



# Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Merokok Remaja di Kelurahan Dendengan Dalam Kota Manado

Novelya F Datangmanis<sup>1</sup>, Valen F Simak<sup>2\*</sup>, Sefty J Rompas<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi, Indonesia

<sup>2,3</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi, Indonesia

\*Email: Corresponding author [valensimak@unsrat.ac.id](mailto:valensimak@unsrat.ac.id)

Received: 09 Mei 2023 | Revised: 11 Juni 2023 | Accepted: 22 Juni 2023

## Abstrak

**Latar Belakang:** Rendahnya kontrol diri membuat remaja tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya sehingga memunculkan tindakan yang tidak terkontrol seperti perilaku merokok. **Tujuan:** Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan perilaku merokok remaja di kelurahan Dendengan Dalam kota Manado. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja yang ada di kelurahan Dendengan Dalam kota Manado sebanyak 201 responden. Kuesioner yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner skala kontrol diri dan dan kuesioner perilaku merokok. Analisa data menggunakan uji *chi square*. **Hasil:** Hasil uji menunjukkan nilai  $p=0,000$  ( $p=0,000$  atau  $p<0,05$ ) artinya semakin tinggi kontrol diri remaja semakin rendah perilaku merokoknya. **Pembahasan:** Kontrol diri berhubungan dengan perilaku merokok pada remaja karena remaja yang memiliki kontrol diri yang baik akan mengontrol dan mengendalikan perilaku dalam menentukan tindakan seperti perilaku merokok. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara kontrol diri dengan perilaku merokok remaja di kelurahan Dendengan dalam kota Manado.

**Kata kunci:** Kontrol diri, perilaku merokok, Remaja

## Abstract

**Background:** Low self-control in adolescents results in inability to direct and regulate their behavior. Consequently, this causes uncontrolled behavior such as smoking. **Objective:** The objective of this study to determine the relationship between self-control and adolescent smoking behavior in Dendengan sub-district, Manado. **Method:** This research was a quantitative research with a cross sectional approach. A total of 201 respondents participated in this study. The questionnaires used in this study were self-control scale questionnaires and smoking behavior questionnaires. Data analysis utilized chi square test. **Results:** The study showed a value of  $p = 0.000$  ( $p = 0.000$  or  $p < 0.05$ ) meaning that the higher the self-control of adolescents the lower the smoking behavior. **Discussion:** Self-control is related to smoking behavior in adolescents because adolescents who have good self-control will control their behavior in determining actions such as smoking behavior. **Conclusion:** There is a relationship between self-control and adolescent smoking behavior in Dendengan sub-district, Manado.

**Keywords:** Self-control, smoking behavior, Adolescents

## Pendahuluan

Trend merokok pada remaja menjadi masalah global. Tren merokok ini dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti pengaruh teman, semakin banyak remaja yang merokok maka semakin besar kemungkinan teman-temannya adalah perokok dan demikian sebaliknya. Merokok merusak kebugaran fisik anak muda, baik dari segi kinerja maupun daya tahan tubuh, termasuk pada anak muda yang terlatih untuk berolahraga. Remaja yang merokok bahkan tiga kali lebih mungkin dibanding bukan perokok untuk mengonsumsi alkohol, delapan kali lebih besar untuk menggunakan ganja, dan 22 kali lebih mungkin untuk menggunakan kokain. Merokok juga dikaitkan dengan sejumlah perilaku berisiko lainnya, seperti perkelahian dan terlibat dalam hubungan seks bebas (WHO, 2015).

Menurut WHO (2015) di Indonesia diperkirakan 36% atau sekitar 60 juta penduduk Indonesia merokok secara rutin, hal ini berbeda dengan jumlah konsumsi rokok di negara lain yang bisa diperkirakan akan menurun, tetapi di Indonesia bahkan sudah diperkirakan oleh WHO bahwa pada tahun 2025 akan meningkat hingga 90%. Data Kementerian kesehatan, 2016 menunjukkan bahwa perokok pemula usia 10-14 tahun meningkat lebih dari 100% dalam kurun waktu kurang dari 20 tahun. Data di Sulawesi utara untuk proporsi merokok penduduk di Sulawesi Utara khususnya kota Manado yaitu 16,20% perokok setiap hari dan 5,65% perokok kadang-kadang. Proporsi merokok penduduk di Sulawesi Utara kota Manado umur 10-14 tahun 2,55% perokok setiap hari dan 2,09% perokok kadang-kadang, untuk usia pertama kali merokok penduduk di Sulawesi Utara kota Manado umur 10-14 tahun mengalami peningkatan pertahun yang sangat besar, (Risksdas Sulut, 2018).

