

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU  
MEROKOK PADA SISWA SMP NEGERI 3 SUSOH  
DI ACEH BARAT DAYA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh**

**ROPIANDA  
NIM. 150901009**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY  
BANDA ACEH  
2019**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi  
UIN Ar-Raniry Banda Aceh  
sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**

**Oleh**

**ROPIANDA**

**NIM. 150901009**

**Disetujui Oleh :**

**Pembimbing I,**

**Pembimbing II,**



**Dr. Fuad, S.Ag, M.Hum**  
**NIP. 196903151996031001**

**Harri Santoso, S.Psi, M.Ed**  
**NIDN. 1327058101**

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU MEROKOK  
PADA SISWA SMP NEGERI 3 SUSOH DI ACEH BARAT DAYA**

**SKRIPSI**

**Telah Dinilai Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh  
dan Dinyatakan Lulus serta Disahkan Sebagai  
Tugas Akhir untuk Meperoleh Gelar  
Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**

**Diajukan Oleh:**

**Ropianda  
NIM.150901009**

**Pada Hari, Tanggal: Rabu 31 Juli 2019 M  
28 Dzulqa'idah 1440 H**

**Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi**

**Ketua,**



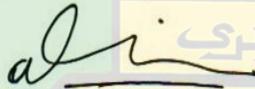
**Dr. Fuad S. Ag., M. Hum  
NIP.1969031519960310001**

**Sekretaris,**



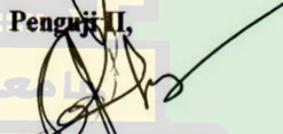
**Harri Santoso, S. Psi., M. Ed  
NIDN.1327058101**

**Penguji I,**



**Cut Rizka Aliana, S. Psi., M. Psi  
NIP.199010312019032014**

**Penguji II,**



**Fatmawati, S. Psi., B. Psych (Hons), M. Sc  
NIP.199002022019032022**

**Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh**



**Prof. Eka Srimulyani, S. Ag., MA., Ph.D  
NIP. 197702191998032001**



## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya:

Nama : ROPIANDA

NIM : 150901009

Jenjang : Strata Satu (S-1)

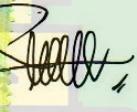
Prodi : Psikologi UIN Ar-Raniry

Menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar Kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak pernah terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika dikemudian hari ada tuntunan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

Banda Aceh, 23 Juli 2019

Mengetahui,



  
ROPIANDA  
NIM.150901012

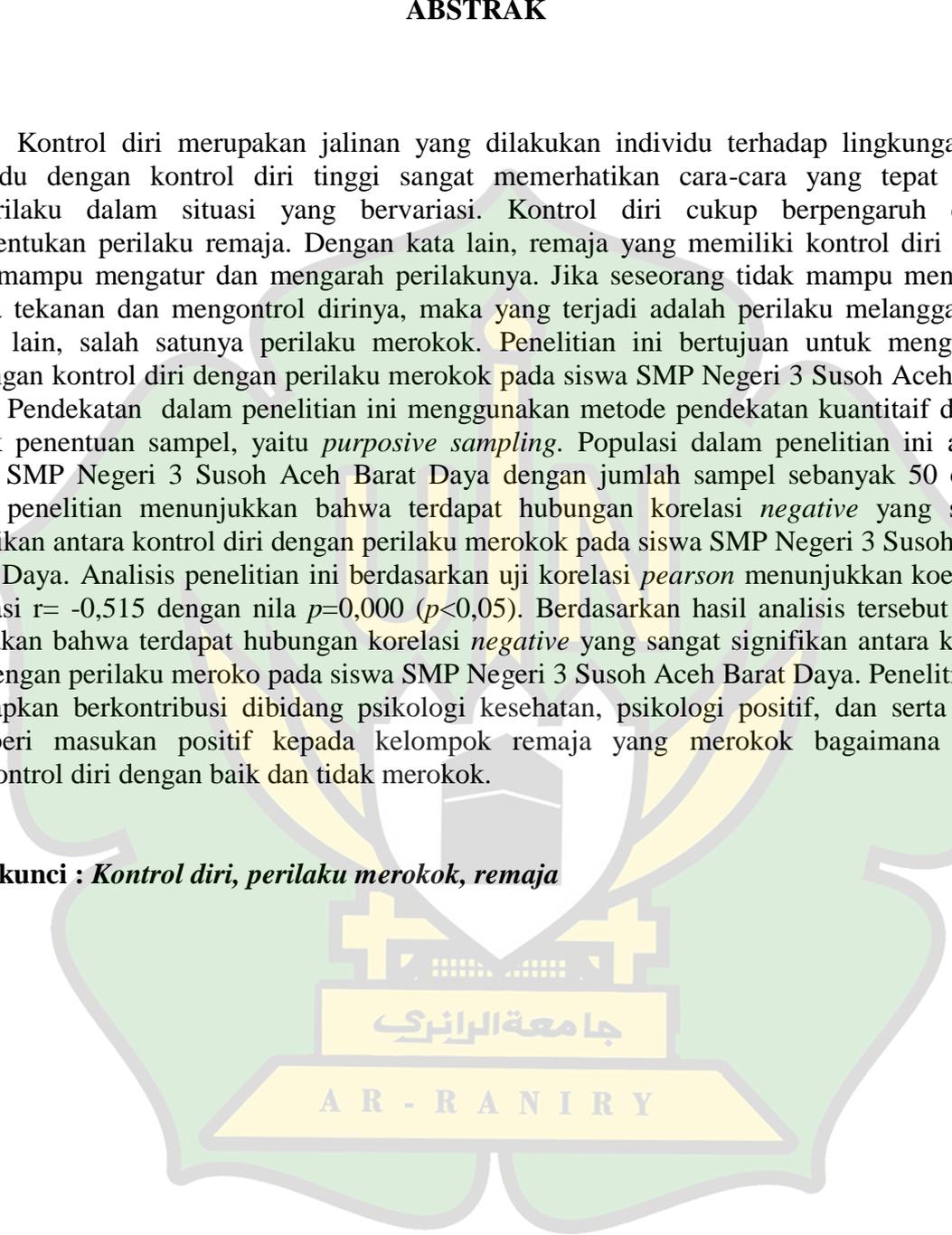
AR - RANIRY

## Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Merokok Pada Siswa SMP Negeri 3 Susoh di Aceh Barat Daya

### ABSTRAK

Kontrol diri merupakan jalinan yang dilakukan individu terhadap lingkungannya. Individu dengan kontrol diri tinggi sangat memerhatikan cara-cara yang tepat untuk berperilaku dalam situasi yang bervariasi. Kontrol diri cukup berpengaruh dalam pembentukan perilaku remaja. Dengan kata lain, remaja yang memiliki kontrol diri tinggi akan mampu mengatur dan mengarah perilakunya. Jika seseorang tidak mampu mengatasi segala tekanan dan mengontrol dirinya, maka yang terjadi adalah perilaku melanggar hak orang lain, salah satunya perilaku merokok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan perilaku merokok pada siswa SMP Negeri 3 Susoh Aceh Barat Daya. Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan teknik penentuan sampel, yaitu *purposive sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 3 Susoh Aceh Barat Daya dengan jumlah sampel sebanyak 50 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan korelasi *negative* yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan perilaku merokok pada siswa SMP Negeri 3 Susoh Aceh Barat Daya. Analisis penelitian ini berdasarkan uji korelasi *pearson* menunjukkan koefisien korelasi  $r = -0,515$  dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan korelasi *negative* yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan perilaku merokok pada siswa SMP Negeri 3 Susoh Aceh Barat Daya. Penelitian ini diharapkan berkontribusi dibidang psikologi kesehatan, psikologi positif, dan serta dapat memberi masukan positif kepada kelompok remaja yang merokok bagaimana dapat mengontrol diri dengan baik dan tidak merokok.

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



جامعة الرانيري  
AR - RANIRY

## **Relationship between Self Control and Smoking Behavior in Students Susoh Public Middle School 3 in Southwest Aceh**

### **ABSTRAK**

Self-control is the fabric of an individual's environment. Individuals with high self-control pay close attention to the right ways to behave in a variety of situations. Self control is quite influential in the formation of adolescent behavior. In other words, teenagers who have high self control will be able to regulate and lead their behavior. If someone is unable to overcome all the pressure and control himself, then what happens is the behavior violates the rights of others, one of which is smoking. This study aims to determine the relationship of self-control with smoking behavior in students of SMP Negeri 3 Susoh Aceh Barat Daya. The approach in this study uses a quantitative approach with sample determination techniques, namely purposive sampling. The population in this study were students of SMP Negeri 3 Susoh Aceh Barat Daya with a total sample of 50 people. The results showed that there was a very significant negative correlation between self-control and smoking behavior among students of SMP Negeri 3 Susoh Aceh Barat Daya. The analysis of this study based on the Pearson correlation test showed a correlation coefficient of  $r = -0.515$  with a value of  $p = 0,000$  ( $p < 0.05$ ). Based on the results of the analysis it can be said that there is a very significant negative correlation between self-control and shop behavior among students of SMP Negeri 3 Susoh Aceh Barat Daya. This research is expected to contribute in the field of health psychology, positive psychology, and can provide positive input to groups of teenagers who smoke how to control themselves well and not smoke.

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

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Merokok Pada Siswa SMP Negeri 3 susoh di Aceh Barat Daya.” dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat dalam menmpuh ujian akhir guna memperoleh gelar sarjana jenjang srata satu (S-1) di program studi Psikologi Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

Penulis sadar sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari dukungan, bantuan, serta bimbingan berbagai pihak secara langsung mau tidak langsung, baik moril maupun material. Terutama penulis ucapkan terima kasih kepada orang tua tercinta Ayahnda Kaharman dan Ibunda Samsidar yang selalu mencurahkan kasih sayang dan cinta yang tiada henti-hentinya. Senantiasa mendoakan dan mamberikan semangat, motivasi, serta berkorban dalam menyediakan segala kebutuhan sampai detik ini, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih yang tiada hentinya penulis sampaikan atas segala kesabaran dalam mendidik dan membesarkan penulis. Abang tercinta Diski Arianto dan Adik Ega Febriola yang bersedia menjadi tempat berkeluh kesah dan senantias memberikan semangat serta motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.

Selanjutnya penulis dengan kesungguhan hati menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Prof. Eka Srimulyani, S. Ag., MA., Ph. D selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
2. Bapak Julianto, S.Ag., M. Si selaku Ketua Program studi Psikologi Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
3. Bapak Dr. Muhammad Nasir, M.Hum selaku dosen pembimbing akademik, yang telah bnyak membantu dan meluangkan waktu hingga penulis dapat menyelesaikan Program studi Psikologi.
4. Bapak Dr. Fuad, S.Ag, M.Hum selaku pembimbing pertama dalam penyelesaian skripsi, yang telah banyak membantu dan memberikan motivasi serta telah banyak meluangkan waktu dan tenaga untuk membantu menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Harri Santoso, S.Psi., M.Ed selaku pembimbing kedua dalam penyelesaian skripsi, yang telah banyak membantu dan memberikan motivasi serta telah banyak meluangkan waktu dan tenaga untuk membantu menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen beserta staf Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, yang telah membantu, mendidik, dan mencurahkan ilmu yang bermanfaat dengan ikhlas dan tulus.
7. Terimakasih kepada sahabat-sahabat tercinta Reyza Sofya Nabila, Dian Mutiara, Raudhatul Jannah, Dini Islami, Danna Aulia Rizky, Khairul Amna, Oppi Oktaviany, Jukarmika, Sastri Arifah, Rini Agustina, Fadhilah Tunnisa, Fatma Sepita Syarah, Yulia Indriani, Pipi Santika, Nadya, Afnan

Basith yang telah banyak memberi motivasi dan membantu penulis menyelesaikan skripsi ini

8. Seluruh teman-teman angkatan 2015 Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang sama-sama berjuang dalam menyelesaikan skripsi.
9. Seluruh partisipan yang telah bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, karena sesungguhnya kesempurnaan mutlak milik Allah SWT. Harapan penulis, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat pada pihak-pihak terkait, terutama di lingkungan akademik Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, serta para pembaca pada umumnya, Aamiin.

Banda Aceh, 24 Juli 2019

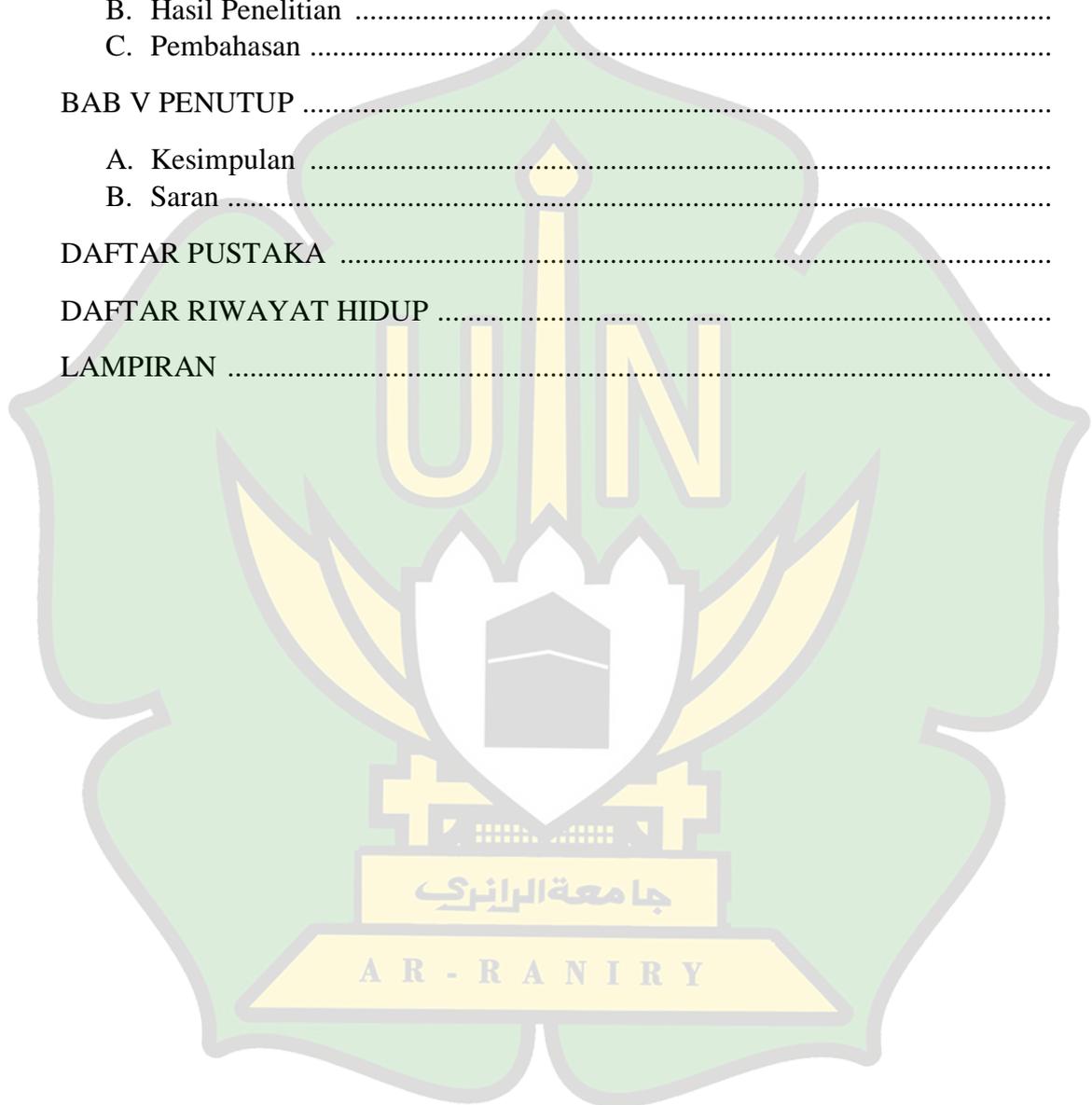
Ropianda

جامعة الرانيري  
AR - RANIRY

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	ii
ABSTRAK .....	iii
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	8
E. Keaslian Penelitian .....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	11
A. Kontrol Diri .....	11
1. Pengertian Kontrol Diri .....	12
2. Aspek-Aspek Kontrol Diri .....	12
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri .....	14
B. Perilaku Merokok .....	15
1. Pengertian Perilaku Merokok .....	15
2. Aspek-Aspek Perilaku Merokok .....	16
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Merokok .....	17
4. Tahap Pembentukan Perilaku Merokok .....	19
C. Pengertian Teoritis Subjek Penelitian .....	20
D. Kerangka Konseptual .....	22
E. Hipotesis .....	24
BAB III METODE PENELITIAN .....	25
A. Pendekatan dan Metode Penelitian .....	25
B. Identifikasi Variabel Penelitian .....	25
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	26
D. Populasi dan Subjek Penelitian .....	27
E. Teknik Pengumpulan Data .....	28

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	35
G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data .....	43
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>46</b>
A. Deskripsi Subjek Penelitian .....	46
B. Hasil Penelitian .....	47
C. Pembahasan .....	54
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>57</b>
A. Kesimpulan .....	57
B. Saran .....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>62</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>63</b>

