

Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecenderungan Adiksi Rokok pada Mahasiswa

Deava Oktaviani Hidayat ^{1*}, Calvina Izumi ², Nada Izdihar Firdausa ³,
Icha Diana Putri ⁴, Jingga Tsabitah ⁵, Sherly Nur Aliyah ⁶, Silvi Juwita ⁷

¹⁻⁷ Universitas Negeri Padang, Indonesia

Alamat: Jalan Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Padang, Sumatera Barat

Korespondensi penulis: deavaoktavia@gmail.com

Abstract. *College students, as a group of young adults, often face life transitions that involve academic, emotional, social, and economic pressures. One of the effects of these pressures is smoking behavior. According to pre-survey data, most college students who are active smokers consume 5-10 cigarettes per day. These students admitted to having tried to quit smoking at least once, but their efforts were unsuccessful, and they returned to their old habits. This difficulty indicates challenges in self-control. Participants in this study were active smokers across Indonesia, with a minimum consumption of 5–10 cigarettes per day. This study is quantitative in nature, using a self-control scale and a nicotine dependence scale to determine the absence of self-control influence on nicotine addiction. Data analysis in this study was conducted using simple linear regression analysis, yielding a p-value of 0.070 (>0.05). Therefore, it was concluded that self-control does not significantly influence addiction in the study sample.*

Keywords: *nicotine addiction, self-control, students*

Abstrak. Mahasiswa sebagai kelompok usia dewasa awal sering kali menghadapi transisi kehidupan yang melibatkan tekanan akademik, emosional, sosial dan ekonomi. Adapun salah satu dampak dari tekanan tersebut adalah perilaku merokok. Berdasarkan data pra survei diketahui sebagian besar mahasiswa yang perokok aktif mengkonsumsi 5-10 batang per-harinya. Mahasiswa-mahasiswa tersebut mengaku telah mencoba berhenti merokok setidaknya satu kali, namun upaya tersebut tidak berhasil dan mereka kembali pada kebiasaan lama. Kesulitan ini menunjukkan adanya tantangan dalam aspek kontrol diri. Partisipasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa perokok aktif di seluruh Indonesia, dengan minimal konsumsi rokok 5 – 10 batang per hari. Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan menggunakan skala kontrol diri dan skala ketergantungan nikotin sehingga dapat menemukan tidak adanya pengaruh kontrol diri terhadap kecanduan nikotin. Analisis data penelitian dalam penelitian ini dilakukan melalui analisis regresi linier sederhana dengan menunjukkan *p-value* sebesar 0,070 (>0,05). Sehingga, disimpulkan bahwasanya kontrol diri tidak berpengaruh secara signifikan terhadap adiksi pada sampel penelitian.

Kata kunci: kecanduan nikotin, kontrol diri, mahasiswa

1. LATAR BELAKANG

Mahasiswa merupakan salah satu dari kelompok usia dewasa awal, yang mana mereka saat ini sedang berada dalam fase transisi kehidupan, berdasarkan Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang pendidikan tinggi di Indonesia diketahui bahwa mahasiswa merupakan peserta didik yang berada pada jenjang pendidikan tinggi. Mahasiswa memiliki tanggung jawab yang besar dalam proses pembelajaran yang mana di dalamnya ada mengerjakan tugas akademik, membaca serta memahami literatur, melakukan presentasi, serta terlibat juga dalam kegiatan akademik dan non akademik Siallagan (Novalyne & Soetjningsih, 2022). Pada fase ini mahasiswa seringkali menghadapi yang namanya tekanan akademik, emosional, sosial ataupun ekonomi yang dapat mempengaruhi perilaku mereka, dan termasuk juga perilaku merokok.

Perilaku rokok merupakan isu yang sangat mengkhawatirkan saat ini, karena prevalensi perokok aktif semakin meningkat adanya. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan RI yang diterbitkan pada 29 Mei 2024, jumlah perokok aktif di Indonesia semakin meningkat yaitu mencapai sekitar 70 juta orang, dengan peningkatan signifikan di kalangan anak dan remaja. Selain itu pernyataan dari World Health Organization (WHO) tahun 2022 diketahui bahwa mahasiswa seringkali menjadi target utama dari industri rokok, sehingga diperlukan penerapan kebijakan yang dapat melindungi mereka dari pengaruh atau paparan rokok ini.

Berdasarkan hasil pra-survei yang dilakukan melalui penyebaran kuesioner terbuka kepada sejumlah mahasiswa aktif di Indonesia, ditemukan bahwa banyak mahasiswa yang masih mengonsumsi rokok secara rutin dengan rata-rata 5-10 batang perhari, diketahui terdapat beberapa alasan yang menyebabkan mereka mengonsumsi rokok antara lain karena rasa penasaran, mengalami stres, ikut-ikutan, serta pengaruh teman (pergaulan). Sehingga dapat diketahui lingkungan responden memengaruhi mereka untuk merokok. Hal ini sesuai dengan penemuan Suryawati & Gani (2022) diketahui bahwa ada beberapa yang menyebabkan perilaku merokok diantaranya, karena lingkungan sosial, karakteristik psikologis, gaya hidup, serta adanya pengaruh dari lingkungan keluarga. Sering kali mahasiswa merokok agar ingin diterima oleh lingkungan sosialnya, mengurangi stress akademik, ataupun karena rutinitas gaya hidup yang tidak sehat, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan yang namanya adiksi atau kecanduan rokok.