Masa remaja adalah masa tumbuh kembang untuk mencapai kematangan fisik, mental, sosial, dan emosional. Setiap individu yang memasuki usia remaja akan mengalami berbagai perkembangan pada dirinya, seperti perkembangan fisik, perkembangan emosional, perkembangan kognitif, perkembangan moral, perkembangan spiritual, perkembangan sosial, perkembangan konsep diri, dan perkembangan psikososial. Salah satu perkembangan yang mempengaruhi kontrol diri terhadap kenakalan remaja adalah gagalnya perkembangan konsep diri, remaja yang memiliki konsep diri positif dapat mengontrol dirinya dan melakukan perbuatan positif, sebaliknya remaja yang memiliki konsep diri negatif akan membuat remaja cenderung melanggar peraturan dan akan terlibat dalam kenakalan remaja (Putwatiningsih, (2015). Menurut Kay dalam Dwi Marsela & Supriatna (2019) mengungkapkan bahwa salah satu tugas perkembangan remaja yaitu memperkuat *self-control* (kemampuan mengendalikan diri). Remaja yang memiliki kontrol diri, akan memungkinkan remaja dapat mengendalikan diri dari perilaku-perilaku yang melanggar aturan dan norma-norma yang ada di masyarakat. Pada dasarnya kontrol diri berperan dalam penyesuaian diri, sehingga ketika kontrol diri kurang baik membuat perilaku yang di timbulkan cenderung menyimpang. Lebih jelas individu yang dikategorikan memiliki tingkat kontrol diri yang rendah yakni apabila individu tersebut tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilaku utamanya, tidak mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi ke dalam bentuk perilaku utama serta tidak mampu memilih tindakan yang tepat sehingga akan mengarah pada perilaku negatif (Marsela & Supriatna, 2019).

Masalah yang terjadi dikalangan remaja akibat kurang dari kontrol diri cenderung ke arah kenakalan. Hal tersebut sesuai dengan teori Santrock 2012 dalam Hidayah (2020) yang mengungkapkan kenakalan remaja dapat digambarkan sebagai kegagalan untuk mengembangkan kontrol diri yang cukup dalam hal tingkah laku. Berbagai permasalahan yang sering muncul diakibatkan oleh ketidakmampuan remaja dalam mengontrol diri, misalnya tawuran antar pelajar, mengambil hak milik orang lain (mencuri, merampok, korupsi), penyalahgunaan obat terlarang, perilaku merokok, penyimpangan perilaku seperti membolos sekolah merupakan contoh perilaku yang timbul karena ketidakmampuan dalam mengendalikan diri *self control* (Dwi Marsela & Supriatna, 2019).

## Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan perilaku merokok remaja di Kelurahan Dendengan Dalam Kota Manado.

## Metodologi

Penelitian dilakukan secara kuantitatif menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian dilakukan bulan Mei – Juni 2022 di Kelurahan Dendengan Dalam Kota Manado. Jumlah sampel dalam penelitian ini 201 responden. Pengambilan sampel dilakukan dengan *Non Probability Sampling*. Teknik sampling yang di gunakan adalah *Proposive Sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu yang dikehendaki peneliti. Kriteria inklusi dalam penelitian ini remaja laki-laki dan perempuan berusia 11-20 tahun, remaja yang merokok dan tidak merokok. Penelitian dilakukan dengan mengisi kuesioner skala kontrol yang terdiri dari 36 jumlah pertanyaan dan kuesioner perilaku merokok yang terdiri dari 16 pertanyaan (Wijaya, 2017). Pengumpulan data dilakukan secara langsung yaitu dengan membagikan kuesioner secara langsung kepada responden melalui kegiatan Ibadah remaja dan online yaitu peneliti membagikan kuesioner melalui Google Form kepada responden yang tidak memungkinkan untuk mengisi

kuesioer secara *offline* di kelurahan Dendengan Dalam Kota Manado. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat dengan uji *chi square*.