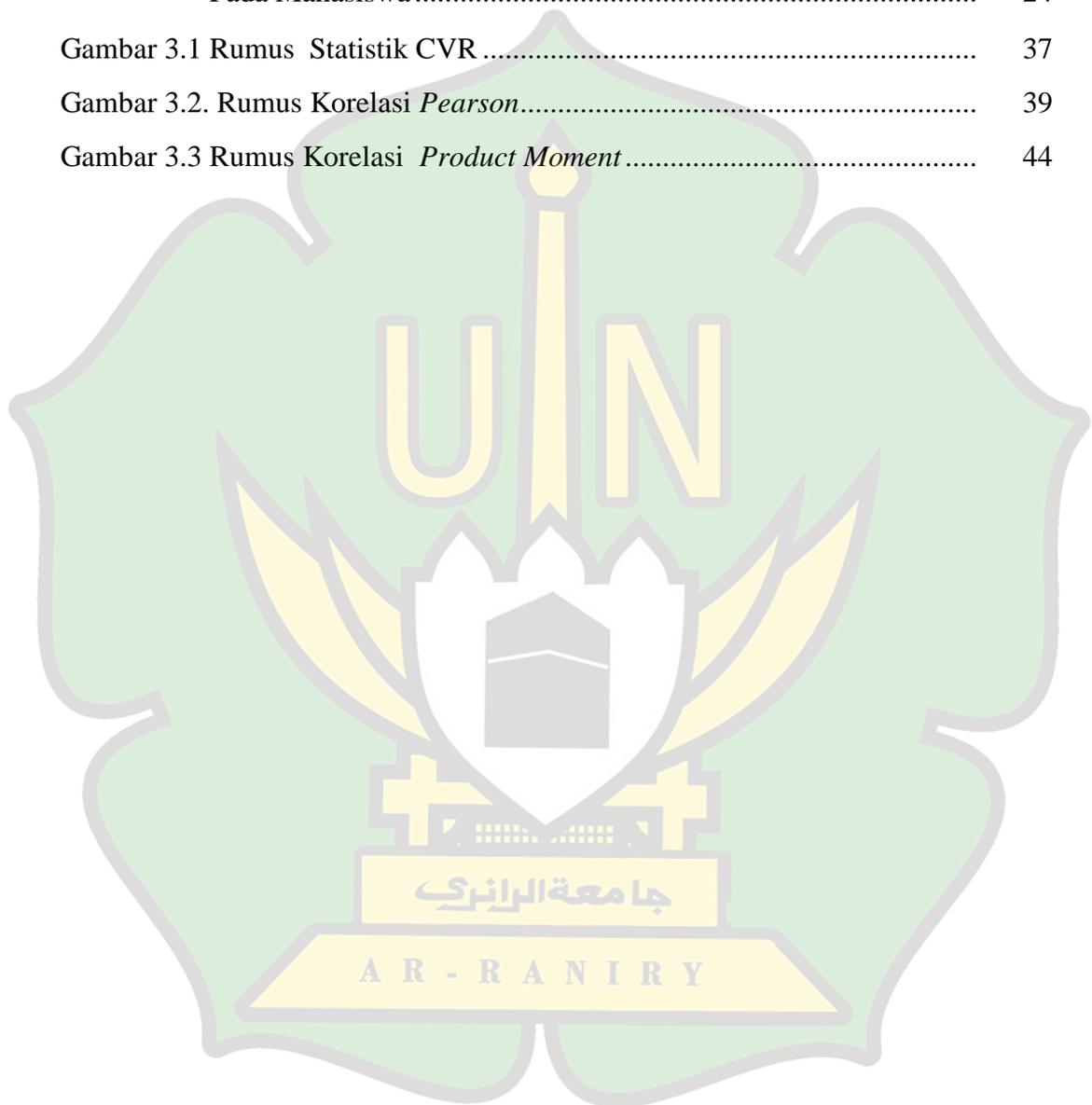


## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blue print</i> Skala Kontrol Diri.....	30
Tabel 3.2 Skor aitem Skala Kontrol Diri .....	31
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Skala Perilaku Merokok .....	33
Tabel 3.4 Skor aitem Skala Perilaku Merokok .....	32
Tabel 3.5 Koefisien CVR Kontrol Diri.....	36
Tabel 3.6 Koefisien CVR Perilaku Merokok.....	36
Tabel 3.7 Koefisien daya beda aitem Kontrol Diri .....	38
Tabel 3.8 Koefisien daya beda aitem Skala Perilaku Merokok .....	39
Tabel 3.9 <i>Blue Print</i> akhir Skala Kontrol Diri.....	40
Tabel 3.10 <i>Blue Print</i> akhir Skala Perilaku Merokok .....	43
Tabel 4.1 Data demografi sampel penelitian .....	46
Tabel 4.2 Deskripsi Data Penelitian Skala Kontrol Diri .....	46
Tabel 4.3 Kategori Kontrol Diri pada Siswa SMPN 3 susoh Aceh Barat Daya	48
Tabel 4.4 Deskripsi Data Penelitian Skala Perilaku Merokok Aceh Barat Daya	50
Tabel 4.5 Kategori Perilaku Merokok Pada Siswa SMPN 3 .....	51
Tabel 4.6 Uji Normalitas Sebaran Data Penelitian .....	52
Tabel 4.7 Uji Linieritas Hubungan Data Penelitian .....	53
Tabel 4.8 Uji Hipotesis Data Penelitian.....	53

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Hubungan Konformitas dengan Perilaku <i>Compulsive Buying</i> Pada Mahasiswa .....	24
Gambar 3.1 Rumus Statistik CVR .....	37
Gambar 3.2. Rumus Korelasi <i>Pearson</i> .....	39
Gambar 3.3 Rumus Korelasi <i>Product Moment</i> .....	44



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Skala uji coba Kontrol Diri dengan Perilaku Merokok Pada Siswa SMP Negeri 3 Aceh Barat Daya
- Lampiran 2. Tabulasi Data Uji Coba Skala terpakai beserta Tabulasi Data Penelitian Kontrol Diri dengan Perilaku Merokok pada Siswa SMP Negeri 3 Aceh Barat Daya
- Lampiran 3. Tabulasi Data Penelitian dan Hasil Data Penelitian Kontrol Diri dengan Perilaku Merokok Pada Siswa SMP Negeri 3 Aceh Barat Daya
- Lampiran 4. Skala Penelitian Kontrol Diri dengan Perilaku Merokok pada Siswa SMP Negeri 3 Susoh Aceh Barat Daya
- Lampiran 5. Analisis Penelitian (Uji Normalitas, Uji Linieritas, Uji Hipotesis)



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Perilaku merokok merupakan kebiasaan yang sudah membudaya di Negara Indonesia. Konsumsi rokok terus meningkat setiap tahun dengan total perokok aktif di Indonesia pada tahun 2008 adalah sekitar 70% dari total penduduk. Oleh karena itu, bukanlah sesuatu yang mencengangkan jika setiap saat dapat kita jumpai orang yang merokok ditempat-tempat umum, seperti pasar, kendaraan umum, jalan-jalan, bahkan rumah sakit, tidak terkecuali lingkungan pendidikan seperti sekolah dan kampus (Wibisono 2008).

Pada pertengahan tahun 2010 video bayi yang sedang merokok menyebar di dunia maya dan menjadi sensasi di dunia internasional, jika dibandingkan dengan negara maju, perkembangan Indonesia sangat berbeda dengan perkembangan di negara maju lainnya. Perbedaan ini dapat dilihat pada sikap pemerintah dan rakyatnya masih tidak jelas terhadap yang namanya rokok dan nikotin. Di Negara maju (Amerika) sangat sulit jika ingin membeli rokok, tidak seperti di Indonesia, ke setiap penjuru pasti ada yang menjual rokok. Harganya sangat murah meriah, di Amerika, rokok seharga 12 dolar sama dengan setara Rp.120.000 perbungkus, sedangkan di Indonesia Rp.12.000 perbungkus (Al-fauzan 2015)

Menurut Setyoadi (2011), Indonesia merupakan Negara yang memiliki jumlah perokok remaja terbanyak di dunia. Sekitar 80% perokok di Indonesia memulai kebiasaannya tersebut sebelum berumur 19 tahun. Setyodi (dalam Lintas Berita,

2011) memberitakan bahwa Indonesia mendapat label “*Baby Smoker*” karena prevalensi jumlah perokok anak yang meningkat secara signifikan dan usia mulai merokok yang semakin muda.

Kebiasaan merokok tersebut menyebabkan angka kematian terbesar di dunia (Williams, Don, Fawcett. 2002). Begitu juga di Indonesia, angka kematian akibat penyakit yang berhubungan dengan kebiasaan merokok di Indonesia terbilang tinggi, yaitu mencapai 417.948 kematian pertahun (Prawitasari, 2012). Hal tersebut diperparah dengan kondisi lingkungan di Indonesia yang mayoritas adalah perokok (Saputra & Sary, 2003).

Perokok aktif berisiko terkena kanker hati dan paru, bronkitis kronis, *emphysema*, gangguan pernafasan, kerusakan dan luka bakar, berat badan rendah dan perkembangan yang terhambat pada bayi (*Center for The Advancement of health* dalam Taylor 2006). Perokok yang tidak berhenti sebelum berusia 35 tahun memiliki peluang sebesar 50% meninggal disebabkan oleh penyakit yang berkaitan dengan rokok (Doll, dalam Mc.Vea.2006).

Di samping itu, kecanduan merokok juga berdampak negatif bagi kesehatan psikologis perokok tersebut. Merokok pada remaja dapat meningkatkan risiko gangguan kecemasan terutama pada masa remaja akhir dan dewasa awal. Kondisi psikologis lainnya yang disebabkan oleh merokok adalah tidak bergairah, merasa pikiran buntu, mudah marah, bosan dan bingung tanpa sebab ketika kepuasan untuk merokoknya tidak terpenuhi (Nugraheni, 2012).

Banyak upaya yang telah dilakukan untuk mengurangi dampak perilaku merokok, salah satunya pemerintah provinsi DKI Jakarta menerbitkan peraturan

Gubernur No.752005 tentang kawasan dilarang merokok. Peraturan ini merupakan dari Perda No.2/2005 tentang Pengadilan Pencemaran Udara. Peraturan ini sudah mulai disosialisasikan dari tahun 2005, hal ini juga di dukung dengan adanya tempat-tempat khusus merokok, tapi hingga saat ini masih banyak terlihat orang merokok dimana saja tanpa memperdulikan peraturan yang telah dikeluarkan. Langkah selanjutnya dilakukan oleh Majelis Ulama Indonesia (MUI) dengan mengeluarkan fatwa pada tanggal 12 Agustus 2008 yang menyebutkan bahwa “Merokok Itu Haram”. Fatwa yang dikeluarkan oleh MUI ini merupakan salah satu cara yang dijalankan agar orang dapat berhenti mengkonsumsi rokok, tapi pada kenyataannya orang yang mengkonsumsi rokok terus meningkat. Selain upaya diatas adapun ketentuan Pasal 44 Undang-undang Nomor 23 Tahun 1992 tentang kesehatan perlu ditetapkan peraturan pemerintah tentang pengamanan rokok bagi kesehatan (Bani saksono 2012)

Penelitian yang dilakukan oleh *Global Youth Tobacco Survey (GYTS) WHO* pada 2006 mengungkapkan bahwa 37,3% anak-anak usia hingga 15 tahun di Indonesia pernah merokok. Penelitian lanjutan GYTS pada tahun 2007 yang menghasilkan bahwa jumlah perokok anak usia 13-18 tahun di Indonesia menduduki peringkat pertama di Asia. Bahkan tiga dari sepuluh pelajar SMP di Indonesia (30,9%) mulai merokok sebelum umur 10 tahun. Jumlah ini diperkirakan terus meningkat 4% tiap tahunnya. Menurut hasil survey yang dilaksanakan oleh GYTS di Jakarta, Bekasi dan Medan, didapatkan bahwa di Jakarta 34% murid sekolah usia SMP pernah merokok dan sebanyak 16,6% data ini masih merokok. Bekasi terdapat 33% murid SMP pernah merokok dan

sebanyak 17,1% saat ini masih merokok dan sebanyak 20,9% murid SMP pernah merokok dan sebanyak 20,9% saat ini masih merokok.

Di Aceh sendiri berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilaksanakan Badan Penelitian Kesehatan Depkes RI pada tahun 2007 lalu, masyarakat Aceh tergolong sebagai perokok berat. Di sebutkan juga anak Aceh yang berusia 10 tahun keatas, sebanyak 29,7% tercatat sebagai perokok aktif. Kadiskes Aceh juga menyebutkan, para perokok di Aceh rata-rata menghisap 19 batang rokok per hari (Serambi Indonesia, 2009).

Anggota Komisi DPRK Banda Aceh Teuku Iqbal Djohan melihat jumlah perokok anak dibawah umur terus meningkat di Banda Aceh. Hal ini sungguh memprihatinkan karena betapa besarnya efek negatif dari rokok bagi manusia, apalagi anak-anak. Data Kementerian Kesehatan menunjukkan peningkatan prevalensi perokok dari 27% pada tahun 1995, meningkat menjadi 36,6% pada tahun 2013. Artinya, jika 20 tahun yang lalu dari setiap 3 orang Indonesia 1 orang diantaranya adalah perokok, maka dewasa ini dari setiap 3 orang Indonesia 2 orang di antaranya adalah perokok (Iqbal djohan 2015).

Pada data tersebut juga menyebutkan bahwa prevalensi remaja usia 16-19 tahun yang merokok meningkat 3 kali lipat dari 7,1% di tahun 1995 menjadi 20,5% pada tahun 2014. Dan lebih mengejutkan adalah usia mulai merokok semakin muda. Saat ini ada 1,2 juta perokok pemula diusia 10-14 tahun di Indonesia, bahkan dikenal sebagai Baby Smoker Country karena memiliki 239.000 perokok anak dibawah umur 10 tahun (Republika, 1998)

Hasil wawancara yang di peroleh dari siswa SMP Negeri 3 Susoh di Aceh Barat Daya. Berikut kutipan langsungnya :

*“Aku gak takut merokok tu, untuk apa kita takut. Yang penting gak diliat sama guru, pande-pande kitalah”* (AR, komunikasi personal, 22 Januari 2019)

Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh, peneliti menyimpulkan bahwa subjek tidak merasa takut ketika merokok di lingkungan sekolah, selama tidak ada guru yang mengetahui apa yang mereka lakukan. Kebanyakan dari para remaja tersebut merokok berawal dari ajakan teman.

*“Kelas 1 SMP kak, ambo takuik sabananyo marokok tapi kawen mbo rami yang merokok habistu ambo penasaran baa rasonyo habistu ambo cubo-cubo”* (KA, komunikasi personal, 22 Januari 2019)

Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh, peneliti menyimpulkan bahwa subjek mengatakan bahwa ia pertama kali merokok di bangku kelas 1 SMP, ia awalnya merasa takut untuk merokok, tapi karena adanya rasa penasaran dalam dirinya ia mencoba untuk merokok.

*“Dulu pertama merokok disuruh tes sama kawan katanya enak, teros aku gak mau, lama-lama sering diajak yaudah aku tes teros. Lama-lama jadi enak rasanya merokok sampek-sampek kalo gak merokok itu gak pas rasanya, tapi depan mamak sama ayah aku gak berani, beraninya cuma depan orang lain”* (DA, komunikasi personal, 22 Januari 2019)

Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh, peneliti menyimpulkan bahwa subjek tidak dapat menolak ajakan dari temannya, beberapa dari remaja tersebut awalnya merokok dengan sembunyi-sembunyi bersama teman mereka dan akhirnya karena sudah terbiasa mereka sudah berani terang-terangan, tetapi tidak didepan kedua orang tua mereka.

Perilaku merokok banyak dilakukan pada masa remaja, karena masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam pencapaian identitas diri dari pada remaja, dimana seorang remaja cenderung untuk terlibat dalam pertemanan sebaya (*peer group*) sebagai kelompok referensi mereka. Pencapaian identitas ini melibatkan kecenderungan berkurangnya pengaruh ataupun kontrol diri orangtua dan komitmen untuk lebih mandiri (Dacey & Kenny, 1997).

Remaja merupakan bagian dari generasi muda yang menjadi peletak dasar bagi perubahan besar sebuah negara. Ujung tombak sebuah negara ditentukan oleh remaja. Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku yang terjadi selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Kalau perubahan fisik menurun maka perubahan sikap dan perilaku menurun juga. Hal lain yang harus dikuasai remaja adalah mempelajari apa yang diharapkan oleh kelompok dari padanya dan kemudian mau membentuk perilakunya agar sesuai dengan harapan sosial tanpa harus dibimbing, diawasi, didorong, dan diancam hukuman seperti yang dialami waktu anak-anak (Hurlock, 2004).

Hurlock (1978) Menyatakan tahap perkembangan Remaja Awal berkisar di rentang usia 13-17 tahun. Perubahan-perubahan fisik terjadi sangat pesat dan mencapai puncaknya. Ketidakseimbangan emosional dan ketidakstabilan dalam banyak hal terdapat pada masa ini. Ia mencari identitas diri karena pada masa ini, statusnya tidak jelas, dan pola-pola hubungan sosial mulai berubah.

Remaja yang memiliki kontrol diri rendah cenderung mudah terbawa arus dalam pergaulan. Hasil penelitian yang dilakukan (Santrock,2003.hlm.524) menunjukkan bahwa kontrol diri mempunyai peranan penting dalam kenakalan remaja, salah satunya adalah perilaku merokok. Selanjutnya, dengan memiliki keterampilan ini sebagai atribut internal akan berpengaruh pada menurunnya tingkat kenakalan remaja. Becker (dalam Soekanto, 1998) menyatakan bahwa pada dasarnya setiap manusia memiliki dorongan untuk melanggar aturan pada situasi tertentu. Tetapi pada kebanyakan orang dorongan-dorongan tersebut biasanya tidak menjadi kenyataan yang berwujud penyimpangan. Hal tersebut karena orang normal biasanya dapat menahan diri dari dorongan- dorongan untuk berperilaku menyimpang. Kemampuan menahan diri inilah yang seharusnya dipelajari individu selama masa remaja.

Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan sekitarnya. Para ahli berpendapat bahwa kontrol diri dapat digunakan sebagai suatu intervensi yang bersifat preventif, selain dapat mereduksi efek-efek psikologis yang negatif dari stressor-stressor lingkungan (Ghufron, 2010.hlm.21).

Skinner mengatakan dengan menggunakan teknik kontrol diri, seseorang dapat merubah pengaruh stimulus eksternal. Teknik kontrol diri tersebut adalah : a). Memindah atau menghindar ( *removing atau avoiding*), yakni menghindar dari

situasi pengaruh, atau menjauhkan situasi pengaruh sehingga tidak lagi diterima sebagai stimulus. b). Penjenuhan (*satiation*), adalah membuat diri jenuh dengan tingkah laku, sehingga tidak lagi bersedia melakukannya. c). Stimuli yang tidak disukai (*aversive stimuli*), menciptakan stimulus yang tidak menyenangkan yang ditimbulkan bersama dengan stimulus yang ingin di control. d). Memperkuat diri (*reinforce oneself*), memberi reinforesemen yang dimaksud, ternyata hubungannya sangat kuat (Alwisol, 2012.hlm.329).

Berdasarkan uraian dan pemaparan fenomena di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **“Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Merokok Pada Siswa Di SMP Negeri 3 Aceh Barat Daya”**

### **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan perilaku merokok pada Siswa di SMPN 3 Aceh Barat Daya?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan kontrol diri dengan perilaku merokok pada Siswa di SMPN 3 Aceh Barat Daya.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Disamping memiliki tujuan tertentu, penelitian ini mencakup dua manfaat utama, yaitu manfaat teoritis dan praktis :

##### 1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan keilmuan dalam bidang Psikologi khususnya, dan menambah khazanah pengetahuan dan wawasan sosial pada umumnya.

##### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi orang tua dan guru dapat membantu melatih kemampuan kontrol diri pada remaja semenjak dini.
- b. Membantu remaja untuk dapat meningkatkan kemampuan kontrol terhadap dirinya.
- c. Sebagai referensi bagi praktisi psikologi khususnya bidang psikologi sosial untuk mengembangkan intervensi dalam meningkatkan kemampuan kontrol diri pada remaja.