Adiksi atau kecanduan merupakan suatu kondisi di mana tubuh dan pikiran menginginkan suatu hal agar dapat bekerja dengan baik. Kecanduan merokok atau yang biasa disebut dengan kecanduan nikotin ialah adalah suatu keadaan yang sering terjadi dan sulit untuk dihentikan. Di dalam rokok terdapat yang namanya nikotin yang mengakibatkan seseorang dapat kecanduan sehingga dapat mempengaruhi otak manusia, sama halnya dengan zat adiktif lainnya seperti kokain ataupun heroin Irawan, et al (2025). Adapun faktor yang dapat menyebabkan seseorang kecanduan rokok beraneka ragam, baik itu faktor psikologis, biologis ataupun faktor sosial. Secara psikologis merokok dijadikan sebagai mekanisme dalam menghadapi stress, kecemasan dan depresi, sedangkan dalam biologis nikotin dapat menyebabkan perubahan pada otak manusia sehingga dapat memperkuat kebiasaan dalam merokok. Hal ini mengakibatkan toleransi semakin berkembang dan memperluas dosis nikotin menjadi lebih tinggi untuk mendapatkan efek yang sama saat mendapatkan kenikamatan nikotin pertama kali. Selanjutnya secara sosial, norma budaya,

tekanan teman sebaya serta pengaruh dari iklan rokok menjadi pendorong seseorang untuk mencoba rokok (West, R. 2017).

Merokok aktif membawa risiko serius terhadap kesehatan fisik yang dapat berdampak jangka panjang bahkan fatal. Beberapa penyakit kronis yang umum dialami oleh perokok aktif meliputi, kanker hati dan paru-paru, bronkitis kronis, dan emphysema. Selain itu, merokok juga meningkatkan kemungkinan terjadinya gangguan pada sistem pernapasan secara keseluruhan, serta dapat menimbulkan kerusakan jaringan tubuh, termasuk luka bakar akibat paparan panas dari rokok. Dampak negatif merokok bahkan bisa menjalar hingga ke tahap reproduksi dan kehamilan, seperti menyebabkan berat badan bayi lahir rendah serta menghambat pertumbuhan dan perkembangan janin (*Center for The Advancement of Health* dalam Taylor, 2006).

Selain memberikan dampak buruk bagi kesehatan fisik, kecanduan merokok juga menimbulkan konsekuensi negatif terhadap kondisi psikologis individu. Kebiasaan merokok pada usia muda diketahui dapat meningkatkan risiko munculnya gangguan kecemasan, terutama ketika individu memasuki fase remaja akhir hingga awal masa dewasa. Ketergantungan terhadap nikotin dapat memicu ketidakstabilan emosional dan menurunnya kesejahteraan psikologis. Nugraheni (dalam Ropianda, 2019), menjelaskan bahwa ketika keinginan untuk merokok tidak terpenuhi, remaja perokok cenderung mengalami berbagai gejala psikologis seperti kehilangan semangat, perasaan buntu dalam berpikir, mudah tersulut emosi, merasa jenuh, serta mengalami kebingungan tanpa alasan yang jelas. Gejala-gejala tersebut menunjukkan adanya gangguan dalam regulasi emosi yang erat kaitannya dengan kecanduan nikotin. Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa merokok tidak hanya berimplikasi pada aspek fisik, tetapi juga dapat mengganggu keseimbangan mental dan emosional remaja.

Kontrol diri memegang peranan penting dalam mengendalikan berbagai perilaku kesehatan berisiko, termasuk penggunaan zat adiktif seperti rokok. Baumeister dan Vohs (2018), menjelaskan bahwa kontrol diri merupakan kapasitas seseorang untuk menahan dorongan atau menyesuaikan perilakunya sesuai dengan tuntutan situasi, respon dominan dan menggantikannya dengan respon yang lebih sesuai dengan tujuan jangka panjang. Studi dari Tangney, Baumister, dan Boone (2004), mengungkapkan bahwa individu dengan tingkat pengontrolan diri yang tinggi cenderung memiliki kebiasaan hidup lebih sehat dan kemampuan lebih baik dalam menahan godaan yang merugikan kesehatan.

