

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN MEROKOK SISWA LAKI LAKI KELAS IX SMP GEMA 45 SURABAYA

Oleh:

Gabriela Martins Pereira
Fakultas Psikologi Universitas 45 Surabaya

ABSTRAK

Dijaman sekarang ini merokok merupakan pemandangan yang tidak asing lagi. Dikalangan remaja dan anak usia sekolah, mengkonsumsi produk tembakau ini bahkan telah sampai pada tingkat yang sangat memprihatinkan. Ada banyak alasan yang melatarbelakangi merokok pada remaja. Oleh karena itu, faktor dari dalam diri individu sangat dibutuhkan untuk mengontrol seseorang guna mencegah atau menghilangkan merokok tersebut. Faktor dari dalam diri individu yang dimaksud diatas adalah kontrol diri. Berlatarbelakang dari permasalahan tersebut, penelitian ini bermaksud mengkaji hubungan antara kontrol diri dengan merokok siswa laki laki SMP kelas IX Gema 45 Surabaya. Subyek penelitian berjumlah 56 siswa laki laki . Pengambilan data dilakukan menggunakan skala Kontrol Diri dan Merokok. Untuk menguji hipotesis yang mengatakan “Ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan merokok siswa SMP” dilakukan dengan statistik korelasi Product Moment. Hasil perhitungan diperoleh koefisien korelasi dengan $p = 0.007$, r empirik = 0.357, $db = 56$ dan r teoritik 5% = 0.259 Karena r empirik > r teoritik dan $p < 0.05$ maka korelasinya tergolong sangat signifikan. Hasil temuan pada penelitian ini mendukung hipotesis yang diajukan, hal ini berarti kontrol diri sangat diperlukan seseorang untuk berperilaku lebih terarah agar dapat menyalurkan dorongan dari dalam dirinya secara benar.

PENDAHULUAN

Meskipun masyarakat telah mengetahui bahayanya merokok, namun angka merokok masih cenderung tinggi. Republika (2008) menyebutkan, hasil survei sosial ekonomi nasional tahun 2004 mendapatkan usia mulai merokok di tanah air yang tertinggi ada di kelompok usia remaja 15-19 tahun sebanyak 63,7%. Jumlah remaja perokok laki-laki lebih banyak dari perempuan, yaitu pada laki-laki sebanyak 61,3% sedangkan pada perempuan 15.5%. Laventhal & Cleary

(dalam Mc Gee, 2005) mengatakan, remaja perokok yang memutuskan untuk melanjutkan perilaku merokoknya, umumnya frekuensi merokok mereka semakin lama cenderung semakin meningkat.

Ada banyak alasan yang melatar belakangi merokok pada remaja. Dalam jurnal Komasari & Helmi (2000) disebutkan bahwa merokok merupakan fungsi dari lingkungan dan individu, artinya merokok selain disebabkan faktor-faktor dalam diri juga disebabkan faktor dari lingkungan. Selanjutnya ditambahkan bahwasanya, remaja merokok berkaitan dengan adanya krisis aspek psikososial yang dialami pada masa perkembangannya, yaitu masa dimana mereka sedang mencari jati diri. Selain itu Steinberg (2003) mengatakan, orangtua yang merokok merupakan agen yang utama bagi anak untuk melakukan imitasi merokok. Orangtua yang merokok akan memberikan pengaruh terhadap remaja untuk merokok lebih besar, dari orangtua yang tidak merokok. Utama (2004) menyebutkan, suatu riset nasional dari Amerika diketahui bahwa 14% anak-anak yang orangtuanya merokok akan menjadi perokok, sedangkan anak-anak perokok dari orangtua yang tidak merokok hanya sebesar 6%.

Melihat masih banyaknya remaja mengkonsumsi rokok, menunjukkan masih sangat sulit untuk menghilangkan merokok tersebut. Asumsi bahwa faktor dari dalam diri individu sangat dibutuhkan untuk mengontrol seseorang guna mencegah atau menghilangkan merokok tersebut. Setiap individu memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku, yaitu kontrol diri. Menurut Goldfried dan Marbaum (dalam Muhid, 2009), kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing,

mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Secara umum orang yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan menggunakan waktunya dengan tepat dan mengarah pada perilaku yang positif.