#### **E. Keaslian Penelitian**

Pada penelitian ini subjek yang akan diteliti adalah para siswa SMP Negeri 3 susoh di Aceh Barat Daya yang merokok. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian yang terdahulu adalah :

1. Penelitian Gretty C. Runtukahu (2015) meneliti tentang Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Merokok Kalangan Remaja di SMKN 1 Bitung. Penelitian ini melibatkan 176 siswa aktif sekolah sebagai sampel, berjenis kelamin laki-laki

dan perempuan. yang merokok maupun tidak merokok. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri remaja, maka semakin rendah perilaku merokoknya. Dengan demikian terdapat hubungan negative yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku merokok.

2. Penelitian Rendy Tubagus Fadly (2015) meneliti tentang Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Merokok Pada Pengurus Pondok Pesantren Al-Amien Prenduan Sumenep Madura. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa pengurus pondok pesantren al-amien prenduan memiliki tingkat kontrol diri tingkat sedang dengan persentase 64.4%. Hasil serupa diperoleh pengurus Pondok Pesantren al-Amien Prenduan untuk tingkat perilaku merokok dengan persentase 65.9%. Sehingga hasil perhitungan statistik menunjukkan bahwa adanya pengaruh negatif kontrol diri terhadap perilaku merokok.

Berdasarkan tinjauan dari beberapa penelitian sebelumnya, terdapat beberapa perbedaan dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Perbedaan tersebut dapat dilihat dari metode, karakteristik responden, jumlah responden, dan lokasi penelitian. Oleh karena itu, peneliti dapat mengatakan bahwa penelitian ini merupakan penelitian asli dan tidak plagiat.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kontrol Diri**

##### **1. Pengertian Kontrol Diri**

Tangney, Baumeister dan Boone (2004) mendefinisikan bahwa Kontrol diri merupakan kapasitas untuk mengubah dan beradaptasi dengan diri sendiri sehingga menghasilkan perilaku yang lebih baik, lebih optimal dan sesuai antara diri dan dunia. Dengan kata lain, kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai dan aturan di masyarakat agar mengarah pada perilaku positif.

Menurut Ghufron dan Risnawati (2010) kontrol diri merupakan suatu kecakapan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, juga 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, dan menutupi perasaannya.

Kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri melibatkan tiga hal. Pertama, memilih dengan sengaja. Kedua, pilihan antara dua perilaku yang bertentangan; satu perilaku menawarkan kepuasan dengan segera, sedangkan perilaku yang lain menawarkan ganjaran jangka

panjang. Ketiga, memanipulasi stimulus agar satu perilaku kurang mungkin dilakukan sedangkan perilaku yang lain lebih mungkin dilakukan (Synder & Gangestad, 2010).

Dari beberapa uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kontrol diri adalah suatu kemampuan membentuk diri, menyusun, membimbing, mengatur, mengarahkan perilaku, kecakapan membaca situasi, dan kemampuan untuk membentuk diri sendiri. Sedangkan kontrol diri yang rendah itu, tidak bisa mengontrol perilaku dengan baik, tidak bisa mengontrol kognitif atau cara berpikir yang baik, tidak bisa mengambil keputusan dan tindakan untuk penyelesaian suatu masalah yang terjadi. Sebaliknya jika kontrol diri yang tinggi seorang individu akan mampu mengontrol kognitifnya dengan baik, sehingga dapat mengambil keputusan yang sesuai dengan permasalahan yang dihadapi remaja.

## **2. Aspek-Aspek Kontrol Diri**

Ada lima aspek kontrol diri menurut Tangney, Baumeister dan Boone (2004):

### **a. Disiplin Diri (*Self Discipline*)**

Aspek ini menilai tentang kedisiplinan diri individu dalam melakukan sesuatu. Disiplin dalam hal ini individu bisa fokus pada tugas. Individu yang memiliki *self-discipline* mampu menahan diri dari hal-hal lain yang dapat mengganggu konsentrasinya.

### **b. Aksi sengaja/tidak impulsive (*Deliberate/ Non-Impulsive*)**

Aspek ini menilai tentang kecenderungan individu untuk melakukan suatu tindakan yang tidak impulsive. Individu dengan kecenderungan *deliberate* mempunyai pertimbangan yang baik, bersifat hati-hati, dan tidak tergesa-gesa dalam pengambilan keputusan atau bertindak.

c. Kebiasaan sehat (*Healthy Habits*)

Mengatur tentang kebiasaan atau pola hidup sehat individu. Individu dengan kecenderungan healthy habits akan mampu menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi dirinya meskipun hal tersebut menyenangkan. Individu tersebut akan mengutamakan hal-hal yang memberikan dampak positif meski dampak tersebut tidak diterima secara langsung.

d. Etika bekerja (*Work Ethics*)

Menilai tentang etika individu dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Individu yang memiliki work ethics mampu menyelesaikan tugas tanpa terpengaruh hal-hal yang ada diluar tugasnya.

e. Keandalan (*Reliability*)

Menilai kemampuan individu dalam menangani sebuah tantangan. Individu yang memiliki reliabilitas mampu melaksanakan rencana jangka panjang dalam pencapaian tertentu.

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Secara garis besarnya faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri ini terdiri dari faktor internal (dari diri individu), dan faktor eksternal (lingkungan individu), (Ghufron, 2003).

#### a. Faktor Internal

Faktor internal yang ikut andil terhadap kontrol diri adalah usia. Menurut Newman, semakin bertambah usia seseorang maka semakin baik kemampuan mengontrol diri seseorang itu. Faktor ini sangat penting dalam membantu dan mencatat perilakunya sendiri dengan pola hidup dan berfikir lebih baik lagi.

#### b. Faktor Eksternal

Menurut Hurlock, faktor eksternal yang mempengaruhi kontrol diri diantaranya adalah lingkungan keluarga. Lingkungan keluarga terutama orang tua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri seseorang. Persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orang tua yang semakin demokratis cenderung diikuti tingginya kemampuan mengontrol dirinya. Oleh sebab itu, bila orang tua menerapkan sikap disiplin kepada anaknya secara intens sejak dini, dan orang tua tetap konsisten terhadap semua konsekuensinya yang dilakukan anak bila menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka sikap kekonsistensian ini akan di internalisasi anak. Dan kemudian akan menjadi kontrol diri baginya.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kontrol diri terdiri dari faktor internal dan eksternal.

## **B. Perilaku Merokok**

### **1. Pengertian Perilaku Merokok**

Menurut Aritonang (1997) merokok adalah perilaku yang kompleks, karena merupakan hasil interaksi dari aspek kognitif, kondisi psikologis, dan keadaan fisiologi.

Perilaku merokok adalah suatu aktivitas atau tindakan menghisap gulungan tembakau yang tergulung kertas yang telah dibakar dan menghembuskannya keluar sehingga dapat menimbulkan asap yang dapat terhisap oleh orang-orang disekitarnya serta dapat menimbulkan dampak buruk bagi perokok itu sendiri maupun orang-orang disekitarnya (Nasution 2007, hlm.10).

Menurut Bambang Kesowo (2003) rokok adalah hasil olahan tembakau yang terbungkus, sejenis cerutu atau bentuk lainnya yang dihasilkan dari tanaman *Nicotiana Rustica* dan sejenisnya, Sedangkan menurut Aditama (2006) asap rokok mengandung sekitar 4000 bahan kimia, 43 diantaranya bersifat karsinogen, Pengaruh asap rokok dapat menyebabkan infeksi pada paru dan telinga serta kanker paru (hlm.29)

Menurut Husaini (2006) merokok berarti membakar tembakau dan daun tar, lalu menghisap asap yang dihasilkannya. Menurut Purwadaminta dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia, perilaku merokok adalah sebuah aktifitas menghisap rokok (hlm.21)

Tembakau atau rokok termasuk zat adiktif karena menimbulkan ketagihan dan ketergantungan. Samahalnya dengan narkotika dan alkohol sehingga mereka yang sudah ketagihan tembakau atau rokok bila pemakaiannya dihentikan secara langsung akan timbul sindrom putus tembakau, atau ketagihan tembakau. Gejala ketagihan tembakau atau rokok seperti perasaan tidak enak dimulut, emosi tidak

stabil, terlihat sedikit gelisah, gangguan konsentrasi, mengantuk, dan nyeri di kepala.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok adalah suatu kegiatan atau aktivitas membakar rokok kemudian menghisapnya dan menghembuskannya keluar yang dapat menimbulkan asap yang dapat terisap oleh orang lain dan merupakan pengalaman dan interaksi dengan lingkungan yang berkaitan dengan rokok dan merokok.

## **2. Aspek-Aspek Perilaku Merokok**

Aspek-Aspek Perilaku Merokok menurut Aritonang (1997),

a. Fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari. Merokok berkaitan dengan masa pencarian jati diri remaja, sedangkan Silvens dan Tomkins mengatakan fungsi rokok ditunjukkan dengan perasaan yang dialami oleh perokok tersebut, seperti perasaan positif maupun negatif.

b. Intensitas Merokok. Perokok berdasarkan jumlah rokok yang dihisapnya, yaitu :

1. Perokok berat yang menghisap rokok lebih dari 15 batang rokok dalam sehari.
2. Perokok sedang yang menghisap rokok 5-14 batang rokok dalam sehari
3. Perokok ringan yang menghisap rokok 1-4 batang rokok dalam sehari

c. Tempat Merokok. Tipe merokok berdasarkan tempat ada 2, yaitu :

1. Merokok di tempat-tempat umum atau ruangan publik.

a). Kelompok homogen (sama-sama perokok), secara bergerombol mereka menikmati kebiasaannya. Umumnya mereka masih menghargai orang lain, karena itu mereka menempatkan diri di *smoking area*.

b). Kelompok heterogen, merokok ditengah orang lain yang tidak merokok.

## 2. Merokok di tempat-tempat yang bersifat pribadi

a). Kantor atau kamar tidur pribadi, perokok memilih tempat-tempat seperti ini yang sebagai sebagai tempat merokok digolongkan kepada individu yang kurang menjaga kebersihan diri, penuh rasa gelisah yang mencekam.

b). Toilet, perokok jenis ini dapat digolongkan sebagai orang yang suka berfantasi.

d. Waktu merokok. Remaja yang merokok dipengaruhi oleh keadaan yang dialaminya pada saat itu, misalnya ketika sedang berkumpul dengan teman, cuaca yang dingin, setelah dimarahi, dan lain-lain.

## 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Merokok

Menurut (Husaini 2006,hlm.27) Kebiasaan merokok pada sebagian orang umumnya dipicu oleh citra dalam diri tiap individu dan juga pergaulan dalam masyarakat. ABG (*Anak Baru Gede*) umumnya merokok karena sekedar ikut-ikutan orang yang lebih dewasa darinya. Kadang ABG ini merokok karena sekedar ingin mengikuti *trend* yang ada di sekitarnya.

Banyak alasan yang memicu remaja merokok, karena ikut-ikutan teman, semata-mata karena ingin saja, agar lebih tenang apalagi waktu berpacaran, ada

yang merasa karena gagah, merasa bebas, dan supaya kelihatan seperti orang dewasa. Menurut Wetheral (2001, hlm.69) ada beberapa alasan seseorang melakukan perilaku merokok diantara: (a). Kebutuhan (b). Keisengan dan (c). Stres.

Mu'tadin (2002) bahwa faktor-faktor penyebab remaja merokok di mempengaruhi oleh :

#### a. Pengaruh Orang Tua

Orang tua sangat berpengaruh sekali dalam pembinaan perilaku anak-anaknya. Remaja akan mudah terpengaruh untuk berperilaku merokok jika melihat orang tua merokok. Remaja yang berasal dari keluarga yang kurang bahagia, dimana orang tua tidak begitu memperhatikan anak-anaknya juga dapat memicu remaja untuk berperilaku merokok, dibanding anak-anak yang berasal dari keluarga bahagia. Remaja yang berasal dari keluarga konservatif yang menekankan nilai-nilai sosial dan agama dengan baik dengan tujuan jangka panjang lebih sulit untuk terlibat dengan rokok/tembakau/obat-obatan lainnya dibandingkan dengan keluarga yang permisif dengan penekanan pada falsafah “kerjakan urusanmu sendiri-sendiri”, dan yang paling kuat pengaruhnya adalah bila orang tua sendiri menjadi figur contoh yaitu sebagai perokok, maka anak-anaknya akan memiliki kemungkinan besar untuk mencontohnya dan menjadi perokok.

#### b. Pengaruh Teman Sebaya

Berbagai fakta mengungkapkan bahwa semakin banyak remaja merokok maka semakin besar kemungkinan teman-temannya adalah perokok dan demikian

sebaliknya. Dengan alasan agar remaja tersebut dapat diterima dilingkungannya dan tidak dikatakan banci oleh sebagian anak muda lainnya. Fakta tersebut mengungkapkan dua kemungkinan yang terjadi, pertama remaja tersebut terpengaruh oleh teman-temannya atau bahkan teman-temannya yang terpengaruh oleh remaja tersebut yang akhirnya mereka semua menjadi perokok.

#### c. Faktor Kepribadian

Orang mencoba untuk merokok karena alasan ingin tahu atau ingin melepaskan diri dari rasa sakit, membebaskan diri dari kebosanan. Namun satu sifat kepribadian yang bersifat prediktif pada gangguan obat-obatan (termasuk rokok) ialah konformitas sosial. Orang yang memiliki skor tinggi pada berbagai tes konformitas sosial lebih mudah menjadi pengguna rokok dibandingkan dengan mereka yang memiliki skor yang rendah (Atkinson, 1999).

#### 4. Tahap Pembentukan Perilaku Merokok

Leventhal & Clearly (dalam Cahyani, 1995) terdapat 4 tahap dalam perilaku merokok sehingga menjadi perokok yaitu :

##### 1. Tahap *Preparatory*

Seseorang 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 apakah seseorang akan meneruskan ataukah tidak terhadap perilaku merokok.

### 3. Tahap *becoming a smoker*

Apabila seseorang telah mengkonsumsi rokok sebanyak 4 batang per hari maka 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.

## C. Pengertian Teoritis Subjek Penelitian

### 1. Remaja

Menurut Monks (1982), remaja adalah individu yang berusia 12-21 tahun yang sudah mengalami peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, dengan pembagian 12-15 tahun adalah masa remaja awal, 15-18 tahun adalah masa remaja penengahan, dan 18-21 tahun adalah masa remaja akhir (hlm. 262).

Menurut Sarwono (dalam Galuh, 2008), Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, bukan hanya dalam artian perkembangan fisik tetapi juga psikologis. Oleh karenanya perubahan-perubahan fisik yang terjadi itulah yang merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja, sedangkan perubahan perubahan psikologis muncul antara lain sebagai akibat dari perubahan-perubahan fisik. Dalam masa remaja dikenal juga dengan masa yang penuh dengan kesukaran tidak hanya bagi individu namun juga bagi orang tua

nya, masyarakat pada umumnya, masa transisi ini sering kali menghadapi individu yang bersangkutan kepada situasi yang membingungkan karena disisi dia bertingkah seperti anak-anak dan disisi lain bertingkah seperti orang dewasa (hlm. 11).

Ditambahkan oleh King (2014) penanda perubahan fisik pada remaja adalah pubertas yaitu masa saat tulang-tulang tumbuh pesat dan kematangan seksual terjadi, pada masa awal remaja umumnya. Remaja dalam penelitian ini adalah remaja awal yang berusia 12 sampai dengan 21 tahun yang merupakan remaja akhir (hlm.188).

Terdapat tiga tahap proses perkembangan yang dilalui remaja dalam proses kedewasaan, disertai dengan karakteristiknya menurut Monks (1982) sebagai berikut :

#### 1. Remaja awal (12-15) tahun

Pada tahap ini, remaja masih merasa heran terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan tersebut. Mereka mulai mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis dan mudah terangsang secara erotis. Kepekaan yang berlebihan tersebut ditambah dengan berkurangnya pengendalian terhadap ego dan menyebabkan remaja sulit mengerti dan dimengerti oleh orang dewasa.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa dimana semua nya mengalami perubahan baik secara fisik maupun psikologis, sehingga ini merupakan salah satu alasan

peneliti memilih subjek nya remaja yang berkisar umur 12-21 tahun sesuai dengan yang dijelaskan oleh Monks (1982).

#### **D. Kerangka Konseptual**

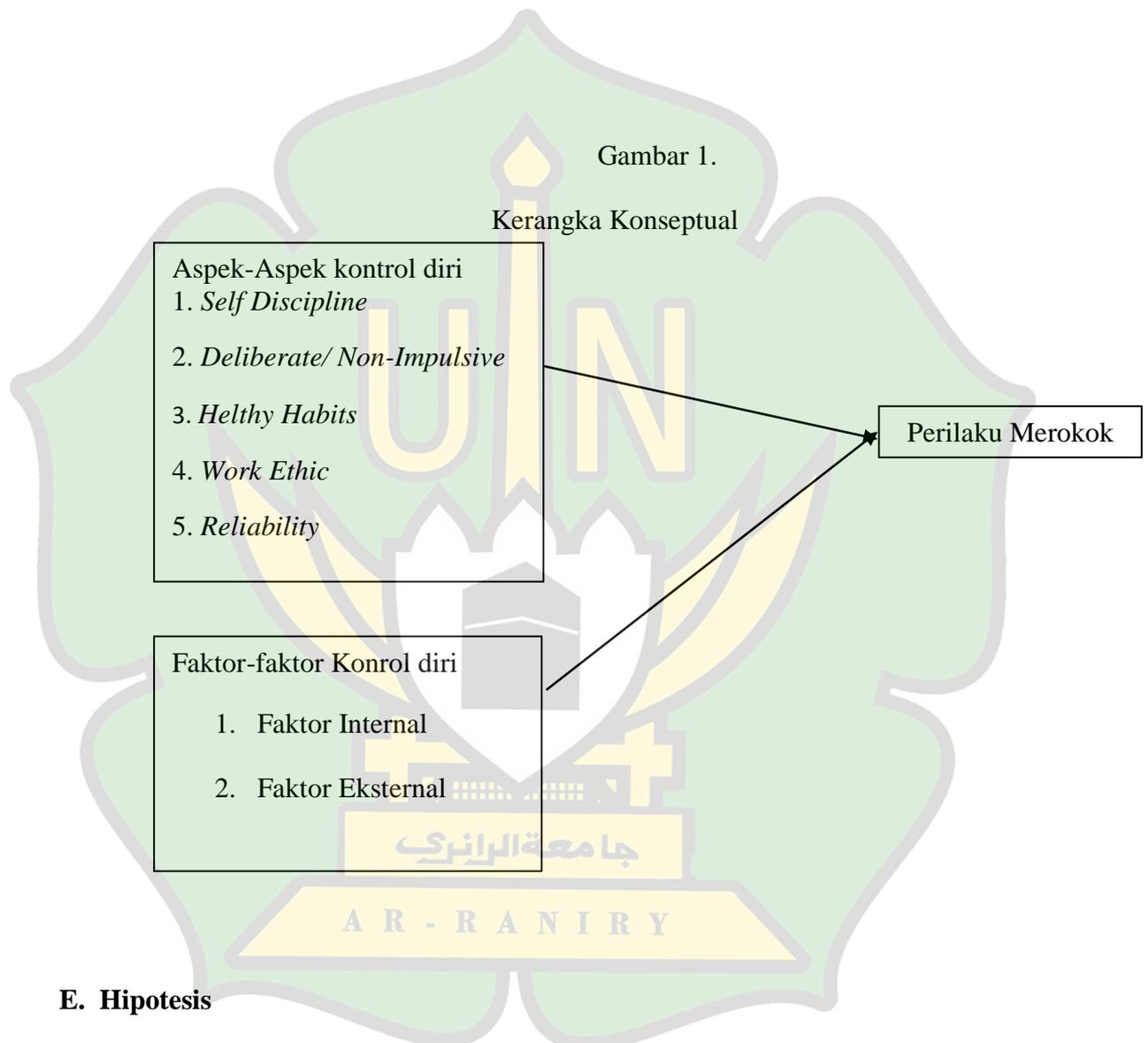
Perilaku merokok merupakan kebiasaan yang sudah membudaya di Negara Indonesia. Konsumsi rokok terus meningkat setiap tahun dengan total perokok aktif di Indonesia pada tahun 2008 adalah sekitar 70% dari total penduduk. Oleh karena itu, bukanlah sesuatu yang mencengangkan jika setiap saat dapat kita jumpai orang yang merokok ditempat-tempat umum, seperti pasar, angkot, jalan-jalan, bahkan rumah sakit, tidak terkecuali lingkungan pendidikan seperti sekolah dan kampus (Wibisono 2008).