Berdasarkan hasil pra-survei diketahui mayoritas mahasiswa yang disurvei mengaku telah mencoba berhenti merokok setidaknya satu kali, namun upaya tersebut tidak berhasil

dan mereka kembali pada kebiasaan lama. Kesulitan ini menunjukkan adanya tantangan dalam aspek kontrol diri, khususnya dalam konteks menghadapi kecanduan merokok. Selain itu, data juga menunjukkan bahwa konsumsi rokok harian di kalangan responden tergolong tinggi, dengan rata-rata penggunaan mencapai 5 sampai 10 batang per hari. Temuan ini memberikan indikasi awal bahwa kebiasaan merokok di kalangan mahasiswa bukan hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti lingkungan sosial atau stres akademik, tetapi juga oleh lemahnya kemampuan untuk mengatur dan mengontrol perilaku adiktif secara internal.

Penelitian yang dilakukan oleh Setiono (2018) yang berjudul “Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Merokok Siswa SMK ‘X’ Teknik Pemesinan Salatiga” yang mana ditemukan adanya korelasi negatif yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku merokok, yang memperlihatkan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri individu, maka kecenderungannya untuk merokok akan semakin rendah. Kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengalihkan dan memodifikasi respon negatif menjadi tindakan yang positif, efektif dan sejalan dengan norma yang ada Tangney, Baukister, dan Boone (2004). Goldfield & Merbaum (Wulaningsih & Hartini, 2015) menjelaskan kontrol diri ialah kemampuan dalam membimbing, menyusun, mengarahkan, dan mengatur perilaku sehingga individu dapat mencapai konsekuesnsi yang positif. Berdasarkan pendapat yang disampaikan oleh Martin & Pear (2009) kontrol diri merupakan salah satu bagian terpenting yang dapat menurunkan atau mengurangi intensitas perilaku yang tidak terkendali. Kontrol diri berperan dalam menahan dorongan atau keinginan dengan cara mengalihkan gangguan yang ada, contohnya saat terdapat intensi untuk makan berlebih, mengonsumsi alkohol atau menggunakan obat-obatan, perilaku agresif, perilaku impulsif seksual serta perilaku merokok Baumeister dan Vohs (2007). Berdasarkan uraian dan pemaparan fenomena di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **“Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Adiksi Rokok Pada Mahasiswa”**

2. KAJIAN TEORITIS

Kontrol Diri

Menurut Averill (dalam Purwanda, 2019) kontrol diri adalah kemampuan individu dalam membatasi atau menyesuaikan informasi yang ingin mereka terima atau gunakan, termasuk memilih perilaku berdasarkan keyakinan mereka sendiri. Salah satu komponen utama pengarahannya diri adalah kontrol diri, yang menurut Cavanagh & Levitov yang berfungsi membantu individu menyalurkan energinya secara tepat dan membimbing jalannya kehidupan mereka sendiri. Kontrol diri juga didefinisikan sebagai kemampuan

seseorang untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan diarahkan untuk berperilaku dengan hasil yang positif (Farid, 2014 dalam Setiawan, 2023). Kontrol diri merupakan bentuk kesadaran diri dan keberanian seseorang untuk mengontrol perhatiannya, emosionalnya, dan keinginan mereka yang bertentangan dengan tujuan hidupnya (Duckworth et al., dalam Miskanik, 2022).

Adapun aspek menurut Averill kontrol diri terdiri dari beberapa aspek yang dapat membantu seseorang mengatur diri dalam menghadapi berbagai situasi. Aspek-aspek tersebut meliputi:

- *Behavior Control*

Kemampuan untuk memodifikasi kondisi yang tidak menyenangkan. Kemampuan ini meliputi pengendalian atas perilaku sendiri, yakni kemampuan menentukan siapa yang mengatur situasi tersebut. Individu dengan pengontrolaan diri yang baik mampu mengelola perilakunya sendiri, sementara yang kurang mampu biasanya bergantung pada sumber eksternal untuk mengatasi situasi tersebut.

- *Cognitive Control*

Kemampuan seseorang untuk mengendalikan atau mengatur informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasikan, mengevaluasi, atau mengaitkan peristiwa dengan cara yang lebih rasional atau positif. Hal ini merupakan bagian dari proses adaptasi psikologis, di mana seseorang mengubah cara mereka melihat suatu peristiwa untuk membuatnya lebih dapat diterima secara mental.

- *Decisional Control*

Kemampuan untuk menentukan tindakan didasarkan pada nilai atau keyakinan pribadi. Kontrol diri akan bekerja secara maksimal apabila individu memiliki kebebasan, kesempatan, dan pilihan yang beragam namun menantang. Oleh karena itu, aspek yang dinilai mencakup kemampuan dalam mengatur perilaku serta membuat keputusan secara sadar.

Ghufro dan Risnawati (dalam Marsela & Supriatna, 2019) menyatakan bahwa terdapat dua faktor yang memengaruhi kemampuan kontrol diri seseorang, yaitu:

- Faktor Internal

Usia merupakan salah satu faktor internal yang memengaruhi kontrol diri. Anak-anak mulai mengembangkan kemampuan ini melalui pola asuh, seperti bagaimana orang tua menerapkan disiplin, merespons kegagalan, berkomunikasi,

serta mengekspresikan emosi seperti kemarahan. Seiring bertambahnya usia dan pengaruh lingkungan sosial, anak belajar menghadapi kekecewaan dan situasi yang tidak menyenangkan. Lambat laun, kemampuan mengendalikan diri tersebut tumbuh dari dalam dirinya sendiri.