## Hasil

Jumlah responden berjenis kelamin laki-laki adalah yang terbanyak dengan jumlah responden 130 (64,7%), Usia 11-14 tahun merupakan usia sampel terbanyak yaitu berjumlah 115 responden (57,2%). Jumlah laki-laki yang merokok sebanyak 105 responden (52,2%) dan pada perempuan ditemukan sebanyak 33 responden (16,4%) yang merokok. Jumlah rokok yang dihisap perhari dalam kategori sedang dengan jumlah 89 responden (64,5%). Pada penelitian ini rata-rata memiliki kontrol diri yang kurang yaitu sebanyak 122 responden (60,7%) dan rata-

Hasil uji *chisquare* menunjukkan nilai *p-value*=0.000 yang berarti ada hubungan yang signifikan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Merokok Remaja di Kelurahan Dendengan Dalam Kota Manado ( $p=0,000$  atau  $p<0,05$ ). Nilai OR (*Odds Ratio*) yang didapatkan sebesar 0,307 yang berarti responden yang memiliki kontrol diri buruk memiliki peluang 0,3 kali lebih besar melakukan perilaku merokok dibandingkan dengan remaja yang memiliki kontrol diri baik (Tabel 2).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persen (%)	
<b>Usia</b>	11-14	5	10,8
	15-17	4	8,7
	18-20	21	45,7
<b>Jenis Kelamin</b>	Laki-laki	130	64,7
	Perempuan	71	35,3
<b>Perilaku Merokok Berdasarkan Jenis Kelamin</b>	Laki-laki	M	TM
		105	25
	Perempuan	33	38
<b>Jumlah Rokok yang Dihisap Perhari</b>	Ringan	49	35,5
	Sedang	89	64,5
	Berat	-	-
<b>Kontrol Diri dan Perilaku Merokok</b>	Kontrol diri baik	79	39,3
	Kontrol diri kurang	122	60,7
<b>Perilaku Merokok</b>	Merokok	138	68,7
	Tidak merokok	63	31,3

(Sumber: Data Olahan SPSS, 2022)

Tabel 2. Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Merokok

Kontrol Diri	Perilaku Merokok				Total	P value	OR
	Merokok		Tidak Merokok				
	N	%	N	%			
<b>Kontrol Diri Baik</b>	32	53,2	37	46,8	76	100	0.000 0.307
<b>Kontrol Diri Kurang</b>	96	78,7	26	21,3	122	100	
<b>Total</b>	138	68,7	63	31,3	201	100	

(Sumber: Data Olahan SPSS, 2022)

## Pembahasan

### Kontrol Diri Pada Remaja Di Kelurahan Dendengan Dalam Kota Manado

Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk menimbang tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan merintang implus-implus yang ada. Pada dasarnya kontrol diri penting untuk dikembangkan karena individu tidak

hidup sendiri melainkan telah menjadi bagian dari kelompok masyarakat (Purnama Pedy, 2021). Dari hasil penelitian yang dilakukan pada remaja yang ada dikelurahan Dendengan dalam kota Manado dari 201 responden terdapat 122 responden (60,7%) yang memiliki kontrol diri kurang yang dimana sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Benjamin, (2019) data yang dalam penelitiannya menjelaskan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan dimana pada masa remaja ini kontrol diri masih kurang dan perlu dikembangkan.

Hasil penelitian yang dilakukan ditemukan dari 201 responden usia terbanyak adalah pada rentang usia 11-14 tahun (Remaja awal) yaitu berjumlah 115 responden (57,2%) dimana usia ini merupakan tahap remaja awal, tahap dimana kontrol diri remaja masih perlu dikembangkan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Benjamin, (2019) menjelaskan bahwa pada usia remaja awal remaja dikaitkan dengan terminologi kontrol diri, yaitu sebagai kelompok yang memiliki tingkat kontrol diri yang rendah. Kontrol diri merupakan salah satu kebutuhan remaja yang harus dipenuhi, karena masa remaja berada pada masa badai dan tekanan (strom dan stress) karena remaja telah memiliki keinginan untuk bebas menentukan nasib sendiri (Vika Tanwirulvikri, 2017). Setiap remaja memiliki tingkat kontrol diri yang berbeda-beda. Remaja dengan kontrol diri yang rendah rentan melanggar aturan tanpa memikirkan efek jangka panjang hingga melakukan perilaku menyimpang. Secara umum kontrol diri yang rendah mengacu pada ketidakmampuan remaja menahan diri dalam melakukan sesuatu.

