

Hubungan Antara Kontrol Diri dan Kepatuhan Terhadap Aturan Sekolah Dengan Perilaku Merokok Siswa SMK

Aulia Ramdani¹

*Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman Samarinda*

ABSTRACT. *This study aims to determine the relationship between self-control and resistance to school with students of SMK Negeri 3 Tanah Grogot. The research method used is quantitative. The subjects in this study were 60 students. The data collection method uses three scales namely self-control scale, meeting scale, and recreation scale with a Likert scale model. Sampling of research using purposive sampling techniques. The collected data were analyzed with the model regression test completed and the full model with the help of the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 20.0 program for Windows. The first analysis results that showed the relationship between self-control and smoking, the value obtained was $T_{hitung} > T_{table}$ ($T_{hitung} = -3.894$) with $P > 0.05$ ($p = 0.000$). The analysis shows that there is a relationship between the rules and schools that smoke, the value obtained is $T_{hitung} > T_{table}$ ($T_{hitung} = -2.410$) and $P >$ ($p = 0.019$). The results of the analysis of the difference between self-control and protection of school rules, the value obtained is $F_{hitung} > F_{table}$ ($F_{hitung} = 35.086$) with Adjusted R Square = 0.552 and $P < 0.05$ ($p = 0.000$).*

Keywords: *self control, compliance, smoking behavior*

ABSTRAK. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan kepatuhan terhadap aturan sekolah dengan perilaku merokok siswa-siswa SMK Negeri 3 Tanah Grogot. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 60 siswa. Metode pengumpulan data menggunakan tiga skala yaitu skala kontrol diri, skala kepatuhan, dan skala perilaku merokok dengan model skala Likert. Pengambilan sampel penelitian dengan menggunakan teknik purposive sampling. Data yang terkumpul dianalisis dengan uji regresi model bertahap dan model penuh dengan bantuan program Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 20.0 for Windows. Hasil analisis pertama menunjukkan ada hubungan antara kontrol diri dengan perilaku merokok, nilai yang diperoleh adalah $T_{hitung} > T_{tabel}$ ($T_{hitung} = -3,894$) dengan $P > 0.05$ ($p = 0,000$). Hasil analisis kedua menunjukkan ada hubungan antara kepatuhan terhadap aturan sekolah dengan perilaku merokok, nilai yang diperoleh adalah $T_{hitung} > T_{tabel}$ ($T_{hitung} = -2,410$) dengan $P >$ ($p = 0,019$). Hasil analisis ketiga menunjukkan ada hubungan antara kontrol diri dan kepatuhan terhadap aturan sekolah dengan perilaku merokok, nilai yang diperoleh adalah $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($F_{hitung} = 35,086$) dengan Adjusted R Square = 0,552 dan $P < 0.05$ ($p = 0,000$).

Kata Kunci: kontrol diri, kepatuhan, perilaku merokok

¹ Email: aulia.ramdani@yahoo.co.id

PENDAHULUAN

Kebiasaan merokok semakin meluas di hampir semua kelompok masyarakat di Indonesia dan cenderung meningkat, terutama di kalangan anak dan remaja. Masalah merokok hakikatnya merupakan masalah nasional dan internasional (Aditama, 2005). Dampak yang muncul jika remaja merokok adalah kecanduan, remaja yang merokok menjadi kecanduan terhadap nikotin, saat ia memutuskan untuk berhenti merokok, maka gejala penarikan seperti depresi, insomnia, mudah marah dan masalah mentalnya bisa berdampak negatif (Stikes, 2015). Walaupun bahaya rokok sudah banyak diketahui, namun jumlah para perokok tidak berkurang. *Global Youth Tobacco Survey* (GYTS) menyatakan Indonesia sebagai negara dengan angka perokok remaja tertinggi di dunia. Dalam survei tersebut didapatkan bahwa usia pertama kali mencoba merokok berdasarkan kelompok umur dan jenis kelamin berdasarkan GYTS 2014, dimana sebagian besar laki-laki pertama kali merokok pada umur 12-13 tahun, dan sebagian besar perempuan pertama kali mencoba merokok pada umur ≤ 7 tahun dan 14-15 tahun (Kemenkes, 2015). Baker (2004) juga menyatakan bahwa pengaruh nikotin dalam rokok dapat membuat seseorang menjadi pecandu atau ketergantungan pada rokok.