- **Faktor Eksternal**

Lingkungan dan keluarga termasuk faktor eksternal yang memengaruhi kontrol diri. Peran orang tua sangat menentukan sejauh mana individu mampu mengendalikan dirinya. Salah satu bentuk pengaruh tersebut adalah melalui penerapan disiplin, karena kedisiplinan yang ditanamkan orang tua dapat membentuk kepribadian positif dan membantu individu dalam mengontrol perilakunya. Kedisiplinan yang diterapkan pada kehidupan dapat mengembangkan kontrol diri dan *self-directions* sehingga seseorang dapat mempertanggungjawabkan dengan baik segala tindakan yang dilakukan.

Adiksi Merokok

Shiffman et al (dalam Ghozali, 2024) mendefinisikan ketergantungan nikotin sebagai kondisi fisik atau mental yang dialami oleh individu yang merokok atau mengonsumsi obat-obatan. Adiksi adalah proses perilaku seseorang menjadi lebih baik atau lebih kompulsif, mengorbankan sebagian besar kegiatan lain, dan tidak dapat mengendalikan atau menghentikan perilaku tersebut (Hatimah & Hamid, 2023). Kecanduan merokok adalah adiksi nikotin yang sulit dihentikan karena nikotin merangsang dopamin di otak, menimbulkan rasa senang seperti efek heroin atau kokain (Benowitz dalam Irawan et al., 2024).

Perilaku merokok merupakan aktivitas membakar tembakau kemudian menghirup asapnya dan mengeluarkannya kembali, baik menggunakan rokok maupun pipa (Sitopei dalam Surya & Wibowo, 2023). Perilaku merokok sering kali dimulai dari rasa ingin tahu akibat pengaruh teman sebaya, yang kemudian berkembang menjadi kebiasaan dan berujung pada kecanduan yang sulit dihentikan (Surya & Wibowo, 2023). Perilaku adiktif ini menyebabkan orang kehilangan kendali atas dirinya sendiri dan merasa tidak dapat menahan keinginan untuk menggunakan zat adiktif seperti nikotin (Fitri & Widiningsih dalam Taufick et al., 2023). Seiring meningkatnya ketergantungan fisik, perokok merasa sulit mengabaikan dorongan untuk merokok karena gejala putus zat, dan meyakini bahwa merokok diperlukan agar bisa kembali berpikir, merasa, dan berfungsi normal (Sari et al., dalam Putra et al., 2021).

Menurut Shiffman et al. (dalam Ghozali, 2024) terdapat lima dimensi mengenai ketergantungan nikotin/rokok, yaitu:

- *Drive*

Adanya keinginan yang tinggi dan peningkatan merokok. Merokok adalah bagian penting dari kehidupan seseorang yang mengalami ketergantungan nikotin. Ketergantungan nikotin dapat membuat pengidapnya sulit untuk mengontrol kebiasaan merokok mereka.

- *Priority*

Menunjukkan kecenderungan untuk memilih rokok dibandingkan bentuk penguat lainnya. Perokok menganggap merokok membuat mereka merasa lebih baik dan menganggapnya sebagai hal yang paling penting.

- *Tolerance*

Berkurangnya sensitivitas terhadap efek merokok, semakin intens merokok, semakin sensitivitas terhadap rokok berkurang. Perokok akan terus menghisap lebih banyak rokok setiap hari.

- *Continuity*

Ditandai dengan keteraturan tingkat merokoknya. Perokok yang terus merokok dan merokok terlalu banyak akan merasa gelisah ketika tidak merokok.

- *Stereotypy*

Kebiasaan merokok dalam berbagai konteks. Perokok sulit melihat situasi dan kondisi yang tepat untuk mereka merokok. Saat mereka memiliki keinginan untuk merokok, mereka tidak melihat situasi dan suasana di sekitar mereka.

Faktor-faktor yang menyebabkan seseorang merokok menurut Sanggu (2023) adalah:

- Faktor Internal

- Rasa Ingin Tahu

Ditemukan bahwa rasa ingin tahu adalah faktor yang dapat mempengaruhi kecenderungan seseorang untuk merokok. Rasa ingin tahu yang besar pada dirinya membuatnya tertarik untuk mencoba merokok. Rokok juga dianggap sebagai bagian dari pergaulan mereka.

- Reaksi Emosi yang Positif

Aktivitas merokok sering dilakukan untuk memperoleh sensasi nyaman, perasaan rileks, dan kenikmatan rasa. Selain itu, merokok kerap dianggap sebagai cara untuk menampilkan rasa percaya diri atau memperlihatkan kedewasaan.

