart meskipun sebenarnya rata-rata mereka memulai kebiasaan merokok dalam waktu yang cukup lama.

Seperti yang diungkapkan Leventhal & Clearly (dalam Maman, 2009) bahwasanya terdapat empat tahap dalam perilaku merokok sehingga menjadi perokok, yaitu : 1. Tahap *Preparatory*. Seseorang yang mendapatkan gambaran yang menyenangkan mengenai merokok dengan cara mendengar, melihat, atau dari

hasil bacaan. Hal-hal ini menimbulkan minat untuk merokok. 2. Tahap *Initiation*. Tahap perintisan merokok yaitu tahap seseorang meneruskan untuk tetap mencoba-coba merokok. 3. Tahap *becoming smoker*. Apabila seseorang telah mengkonsumsi rokok sebanyak empat batang perhari maka seseorang tersebut mempunyai kecenderungan menjadi perokok 4. Tahap *maintenance of smoking*. Tahap ini merokok sudah menjadi salah satu bagian dari cara pengaturan diri (*self regulating*). Merokok dilakukan untuk memperoleh efek fisiologis yang menyenangkan.

Usia 19 tahun mendominasi paling tinggi dengan perilaku merokok sedang, dibuktikan dengan 23 responden memiliki perokok ringan. Pada usia ini kepribadian lebih dikembangkan sepenuhnya dan harus sadar akan kewajiban. Menyesuaikan diri dengan pertumbuhan dan perkembangannya serta tidak dapat menerima apa yang dicapai, ada tekanan-tekanan dari orang tua, teman, maupun masyarakat serta lingkungan sehingga tidak dapat menyesuaikan terhadap tekanan-tekanan yang ada di sekitarnya (Azizah, 2013). Karena adanya tekanan dari orang tua maupun lingkungan sekitar maka remaja seakan dituntut untuk menjadi yang

terbaik agar tidak terjerumus dalam perilaku negatif salah satunya merokok. Maka dari itu orang tua juga harus lebih berperan dalam mengawasi anak-anaknya.

Semakin awal seseorang mulai merokok maka semakin sulit untuk berhenti merokok dan akan semakin besar pengaruhnya. Dibuktikan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa mahasiswa mulai merokok sejak SD sebanyak 40 responden, SMP 25 responden dan SMA 10 responden. Rokok yang dihisap rata-rata oleh perokok yang memulai dari SD lebih dari 10 batang rokok per hari, ini juga mendukung bahwa semakin awal memulai maka jumlah batang rokok yang akan dihisap juga akan semakin bertambah karena sulit untuk menekan perilaku merokok. Tersebut. Menurut Smet terdapat tiga tipe perokok berdasarkan banyaknya rokok yang dihisap dalam sehari. Tipe perokok ringan dengan menghisap 1-4 batang rokok dalam sehari, perokok sedang dengan 5-14 batang rokok dalam sehari dan perokok berat dengan menghisap rokok lebih dari 15 batang rokok dalam sehari (Ulhaq, 2008).

Perilaku merokok dengan tinggal bersama didapatkan hasil bahwa 22 responden bertempat tinggal dengan orang tua dengan perilaku merokok sedang. Orang tua sebagai contoh teladan bagi

anak-anaknya, jika orang tua memiliki perilaku merokok otomatis anaknya juga akan mengikutinya. Karena tidak mungkin anak pasti berpikir orang tua saya merokok berarti saya juga harus merokok. Pola asuh orang tua sangat mempengaruhi terhadap perkembangan dan masa depan anaknya. Jika peran orang tua gagal maka cenderung mengakibatkan anak kehilangan nilai-nilai keluarga termasuk sopan santun, hal ini akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku remaja. Sehingga remaja dapat melakukan perilaku yang menyimpang yaitu merokok (Wahyudi, 2000). Maka dari itu sebagai orang tua harusnya menjadi contoh yang baik bagi anak-anaknya agar tidak terjerumus dalam hal yang negatif seperti perilaku merokok. Didikan orang tua dimulai dari diri orang tua itu sendiri agar dapat memberikan contoh yang baik bagi anaknya.