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor intrinsik yang melatar belakangi remaja menjadi perokok. Berdasarkan data menyebutkan bahwa 105 (52,2%) remaja laki-laki adalah perokok sedangkan perempuan 33 (16,4%) perokok. Berdasarkan data dikalangan remaja indonesia didapatkan data yang sejalan dengan WHO dimana perokok kalangan remaja terbanyak adalah laki-laki sebanyak 24,1% sedangkan remaja perempuan 4%. Erliana, (2017) dalam penelitiannya menyebutkan remaja laki-laki lebih banyak merokok dibandingkan remaja perempuan. Diah, 2016 mengatakan bahwa perempuan perokok menjadi percaya diri, agar diterima dilingkungan tempat bergaul, suka menentang dan secara sosial cakap. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan peneliti dimana alasan para remaja perempuan merokok adalah agar dapat diterima dilingkungan, menjadi lebih percaya diri dan ditambah dengan pengaruh orang tua, dimana para remaja perempuan yang merokok mempunyai orang tua (ayah) yang perokok juga Teori Aritonang menjelaskan perilaku merokok berdasarkan intensitas (jumlah) rokok yang dihisap perhari. Menurut teori tersebut, perilaku merokok digolongkan kategori rendah apabila merokok antara 1-4 batang per hari, kategori sedang apabila merokok 5-14 batang perhari dan kategori berat apabila merokok lebih dari 15 batang perhari.

Terdapat empat tahap perilaku merokok, yaitu: *tahap preparation, initiation, becoming a smoker, dan maintenance of smoking*. Dari hasil penelitian yang dilakukan pada remaja yang ada dikelurahan Dendengan dalam kota Manado sebanyak 138 perokok remaja berada pada kategori perokok sedang yaitu sehari mereka dapat mengkonsumsi rokok 5-14 batang sehari dan pada kategori ini mereka sudah mencapai tahap *becoming a smoker* yakni minimal 4 batang per hari dapat mendorong mereka menjadi perokok aktif dimasa dewasa. Perilaku merokok remaja yang tergolong sedang dapat berhubungan dengan proses pencarian jati diri pada remaja. Masa remaja adalah masa ketika individu mencari tahu siapa dirinya dan bagaimana menentukan masa depannya. Pencarian jati diri pada remaja melibatkan proses membandingkan dirinya dengan orang lain. Remaja yang cenderung mengikuti perilaku teman-temannya atau berusaha sama dengan temannya dan kurang mampu mengontrol dirinya akan memiliki intensitas merokok yang tinggi (M Rahmawati, 2019).

### **Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Merokok Remaja Di Kelurahan Dendengan Dalam Kota Manado**

Hasil penelitian yang dilakukan dengan uji *chi-square* didapatkan nilai  $pvalue=0,000$  ( $p=0,000<0,05$ ) maka  $H_0$  diterima dan  $H_0$  ditolak, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan terhadap kontrol diri dengan perilaku merokok remaja dikelurahan Dendengan dalam kota Manado. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Runtukahu (2015) dengan hasil menunjukkan nilai  $r=0,756$  dengan  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) yang berarti semakin rendah kontrol diri remaja semakin tinggi perilaku merokoknya, dengan demikian terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku merokok. Teori de Ridder & de wit mengemukakan bahwa kontrol diri termasuk faktor yang berperan dalam proteksi/perlindungan untuk menghindari penggunaan zat-zat berbahaya, termasuk tembakau.

Menurut Goldfield dan Merbaum dalam Putwatiningsih, (2015) kontrol diri merupakan suatu kemampuan untuk membimbing, menyusun, mengarahkan dan mengatur bentuk perilaku yang dapat membawa individu kearah konsekuensi baik, 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* dalam Purnama Pedy (2021) bahwa remaja yang memiliki kontrol diri rendah cenderung untuk merokok, mengkonsumsi alkohol, ganja, terutama jika teman-temannya juga melakukan hal tersebut, kontrol diri yang rendah pada remaja akan memunculkan tindakan yang tidak terkontrol dan mengarah ke perilaku negatif seperti perilaku merokok, hal ini

diakibatkan remaja yang tidak mampu untuk mengarahkan dan mengatur perilakunya. Dari hal ini dapat disimpulkan bahwa remaja perlu memiliki kontrol diri yang baik, agar mereka tidak terjebak dalam perilaku yang merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain.