- Kecanduan atau Ketagihan

Kecanduan rokok adalah kondisi di mana seseorang menjadi ketergantungan pada rokok. Orang-orang yang kecanduan rokok biasanya tidak dapat menahan keinginan mereka untuk merokok dan merasa ada yang kurang jika mereka tidak merokok.

- Faktor Eksternal

- Alasan Sosial

Melalui alasan sosial, seseorang cenderung merokok apabila teman-teman dan lingkungan sekitarnya juga merupakan perokok. Interaksi sosial memiliki pengaruh besar dalam membentuk perilaku individu. Melalui hubungan dengan teman sebaya, seseorang bisa tertarik, meniru, mempelajari kebiasaan merokok, dan memperoleh rokok. Selain dari pergaulan, faktor keluarga juga turut memengaruhi beberapa individu untuk mulai merokok.

3. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti digunakan penelitian berjenis kuantitatif. Azwar (2017) menyatakan bahwa penelitian dengan jenis kuantitatif merupakan suatu penelitian yang menekankan pada data numerik yang dianalisis menggunakan metode statistik guna mengetahui tingkat signifikansi hubungan antar variabel yang diteliti. Pada penelitian ini, jumlah pasti populasi mahasiswa perokok aktif di Indonesia tidak diketahui. Oleh karena itu, penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Lemeshow yang sesuai untuk populasi tak diketahui. Berdasarkan hasil perhitungan, diperoleh angka 96,04 yang kemudian dibulatkan menjadi 100 responden. *Non-probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang digunakan.

Pengumpulan data penelitian ini dilakukan melalui penggunaan skala kontrol diri dan skala ketergantungan nikotin. Skala kontrol diri diadopsi dari instrumen yang disusun oleh Maulida (2022) dan skala ketergantungan nikotin yang diadopsi dari Ghazali (2023). Penyebaran skala menggunakan kuesioner pada Google Form, kemudian di analisis menggunakan bantuan *software* JASP 0.19.3.0 for Windows. Variabel *dependent* pada penelitian ini adalah adiksi merokok, sedangkan variabel *independent* pada penelitian ini adalah kontrol diri.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Deskriptif Data

Jenis Kelamin	Perempuan	36	35%
	Laki-Laki	66	65%
Jumlah		102	100%
Usia	18	1	0.98%
	19	3	2.94%
	20	17	16.67%
	21	34	33.33%
	22	28	27.45%
	23	9	8.82%
	24	5	4.90%
	25	4	3.92%
	26	1	0.98%
	Jumlah		102

Partisipan pada penelitian ini merupakan mahasiswa di seluruh Indonesia yang merupakan perokok aktif dan mengonsumsi 5 batang rokok atau lebih per hari. Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 102 orang. Berdasarkan usia, partisipan pada penelitian ini memiliki rentang usia 18-26 tahun. Di mana, usia 21 tahun merupakan usia partisipan yang mendominasi penelitian ini dengan persentase 33.33% (34 orang). Sedangkan berdasarkan jenis kelamin, data penelitian ini didominasi oleh laki-laki dengan persentase 65% (66 orang). Adapun uraian partisipan penelitian berdasarkan usia dan jenis kelamin.

Tabel 2. Kategorisasi Variabel

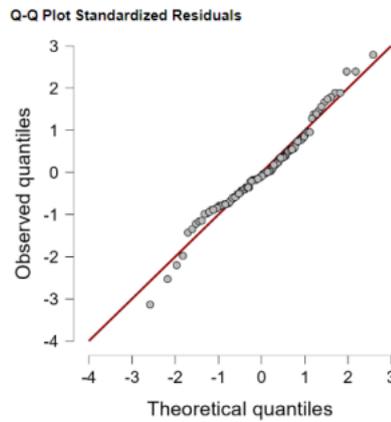
Kategori	Kontrol Diri		Adiksi Rokok	
	Frekuensi (F)	Persentase (%)	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Rendah	14	14	9	9
Sedang	69	68	74	72
Tinggi	19	19	19	19

Berdasarkan kategorisasinya, tingkat kontrol diri pada mahasiswa mayoritas berada pada kategori sedang dengan persentase 68% (69 orang). Pada kategori rendah, persentase yang didapatkan adalah sebesar 14% (14 orang) dan kategori tinggi sebesar 19% (19 orang). Terkait dengan adiksi rokok, mayoritas mahasiswa juga berada pada tingkat kategorisasi sedang dengan persentase 72% (74 orang). Pada kategori rendah, persentase yang didapatkan adalah sebesar 9% (9 orang) dan kategori tinggi sebesar 19% (19 orang).

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	Statistik	p
Kontrol Diri	0.086	0.443
Adiksi Rokok	0.106	0.200

Sebelum dilakukan analisis regresi linier sederhana pada hasil data penelitian, uji normalitas dilakukan agar dapat mengetahui apakah data penelitian yang telah didapatkan berdistribusi secara normal atau tidak. Untuk itu, dilakukan uji normalitas dengan bantuan *software* JASP 0.19.3.0 for Windows melalui uji Kolmogorov-Smirnov. Berdasarkan uji tersebut didapatkan hasil bahwa data dari kedua variabel berdistribusi dengan normal. Hal ini terlihat melalui nilai *p-value* variabel kontrol diri sebesar 0,443 dan variabel adiksi rokok sebesar 0,200 yang sesuai kriteria normalitas, yaitu >0.05 .