Dilatar belakangi oleh kondisi tersebut, penelitian ini bermaksud untuk mengetahui lebih jauh merokok pada remaja atau siswa, khususnya siswa laki laki kelas IX GEMA 45 Surabaya. SMP GEMA 45 Surabaya merupakan salah satu Sekolah Menengah Umum yang berada di kota Surabaya tepatnya berada di (Jl. Mayjend Sunkono). Sebagian besar muridnya berjenis kelamin laki-laki, dimana remaja laki-laki cenderung memiliki resiko tinggi untuk merokok. Berdasar penjelasan salah satu guru di sekolah tersebut, bahwa 65% dari siswanya laki laki adalah perokok. Diungkapkan bahwa muridnya laki laki sering terlihat merokok diluar area sekolah, yakni diwarung-warung depan sekolah pada saat jam istirahat atau pulang sekolah, karena memang pihak sekolah melarang keras para siswanya merokok didalam area sekolah. Lebih lanjut guru tersebut mengatakan bahwa alasan yang mendasari pelajar laki laki tersebut merokok, karena orangtua mereka terutama ayahnya adalah perokok, selain itu kebanyakan teman-temannya juga perokok dan mereka akan dikatakan banci jika tidak merokok.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara kontrol diri dengan merokok siswa laki laki SMP KELAS IX GEMA 45 Surabaya.

TINJAUAN PUSTAKA

Kontrol Diri

Menurut Sarafina (dalam Ghufon, 2010) kontrol diri merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya, kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain, dan menutupi perasaannya.

Aspek-aspek Kontrol Diri

Ada berbagai macam aspek dari kontrol diri. Averill berpendapat (dalam Ghufon 2010) terdapat tiga aspek kontrol diri, yaitu :

1. Kontrol perilaku, yaitu kesiapan suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen, yaitu : kemampuan mengatur pelaksanaan dan kemampuan memodifikasi stimulus.
2. Kontrol *kognitif*, yaitu kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasikan, menilai atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan.
3. Kontrol dalam pengambilan keputusan, yaitu kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini atau disetujui. Kontrol ini

berfungsi baik dengan adanya kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Merokok

Pengertian Merokok menurut Sitepoe (2000) adalah membakar tembakau yang kemudian diisap asapnya, baik menggunakan rokok maupun menggunakan pipa. Senada dengan ungkapan Husaini (2006), perilaku merokok adalah aktivitas membakar tembakau dan daun tar, lalu menghisap asap yang dihasilkannya. Dengan kata lain kegiatan menghisap asap tembakau yang telah menjadi cerutu kemudian disulut api. Definisi merokok juga dikemukakan oleh Amstrong (dalam Nasution, 2007) yakni menghisap asap tembakau kedalam tubuh dan menghembuskannya keluar.

Menurut Sitepoe (2002) alasan merokok adalah dapat menghilangkan rasa jenuh, ketagihan, dan menghilangkan stress. Sedangkan menurut suminarti (1997), ihwal merokok dikaitkan dengan tingkat stress seseorang. Merurutnya kebiasaan merokok rata rata untuk menghilangkan stress.

Hipotesis Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, tujuan penelitian dan tinjauan pustaka yang telah diuraikan terdahulu, maka hipotesis penelitian yang diajukan adalah : Ada hubungan antara kontrol diri dengan merokok pada siswa laki laki kelas IX SMP GEMA 45 Surabaya.

METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 97 siswa laki laki yang kemudian hanya diambil 56 siswa laki laki sebagai sampel. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner berbentuk skala Likert yang telah dimodifikasi, yaitu sangat setuju (SS), Setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS).