Hasil Penelitian sesuai dengan teori Hawari (2007), bahwa pola asuh orang tua sangat penting dalam mendidik anaknya agar tidak terjerumus dalam kenakalan remaja salah satunya perilaku merokok. Perilaku merokok pada remaja jika dibiarkan maka akan merusak moral bangsa, karena remaja merupakan calon generasi penerus bangsa dalam menuju kesejahteraan.

Komunikasi dalam keluarga lebih diperhatikan lagi antara orang tua dengan anak, karena terdapat dampak akan perilaku seorang anak. Jika komunikasi antara orang tua dengan anak tidak terjalin dengan baik, anak bisa mendapatkan kurang kasih sayang dari orang tua sehingga dapat terjerumus dalam hal negatif, salah satunya perilaku merokok.

Pengaruh Kontrol Diri terhadap Perilaku Merokok Pada Mahasiswa

Hasil penelitian dengan menggunakan uji *Chi Square* yang ditunjukkan oleh tabel 6 menunjukkan bahwa nilai signifikan p value $(0,001) \leq \alpha$ $(0,05)$, maka H_0 di tolak dan H_1 diterima sehingga kesimpulannya adalah ada pengaruh antara kontrol diri terhadap perilaku merokok pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Keeratan pengaruhnya $r = 0,365$ yaitu cukup dengan arah positif yang berarti semakin tinggi kontrol diri maka semakin ringan perilaku merokoknya.

Menurut Goldfried dan Merbaum (dalam Runtukahu, Dkk, 2015) mendefinisikan kontrol diri sebagai proses yang menjadikan individu sebagai agen utama dalam memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku utamanya yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Ada

individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada yang memiliki kontrol diri yang rendah. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh *American Society of Criminology* (Desmond, Bruce, & Stacer dalam Purnadewi, 2013), bahwa remaja yang memiliki *self-control* rendah cenderung untuk merokok, mengkonsumsi alkohol dan ganja, terutama jika teman-temannya juga melakukan hal tersebut. Dari hal ini, dapat disimpulkan bahwa remaja perlu memiliki *self-control* yang baik, agar mereka tidak terjebak dalam perilaku yang merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain.

Remaja yang memiliki kontrol diri tinggi pada umumnya masih dapat mengontrol dorongan yang ada dalam dirinya, sehingga mampu mengendalikan perilaku merokoknya tetap rendah bahkan tidak ada. Begitu pula sebaliknya remaja yang memiliki kontrol diri rendah tidak mampu melepaskan diri dari dorongan untuk merokok dan secara terus-menerus terjadi peningkatan jumlah rokok yang dihisap tiap hari, tanpa dapat mempertimbangkan akibat-akibat negatif yang ditimbulkan, baik terhadap dirinya sendiri, ataupun orang-orang di sekitarnya.

Sebanyak 26 responden memiliki kontrol diri rendah dengan perilaku merokok ringan. Hal ini sesuai dengan

jawaban responden bahwa individu dengan kontrol diri yang rendah dan memiliki perilaku merokok ringan lebih sedikit daripada sebanyak 35 responden memiliki kontrol diri rendah dengan perilaku merokok sedang. Hal ini yang membuat individu tidak dapat mengontrol dirinya dengan baik terhadap dorongan-dorongan perilaku menyimpang seperti perilaku merokok. Shaffer (Dalam Ulhaq, 2008) mengatakan bahwa kontrol diri merupakan suatu yang sangat penting. Seseorang tidak mampu mengatasi segala tekanan dan mengontrol dirinya, maka yang terjadi adalah perilaku melanggar hak orang lain, salah satunya perilaku merokok. Seperti yang dikatakan Ray (1983), merokok merugikan kesehatan bagi pengguna rokok maupun bagi perokok pasif atau lingkungan sekitar perokok. Jika seorang individu tidak dapat mengontrol dirinya dengan baik maka dia juga tidak begitu memperdulikan kesehatan dirinya sendiri maupun orang lain. Perilaku merokoknya akan meningkat ketika ia tidak mampu menahan dorongan-dorongan tersebut karena memiliki kontrol diri yang rendah. Individu yang memiliki kontrol diri yang rendah juga tidak memperdulikan kesehatan dirinya sendiri maupun lingkungan sekitar. Merokok di tempat umum apalagi ada anak kecil ibu hamil

atau orang yang tidak suka dengan asap rokok juga membuat tidak nyaman orang lain. Tetapi kebanyakan para perokok tidak memperdulikan akan hal tersebut.