Gambar 1. Uji Linearitas

Setelah dilakukannya uji normalitas, uji linearitas pun dijalankan untuk melihat apakah terdapat hubungan yang linear pada data penelitian dengan menggunakan Q-Q Plot. Berdasarkan hasil analisis didapatkan hasil bahwa titik-titik residual mengikuti garis diagonal. Hal ini menjelaskan bahwa data bersifat linier. Karena, sebagian besar titik residual berada pada garis lurus dan tidak menyebar secara acak atau menunjukkan suatu pola yang sistematis.

Tabel 4. Uji Regresi Linear Sederhana

Model	R	R ²	Adjusted R ²	F	p
Mo	0.000	0.000	0.000	3.359	0.070
M1	0.180	0.032	0.023		

Selanjutnya, dilakukan uji hipotesis dengan melalui metode analisis regresi linear sederhana. Uji hipotesis ini dilaksanakan agar mengetahui apakah terdapat pengaruh dari

kontrol diri terhadap kecenderungan adiksi rokok pada mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis maka diperoleh nilai F sebesar 3.359 dengan nilai p 0.070 sebesar dan R sebesar 0.180 serta R² sebesar 0.032. Hal ini memperlihatkan bahwa kontribusi kontrol diri terhadap kecenderungan adiksi rokok hanya sebesar 3.2%. Melalui ini juga diketahui bahwa tidak terdapat signifikansi secara statistik, di mana nilai *p-value* yang didapatkan adalah sebesar 0.070 yang >0.05 . Oleh karena itu, tidak terdapatnya pengaruh yang signifikan pada kontrol diri terhadap kecenderungan adiksi rokok pada mahasiswa.

Pembahasan

Dari hasil analisis diketahui bahwa subjek yang memiliki kontrol diri rendah sebanyak 14%, kontrol diri sedang 69%, dan 19% subjek lainnya memiliki kontrol diri yang tinggi. Sedangkan pada adiksi rokok atau ketergantungan nikotin terdapat 9% subjek yang berada di kategori rendah, 72% dalam kategori sedang, dan 19% lainnya berada dalam kategori ketergantungan tingkat tinggi. Melalui hasil uji hipotesis, ditemukan bahwa kontrol diri tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecenderungan adiksi rokok pada mahasiswa.

Hasil penelitian ini sesuai dengan temuan Putri (2017) pada remaja awal yang diketahui bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan pada kontrol diri dan perilaku merokok. Dari 121 sampel didapatkan hubungan sebesar $-0,74$ dan signifikansi 0,418 ditemukan. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa tidak ditemukan korelasi yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku merokok pada remaja awal. Hasil ini juga serupa dengan studi yang dilakukan oleh Lestari (2014) terhadap mahasiswi program studi Bimbingan dan Konseling di UKSW Salatiga. Penelitian ini menjelaskan hasil yang serupa, di mana skor kontrol diri yang rendah tidak berkorelasi dengan rendahnya skor perilaku merokok. Tidak hanya itu, penelitian Purnomo (2020) juga menyajikan data bahwa terdapat koefisien korelasi sebesar $-0,350$ yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara adiksi rokok, adiksi *smartphone* terhadap kontrol diri pada mahasiswa penghuni asrama putra.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wakhid (2019) di Pondok Pesantren Miftahul Huda didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku merokok. Hal ini dibuktikan dari nilai korelasi signifikansi kontrol diri sebesar $0,053 > 0,05$. Sehingga hipotesis pada penelitian ini ditolak. Selain itu, nilai koefisien korelasi sebesar $-0,222$ membuktikan bahwa arah hubungan tidak kuat dan negatif dan tidak memiliki pengaruh yang berarti. Religiusitas dalam penelitian ini memperlihatkan korelasi yang signifikan dengan perilaku merokok, sehingga lebih berpengaruh daripada

kontrol diri dalam memengaruhi keputusan individu untuk tidak merokok. Dalam penelitian ini, perilaku merokok juga dapat dibentuk oleh bermacam faktor lainnya seperti pola asuh, kebiasaan orang tua, pengaruh teman sebaya, karakteristik kepribadian, serta eksposur terhadap iklan rokok. Meskipun kontrol diri tidak memiliki pengaruh secara signifikan, perilaku merokok tetap dipengaruhi kombinasi dari faktor internal dan eksternal yang kompleks.