Hasil Penelitian

Validitas Skala Kontrol Diri

Tabel 1
Sebaran Item Sahih dan Gugur Skala kontrol Diri

No	Indikator	Sahih	Gugur
1.	Kontrol perilaku	1, 2, 4, 5, 6, 19, 20, 23, 24	3
2.	Kontrol kognitif	7, 8, 9, 10, 11, 12, 25, 27, 29 30	-
3.	Kontrol dalam pengambilan keputusan	13, 15, 16, 17, 18, 31, 32, 33, 34, 35, 36	-

Validitas Skala Merokok

Tabel 2
Sebaran item Sahih dan Gugur Skala Merokok

No	Indikator	Sahih	Gugur
1.	Faktor internal	1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25	2, 3, 18
2.	Faktor eksternal	26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35	36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50

Reliabilitas Skala Kontrol Diri

Hasil uji keandalan skala kontrol diri yang terdiri dari 36 butir item dilakukan dengan koefisien alpha (*cronbach alpha*), dan diperoleh koefisien alpha (*cronbach alpha*) = 0.945 > 0,6 artinya andal.

Reliabilitas Skala Merokok

Hasil uji keandalan skala merokok yang terdiri dari 50 butir item dilakukan dengan koefisien alpha (*cronbach alpha*), dan diperoleh koefisien alpha (*cronbach alpha*) = 0.883 > 0,6 artinya andal.

Analisis Data

Menggunakan 56 siswa laki laki kelas IX SMP Gema 45 Surabaya sebagai sampel penelitian dari sebanyak 97 orang siswa laki laki dikurangi 32 orang siswa laki laki sebagai subjek tryout.

Hasil analisis data dengan menggunakan tehnik korelasi product moment diperoleh koefisien korelasi dengan $p = 0.007$, r empirik = -0.357, $db = 56$ dan r teoritik 5% = 0.259. Karena r empirik > r teoritik dan $p < 0.05$ maka korelasinya tergolong sangat signifikan. Hal ini menjelaskan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan merokok. Dengan demikian hipotesis penelitian yang berbunyi ada hubungan antara kontrol diri dengan merokok, terbukti dan hipotesis penelitian ini diterima.

Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan merokok siswa laki laki Kelas IX dengan korelasi sebesar 0.357 dan dengan taraf signifikansi $p < 0,05$.

Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa semakin tinggi kontrol diri individu semakin rendah dia merokok.

Pembahasan

Hasil analisis data menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan, hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian yang berbunyi ada hubungan kontrol diri dengan merokok pada siswa laki laki kelas IX SMP GEMA 45 Surabaya diterima, dapat dijelaskan alasan pendukungnya sebagai berikut :

1. Berdasar pengakuan salah satu siswa laki laki menunjukkan bahwa hampir seluruh teman sekolahnya merokok, mereka mempunyai kebiasaan merokok 5-7 batang dalam sehari. Menurut Nainggolan (2006) merokok bagi remaja sering diidentikkan dengan kegagahan atau kejantanan dan kedewasaan bahkan merasa dirinya sudah mandiri. Salah satu cara agar mereka dianggap dewasa adalah dengan merokok.
2. Selain itu kebanyakan siswa laki laki tersebut merokok, karena teman-temannya juga perokok dan mereka akan dikatakan banci jika tidak merokok. Nainggolan (2006) menambahkan, merokok bagi remaja sering diidentikkan dengan kegagahan atau kejantanan dan kedewasaan bahkan merasa dirinya sudah mandiri. Salah satu cara agar mereka dianggap dewasa adalah dengan merokok. Selain sebagai jalan menuju dewasa, merokok menjadi ciri seorang lelaki sungguhan, yang pada akhirnya menjadi sarana pergaulan bagi para remaja.
3. Menurut Goldfried dan Marbaum (dalam Muhid, 2009), kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan

mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Secara umum orang yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan menggunakan waktunya dengan tepat dan mengarah pada perilaku yang positif.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Simpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan merokok pada siswa laki laki kelas IX SMP GEMA 45 Surabaya, artinya semakin tinggi kontrol diri para siswanya maka semakin rendah keinginan untuk merokoknya. sebaliknya semakin rendah kontrol diri para siswanya maka semakin tinggi pula keinginan untuk merokoknya.

Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi masyarakat luas
 - a. Upaya pencegahan terhadap dampak negatif dari rokok baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain hendaknya lebih diperhatikan, misalnya dengan membatasi tempat merokok.
 - b. Setiap orang tua hendaknya memberikan teladan yang baik (contohnya merokok tidak didepan anak-anaknya atau menghilangkan kebiasaan merokok tersebut), serta lebih memperhatikan anaknya dalam bergaul.

2. Bagi SMP GEMA 45 Surabaya

- a. Ada sosialisasi dari pihak Sekolah Gema 45 Surabaya untuk memberikan informasi lebih lanjut tentang bahaya merokok, sehingga hal ini akan mengurangi merokok pada siswa laki-laki di SMP Gema 45 Surabaya.
- b. Adanya sistem punishment / hukuman yang tegas pada siswa laki-laki di SMP Gema 45 Surabaya, apabila mereka didapati merokok pada jam sekolah atau di lingkungan sekolah, misalnya denda berupa uang tunai Rp. 50.000,- per tiap kasus yang ditemukan. Ini dimaksudkan untuk memberikan efek jera pada siswa laki-laki yang merokok.

3. Bagi peneliti lain

Apabila akan melanjutkan penelitian dengan topik yang sama, penulis menyarankan agar memperluas sampel bukan hanya dari kalangan remaja saja, tapi bisa juga dari kalangan dewasa karena kemampuan mengontrol diri berkembang seiring dengan bertambahnya usia.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi. 2005. Biaya Sosial Akibat Merokok. Jakarta: Majalah Tarbawi Edisi 104
- Baker, B.T. 2004. School-Related Stress and Psychosomatic Symptoms Among Norwegian
- Chaplin, J.S. 2002. Kamus lengkap psikologi. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Ghufron, N.M. 2010. Teori-teori psikologi. Jogjakarta: Ar- Ruz Media.
- Gunarsa. S. 2004. Psikologi Perkembangan Anak , Remaja & Keluarga. Jakarta : PT Gunung Mulia.
- Husaini, A. 2006. Tobat Merokok. Depok: Pustaka Iman.

- Hurlock, 2003 edisi v, “Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan”, (alih bahasa Dra. Isti Widayanti), Erlangga, Jakarta.
- Hockenberry. 2003. Nursing Care of Infant and Children. Vol 2. USA : Mosby
- Jaya, M. 2009. Pembunuh Berbahaya Itu Bernama Rokok. Yogyakarta: Riz’ma.
- Komasari, D. & Helmi, AF. 2000. Faktor-faktor Penyebab Merokok Pada Remaja. Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada, 2. Yogyakarta : Universitas Gadjah Mada Press.
- Mc Gee. 2005. Is Cigarette Smoking Associated With Suicidal Ideation Among Young People? The American Journal of Psychology. Washington. (<http://www.proquest.com/>) Diakses tgl. 1-5-2012
- Martin, G. dan Pear, J. 2000. Behavior modification: What it is and how to do it. New Jersey: Prentice Hall.
- Nasution. 2007. Merokok pada Remaja. Semarang : Digital USU.
- Nainggolan, DR. 2006. Anda Mau Berhenti Merokok? Pasti Berhasil. Bandung : Indonesia Publishing House
- Notoadmodjo. 2007. Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi. Rineka. Jakarta
- Ogden, Jane. 2000. Health Psychology. Buckingham : Open University Press
- Prasadj, A. 2008. Kesehatan Tidur Dan Kebiasaan Merokok. (<http://www.dailymotion.com/prasadjajournal>). Diakses tgl. 1-5-2012
- Riduwan. 2003. Cetakan kedua. Skala Pengukuran Variabel-variabel Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Sitepoe, M. 2000. Kekhususan Rokok Indonesia. Jakarta: Gramedia. Widiasarana Indonesia.
- Santrock., 2003, “ Adolescence: Perkembangan Remaja”, Erlangga, Jakarta.
- Steinberg, L. 2003. Adolescence. America : McGraw- Hill.
- Utama, A. 2004. Bahaya Merokok : Mari Kita Pikirkan Lagi!. (www.antirokok.or.id/product_index.htm) Diakses tgl.1-5-201
- Winarsunu, T. 2009. Statistik Dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan”, Jilid 4.