Perilaku merokok banyak dilakukan pada masa remaja, karena masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam pencapaian identitas diri dari pada remaja, dimana seorang remaja cenderung untuk terlibat dalam pertemanan sebaya (*peer group*) sebagai kelompok referensi mereka. Pencapaian identitas ini melibatkan kecenderungan berkurangnya pengaruh ataupun kontrol diri orangtua dan komitmen untuk lebih mandiri (Dacey & Kenny, 1997).

Remaja merupakan bagian dari generasi muda yang menjadi peletak dasar bagi perubahan besar sebuah negara. Ujung tombak sebuah negara ditentukan oleh remaja. Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku yang terjadi selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama awal masa remaja, ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Kalau perubahan fisik menurun maka perubahan sikap dan

perilaku menurun juga. Hal lain yang harus dikuasai remaja adalah mempelajari apa yang diharapkan oleh kelompok dari padanya dan kemudian mau membentuk perilakunya agar sesuai dengan harapan sosial tanpa harus dibimbing, diawasi, didorong, dan diancam hukuman seperti yang dialami waktu anak-anak (Hurlock, 2004).

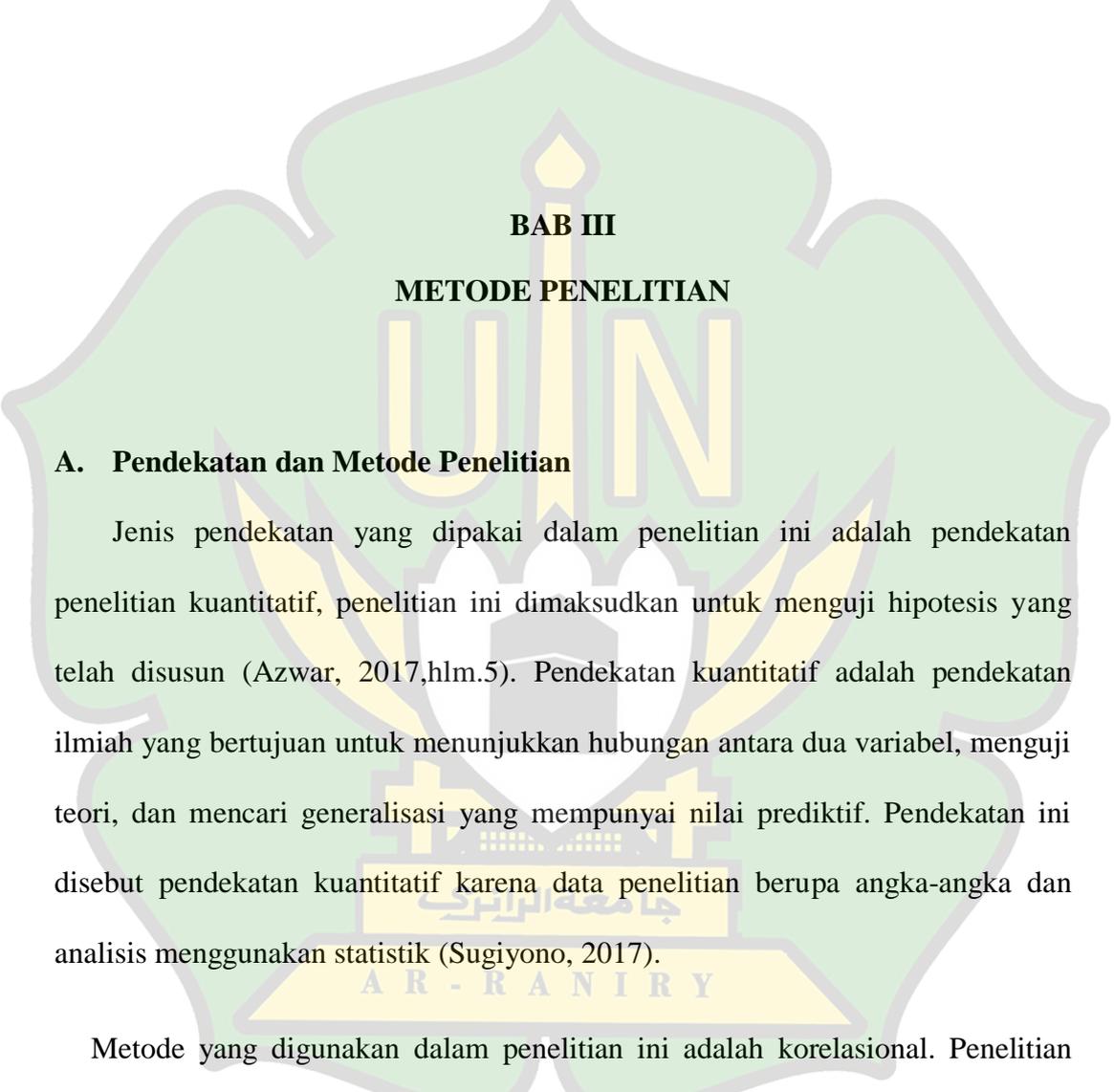
Remaja yang memiliki kontrol diri rendah cenderung mudah terbawa arus dalam pergaulan. Hasil penelitian yang dilakukan (Santrock 2003, hlm.524) menunjukkan bahwa kontrol diri mempunyai peranan penting dalam kenakalan remaja, salah satunya adalah perilaku merokok. Selanjutnya, dengan memiliki keterampilan ini sebagai atribut internal akan berpengaruh pada menurunnya tingkat kenakalan remaja. Becker (dalam Soekanto, 1998) menyatakan bahwa pada dasarnya setiap manusia memiliki dorongan untuk melanggar aturan pada situasi tertentu. Tetapi pada kebanyakan orang dorongan-dorongan tersebut biasanya tidak menjadi kenyataan yang berwujud penyimpangan. Hal tersebut karena orang normal biasanya dapat menahan diri dari dorongan-dorongan untuk berperilaku menyimpang. Kemampuan menahan diri inilah yang seharusnya dipelajari individu selama masa remaja. Dengan demikian penulis berasumsi ada hubungan antara kontrol diri dengan perilaku merokok pada Siswa SMP Negeri 3 di Aceh Barat Daya.



### E. Hipotesis

Berdasarkan uraian kerangka yang dikemukakan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya korelasi *negative* antara kontrol diri dengan perilaku merokok pada siswa. Artinya semakin rendah kontrol diri pada dirinya maka semakin tinggi perilaku merokoknya. Begitu pula sebaliknya,

semakin tinggi kontrol diri pada dirinya maka semakin rendah perilaku merokoknya.



### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Pendekatan dan Metode Penelitian**

Jenis pendekatan yang dipakai dalam penelitian ini adalah pendekatan penelitian kuantitatif, penelitian ini dimaksudkan untuk menguji hipotesis yang telah disusun (Azwar, 2017, hlm.5). Pendekatan kuantitatif adalah pendekatan ilmiah yang bertujuan untuk menunjukkan hubungan antara dua variabel, menguji teori, dan mencari generalisasi yang mempunyai nilai prediktif. Pendekatan ini disebut pendekatan kuantitatif karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2017).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Penelitian korelasional merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk menguji keeratan hubungan diantara variabel-variabel yang diteliti tanpa melakukan manipulasi apapun terhadap variabilitas yang ada pada variabel-variabel yang bersangkutan. Jadi, pada penelitian ini ingin untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas

dengan variabel terikat. Dalam hal ini adalah hubungan antara kontrol diri dengan perilaku merokok pada Siswa di SMP Negeri 3 Aceh Barat Daya (Azwar,2017).

## **B. Identifikasi Variabel Penelitian**

Sugiyono (2008,hlm.60) mendefinisikan variabel sebagai segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, dalam penelitian ini memiliki dua variabel.

Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ni yaitu:

1. Variabel Bebas (X) : Kontrol diri
2. Variabel Terikat (Y) : Perilaku Merokok

## **C. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

### **1. Kontrol Diri**

Kontrol diri merupakan suatu kemampuan pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku mengandung makna, yaitu melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan suatu untuk bertindak.

Untuk mengetahui tingkat kontrol diri Remaja Awal di Kabupaten Aceh Barat Daya didasarkan pada aspek kontrol diri menurut Tangney, Baumeiter dan

Boone (2004) yaitu : *Self Discipline, Deliberate/ Non-Impulsive, Healthy Habits, Work Ethic, dan Reliability.*

## **2. Perilaku Merokok**

Kegiatan berupa menghisap dan menghembuskan kembali asap tembakau berbentuk cerutu kemudian disulut api. Tembakau atau rokok termasuk zat adiktif karena menimbulkan ketagihan dan ketergantungan..

Untuk mengetahui tinggi rendah tingkat perilaku merokok dilihat dan didasarkan pada aspek perilaku merokok menurut Aritonang (1997) yaitu : berupa fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari, intensitas merokok, tempat merokok dan waktu.

## **D. Populasi dan Subjek Penelitian**

### **1. Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Populasi adalah kumpulan dari individu yang kualitas dan ciri-cirinya telah ditetapkan terlebih dahulu. Sedangkan menurut Azwar (2010;77) populasi didefinisikan sebagai suatu kelompok subjek yang akan dikenai generalisasi hasil penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 3 Susoh di Aceh Barat Daya.

### **2. Sampel**

Siregar (2013) mengungkapkan bahwa sampel merupakan suatu prosuder pengambilan data dimana hanya sebagian populasi saja yang diambil dan digunakan untuk menentukan sifat serta ciri yang dikehendaki dari suatu populasi. Jenis sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Menurut Siregar (2013) *purposive sampling* merupakan metode penetapan responden untuk dijadikan sampel berdasarkan pada kriteria-kriteria tertentu (hlm 60).

Herdiansyah (2010) mengatakan *purposive sampling* merupakan teknik dalam *non-probability sampling* yang berdasarkan kepada ciri-ciri yang dimiliki oleh subjek yang dipilih karena ciri-ciri tersebut sesuai dengan tujuan penelitian yang akan dilakukan (hlm 106).

Adapun kriteria sampel yang ditentukan adalah sebagai berikut :

1. Siswa kelas VII, VIII, dan IX
2. Siswa laki-laki yang merokok
3. Bersedia menjadi responden dalam penelitian ini

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

1. Instrumen pengumpulan data

Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala kontrol diri dan skala perilaku merokok, yang diklasifikasikan menjadi favorabel dan unfavorabel mengenai variabel yang diteliti yaitu skala kontrol diri dan skala perilaku merokok. Jawaban skala dinyatakan dalam empat kategori yaitu: SS (sangat

sesuai), S (sesuai), TS (tidak sesuai), STS (sangat tidak sesuai). Berikut adalah skala yang digunakan dalam penelitian ini:

a. Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri yang penulis gunakan untuk mengungkap kontrol diri berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Tangney, Baumeister dan Boone (2004) tentang lima aspek kontrol diri yaitu :

1. Disiplin diri (*Self Discipline*)

Aspek ini menilai tentang kedisiplinan diri individu dalam melakukan sesuatu. Disiplin dalam hal ini individu bisa fokus pada tugas. Individu yang memiliki *self-discipline* mampu menahan diri dari hal-hal lain yang dapat mengganggu konsentrasinya.

2. Aksi sengaja/tidak impulsive (*Deliberate/ Non-Impulsive*)

Aspek ini menilai tentang kecenderungan individu untuk melakukan suatu tindakan yang tidak impulsive. Individu dengan kecenderungan *deliberate* mempunyai pertimbangan yang baik, bersifat hati-hati, dan tidak tergesa-gesa dalam pengambilan keputusan atau bertindak.

3. Kebiasaan Sehat (*Helthy Habits*)

Mengatur tentang kebiasaan atau pola hidup sehat individu. Individu dengan kecenderungan *healthy habits* akan mampu menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi dirinya meskipun hal tersebut menyenangkan.

Individu tersebut akan mengutamakan hal-hal yang memberikan dampak positif meski dampak tersebut tidak diterima secara langsung.

#### 4. Etika bekerja (*Work Ethics*)

Menilai tentang etika individu dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Individu yang memiliki *work ethics* mampu menyelesaikan tugas tanpa terpengaruh hal-hal yang ada diluar tugasnya.

#### 5. Keandalan (*Reliability*)

Menilai kemampuan individu dalam menangani sebuah tantangan. Individu yang memiliki reliabilitas mampu melaksanakan rencana jangka panjang dalam pencapaian tertentu.

Dengan jumlah 40 item pernyataan yang di bagi menjadi 20 item *favorable* yang berfungsi jika mendukung pernyataan adanya kontrol diri dan juga sebaliknya 20 item *unfavorable* untuk pernyataan tidak setuju. Skala kontrol diri dimodifikasi dari lampiran skripsi yang berjudul “ Korelasi Kecerdasan Spiritual Dengan Kontrol Diri Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 5 Telkom Banda Aceh” Dengan jumlah 36 item.

Tabel 3.1

#### *Spesifikasi Skala Kontrol Diri*

No.	Aspek	Favorabel	Unfavorabel	Total	%
1.	Disiplin diri ( <i>Self</i> )	1,2,3,4,5,6	21,22,23,24,25,26	12	30

<i>Displine)</i>					
2.	Aksi sengaja/tidak impulsive ( <i>Deliberate/Non-Impulsive</i> )	7, 8,9,10,11	27,28,29,30,31	10	25
3.	Kebiasaan Sehat ( <i>Helthy Habits</i> )	12,13,14,15	32,33,34,35	4	10
4.	Etika bekerja ( <i>Work ethic</i> )	16,17,18	36,37,38	6	15
5.	Keandalan ( <i>Reliability</i> )	19,20	39,40	8	20
<b>TOTAL</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Skala kontrol diri pada siswa SMP Negeri 3 Susoh mempunyai empat pilihan jawaban. Yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Penilaiannya dimulai dari nomor empat sampai nomor satu untuk item *favorable*, dan dimulai dari nomor satu sampai nomor empat untuk item *unfavorable*.

Tabel 3.2

Skor item Skala Kontrol Diri

Jawaban	Favorabel	Unfavorabel
SS (Sangat Sesuai)	4	1
S (Sesuai)	3	2
TS (Tidak Sesuai)	2	3
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	4

#### b. Skala Perilaku Merokok

Untuk mengungkap variabel perilaku merokok, skala akan disusun peneliti berdasarkan aspek-aspek perilaku merokok menurut Aritonang (1997), yaitu :

### 1. fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari

Merokok berkaitan dengan masa pencarian jati diri remaja, sedangkan Silvens dan Tomkins mengatakan fungsi rokok ditunjukkan dengan perasaan yang dialami oleh perokok tersebut, seperti perasaan positif maupun negatif.

### 2. intensitas merokok

Perokok berdasarkan jumlah rokok yang dihisapnya, yaitu :

1. Perokok berat yang menghisap rokok lebih dari 15 batang rokok dalam sehari.
2. Perokok sedang yang menghisap rokok 5-14 batang rokok dalam sehari
3. Perokok ringan yang menghisap rokok 1-4 batang rokok dalam sehari

### 3. Tempat merokok

Tipe merokok berdasarkan tempat ada 2, yaitu :

1. Merokok di tempat-tempat umum atau ruangan publik.
  - a). Kelompok homogen (sama-sama perokok), secara bergerombol mereka menikmati kebiasaannya. Umumnya mereka masih menghargai orang lain, karena itu mereka menempatkan diri di *smoking area*.
  - b). Kelompok heterogen, merokok ditengah orang lain yang tidak merokok.
2. Merokok di tempat-tempat yang bersifat pribadi
  - a). Kantor atau kamar tidur pribadi, perokok memilih tempat-tempat seperti ini yang sebagai sebagai tempat merokok digolongkan kepada individu yang kurang menjaga kebersihan diri, penuh rasa gelisah yang mencekam.

b). Toilet, perokok jenis ini dapat digolongkan sebagai orang yang suka berfantasi.

#### 4. Waktu merokok.

Remaja yang merokok dipengaruhi oleh keadaan yang dialaminya pada saat itu, misalnya ketika sedang berkumpul dengan teman, cuaca yang dingin, setelah dimarahi, dan lain-lain.

Skala ini dikembangkan dengan menggunakan skala likert, item-item dalam skala ini menggunakan pernyataan dengan empat pilihan jawaban, yaitu : Sangat setuju (SS), Setuju(S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 3.3

#### *Spesifikasi Skala Perilaku Merokok*

No.	Aspek	Favorabel	Unfavorabel	Total	%
1.	Fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari	1,2,3,4,5,6	19,20,21,22,23,24	12	33
2.	Intensitas merokok	7,8,9,10,11	25,26,27,28,29	10	27
3.	Tempat merokok	12,13,14,15,16	30,31,32,33,34	10	27
4.	Waktu merokok	17,18	35,36	4	11
<b>TOTAL</b>		<b>18</b>	<b>18</b>	<b>36</b>	<b>100%</b>

Skala Perilaku Merokok pada siswa SMP Negeri 3 Susoh mempunyai empat pilihan jawaban. Yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Penilaiannya dimulai dari nomor empat sampai nomor satu untuk item *favorable*, dan dimulai dari nomor satu sampai nomor empat untuk item *unfavorable*.