Dalam penelitian ini sebanyak 42 responden memiliki kontrol diri baik namun memiliki perilaku merokok, menurut peneliti responden yang memiliki kontrol diri baik tetapi memiliki perilaku merokok dikarenakan ada faktor lain yang mempengaruhi perilaku merokok mereka seperti faktor pengaruh iklan dibuktikan dari hasil analisis kuesioner perilaku merokok didapatkan bahwa rata-rata remaja tertarik dengan rokok karena melihat iklan rokok di tv yang bisa membuat laki-laki menjadi keren kemudian melalui iklan di tv bisa membuat perempuan lebih tertarik dengan si perokok tersebut. Seseorang yang tidak dapat mengendalikan atau mengontrol diri dan perilakunya maka akan mengambil keputusan secara singkat untuk menentukan tindakannya oleh karena orang yang tidak bisa mengontrol diri dan tindakannya akan mudah terpengaruh perilaku negatif seperti perilaku merokok. Segala tindakan yang telah diambil maka akan berpengaruh terhadap kelangsungan hidupnya. Semakin tinggi kemampuan kontrol diri seseorang maka semakin rendah perilaku merokok yang dia lakukan (Mussardo, G 2019).

## Kesimpulan

Terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku merokok remaja dikelurahan Dendengan dalam Kota Manado. Peneliti menyarankan bagi remaja agar para remaja lebih memperhatikan dan mengutamakan kesehatan dengan cara yaitu menjahui diri dari perilaku merokok dan melakukan kegiatan yang lebih bermanfaat agar angka perokok anak usia remaja dapat menurun kemudian Bagi Pelayanan Keperawatan agar lebih tegas lagi dalam menangani masalah rokok khususnya bagi para remaja yaitu dengan penyuluhan terkait masalah-masalah yang terjadi akibat rokok baik melalui kepala lingkungan atau penyuluhan di tempat-tempat ibadah anak-anak remaja

## Keterbatasan dan Rekomendasi Penelitian

Keterbatasan penelitian banyak responden yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya diharapkan adanya penelitian lebih lanjut mengenai penelitian ini dengan metode yang berbeda serta jumlah sampel yang lebih banyak.

## Ucapan Terima Kasih

Kami ucapkan terimakasih kepada kelurahan Dendengan Dalam Kota Manado yang telah memfasilitasi penelitian ini.

## Konflik Kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan antar penulis yang terjadi dalam penelitian ini.

## Daftar Pustaka

- Diah, 2016. Perilaku Merokok pada Remaja Umur 13-14 Tahun. *Higeia Journal Of Public Heal Th Research and Development*, 2(3), 396–405.
- Hidayah. (2020). *Panduan Pengendalian Diri / Self Control*. Diakses dari <https://www.gramedia.com/bestseller/pengendalian-diri-self-control/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2016) Remaja, Mari Katakan Tidak pada Rokok. Diakses dari [Kementerian Kesehatan Republik Indonesia \(kemkes.go.id\)](http://kemkes.go.id)
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69. [http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling](http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling)
- Mussardo, G. (2019). *Hubungan Antara Perilaku Merokok Dengan Harga Diri Pada Remaja Akhir*. 1-97.
- Purnama Pedy, 2021. *Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Perilaku Konsumtif Mahasiswa Pada masa Pandemi Covid-19 [Skripsi]*. Universitas Islam Negeri Raden Intan, Lampung
- Putwatiningsih, Eka. (2015). *Hubungan Antara Kelompok Teman Sebaya, Iklan Rokok Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja (Kelas 10) Di SMK YPT 1 Purbalingga [Skripsi]*. Universitas Muhammadiyah, Purwokerto
- Rahmawari, M. (2019). Pengaruh iklan merokok terhadap perilaku merokok pada remaja di SMA 1 indramayu. *Statistical Field Theor*, 53(9), 1689– 1699.

Riset Kesehatan Dasar (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI tahun 2018. Diakses dari [http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi\\_rakorpop\\_2018/Hasil%20Riskasdas%2018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskasdas%2018.pdf) – Diakses Agustus 2018.

Vika Tanwirulvikri. (2017). Teori Kontrol Diri. *Paper Knowledge Toward a Media History of Documents*, 8–23.

WHO. (2015). Report on the Global Tobacco Epidemic. Who.Int. [https:// www.who.int/tobacco/mpower/en/](https://www.who.int/tobacco/mpower/en/)

WHO. 2015. The Millenium Development Gols for Health. Jakarta : World Health Organisation