35 responden memiliki kontrol diri tinggi dan perilaku merokok ringan serta 2 responden memiliki kontrol diri tinggi dan perilaku merokok sedang. Semakin tinggi kontrol diri seseorang maka semakin rendah perilaku merokoknya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Ramdani (2016) bahwa nilai rata-rata tingkat kontrol diri yang berada dalam kategori tinggi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku merokok yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa responden mampu untuk mengatur sendiri tingkah laku yang dimiliki, mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya, sehingga akan meminimalisir terjadinya perilaku merokok. Menurut Ajzen faktor yang mempengaruhi perilaku merokok adalah kontrol diri, karena dalam kontrol diri terdapat aspek kontrol perilaku dimana individu dapat mengatur setiap dorongan negatif dari dalam diri kepada penyaluran dorongan ke arah positif. Jadi, individu yang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya dalam mengatur setiap kali datangnya dorongan atau keinginan merokok akan memiliki niat untuk berhenti merokok (Astuti, 2007).

Individu yang dapat mengontrol perilakunya dengan baik dapat mengatur atau mengalihkan hal-hal negatif yang datang kepadanya dengan mengalihkan pada kegiatan yang lebih positif. Hal ini dilakukan agar individu dapat mengurangi jumlah rokok yang dihisapnya tiap hari bahkan untuk berniat berhenti merokok.

KESIMPULAN

Dari hasil pembahasan tentang pengaruh kontrol diri terhadap perilaku merokok pada mahasiswa fakultas teknik universitas Muhammadiyah Ponorogo dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kontrol diri mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Ponorogo diinterpretasikan bahwa sebagian besar 38 responden (50,7%) memiliki kontrol diri rendah dan hampir setengahnya sebanyak 37 responden (49,3%) memiliki kontrol diri yang tinggi.
2. Perilaku merokok mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Ponorogo diinterpretasikan bahwa sebagian besar 39 responden (52%) memiliki perilaku merokok ringan dan hampir setengahnya sebanyak 36 responden (48%) memiliki perilaku merokok sedang.

3. Hasil penelitian dengan menggunakan uji *Chi Square* menunjukkan bahwa nilai signifikan $p \text{ value } (0,000) \leq \alpha (0,05)$, maka H_0 di tolak dan H_1 diterima sehingga kesimpulannya adalah ada pengaruh antara kontrol diri terhadap perilaku merokok pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan penelitian maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi responden

Responden dapat memiliki kontrol diri dengan cara menjaga diri dari lingkungan atau teman yang memiliki perilaku merokok, atau mengalihkan perhatian dengan kegiatan yang positif seperti ikut serta dalam UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) atau organisasi yang berada dalam lingkungan kampus. Untuk di luar kampus responden dapat ikut serta kegiatan lingkungan seperti karang taruna, kegiatan olahraga maupun kegiatan positif yang lain agar terhindar perilaku negative.
2. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini dapat menjadi referensi untuk memperketat aturan-aturan yang berada di area kampus, mengoptimalkan