Tabel 3.4

*Skor item Perilaku Merokok*

<b>Jawaban</b>	<b>Favorabel</b>	<b>Unfavorabel</b>
SS (Sangat Sesuai)	4	1
S (Sesuai)	3	2
TS (Tidak Sesuai)	2	3
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	4

## 2. Prosedur pengumpulan data

### a. Persiapan Alat ukur Penelitian

Dalam penelitian ini tahapan pertama yang dilaksanakan yaitu mempersiapkan alat ukur untuk pengumpulan data penelitian, kedua alat ukur yang digunakan adalah skala psikologi yaitu, skala kontrol diri dan skala perilaku merokok. Kedua skala ini disusun berdasarkan skala likert. Sugiyono, (2013)

menyatakan bahwa dengan skala likert, maka variabel yang diukur dijabarkan menjadi indikator variabel, kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan yang dirumuskan secara *favorable* dan *unfavorable* mengenai variabel yang akan diteliti (Azwar, 2012).

b. Pelaksanaan Uji Coba (Try Out) Alat ukur

Uji coba dilaksanakan pada tanggal 15 Juli 2019 kepada 30 orang subjek yang memenuhi karakteristik penelitian, yaitu siswa SMP Negeri 2 Susoh di Aceh Barat Daya. 30 orang sampel jika ditinjau secara statistika sudah cukup banyak namun, secara metodologi besar atau kecilnya sampel yang representatif harus mengacu pada heterogenitas populasi. Karena, semakin heterogen populasi maka semakin banyak sampel yang harus di ambil. Banyak ciri atau karakteristik populasi yang relevan untuk di pertimbangkan erat kaitan nya dengan heterogenitas populasi. Pelaksanaan uji coba dilakukan di SMP Negeri 2 Susoh di Aceh Barat Daya dengan jumlah 76 item yang terdiri dari 40 item skala kontrol diri dan 36 item skala perilaku merokok. Setelah semua skala terkumpul, peneliti akan melakukan analisis data dan melakukan skoring dengan bantuan program *SPSS versi 20.0 for windows*.

c. Proses pelaksanaan Penelitian

Proses pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 17 juli 2019 di SMP Negeri 3 Susoh di Aceh Barat Daya. Skala penelitian disebarkan oleh peneliti

kepada subjek yang bersangkutan yang memenuhi karakteristik. Subjek penelitian berjumlah 50 orang. Skala yang disebarkan oleh peneliti sebanyak 27 aitem skala kontrol diri dan 25 item skala perilaku merokok.

## **F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur**

### **1. Uji Validitas**

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur (tes) dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes atau instrument pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut (Azwar, 2012, hlm.5-6). Koefisien validitas tidak selalu tetap karena harus melalui proses perhitungan statistika antara skor tes dengan skor kriteria. Yang besarnya disimbolkan dengan  $r_{xy}$ . Sedangkan pada pendekatan tertentu tidak dihasilkan koefisien validitas, namun diperoleh melalui indikasi validitas dalam bentuk tertentu (Azwar, 2012, hlm.10-11).

Komputasi validitas yang peneliti gunakan disini adalah komputasi CVR (*content validity ratio*) yang dapat digunakan untuk mengukur validitas isi aitem-aitem berdasarkan data empirik. Dalam pendekatan ini sebuah panel yang terdiri dari para ahli yang disebut *Subject Matter Expert* (SME) diminta untuk menyatakan apakah aitem dalam skala sifatnya esensial bagi operasionalisasi kontrak teoritik skala yang bersangkutan. Aitem dinilai esensial apabila aitem tersebut dapat mempresentasikan dengan baik tujuan pengukuran (Azwar, 2012).

Para SME diminta menilai apakah suatu aitem esensial dan relevan atau tidak dengan tujuan pengukuran skala, dengan menggunakan lima tingkatan skala mulai dari 1 (yaitu sama sekali tidak esensial dan tidak relevan) sampai dengan 5 (yaitu sangat esensial dan sangat relevan) (Azwar, 2012).

$$\text{Maka: CVR} = (2n_e / n) - 1$$

Bila  $n_e$  : Banyaknya SME yang menilai suatu aitem esensial  
 $n$  : Banyaknya SME yang melakukan penilaian

Angka CVR bergerak antara -1.00 sampai dengan +1.00 dengan CVR = 0,00 bearti bahwa 50% dari SME dalam panel menyatakan aitem adalah esensial dan karenanya valid.

Hasil komputasi CVR dari skala kontrol diri yang peneliti pakai dengan *expert judgement* sebanyak tiga orang dapat dilihat pada tabel 3.5 dibawah ini:

Tabel 3.5

*Koefisien CVR Skala Kontrol Diri*

No	Koefisien CVR						
1	0,3	11	1	21	1	31	1
2	1	12	1	22	0,3	32	1
3	0,3	13	1	23	1	33	1
4	0,3	14	1	24	0,3	34	1
5	0,3	15	1	25	0,3	35	0,3

6	0,3	16	1	26	1	36	1
7	1	17	1	27	1	37	1
8	1	18	1	28	1	38	1
9	1	19	1	29	1	39	1
10	1	20	1	30	1	40	1

Hasil komputasi CVR dari skala Perilaku merokok yang peneliti pakai dengan *expert judgement* sebanyak tiga orang dapat dilihat pada tabel 3.6 dibawah ini:

Tabel 3.6

*Koefisien CVR Skala Perilaku Merokok*

No	Koefisien CVR						
1	1	10	1	19	1	28	1
2	0,3	11	1	20	0,3	29	1
3	1	12	1	21	1	30	1
4	1	13	1	22	1	31	1
5	1	14	1	23	1	32	1

<b>6</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	<b>1</b>	<b>24</b>	<b>1</b>	<b>33</b>	<b>1</b>
<b>7</b>	<b>1</b>	<b>16</b>	<b>1</b>	<b>25</b>	<b>1</b>	<b>34</b>	<b>1</b>
<b>8</b>	<b>1</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>26</b>	<b>1</b>	<b>35</b>	<b>1</b>
<b>9</b>	<b>1</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>27</b>	<b>1</b>	<b>36</b>	<b>1</b>

Berdasarkan hasil yang di peroleh dari penilaian SME pada dua skala diatas (dalam tabel 3.5 dan 3.6) memperlihatkan bahwa terdapat nilai koefisien CVR diatas nol, sehingga item tersebut dinyatakan valid, dan terdapat nilai koefisien CVR nol, sehingga dinyatakan item tersebut tidak valid.

## **2. Uji Realibilitas**

Realibilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa suatu instrument cukup dapat di percaya untuk di gunakan sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut sudah baik (Arikunto, 2006, hlm. 170). Besar kecilnya korelasi dinyatakan dalam angka, yang disebut dengan koefisien korelasi. Angka koefisien korelasi selalu bergerak di antara 0,000 dan 1,000, hasil perhitungan statistik yang mendekati angka 1,000 maka di dinyatakan semakin signifikan, jika hasil perhitungan statistik melebihi angka 1.000 maka ada kesalahan dalam perhitungan (Hadi, 2004: 300).

Sebelum melakukan uji realibilitas, terlebih dahulu peneliti melakukan uji daya beda aitem. Uji daya beda dilakukan dengan menggunakan rumus *korelasi product moment* dari Person, rumusnya adalah sebagai berikut:

$$r_{iX} = \frac{\sum iX - (\sum i)(\sum X)/n}{\sqrt{[\sum i^2 - (\sum i)^2/n][\sum X^2 - (\sum X)^2/n]}}$$

Keterangan : I: Skor aitem  
X: Skor Skala  
n: Banyaknya responden

Kriteria dalam aitem penelitian yang penulis gunakan berdasarkan korelasi aitem total yaitu menggunakan batasan  $r_{iX} \geq 0,30$  untuk aitem kontrol diri dan batasan  $r_{iX} \geq 0,30$  untuk aitem perilaku merokok. Setiap aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 daya bedanya dianggap memuaskan, sebaliknya aitem yang memiliki nilai  $r_{iX}$  kurang dari 0,30 diinterpretasi memiliki daya beda yang rendah.

Hasil analisa daya beda aitem masing-masing skala (kontrol diri dan perilaku merokok) dapat dilihat pada tabel 3.7 dan 3.8 di bawah ini :

Tabel 3.7

*Koefisien Daya Beda Aitem Skala Kontrol Diri*

No	$r_{iX}$	No	$r_{iX}$	No	$r_{iX}$	No	$r_{iX}$
1	0,654	11	0,523	21	0,182	31	0,221
2	0,538	12	0,140	22	0,229	32	0,673
3	0,307	13	0,387	23	0,087	33	0,118
4	-0,085	14	0,534	24	-0,162	34	0,204
5	0,394	15	0,307	25	0,822	35	0,448

6	0,371	16	0,539	26	0,072	36	0,517
7	0,579	17	0,167	27	0,570	37	0,621
8	0,618	18	0,149	28	0,393	38	0,262
9	0,412	19	0,498	29	0,461	39	0,542
10	0,557	20	0,373	30	0,624	40	0,427

Berdasarkan tabel 3.7 diatas 40 item diperoleh 27 item yang terpilih dan 13 item yang tidak terpilih (4,12,17,18,21,22,23,24,26,31,33,34,38) selanjutnya 27 item tersebut dilakukan analisis reliabilitas.

Tabel 3.8

*Koefisien Daya Beda Item Skala Perilaku Merokok*

No	<i>riX</i>	No	<i>riX</i>	No	<i>riX</i>	No	<i>riX</i>
1	0,692	10	0,582	19	-0,411	28	0,733
2	0,508	11	0,783	20	-0,286	29	0,736
3	0,831	12	0,790	21	0,753	30	-0,144
4	0,609	13	0,636	22	0,544	31	-0,578
5	0,905	14	0,588	23	0,617	32	-0,614
6	0,603	15	0,599	24	0,366	33	-0,412
7	0,699	16	0,391	25	-0,507	34	-0,018

8	0,609	17	0,689	26	0,453	35	-0,481
9	0,651	18	0,614	27	-0,199	36	-0,357

Berdasarkan tabel 3.8 diatas 36 item diperoleh 25 item yang terpilih dan 11 item yang tidak terpilih (19, 20, 25, 27, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36) selanjutnya 25 item tersebut dilakukan analisis reliabilitas.

Adapun untuk menghitung koefisien reliabilitas kedua skala ini digunakan teknik Alpha dengan rumus sebagai berikut :

$$\alpha = \frac{2[1 - s_{y1}^2 + s_{y2}^2]}{s_x^2}$$

Keterangan :  $s_{y1}^2$  dan  $s_{y2}^2$  = Varians Y1 dan varians skor Y2

$s_x$  = Varians skor X

Hasil analisis reliabilitas pada skala kontrol diri diperoleh  $r_{iX} = 0,887$ , selanjutnya penulis melakukan analisis reliabilitas tahap kedua dengan membuang 13 aitem yang tidak terpilih (daya beda rendah). Hasil analisis reliabilitas pada skala kontrol diri tahap kedua diperoleh  $r_{iX} = 0,915$ . Sedangkan hasil analisis reliabilitas pada skala Perilaku merokok diperoleh  $r_{iX} = 0,829$ , selanjutnya penulis melakukan analisis reliabilitas tahap kedua dengan membuang 11 item yang tidak terpilih (daya beda rendah). Hasil analisis reliabilitas pada skala Perilaku merokok tahap kedua diperoleh  $r_{iX} = 0,959$ .

Berdasarkan hasil validitas dan reliabilitas diatas, penulis memaparkan *blue print* terakhir dari kedua skala tersebut sebagaimana yang dipaparkan pada tabel 3.9 dan 3.10 di bawah ini.

Tabel 3.9

*Blue Print Akhir Skala Kontrol Diri*

No.	Aspek	Nomor Aitem		Total	%
		Favorabel	Unfavorabel		
1.	Disiplin diri ( <i>Self Discipline</i> )	1,2,3,5,6	25	6	22%
2.	Aksi sengaja/tidak impulsive ( <i>Deliberate/Non-Impulsive</i> )	7, 8,9,10,11	27,28,29,30	9	33%
3.	Kebiasaan Sehat ( <i>Healthy Habits</i> )	13,14,15	32,35	5	19%
4.	Etika bekerja ( <i>Work ethic</i> )	16	36,37	3	11%
5.	Keandalan ( <i>Reliability</i> )	19,20	39,40	4	15%
<b>TOTAL</b>		<b>16</b>	<b>11</b>	<b>27</b>	<b>100%</b>

Tabel 3.10

*Blue Print Akhir Skala Perilaku Merokok*

No.	Aspek	Nomor Aitem		Total	%
		Favorabel	Unfavorabel		
1.	Fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari	1,2,3,4,5,6	21,22,23,24	10	40%
2.	Intensitas merokok	7,8,9,10,11	26,28,29	8	32%
3.	Tempat merokok	12,13,14,15,16	-	5	20%
4.	Waktu merokok	17,18	-	2	8%

<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>7</b>	<b>25</b>	<b>100%</b>
--------------	-----------	----------	-----------	-------------

## **G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data**

Metode pengumpulan data (Arikunto, 2002) merupakan cara-cara yang dapat dilakukan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Pengumpulan data didapatkan dari instrumen penelitian yang digunakan peneliti sebagai alat bantu dalam mengumpulkan data penelitian. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala, skala kontrol diri dan skala perilaku merokok. Istilah skala lebih banyak dipakai untuk mengukur aspek afektif atau atribut afektif (Azwar, 2003).

Teknik pengolahan data yang dilakukan setelah mendapatkan semua data dengan melakukan tabulasi data ke dalam excel. Setelah itu, data dari excel dipindahkan ke program SPSS 20 dan dilakukan pengeditan untuk di uji statistik berupa analisis parametrik atau non parametrik, sebelum itu terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat yaitu:

### **1. Uji Prasyarat**

Langkah pertama yang harus dilakukan untuk menganalisis data penelitian yaitu dengan cara uji prasyarat, uji prasyarat yang dilakukan dalam penelitian ini, yakni :

#### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas sebaran merupakan teknik yang digunakan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Data yang dinyatakan berdistribusi normal jika hasil hitungan statistik ( $<-2$ , dan  $>2$ ) dengan

menggunakan teknik statistik *One Sample Kolmogorof Smirnov* (Santoso, 2017, hlm 44).

#### b. Uji Linieritas

Uji linieritas merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel secara signifikan mempunyai hubungan yang linier atau tidak. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang dapat ditarik garis lurus bila nilai signifikansi pada linieritas lebih dari 0,05 dengan menggunakan teknik *F Deviation From Linearity* dengan cara membandingkan nilai F dengan F tabel dengan taraf signifikansi di atas 0,05 (Gunawan, 2015, hlm 94)

## 2. Uji Hipotesis

Langkah kedua yang dilakukan setelah uji prasyarat terpenuhi, maka dilakukan selanjutnya uji hipotesis penelitian. Untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu bahwa kontrol diri berkorelasi dengan perilaku merokok pada siswa SMP Negeri 3 di Aceh Barat Daya. Maka teknik analisis data yang digunakan yaitu metode korelasi. Teknik korelasi yang dilakukan yakni korelasi *product moment* dari Pearson. Analisis data yang dipakai adalah dengan bantuan aplikasi komputer program *SPSS version 20.0 for windows*. Adapun rumus korelasi tersebut, sebagai berikut.

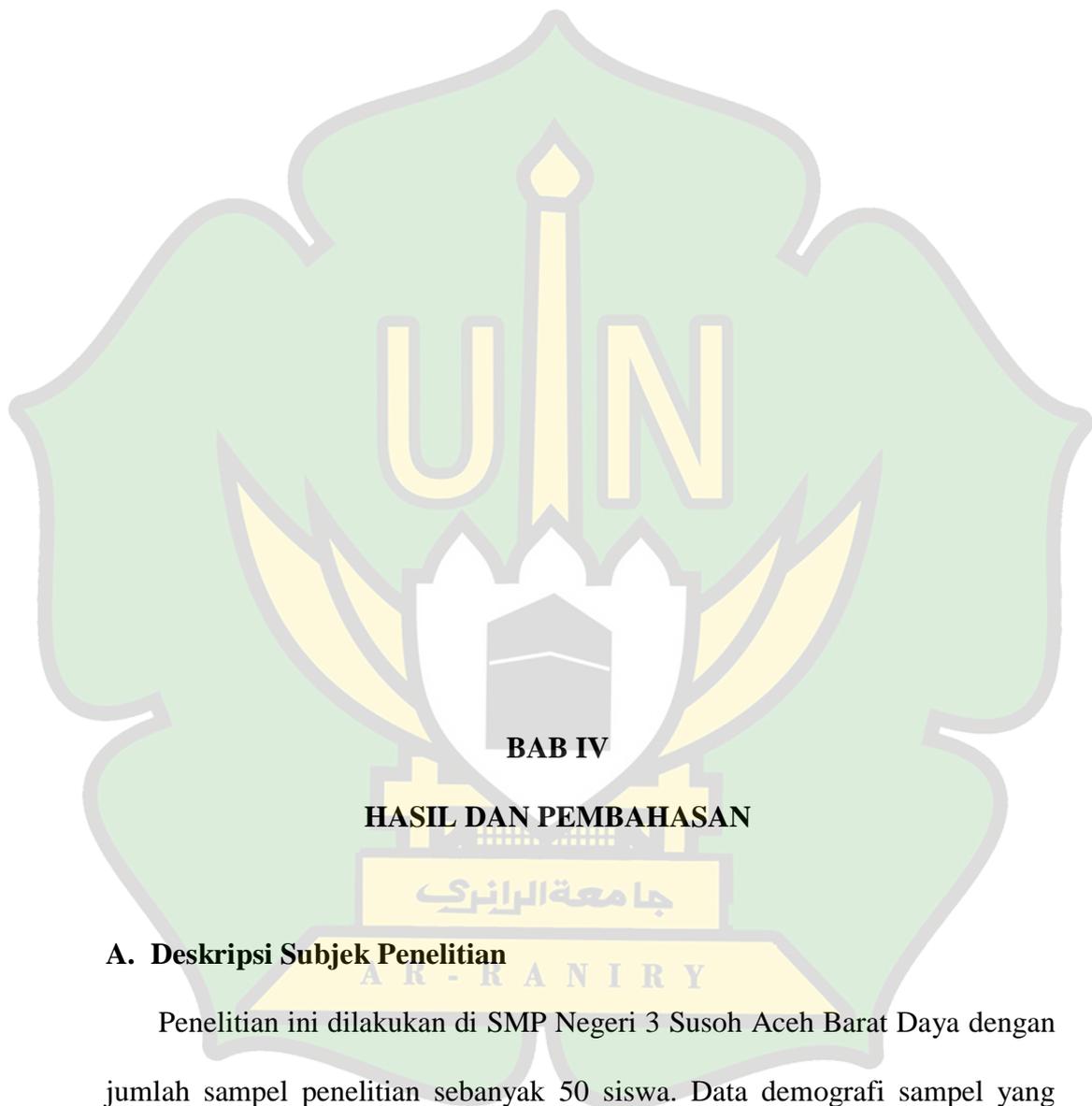
$$r_{xy} = \frac{N\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[N\sum x^2 - (\sum x)^2] [N\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  : Koefisien korelasi variabel X dan Y

$\sum xy$  : Jumlah hasil perkalian skor X dan skor Y

$\Sigma x$  : Jumlah skor skala variabel X  
 $\Sigma y$  : Jumlah skor skala variabel Y  
 N : Banyak subjek



#### BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Susoh Aceh Barat Daya dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 50 siswa. Data demografi sampel yang diperoleh dari penelitian dapat dilihat pada tabel 4.1 dibawah ini :

Tabel 4.1.  
*Data Demografi Sampel Penelitian*

No	Deskripsi Sampel	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
----	------------------	----------	------------	----------------

1	Jenis Kelamin	Laki-laki	50	100%
2	Usia	12 tahun	6	12,0%
		13 tahun	18	36,0%
		14 tahun	15	30,0%
		15 tahun	10	20,0%
		16 tahun	1	2,0%
3	Kelas	VII	12	24,0%
		VIII	16	32,0%
		IX	22	44,0%

Berdasarkan tabel 4.1 di atas, dapat dilihat bahwa subjek dengan jenis kelamin laki-laki yaitu 50 orang (100%).