Pernyataan ini diperkuat oleh temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Aprilia, Putr, dan Permitasari (2024) menemukan bahwa kontrol diri dan konformitas teman sebaya tidak berpengaruh terhadap intensitas merokok siswa laki-laki, tempat merokok, atau waktu merokok. Namun, kedua variabel tersebut justru berpengaruh terhadap fungsi merokok pada siswa. Temuan ini diperkuat oleh data yang menunjukkan bahwa 89,4% remaja merokok untuk merasa lega dan mengurangi stres, sementara hanya 30,9% yang menganggap merokok sebagai perilaku yang mengganggu.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Melalui data yang didapatkan dari 102 mahasiswa perokok aktif di seluruh Indonesia, hasil analisis memperlihatkan bahwa kontrol diri tidak memiliki pengaruh secara signifikan terhadap kecenderungan adiksi rokok. Melalui hasil penelitian tersebut diketahui bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak. Diperoleh bahwa kontribusi kontrol diri terhadap adiksi rokok hanya sebesar 3,2%, yang berarti bahwa kontrol diri bukan merupakan faktor utama dalam menjelaskan kecenderungan mahasiswa untuk merokok. Hal ini menunjukkan bahwasanya mahasiswa yang memiliki tingkat kontrol diri tinggi belum tentu memiliki kecenderungan adiksi rokok yang rendah, begitu pula sebaliknya. Beberapa penelitian sebelumnya juga mendukung temuan ini, di mana perilaku merokok pada mahasiswa dibentuk oleh faktor-faktor lain seperti pengaruh teman sebaya, stres, karakteristik kepribadian, maupun pola asuh keluarga. Oleh karena itu, penting untuk menjadikan hasil ini sebagai dasar penelitian lanjutan untuk mengeksplorasi variabel lain yang dapat memengaruhi kecenderungan adiksi rokok, agar dapat membantu dalam upaya pencegahan perilaku merokok di kalangan mahasiswa secara lebih menyeluruh dan efektif.

DAFTAR REFERENSI

Abdillah, Suarni, W., & Kaimuddin, S. M. (2024). Kontrol diri dalam perilaku merokok pada remaja laki-laki. *Jurnal Sublimapsi*, 5(1), 34–40.

- Adi Purnomo, A. W., & Loekmono, J. L. (2020). The relationship of cigarette addiction, smartphone addiction and self-control of men's dormitory students. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 7(2), 147–154.
- Afif, M. W., Hasanah, M., & Sholichah, I. F. (2022). Pengaruh stres akademik terhadap perilaku merokok pada mahasiswa. *Jurnal At-Taujih*, 2(2), 31–43.
- Ahmad, H. (2021). Hubungan kestabilan emosi dengan kontrol diri siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Realita Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 1326–1430.
- Anuraga, G., Indrasetianingsih, A., & Athoillah, M. (2021). Pelatihan pengujian hipotesis statistika dasar dengan software R. *BUDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 327–334.
- Aprilia, A., Putr, S. A. P., & Permitasari, I. R. A. (2024). Perilaku merokok pada siswa laki-laki ditinjau dari kontrol diri dan konformitas teman sebaya. *Jurnal Sublimapsi*, 5(3), 356–364.
- Azwar, S. (1998). *Metode penelitian*. Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2012). *Penurunan skala psikologi*. Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2018). Self-regulation and the executive function of the self. In M. Leary & J. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (3rd ed., pp. 171–187). Guilford Press.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16(6), 351–355.
- Faturahman, M. R. N. (2024). Hubungan self control dengan perilaku merokok pada remaja. *Jurnal Health Society*, 13(2), 130–139.
- Ghozali, A. (2023). *Pengaruh peer attachment, perceived stress, dan kepribadian terhadap ketergantungan nikotin pada mahasiswa* (Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Gunawan, L. N. (2017). Kontrol diri dan penyesuaian diri dengan kedisiplinan siswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 16–24.
- Haq, V. A. (2022). Menguji validitas dan reliabilitas pada mata pelajaran Al-Qur'an Hadits menggunakan korelasi produk moment Spearman Brown. *An-Nawa: Jurnal Studi Islam*, 4(1), 11–24.
- Harahap, J. Y. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan ketergantungan internet di pustaka digital Perpustakaan Daerah Medan. *Jurnal Edukasi*, 3(2), 131–145.
- Hatimah, N. A., & Hamid, A. N. (2023). Pemberian edukasi tentang adiksi dalam perspektif psikologi melalui kegiatan webinar: How to deal with addiction? *Jurnal Kebajikan: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 9–13.