larangan merokok agar tidak ada lagi mahasiswa yang acuh terhadap aturan dan larangan di area kampus.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat meneliti kontrol diri terhadap perilaku merokok dengan menggunakan instrumen lain seperti observasi, wawancara atau dengan meneliti perilaku merokok dengan menggunakan upaya-upaya lain yang lebih efektif untuk menurunkan perilaku merokok.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Wawan dan Dewi M. 2010. *Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nurul Medika.
- Agustiani, Hendrianti. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Refika Aditama.
- Amang, Wartawati, dkk. 2017. *Peran Komunikasi Keluarga Dalam Mengatasi Perilaku Merokok Pada Anak Usia Remaja*. <https://media.neliti.com/media/publications/91700-ID-peran-komunikasi-keluarga-dalam-mengatas.pdf> Diakses 16 Oktober 2017
- Anonim. 2003. *Undang-Undang Republik Indonesia No. 19 Tahun 2003 Tentang Pengamanan Rokok Bagi Kesehatan*. Jakarta
- Aryani, Ratna. 2010. *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Astuti. 2007. *Hubungan Antara Sikap terhadap Perilaku Merokok dan Kontrol Diri dengan Intensi Berhenti Merokok*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Wangsa Manggala.
- Azizah. 2013. *Kebahagiaan dan Permasalahan di Usia Remaja*. <http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/konseling/article/download/1008/921> Diakses 31 Juli 2018.
- Azwar, Saifuddin. 2011. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Elisabeth B, Marista. 2015. *Peran Komunikasi Keluarga Dalam Mencegah Perilaku Merokok Bagi Remaja Di Kelurahan Winangun Kecamatan Malalayang Kota Manado*. <https://media.neliti.com/media/publications/90160-ID-peran-komunikasi-keluarga-dalam-mencegah.pdf> Diakses 16 Oktober 2017
- Fadly, Rendy Tubagus. 2015. *Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Merokok Pada Pengurus Pondok Pesantren Al-Amien Prenduan Sumenep-Madura*. Skripsi Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Fauzia, Wemmy Noor. 2015. *Aktor Penentu Intensi Berperilaku Tidak Merokok Pada Remaja Putra Di Sma Negeri 1 Tuban Tahun 2015*. Jurnal Promkes, Vol. 3, No. 2 Desember 2015: 134–145
- Hawari. 2007. *Our Children Our Future*. Jakarta: FK UI.
- Hurlock, Elizabeth B. 2007. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan*

Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi kelima. Jakarta: Erlangga.

- Janah, Maslichah Raichatul. 2014. *Pengaruh Pelatihan Kontrol Diri Dengan Menggunakan Metode Tehnik Gerakan Mengontrol Perilaku Merokok (TGMPM) Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Pada Siswa SMK Harapan Kartasura*. <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=332822&val=5790&title=PENGARUH%20PELATIHAN%20KONTROLDIRI%20DENGAN%20MENGUNAKAN%20%20METODETEHNIK%20GERAKAN%20MENGONTROL%20PERILAKU%20MEROKOK%20%20> Diakses 16 Oktober 2017
- Kemenkes. 2015. *Perilaku Merokok Masyarakat Indonesia*. <http://www.depkes.go.id/download.php?file=3Ddownload/pusdatin/infodatin/infodatin-hari-tanpa-tembakau-sedunia.pdf> Diakses 22 Oktober 2017
- Komalasari, Dian & Helmi, Avin Fadilla. 2015. *Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja*. <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7008/5460>
- Nasution. 2007. *Perilaku Merokok pada Remaja*. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara : Medan.
- Notoatmodjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugraha, I Gede Wara. 2016. *Hubungan Merokok Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Laki-Laki Fakultas Teknik Sipil Universitas Udayana*. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/issue/view/2072> Diakses 22 Oktober 2017
- Nurdiannah, Haifa. Dkk. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Merokok Sopir Bus Akap Di Terminal Terboyo* Kota Semarang. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/15830>. Diakses 31 Juli 2018
- Nursalam. 2008. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu keperawatan*. Edisi 2. Jakarta : Salemba Medika
- . 2015. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika.
- Permono, Taufik Aji. 2014. *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Delinkuen Pada Remaja SMA Negeri 1 Polanharjo*. Naskah publikasi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Purnadewi, Satrya. 2013. *Hubungan Antara Self-Control Dengan Need For Smoking Pada Remaja*. eprints.binus.ac.id/27911/ Diakses 22 Oktober 2017
- Ramdani, Aulia. 2016. *Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Kepatuhan Terhadap Aturan Sekolah Dengan Perilaku Merokok Siswa SMK Negeri 3 Tanah Grogot*. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/j spp/article/viewFile/1693/1791>. Diakses 18 Oktober 2017
- Runtukahu, Gretty C, dkk. 2015. *Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Merokok Kalangan Remaja Di SMKN 1 Bitung*. <http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/article/viewFile/6132>. Diakses 18 Oktober 2017

- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta
- Sujarweni, V. Wiratna. 2014. *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Gava Media.
- Suyanto. 2011. *Metodologi dan Aplikasi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ulhaq, M. 2008. *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Merokok Pada Siswa Siswi SMAN 1 Parakan*. Skripsi. Jakarta: Fakultas Psikologi UII.
- Wahyudi, R. 2000. *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta:PKBI-IPPF-BKKBN-UNFPA.