Berdasarkan usia pada tabel di atas kategori subjek penelitian paling banyak adalah yang berumur 13 tahun dengan jumlah frekuensi 18 orang (36,0%), kemudian yang berumur 14 tahun berjumlah 15 orang (30,0%), selanjutnya yang berumur 15 tahun berjumlah 10 orang (20,0%), dan yang paling sedikit berumur 16 tahun dengan frekuensi 1 orang (2,0%).

Berdasarkan kelas pada tabel di atas dapat dilihat bahwa frekuensi penelitian paling banyak merupakan siswa kelas IX yaitu berjumlah 22 orang (44,0%), kemudian kelas VIII berjumlah 16 orang (32,0%) dan frekuensi paling sedikit yaitu siswa kelas VII berjumlah 12 orang (24,0%).

## B. Hasil Penelitian

### 1. Kategori Data Penelitian

Pembagian kategori sampel yang digunakan oleh peneliti adalah kategorisasi berdasarkan model distribusi normal dengan kategorisasi jenjang (ordinal). Menurut Azwar (2012) kategorisasi jenjang (ordinal) merupakan

kategorisasi yang menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasar atribut yang diukur. Lebih lanjutnya Azwar (2012) menjelaskan bahwa cara pengkategorian ini akan diperoleh dengan membuat kategori skor subjek berdasarkan besarnya satuan deviasi standar populasi. Sebab kategori ini bersifat relatif, maka luasnya interval yang mencakup setiap kategori yang diinginkan dapat ditetapkan secara subjektif selama penetapan itu berada dalam batas kewajaran. Deskripsi dan hasil penelitian tersebut dapat dijadikan batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. (hal.147-148)

a). Skala Kontrol Diri

Analisis data deskriptif dilakukan untuk melihat deskripsi data hipotetik (yang mungkin terjadi) dan data empiris (berdasarkan kenyataan dilapangan) dari variabel kontrol diri. Deskripsi data hasil penelitian adalah sebagai berikut :

Tabel 4.2

*Deskripsi Data Penelitian Skala Kontrol Diri*

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
Kontrol	108	27	67,5	13,5	105	57	76	10,7

---

 Diri
 

---

## Keterangan Rumus Skor Hipotetik :

1. Skor minimal ( $X_{min}$ ) adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban
2. Skor maksimal ( $X_{maks}$ ) adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban
3. Mean ( $M$ ) dengan rumus  $\mu = (\text{skor maks} + \text{skor min})/2$
4. Standar deviasi ( $SD$ ) dengan rumus  $s = (\text{skor maks} - \text{skor min})/6$

Berdasarkan hasil statistik data penelitian pada tabel 4.2, analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban minimal adalah 27, maksimal 108, mean 67,5, dan standar deviasi 13,5. Sementara data empirik menunjukkan jawaban minimal adalah 57, maksimal 105, mean 76, dan standar deviasi 10,7. Deskripsi data hasil penelitian tersebut dapat dijadikan batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori yaitu rendah, sedang, tinggi, dengan metode kategorisasi jenjang (ordinal). Berikut ini rumus pengkategorian pada skala kontrol diri.

Rendah =  $X < (\bar{x} - 1,0 SD)$   
 Sedang =  $(\bar{x} - 1,0 SD) \leq X < (\bar{x} + 1,0 SD)$   
 Tinggi =  $(\bar{x} + 1,0 SD) \leq X$

## Keterangan :

$\bar{x}$  = Means empirik pada skala  
 SD = Standar deviasi  
 n = Jumlah subjek  
 X = Rentang butir pernyataan

Berdasarkan rumus kategorisasi ordinal yang digunakan, maka didapat hasil kategorisasi skala kontrol diri adalah sebagaimana pada tabel 4.3 berikut :

Tabel 4.3

*Kategori Kontrol Diri pada Siswa SMP Negeri 3 Susoh Aceh Barat Daya*

<b>Kategori</b>	<b>Interval</b>	<b>Frekuensi (n)</b>	<b>Persentase (%)</b>
Rendah	$X < (79-1,0. 12,7)$	10	20%
Sedang	$(79-1,0. 10,7) \leq X (79 + 1,0. 10,7)$	34	68%
Tinggi	$(79 + 1,0. 10,7) \leq X$	6	12%
Jumlah		50	100 %

Hasil kategorisasi kontrol diri pada siswa SMP Negeri 3 Susoh di Aceh Barat Daya di atas menunjukkan bahwa siswa SMP Negeri 3 Susoh di Aceh Barat Daya memiliki tingkat kontrol diri pada kategori sedang yaitu sebanyak 34 (68%), sedangkan sisanya berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 10 (20%), dan tinggi sebanyak 6 (12%).

b). Skala Perilaku Merokok

Analisis data deskriptif dilakukan untuk melihat deskripsi data hipotetik (yang mungkin terjadi) dan data empiris (berdasarkan kenyataan dilapangan) dari variabel perilaku merokok. Deskripsi data hasil penelitian adalah sebagai berikut :

Tabel 4.4  
*Deskripsi Data Penelitian Perilaku Merokok*

<b>Variabel</b>	<b>Data Hipotetik</b>				<b>Data Empirik</b>			
	<b>Xmaks</b>	<b>Xmin</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>Xmaks</b>	<b>Xmin</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>

Perilaku Merokok	100	25	62,5	12,5	84	31	55	15,5
------------------	-----	----	------	------	----	----	----	------

Keterangan Rumus Skor Hipotetik :

1. Skor minimal ( $X_{min}$ ) adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban
2. Skor maksimal ( $X_{maks}$ ) adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban
3. Mean ( $M$ ) dengan rumus  $\mu = (\text{skor maks} + \text{skor min})/2$
4. Standar deviasi ( $SD$ ) dengan rumus  $s = (\text{skor maks} - \text{skor min})/6$

Berdasarkan hasil statistik data penelitian pada tabel 4.4, analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban minimal adalah 25, maksimal 100, mean 62,5, dan standar deviasi 12,5. Sementara data empirik menunjukkan jawaban minimal adalah 31, maksimal 84, mean 55, dan standar deviasi 15,5. Deskripsi data hasil penelitian tersebut dapat dijadikan batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori yaitu rendah, sedang, tinggi, dengan metode kategorisasi jenjang (ordinal). Berikut ini rumus pengkategorian pada skala perilaku merokok.

Rendah =  $X < (\bar{x} - 1,0 SD)$   
 Sedang =  $(\bar{x} - 1,0 SD) \leq X < (\bar{x} + 1,0 SD)$   
 Tinggi =  $(\bar{x} + 1,0 SD) \leq X$

Keterangan :

$\bar{x}$  = Means empirik pada skala  
 SD = Standar deviasi  
 n = Jumlah subjek  
 X = Rentang butir pernyataan

Berdasarkan rumus kategorisasi ordinal yang digunakan, maka didapat hasil kategorisasi skala perilaku merokok adalah sebagaimana pada tabel 4.5 berikut :

Tabel 4.5  
Kategori Perilaku Merokok pada Siswa SMP Negeri 3 Aceh Barat Daya

Kategori	Interval	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	$X < (55-1,0. 15,5)$	10	20 %
Sedang	$(55-1,0. 15,5) \leq X (55 + 1,0. 15,5)$	33	66 %
Tinggi	$(55 + 1,0. 15,5) \leq X$	7	16 %
Jumlah		50	100 %

Hasil kategorisasi perilaku merokok pada siswa SMP Negeri 3 Susoh di Aceh Barat Daya di atas menunjukkan bahwa siswa SMP Negeri 3 Susoh di Aceh Barat Daya memiliki tingkat perilaku merokok pada kategori sedang yaitu sebanyak 33 (66%), sedangkan sisanya berada pada kategori rendah yaitu sebanyak 10 (20%), dan tinggi sebanyak 7 (16%).

## 2. Uji Prasyarat

Langkah pertama yang dilakukan untuk menganalisa data penelitian yaitu dengan cara uji prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyarat yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

### a). Uji normalitas sebaran

Hasil uji normalitas sebaran data kedua variabel penelitian ini (Kontrol diri dengan perilaku merokok) dapat dilihat pada tabel 4.6 dibawah ini :

Tabel 4.6  
*Uji Normalitas Sebaran Data Penelitian*

No	Variabel Penelitian	Koefesien K-S Z	p
1.	Kontrol Diri	0,559	0,914
2.	Perilaku Merokok	0,765	0,602

Berdasarkan data tabel 4.6 di atas, memperlihatkan bahwa variabel kontrol diri berdistribusi normal K-S  $Z = 0,559$ , dengan  $p = 0,914$  ( $p > 0,05$ ). Sedangkan sebaran data pada variabel perilaku merokok diperoleh sebaran data yang juga berdistribusi normal K-S  $Z = 0,765$ , dengan  $p = 0,602$  ( $p > 0,05$ ). Karena kedua variabel berdistribusi normal, maka hasil penelitian dapat digeneralisasikan pada populasi penelitian ini.

a) Uji linearitas hubungan

Hasil uji linearitas hubungan yang dilakukan terhadap dua variabel penelitian ini diperoleh data sebagaimana yang tertera pada tabel 4.7 dibawah ini:

Tabel 4.7  
*Uji linearitas Hubungan Data Penelitian*

<b>Variabel Penelitian</b>	<b><i>F Deviation from Linearity</i></b>	<b><i>p</i></b>
Kontrol diri dan perilaku merokok	0,777	0,735

Berdasarkan tabel 4.8 di atas diperoleh *F Deviation from Linearity* kedua variabel di atas yaitu  $F = 777$  dengan  $p = 0,735$  ( $p > 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel kontrol diri dengan perilaku merokok pada siswa SMP Negeri 3 Susoh di Aceh Barat Daya.

## 1. Uji Hipotesis

Setelah terpenuhi uji prasyarat, maka langkah selanjutnya dengan melakukan uji hipotesis menggunakan analisis korelasi Pearson karena kedua variabel penelitian ini berdistribusi normal dan linear. Metode ini digunakan untuk menganalisis hubungan antara kontrol diri dan perilaku merokok pada Siswa SMP Negeri 3 Susoh di Aceh Barat Daya. Hasil analisa hipotesis dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.8  
*Uji Hipotesis Data Penelitian*

<b>Variabel Penelitian</b>	<b>Pearson correlation</b>	<b>p</b>
Kontrol diri dan Perilaku merokok	-0,515	0,000

Tabel 4.8 diatas menunjukkan koefesien korelasi sebesar  $r_{hitung} = -0,515$  yang merupakan korelasi negatif, yaitu terdapat adanya hubungan negatif antara kontrol diri dan perilaku merokok pada siswa SMP Negeri 3 Susoh di Aceh Barat Daya. Adanya hubungan tersebut mengartikan bahwa, semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi perilaku merokok pada siswa SMP Negeri 3 Susoh di Aceh Barat Daya. Sebaliknya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku merokok pada siswa SMP Negeri 3 Susoh di Aceh Barat Daya.

Hasil analisis penelitian ini juga menunjukkan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima yaitu adanya hubungan yang *negative* dan sangat signifikan antara kontrol diri dengan perilaku merokok pada siswa SMP Negeri 3 susoh di Aceh Barat Daya.

### C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan perilaku merokok pada siswa SMP Negeri 3 Susoh di Aceh Barat Daya. Berdasarkan analisis korelasi maka terdapat hubungan yang negative dan sangat signifikan antara kontrol diri dengan perilaku merokok. Artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku merokok, dan sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi perilaku merokok.

Hal ini sesuai dengan teori yang dijelaskan oleh Mu'tadin (2002), bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku merokok adalah faktor kepribadian. Siswa merokok karena rasa ingin tahu yang berlebihan tentang kenikmatan rokok yang di pengaruhi oleh lingkungan sekitar. Kurangnya pemahaman dan ketaatan tentang larangan merokok sehingga menghasilkan perilaku yang kurang baik dan tidak mampu untuk menentukan perilakunya yang berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai, dan aturan di lingkungan sekolah.

Kontrol diri juga dikuatkan oleh beberapa aspek, yaitu disiplin diri dalam melakukan sesuatu sehingga mampu menahan diri dari hal-hal lain yang dapat mengganggu konsentrasinya, kemudian kecenderungan untuk melakukan suatu tindakan yang tidak *impulsive*, individu dengan kecenderungan *deliberate* (aksi sengaja) yaitu mempunyai pertimbangan yang baik, bersifat hati-hati, dan tidak tergesa-gesa dalam pengambilan keputusan atau bertindak. Kecenderungan mengatur tentang kebiasaan atau pola hidup sehat akan mampu menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi dirinya meskipun hal tersebut menyenangkan. Kemudian individu yang memiliki (*work ethic*) mampu

menyelesaikan tugas tanpa terpengaruh hal-hal yang ada diluar tugasnya (Tangney, Baumeister dan Boone (2004).

Berdasarkan aspek kontrol diri diatas maka tinggi atau rendahnya kontrol diri bergantung pada aspek kontrol diri. Hal ini dapat disimpulkan bahwa tingkat kontrol diri siswa memiliki nilai tinggi apabila dapat memenuhi seluruh aspek kontrol diri tersebut. Kontrol diri siswa dikatakan rendah apabila aspek tersebut tidak dimilikinya.

Pada penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Keterbatasan tersebut diantaranya penelitian ini hanya melihat hubungan kontrol diri dan perilaku merokoknya saja dan sampel penelitiannya hanya pada siswa SMP Negeri 3 Susoh di Aceh Barat Daya. Keterbatasan lainnya pendekatan penelitian ini secara kuantitatif hanya diinterpretasikan dalam angka dan persentase yang kemudian dideskripsikan berdasarkan hasil yang diperoleh, sehingga tidak mampu melihat lebih luas dinamika psikologis yang terjadi didalam prosesnya.

## BAB V

### PENUTUP

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan perilaku merokok pada siswa SMP Negeri 3 susoh di Aceh Barat Daya (hipotesis diterima). Dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = -0,515$ ,  $p = 0,000$ . Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah kontrol diri pada siswa, maka

semakin tinggi pula perilaku merokok tersebut. Begitu juga sebaliknya, semakin tinggi kontrol diri pada siswa, maka semakin rendah pula perilaku merokoknya.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini maka peneliti dapat menyarankan beberapa hal yaitu sebagai berikut:

### 1. Bagi kepala sekolah

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri pada siswa sangat berperan penting dalam rendahnya tingkat perilaku merokok. Oleh karena itu diharapkan kepada kepala sekolah untuk memperketat peraturan dan memberikan edukasi tentang bahaya dampak perilaku merokok.

### 2. Bagi Keluarga

Agar lebih dapat mengontrol perilaku dan pergaulan anak dan mengontrol pergaulan anak agar tidak terjerumus ke lingkungan yang buruk. Dan bagi orangtua agar dapat memberikan perhatian lebih kepada anak dan melatih kemampuan kontrol diri pada remaja sejak dini.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat memberikan acuan atau referensi bagi para peneliti selanjutnya untuk dapat mengkaji lebih dalam atau dapat mengembangkan penelitian selanjutnya terkait variabel-variabel lain dengan perilaku merokok. Selanjutnya diharapkan dapat lebih banyak lagi mengumpulkan informasi dan literatur mengenai kontrol diri dan perilaku merokok.

#### 4. Bagi subjek/responden

Agar senantiasa taat dan patuh dengan aturan sekolah yang telah ditetapkan, baik di lingkungan sekolah maupun diluar sekolah. Bagi siswa yang merokok supaya lebih dapat mengendalikan diri dari kebiasaan merokok. Carilah lingkungan yang dapat membentuk kontrol diri yang positif dan menjadi pribadi yang berkualitas agar nantinya dapat meraih cita-cita dan harapan yang diinginkan dan menaati semua peraturan-peraturan yang ada disekolah maupun dirumah.

#### DAFTAR PUSTAKA

Alwisol. (2012). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UUM press

Al-Fauzan, (2015) Di akses dari

( <https://www.youtube.com/watch?v=dId0Fclmi08>)

Aritonang, M.R (1997) Fenomena Wanita Merokok. *Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada* \_ (1). 37-47. Yogyakarta:Universitas Gadjah Mada.

Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT Rineka Cipta.

- Aula, Lisa Elizabet, (2010). *Stop Merokok*. Jogjakarta: Garailmu.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi. Edisi I*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, Saifuddin. (2003). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bloom William, Don W. Fawcett. 2002. *Buku ajar histologi*. Edisi 12. Terjemahan Jan Tambayong. Jakarta: EGC
- Galuh Henggaryadi, M. f. (2008). The Realtionship Between Body Image and Self- Esteem In Adolescent Man Taking Exercise , 11.
- Ghufron, M.Nur & Rini Risnawita S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Ghufron, M. 2010. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Perpustakaan Nasional
- Gretty, Jehosua, Hendry Opod (2015). Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Merokok Kalangan Remaja di SMKN 1 Bitung. *Jurnal e-Biomedik*.
- Djohan,I(2015). *Perokok dibawah Umur*. Di kutip dari (<http://m.serambinews.com/news/38/aceh-perokok-berat-paling-jorok>) (<http://klikkabar.com/2017/01/29/perokok-anak-dibawah-umur-meningkat-banda-aceh-permintaan-iqbal-djohan/>)
- Herdiyansyah, Haris. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika
- Hurlock, E.B. 2004. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi kelima. Terjemahan oleh Istiwidayanti & Soedjarwo. Jakarta:Erlangga.
- Hadi, Sutrisno. (1993). *Metodologi Research Jilid III*. Yogyakarta. Andi Offset.
- Husaini, Aiman (2006), *Tobat Merokok*. Depok: Pustaka Liman
- Hurlock, E.B. 2004. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi kelima. Terjemahan oleh Istiwidayanti & Soedjarwo. Jakarta:Erlangga.