- Irawan, E., Nugraha, R. T., Pramana, R. I., & Nariah. (2024). Analisis kecanduan merokok pada mahasiswa Universitas Pamulang. *Prosiding Seminar Nasional Manajemen*, 4(1), 860–867.
- Irawan, E., Nugraha, R. T., Pramana, R. I., & Nariah. (2025). Analisis kecanduan merokok pada mahasiswa Universitas Pamulang. *Prosiding Seminar Nasional Manajemen*, 4(1), 868–874.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024, Mei 29). *Perokok aktif di Indonesia tembus 70 juta orang, mayoritas anak muda*. <https://www.kemkes.go.id>
- Lestari, D. (2014). *Hubungan kontrol diri dengan perilaku merokok pada mahasiswi program studi bimbingan dan konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UKSW Salatiga* [Skripsi tidak diterbitkan]. Universitas Kristen Satya Wacana.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Konsep diri: Definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(2), 65–69.
- Martin, G., & Pear, J. (2009). *Behavior modification: What it is and how to do it*. Prentice Hall.
- Miskanik, M. (2022). Kontrol diri sebagai mediator konsep diri, resiliensi, dukungan sosial terhadap hasil belajar siswa. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 5(1), 120–128.
- Purwanda, C. (2019). *Kontribusi self control terhadap kecanduan media sosial TikTok pada mahasiswa tahun akhir Universitas Negeri Padang* [Skripsi Sarjana, Universitas Negeri Padang].
- Puspitasari, D., Argiati, S. H. B., & Putrianti, F. G. (2022). Impulsive buying ditinjau dari kontrol diri pada mahasiswi penggemar K-Pop di Yogyakarta. *Journal of Psychology Students*, 1(2), 104–112.
- Puteri, A. P., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan antara kontrol diri dan dukungan sosial dengan motivasi belajar pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 82–94.
- Putra, D. N., Wakhidah, S., Briliani, A. T., Pramesti, A. D., Saputra, A. A., Kusuma, I. P., & Husna, A. N. (2021). The construction of smoking addiction scale in adolescents. In *Prosiding University Research Colloquium* (pp. 88–97).
- Putri, N. R. (2017). *Hubungan kontrol diri dengan perilaku merokok pada remaja awal* (Doctoral dissertation, Universitas Brawijaya).
- Ropianda. (2019). *Hubungan kontrol diri dengan perilaku merokok pada siswa SMP Negeri 3 Susoh di Aceh Barat Daya* (Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry).
- Sunggu, E., & Wibowo, A. T. (2023). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan merokok pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Mercu Buana Yogyakarta. *JSH: Journal of Sport and Health*, 4(2), 100–109.

- Setiawan, C. K., & Yosepha, S. Y. (2020). Pengaruh green marketing dan brand image terhadap keputusan pembelian produk The Body Shop Indonesia. *Jurnal Ilmiah M-Progress*, 10(1).
- Setiawan, E. A. (2023). Kontrol diri terhadap pengambilan keputusan karier siswa. *Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 2(1), 84–91.
- Setiawan, I. D., Setiawati, O. R., & Lestari, S. M. P. (2020). Kontrol diri dan perilaku merokok pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(2).
- Setiono, A. (2018). *Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku merokok siswa SMK 'X' Teknik Pemesinan Salatiga* (Skripsi Sarjana, Universitas Kristen Satya Wacana).
- Sintia, I., Pasarella, M. D., & Nohe, D. A. (2022). Perbandingan tingkat konsistensi uji distribusi normalitas pada kasus tingkat pengangguran di Jawa. In *Prosiding Seminar Nasional Matematika dan Statistika* (Vol. 2).
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kualitatif kuantitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Surya, L. S., & Wibowo, D. H. (2023). Perilaku merokok pada remaja perempuan. *JISOS: Jurnal Ilmu Sosial*, 2(3), 1565–1578.
- Suryawati, I., & Gani, A. (2022). Analisis faktor penyebab perilaku merokok. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 497–505.
- 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*, 72(2), 271–322. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Taufick, A. L. K., Nugroho, A. D., Wulandari, A. A., Budiman, D. T., Wibisono, A. B., & Leda, F. J. (2023). Dinamika adiksi perokok dalam usahanya untuk berhenti merokok. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 6(1), 1–28.
- Taylor, S. E. (2006). *Health psychology* (3rd ed.). McGraw-Hill International.
- Wakhid, M. A. (2019). *Hubungan religiusitas dan kontrol diri dengan perilaku merokok (Studi pada santri Pondok Pesantren Miftahul Huda Peron Limbangan Kendal)* [Skripsi tidak diterbitkan]. Universitas Islam Negeri Walisongo.
- Wemm, S. E., & Sinha, R. (2019). Drug-induced stress responses and addiction risk and relapse. *Neurobiology of Stress*, 10, 100148.
- West, R. (2017). Tobacco smoking: Health impact, prevalence, correlates and interventions. *Psychology & Health*, 32(8), 1018–1036.
- Winarsunu, T. (2009). *Statistik dalam penelitian psikologi pendidikan*. UMM Press.

- World Health Organization. (2022). *Tobacco control policies in higher education: A global perspective*.
- Wulaningsih, R., & Hartini, N. (2015). Hubungan antara persepsi pola asuh orangtua dan kontrol diri remaja terhadap perilaku merokok di pondok pesantren. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(2), 119–126.
- Wurangian, P. K., Wariki, W. M., Lampus, H. F., Kairupan, B. H., Sinolungan, J. S., & Taroreh, M. I. (2025). Pengaruh konformitas teman sebaya dan kontrol diri terhadap perilaku merokok pada siswa sekolah menengah kejuruan. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 312–319.