- Hartono. 2005. *SPSS Analisis Data Statistik Penelitian dengan Komputer*. Yogyakarta: Penerbit Lembaga Studi Filsafat Kemasyarakatan Kependidikan dan Perempuan (LSFK2P).
- Jaya, Muhammad. (2009). *Pembunuh Berbahaya Itu Bernama Rokok*. Yogyakarta: Pradipta Publishing.
- King, L. A. (2014). *Psikologi Umum*. Jakarta: Salemba.
- Mu'tadin, Z. (2002). *Pengantar Pendidikan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Monks. FJ & Knoers. AMP. Haditono (1982). *Psikologi Perkembangan : Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya, (Terjemahan siti Rahayu Haditono)*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press
- Prawitasari, J. E. (2012). *Psikologi terapan melintas batas disiplin ilmu*. Jakarta: Erlangga.
- Rendy, T.F (2015) Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Merokok Pada *Pengurus Pondok Pesantren Al-Amien Prenduan Sumenep Madura. Skripsi*. Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Rahayu & Ardani, (2004). *Observasi dan Wawancara*. Malang: Banyumedia Publishing.
- Santrock (2003). *Perkembangan Remaja. Edisi keenam*. Jakarta: Erlangga.
- Saksono,B (2012). *Peraturan Gubernur Provinsi Daerah Khusus Ibukota Jakarta*.  
Diunduh dari (<http://www.hukumonline.com/detail.asp?id=13799cl=actual>)
- Susilo, Suko (2009). *Psikologi sosial*. Surabaya: Jengala Pustaka Utama.
- Siregar, Syofian. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif*, Jakarta: PT. Fajar Interpratama Mandiri.
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Sugiyono (2008). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2017) *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta

Setyoadi, F. (2011, November 25). *Indonesia menempati urutan pertama dalam jumlah perokok remaja*. Diunduh dari <http://www.lintasberita.com/.../>  
Indonesia Menempati Urutan Pertama Jumlah Perokok Remaja Terbanyak Di Dunia

Taylor, S.E. (2006). *Health Psychology-Chapter 6: Health-Compromising Behaviour (3rd ed.)*. Singapore: McGraw-Hill International Studies.

Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L (2004). *High Self-control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success*. *Journal of Personality*, 5, (2), 38-42.

Wheteral, F Charles. (2001). *Stop: Baca Buku Ini dan Berhenti Merokok*. Bandung: How Press

Wibisono. 2008. *Stress dan Rokok*. [http:// IndonesiaIndonesia.com/](http://IndonesiaIndonesia.com/)

World Health Organization (WHO), 2008. The WHO report on the global tobacco epidemic, The MPOWER package. Geneva, Switzerland: World Health Organization.





**PEMERINTAH KABUPATEN ACEH BARAT DAYA  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
SMP NEGERI 3 SUSOH**

*Jalan Desa Ladang – Susoh Kode Pos 23765  
E-Mail: smpn3susoh123@gmail.com*

**SURAT KETERANGAN  
NOMOR: 421.3/157 / 2019**

Berdasarkan Surat Izin Penelitian nomor: 616/Un.08/Psi/PP.00.9/7/2019 tanggal 12 Juli 2019 perihal Pengambilan Data Awal, dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : ROPIANDA  
NIM : 150901009  
Fakultas : Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh  
Prodi/ Semester : Psikologi/ VIII  
Judul Skripsi : “ **Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Merokok pada Siswa SMP Negeri 3 Susoh di Aceh Barat Daya** ”.

Benar yang namanya tersebut diatas telah melaksanakan Pengambilan data awal di SMP Negeri 3 Susoh Kecamatan Susoh Kabupaten Aceh Barat Daya, dalam rangka penyusunan karya Ilmiah sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studinya.

Demikian surat keterangan ini di buat dengan sebenarnya agar dapat di pergunakan seperlunya, terima kasih.

Susoh, 17 Juli 2019  
Kepala Sekolah  
SMP Negeri 3 Susoh



**KAHARUDDIN, S. Pd**

NIP. 19670426 200312 1 001

## PENGISIAN SKALA KONTROL DIRI

Nama :

Umur :

Sekolah/ kelas :

Tanggal pengisian :

Petunjuk Pengisian

1. Pilihlah jawaban yang menggambarkan keadaan anda. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri anda, dan jangan sampai ada yang terlewatkan.
2. Berikan pilihan jawaban yang sesuai dengan memberikan tanda *ceklist* (✓) pada pilihan jawaban:

SS : sangat sesuai

S : sesuai

TS : Tidak sesuai

STS : sangat tidak sesuai

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya selalu ikut upacara hari senin di sekolah				
2	Saya selalu menyelesaikan tugas sekolah tepat waktu				
3	Saya selalu sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah				
4	Saya mampu menahan tidak bergadang untuk nonton pertandingan sepak bola				
5	Dimanapun saya berada, saya akan membuang sampah pada tempatnya				
6	Saya akan melakukan sesuatu setelah saya berfikir panjang				
7	Saya tidak pernah membiarkan diri saya lepas kendali				
8	Dimanapun saya berada saya akan berbicara dengan sopan				
9	Saya mempunyai prinsip dalam menjaga rahasia dengan baik				
10	Saya selalu berhati-hati dalam bertindak				
11	Saya akan berbicara ketika orang lain sudah selesai berbicara				
12	Saya selalu berusaha banyak makan sayur dan buah untuk kesehatan pencernaan dan kulit saya				
13	Saya selalu meluangkan waktu beberapa jam dalam seminggu untuk olahraga				
14	Saya menghindari sering bergadang supaya kesehatan saya terjaga				
15	Saya menghindari minuman dingin saat saya sedang flu/pilek				

16	Saya mengerjakan tugas sekolah dengan sungguh-sungguh				
17	Saya menghindari bermain gadget ketika guru sedang mengajar, walaupun hal itu menyenangkan				
18	Saya menghindari pacaran, karena fokus sekolah dengan sungguh-sungguh				
19	Orang lain dapat mengandalkan saya sebagai orang yang tepat waktu				
20	Saya sering ikut andil dalam memberikan ide bagus di kelas				
21	Saya sulit menghilangkan kebiasaan saya sering terlambat ke sekolah				
22	Saya sering lupa menyelesaikan tugas tugas sekolah				
23	Saya sulit untuk menghilangkan kebiasaan saya untuk tidak sarapan pagi				
24	Saya sulit untuk mengatakan tidak, jika teman mengajak saya nongkrong hingga larut malam				
25	Saya sering membuang sampah sembarangan				
26	Terkadang saya tidak dapat menahan diri saya untuk melakukan sesuatu hal, meskipun saya tahu hal itu salah				
27	Saya langsung mengatakan apapun yang ada dalam pikiran saya				
28	Terkadang saya sering mengeluarkan kata-kata yang kurang sopan				
29	Saya tidak dapat menyimpan rahasia dengan baik				
30	Saya sering bertindak tanpa berpikir panjang				
31	Saya sering menyela pembicaraan orang lain				
32	Saya sering makan makanan cepat saji, meskipun saya tahu bahwa itu berdampak buruk untuk kesehatan saya				
33	Saya malas berolahraga walaupun hanya jalan santai di hari minggu				
34	Saya sering pusing/migren karena terlalu banyak makan makanan yang mengandung penyedap/pengawet				
36	Makanan dengan saos yang banyak adalah salah satu kesukaan saya				
36	Saya pernah lupa mengerjakan PR karena larut dengan nonton dan bermain gadget				
37	Saya lebih suka main gadget dari pada menyelesaikan tugas sekolah				
38	Saya menunda menyelesaikan pekerjaan karna menghabiskan waktu bersama teman				
39	Saya termasuk orang yang tidak dapat di andalkan di dalam kelompok				
40	Saya jarang memberikan ide di kelas				

## PENGISIAN SKALA PERILAKU MEROKOK

Nama :

Umur :

Sekolah/ kelas :

Tanggal pengisian :

Petunjuk Pengisian

1. Pilihlah jawaban yang menggambarkan keadaan anda. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan diri anda, dan jangan sampai ada yang terlewatkan.
2. Berikan pilihan jawaban yang sesuai dengan memberikan tanda *ceklist* (√) pada pilihan jawaban:  
 SS : sangat sesuai                      S : sesuai  
 TS : Tidak sesuai                        STS : sangat tidak sesuai

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Dari pada dirumah, saya lebih sering merokok diluar bersama teman				
2	Saya sering pergi berjalan-jalan di waktu senggang				
3	Apabila saya merokok saya merasa tenang				
4	Saya selalu merokok ketika sedang banyak pikiran				
5	Saya lebih merasa nyaman merokok dengan teman-teman perokok				
6	Saya biasanya sering merokok ketika di marahi orang tua, karena dengan merokok membuat saya lebih tenang				
7	Saya bisa menghabiskan lebih dari 15 batang rokok dalam sehari				
8	Saya menyisihkan uang jajan untuk membeli rokok				
9	Saya menghabiskan lebih dari 5-14 batang rokok dalam sehari				
10	Saya membeli rokok dalam bentuk batang tiap hari				
11	Saya menghabiskan lebih dari 1- 4 batang rokok dalam sehari				
12	Saya suka merokok ketika sedang ngopi				
13	Saya biasa merokok di tempat umum				
14	Saya merokok dimana pun, ketika saya ingin merokok				
15	Menurut saya di warung kopi adalah tempat yang nyaman untuk merokok				
16	Saya suka merokok di dalam kamar				
17	Saya akan bersama teman-teman saya ketika saya ingin merokok				
18	Saya akan mencari teman untuk merokok				
19	Dalam sehari saya menghabiskan banyak waktu dirumah untuk merokok				

20	Diwaktu senggang saya lebih sering menghabiskan waktu dirumah untuk beristirahat				
21	Saya merasa tenang jika saya tidak merokok				
22	Ketika sedang stress saya tidak merokok				
23	Bila bersama teman-teman saya biasa suka makan atau minum saja				
24	Saya akan keluar rumah atau pura-pura tidur dari pada merokok setelah dimarahi oleh orang tua				
25	Saya akan menghabiskan 1 batang rokok dalam sehari				
26	Saya menyisihkan uang jajan saya untuk membeli keperluan sekolah				
27	Lebih baik saya membeli makanan dari pada rokok				
28	Lebih baik saya membeli makanan dari pada rokok				
29	Setelah makan saya lebih suka makan buah atau permen dari pada rokok				
30	Saya bermain game saat ngopi bersama teman				
31	Saya merokok ditempat sepi				
32	Ketika ingin merokok saya memilih tempat yang jauh dari keramaian				
33	Saya lebih suka duduk dan ngopi santai apabila sedang di warung kopi				
34	Sebisa mungkin saya menghindar untuk merokok didalam kamar karena membuat kamar bau				
35	Saat merokok saya lebih memilih untuk sendiri				
36	Saya akan menghindar dari teman saya saat saya sedang ngopi				

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY**  
**BANDA ACEH-2019**

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Saya adalah mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Saat ini saya sedang melaksanakan penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir (skripsi) sebagai salah satu syarat memperoleh gelar kesarjanaan S1 Psikologi. Oleh karena itu, untuk memperoleh data-data yang menunjang penelitian ini saya memohon kesediaan Anda untuk menjawab beberapa pernyataan-pernyataan yang terdapat dalam skala ini.

Data dalam penelitian ini termasuk identitas akan dijaga kerahasiaannya dan hanya akan dipergunakan dalam penelitian ini. Besar harapan saya untuk Anda dapat berpartisipasi dalam penelitian ini.

Atas kesediaan dan partisipasinya, saya mengucapkan terima kasih.  
Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

AR - RANIRY

Hormat Saya,  
Peneliti

ROPIANDA

## PETUNJUK PENGISIAN

Di bawah ini terdapat beberapa pernyataan. Bacalah setiap pernyataan tersebut dengan seksama dan pilihlah salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan diri saudara/I dan kemudian silahkan diberi tanda centang (√) pada kolom yang telah disediakan. Alternatif pilihan jawaban terdiri dari 4 pilihan, yaitu: **SS** (Sangat setuju), **S** (Setuju), **TS** (Tidak Setuju) dan **STS** (Sangat Tidak Setuju).

Sebagai Contoh:

Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
Saya curiga bahwa teman membicarakan hal buruk tentang saya		√		

Jika Saudara ingin mengubah jawaban, maka Saudara/i dapat memberikan tanda garis pada jawaban sebelumnya lalu pilihlah jawaban yang saudara/i inginkan, seperti contoh berikut:

Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Tidak setuju	Sangat tidak setuju
Saya curiga bahwa teman membicarakan hal buruk tentang saya		√	√	

Jawablah setiap pernyataan dengan jujur dan sesuai dengan diri saudara/i. setiap orang dapat memiliki jawaban yang berbeda. Sehingga tidak ada jawaban yang salah.

## IDENTITAS DIRI

Nama (Inisial) :  
Usia :  
Pekerjaan :  
Tempat Tinggal :  
Tinggi Badan :  
Berat Badan :  
Jenis Kelamin :  Laki-laki  
 Perempuan

Di bawah ini terdapat beberapa pernyataan tentang diri Anda. Anda diberikan 4 pilihan jawaban diantaranya sebagai berikut:

**KETERANGAN :** SS = Sangat Setuju  
S = Setuju  
STS = Sangat Tidak Setuju  
TS = Tidak Setuju

Berilah tanda “√” pada salah satu pilihan yang sesuai dengan Anda. Isilah pernyataan ini dengan jujur yang benar-benar sesuai dengan keadaan diri Anda, bukan dengan apa yang seharusnya atau karena dipengaruhi orang lain. Pengisian ini tidak ada hubungannya/mempengaruhi nilai akademik anda.

**SKALA I**

<b>NO</b>	<b>PERNYATAAN</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
1	Saya percaya bahwa saya memiliki banyak kelebihan				
2	Saya sering mengeluh karena kondisi fisik				
3	Saya merasa buruk dengan kondisi fisik saya				
4	Saya memahami pekerjaan yang mampu saya lakukan				
5	Saya tidak sepenuhnya memahami pekerjaan yang saya lakukan				
6	Saya selalu menyelesaikan tanggung jawab yang dibebankan kepada saya				
7	Saya memiliki kecenderungan untuk menghindari tanggung jawab saya				
8	Saya merasa dikucilkan karena kekurangan fisik yang saya miliki				
9	Tidak ada alasan bagi saya untuk merendahkan diri				
10	Saya menyukai kehidupan saya saat ini				
11	Saya menikmati hidup ini meskipun keinginan tidak sesuai dengan kenyataan				
12	Apa yang saya dapatkan adalah yang saya inginkan				
13	Keinginan saya sering tidak tercapai				
14	Saya adalah tipe orang yang sulit mengambil keputusan sendiri				
15	Saya merasa bahwa saya berharga dan tidak ada alasan bagi mereka tidak menyukai saya				
16	Saya merasa tidak ada yang dapat saya banggakan dari diri saya				
17	Saya tidak suka jika harus terlibat dalam suatu kegiatan				
18	Saya menikmati kehidupan saya saat ini				
19	Saya merasa ada yang kurang dalam hidup saya				
20	Saya menjalani hari-hari saya dengan senang hati				
21	Saya sering berangan-angan andai hidup saya bahagia seperti orang lain, misalkan teman atau tetangga saya				

22	intropeksi diri membuat saya lebih baik				
23	Saya lebih senang melakukan sesuatu tanpa ada perintah dan peraturan yang berlaku				

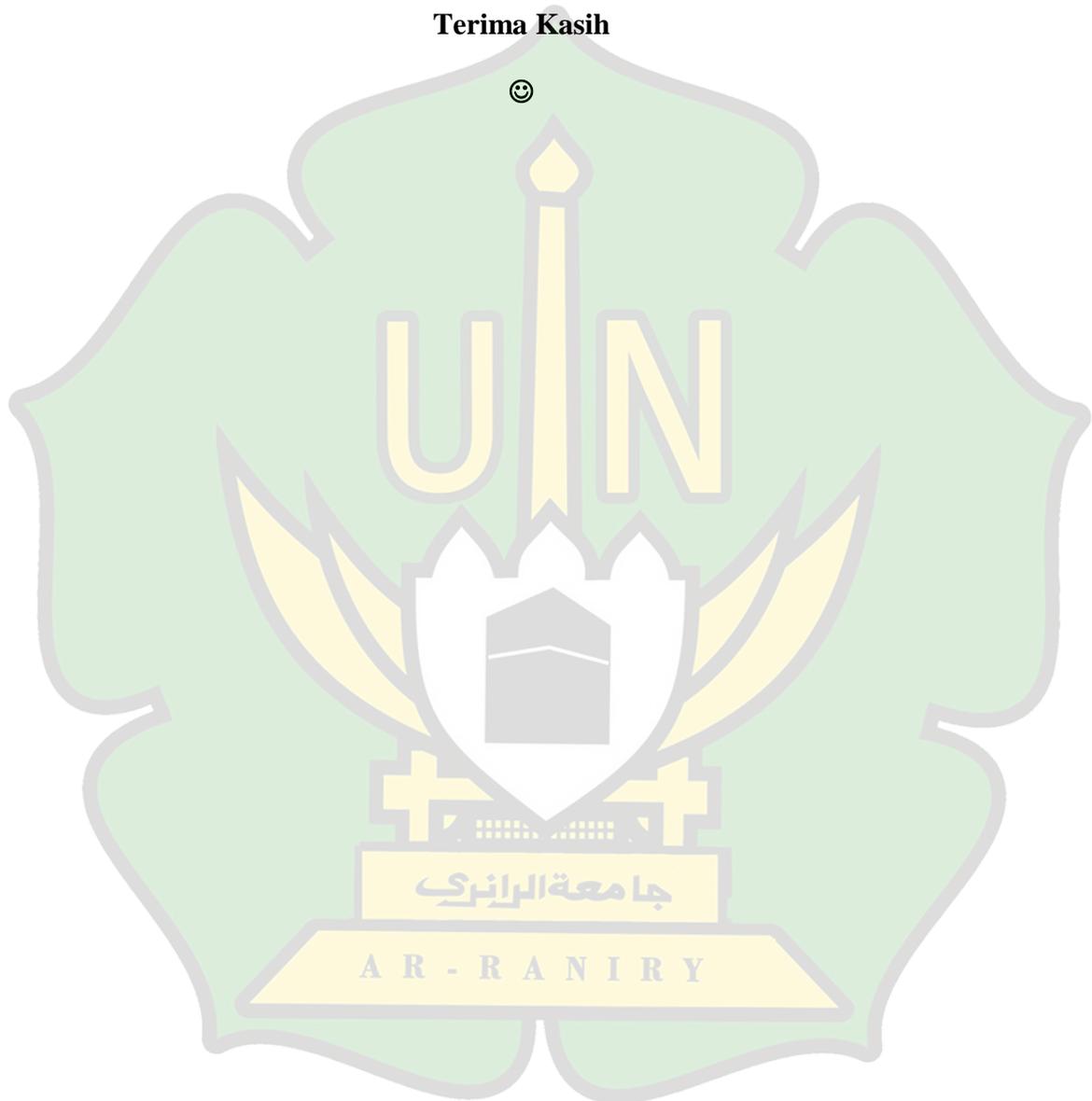
## SKALA II

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya menjadi tidak peduli dengan diri sendiri ketika mengalami kegagalan				
2	Saya banyak mendapatkan apa yang saya harapkan dalam hidup ini				
3	Saya puas dengan kehidupan ini				
4	Saya merasa tidak berguna ketika saya memikirkan kelemahan yang saya miliki				
5	Saya memiliki hidup yang sangat baik				
6	Kehidupan saya saat ini tidak lebih baik dari sebelumnya				
7	Saya tidak akan mengubah masa lalu walaupun saya diberikan kesempatan untuk mengubahnya sudah saya capai				
8	Dari dulu sampai sekarang saya mempunyai penampilan yang menarik				
9	Saya yakin berhasil dengan kerja keras				
10	Saya sering meragukan kemampuan yang saya miliki				
11	Saya akan terus mencoba lagi meskipun menemui kegagalan				
12	Ketika saya mengalami kegagalan saya merasa hancur dan tidak semangat mengerjakan apapun				
13	Saya tipe orang yang sangat optimisme				
14	Saya sudah putus asa				
15	Kata teman-teman saya sangat percaya diri				
16	Teman saya mengatakan bahwa saya kurang percaya diri				

dan penakut sehingga sulit mengumpulkan keberanian untuk bertindak				
--	--	--	--	--

**Perhatikan kembali jawaban Anda, pastikan tidak ada yang terlewat.**

**Terima Kasih**



## SKALA KONTROL DIRI

Dasar Teori : (Tangney, Baumeister dan Boone 2004)

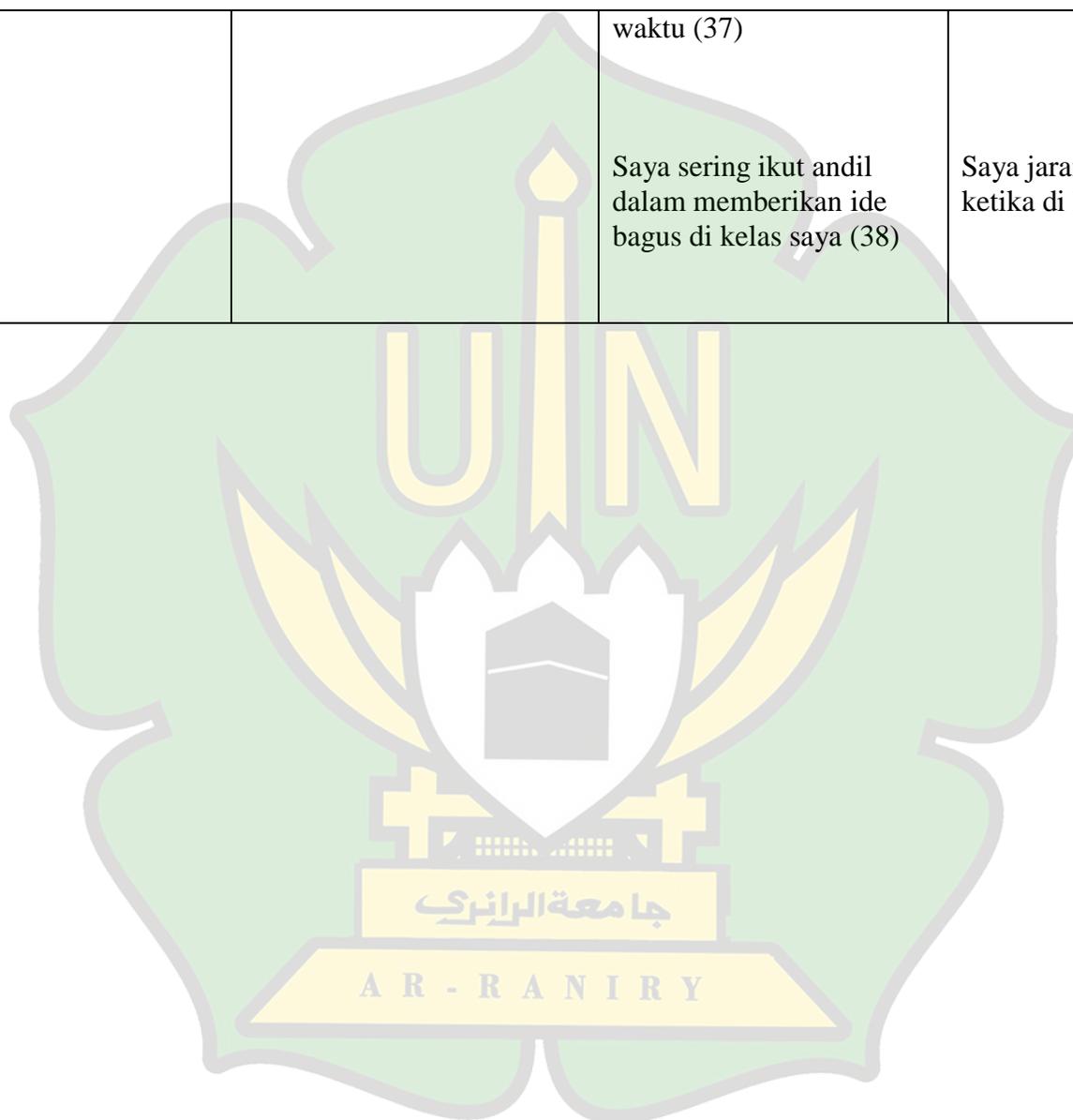
Keterangan : Skala dimodifikasi dari skripsi Rahmadia 2019

Variabel	Aspek	Indikator Perilaku	Favourable	Unfavourable
Kontrol Diri	Disiplin diri ( <i>Self Discipline</i> )	<p>Fokus pada tugas</p> <p>Dapat menahan diri dari hal-hal lain yang dapat mengganggu konsentrasi</p>	<p>Saya selalu ikut upacara hari senin di sekolah saya (1)</p> <p>Saya selalu menyelesaikan tugas sekolah tepat waktu (2)</p> <p>Saya selalu sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah (3)</p> <p>Saya mampu menahan tidak bergadang untuk nonton pertandingan sepak bola (4)</p> <p>Dimanapun saya berada, saya akan membuang sampah pada tempatnya (5)</p> <p>Saya akan melakukan sesuatu setelah saya</p>	<p>Saya sulit menghilangkan kebiasaan saya untuk hadir tepat waktu disekolah (7)</p> <p>Saya sering lupa mengerjakan tugas sekolah (8)</p> <p>Saya sulit untuk menghilangkan kebiasaan saya untuk tidak sarapan pagi (9)</p> <p>Saya sulit untuk mengatakan tidak, jika teman mengajak saya nongkrong di warkop hingga larut malam (10)</p> <p>Saya sering membuang sampah sembarangan (11)</p> <p>Terkadang saya tidak dapat menahan diri saya untuk melakukan sesuatu hal,</p>

			berfikir panjang (6)	meskipun saya tau tahu hal itu salah (12)
	Aksi sengaja/ Tidak impulsif ( <i>Deliberate/Non-Impulsive</i> )	Kecenderungan untuk melakukan suatu tindakan yang tidak impulsif	<p>Saya tidak pernah membiarkan diri saya lepas kendali (13)</p> <p>Saya selalu berusaha berbicara dengan sopan dan santun (14)</p> <p>Saya mempunyai prinsip dalam menjaga rahasia dengan baik (15)</p> <p>Saya selalu berhati-hati dalam bertindak (16)</p> <p>Saya akan berbicara ketika orang lain sudah selesai berbicara (17)</p>	<p>Saya langsung mengatakan apapun yang ada dalam pikiran saya (18)</p> <p>Saya terdorong mengatakan hal-hal yang tidak sopan (19)</p> <p>Saya tidak dapat menyimpan rahasia dengan baik (20)</p> <p>Saya sering bertindak tanpa berpikir panjang (21)</p> <p>Saya sering menyela pembicaraan orang lain (22)</p>
	Kebiasaan sehat ( <i>Healthy Habits</i> )	Mengatur tentang kebiasaan atau pola hidup sehat	<p>Saya selalu berusaha banyak makan sayur untuk kesehatan pencernaan dan kulit saya (23)</p> <p>Saya selalu meluangkan waktu beberapa jam dalam seminggu untuk olahraga (24)</p>	<p>Saya sering makan makanan cepat saji, meskipun saya tahu bahwa itu berdampak buruk untuk kesehatan saya (27)</p> <p>Saya malas berolahraga walaupun hanya jalan santai di hari minggu (28)</p>

			<p>Saya menghindari sering bergadang supaya kesehatan saya terjaga (25)</p> <p>Saya menghindari minuman dingin saat saya sedang flu/pilek (26)</p>	<p>Saya sering pusing/migren karena terlalu banyak makan makanan yang mengandung penyedap/pengawet (29)</p> <p>Siomai dengan saos yang banyak adalah salah satu makanan kesukaan saya (30)</p>
	Etika bekerja ( <i>Work Ethic</i> )	- menyelesaikan tugas tanpa terpengaruh hal-hal yang ada di luar tugasnya	<p>Saya mengerjakan tugas sekolah dengan rajin dan sungguh-sungguh (31)</p> <p>Saya menghindari bermain gadget ketika guru sedang mengajar, walupun hal itu menyenangkan (32)</p> <p>Saya menghindari pacaran, karena fokus sekolah dengan sungguh-sungguh (33)</p>	<p>Saya pernah lupa mengerjakan PR karena larut dengan pertandingan sepak bola (34)</p> <p>Saya lebih suka main gadget dari pada menyelesaikan tugas sekolah (35)</p> <p>Kesenangan dengan teman-teman terkadang membuat saya menunda menyelesaikan pekerjaan (36)</p>
	Keandalan ( <i>Reliability</i> )	Mampu melaksanakan rencana jangka panjang dalam pencapaian tertentu	Orang lain dapat mengandalkan saya sebagai orang yang tepat	Saya termasuk orang yang tidak dapat di andalkan di dalam kelompok (39)

			waktu (37)	
			Saya sering ikut andil dalam memberikan ide bagus di kelas saya (38)	Saya jarang memberikan ide ketika di kelas (40)



## SKALA PERILAKU MEROKOK

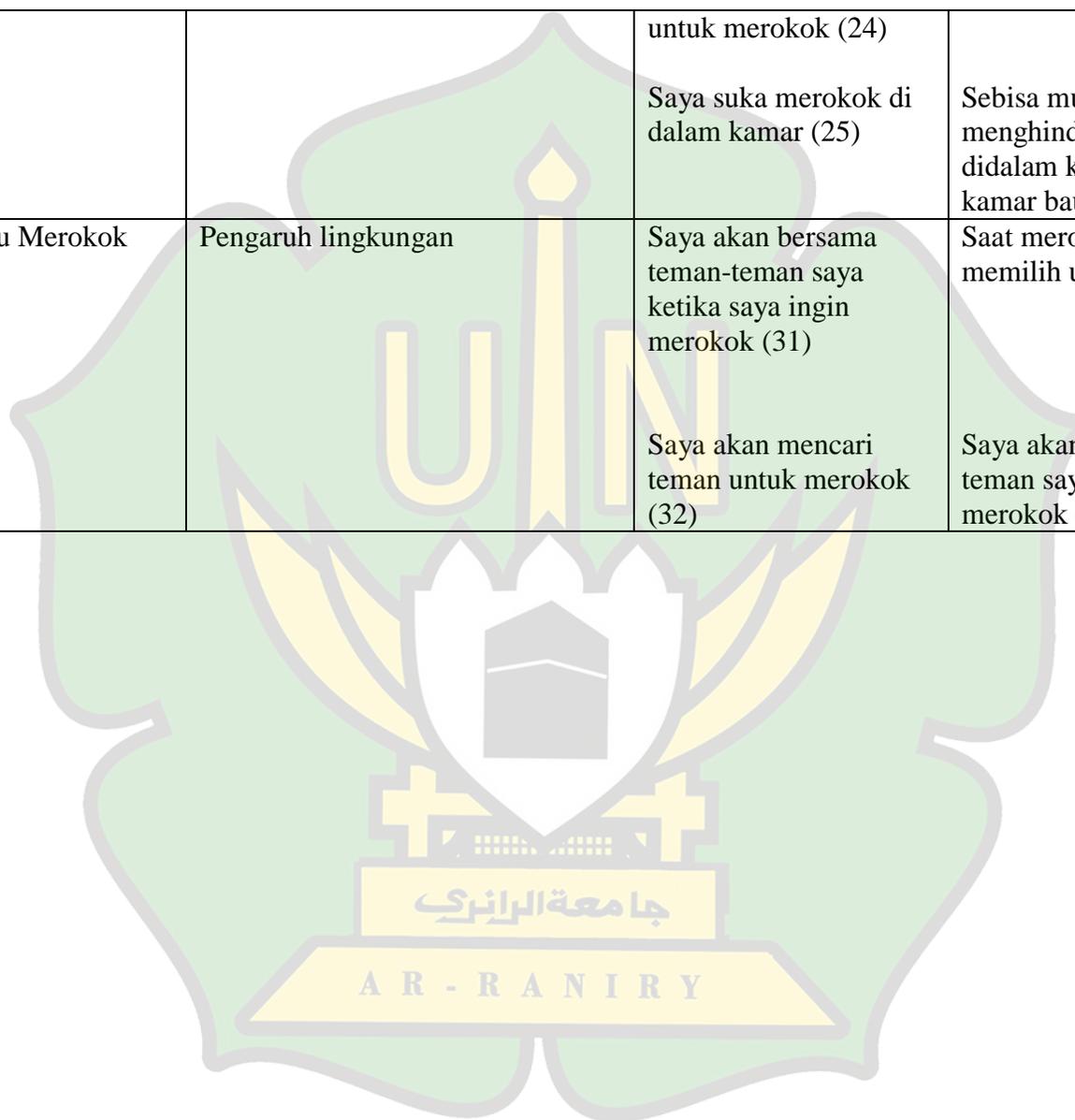
Dasar Teori Kesowo : 2003

Keterangan : Skala sepenuhnya dirancang oleh peneliti

Variabel	Aspek	Indikator	Favorabel	Unfavorabel
Perilaku Merokok	Fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari	<p>Masa pencarian jati diri remaja</p> <p>Perasaan yang dimiliki oleh perokok</p>	<p>Dari pada dirumah, saya lebih sering diluar bersama teman (1)</p> <p>Saya sering pergi berjalan-jalan di waktu senggang (2)</p> <p>Apabila saya merokok saya merasa tenang (3)</p> <p>Saya selalu merokok ketika sedang banyak pikiran (4)</p> <p>Saya lebih merasa nyaman merokok dengan teman-teman perokok (5)</p> <p>Saya biasanya sering merokok ketika di marahi orang tua, karena dengan merokok membuat saya</p>	<p>Dalam sehari saya menghabiskan banyak waktu dirumah (7)</p> <p>Diwaktu senggang saya lebih sering menghabiskan waktu dirumah untuk beristirahat (8)</p> <p>Saya merasa tenang jika saya tidak merokok (9)</p> <p>Ketika sedang stress saya tidak merokok (10)</p> <p>Bila bersama teman-teman saya biasa suka makan atau minum saja (11)</p> <p>Saya akan keluar rumah atau pura-pura tidur apabila setelah di marahi oleh orang tua (12)</p>

			lebih tenang (6)	
	Intensitas Merokok	Jumlah rokok yang dihisap setiap hari	Saya bisa menghabiskan lebih dari 15 batang rokok dalam sehari (13)	Saya hanya menghabiskan 1 batang rokok dalam sehari (17)
		Perokok berat dengan perokok ringan	Saya menyisihkan uang jajan untuk membeli rokok (14)	Saya menyisihkan uang jajan saya untuk membeli keperluan sekolah (18)
			Kebiasaan saya setelah makan adalah merokok (15)	Setelah makan saya lebih suka makan buah atau permen (19)
			Saya membeli rokok dalam bentuk perbatang tiap hari (16)	Lebih baik saya membeli makanan dari pada rokok (20)
	Tempat Merokok	Merokok tempat umum	Saya suka merokok ketika sedang ngopi (21)	Saya bermain game saat ngopi bersama teman (26)
			Saya biasa merokok di tempat umum (22)	Saya merokok ditempat sepi (27)
			Saya merokok dimana pun, ketika saya ingin merokok (23)	Ketika ingin merokok saya memilih tempat yang jauh dari keramaian (28)
			Menurut saya di warung kopi adalah tempat yang nyaman	Saya lebih suka duduk dan ngopi santai apabila sedang di warung kopi (29)

			<p>untuk merokok (24)</p> <p>Saya suka merokok di dalam kamar (25)</p>	<p>Sebisa mungkin saya menghindar untuk merokok didalam kamar karena membuat kamar bau (30)</p>
	Waktu Merokok	Pengaruh lingkungan	<p>Saya akan bersama teman-teman saya ketika saya ingin merokok (31)</p> <p>Saya akan mencari teman untuk merokok (32)</p>	<p>Saat merokok saya lebih memilih untuk sendiri (33)</p> <p>Saya akan menghindar dari teman saya saat saya sedang merokok (34)</p>



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Ropianda
2. Tempat / Tanggal Lahir : Susoh, 22 Januari 1997
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. NIM : 150901009
6. Kebangsaan : Indonesia
7. Alamat : Panjang Baru
  - a. Kecamatan : Susoh
  - b. Kabupaten : Aceh Barat daya
  - c. Propinsi : Aceh
8. No Telp / Hp : 0853-5969-3298

### Riwayat Pendidikan

9. SD/MI : SDN PANJANG BARU
10. SMP/MTS : MTsN Unggul Susoh
11. SMA/MA : SMAN Unggul Harapan Persada
12. UNIV. : UIN AR-RANIRY

### Orang Tua/ Wali

13. Nama Ayah : Kaharman S.Pd
14. Nama Ibu : Samsidar
15. Pekerjaan Ayah : PNS
16. Pekerjaan Ibu : IRT
17. Alamat Orang Tua : Ds. Panjang Baru, susoh, Aceh Barat Daya

Banda Aceh, 22 Juli 2019

Penulis,

Ropianda