Dampak negatif dari perilaku merokok yaitu pada masalah pelanggaran dalam pengelolaan ekonomi tingkat pelajar, seperti penyelewangan uang saku serta uang yang digunakan untuk operasional sekolah. Adriansyah, M. A., & Rahmi, M. (2012) untuk mengakhiri masalah dekadensi moral remaja perlu adanya sinergitas antara pihak-pihak terkait yaitu orang tua dan keluarga di rumah, guru di lingkungan sekolah serta masyarakat sekitar pada wilayah sosial. Rahayu, D., & Adriansyah, M, A (2014) pada mahasiswa, perubahan sosial yang dialami menyebabkan terjadinya perubahan peran sosial dan kegiatan sosial. Perubahan peran dan kegiatan ini menyebabkan agar dituntut untuk lebih bertanggung jawab atas peran dan kegiatannya di masyarakat. Keterlibatan pada peran baru dan kegiatan yang dilakukan inilah harus memecahkan sendiri masalah yang dihadapi.

SMK Negeri 3 Tanah Grogot merupakan salah satu SMK yang mempunyai siswa laki-laki berjumlah 539 siswa yang rata-rata berusia 15-17 tahun yang merupakan masa remaja dalam fase perkembangan. Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan guru F bahwa siswa mulai

merokok karena mencoba-coba, rasa ingin tahu yang tinggi merupakan salah satu ciri khas perkembangan remaja. Menurut guru F, pernah dalam sehari siswa yang ketahuan membawa rokok didapatkan sebanyak 14 orang. Setiap orang, baik itu remaja memiliki mekanisme dalam dirinya untuk menolak dorongan untuk melakukan hal-hal yang dapat merugikan dirinya sendiri, misalnya seperti menahan diri untuk tidak merokok. Mekanisme tersebutlah yang dinamakan *Self-control*. *Self Control* merupakan kapasitas untuk mengubah respon seseorang agar sesuai dengan standar mereka, seperti cita-cita, nilai-nilai, moral, dan harapan sosial serta untuk mendukung pencapaian tujuan jangka panjang (Baumeister, Vohs, & Tice, 2007). Pada remaja, *self-control* yang rendah melibatkan perilaku-perilaku yang membahayakan kesehatan, misalnya perilaku merokok tersebut. Berdasarkan wawancara dengan siswa B menuturkan bahwa subjek merupakan perokok sebelum masuk ke SMK 3 namun setelah subjek pernah ketahuan membawa rokok dan dihukum sesuai peraturan, subjek pun tidak pernah lagi membawa rokok dan merokok di sekolah, subjek mengaku takut jika pelanggaran dilakukan lagi dan sekolah memanggil orang tuanya. Subjek B menunjukkan kontrol diri yang tinggi karena ia dapat menahan keinginannya untuk tidak membawa rokok ke sekolah dan merokok lagi di sekolah. Sedangkan, pada siswa F menuturkan bahwa subjek telah mencoba rokok sebelum masuk SMK 3, ketika memasuki lingkungan sekolah ia tidak bisa menghentikan kebiasaan merokoknya, sehingga walaupun ia pernah mendapat hukuman pelanggaran mengenai perilaku merokoknya, subjek tetap melakukan perilaku merokoknya dan tidak berusaha untuk mengurangi atau mengontrolnya dengan selalu mencari kesempatan.

Selain kontrol diri, kepatuhan terhadap peraturan juga mempengaruhi perilaku merokok. Untuk mengurangi atau menghentikan suatu perilaku maka dibuatlah peraturan agar perilaku tersebut tidak terjadi lagi. Menurut wawancara dengan siswa F di SMK 3 bahwa peraturan di sekolah yang menuntut untuk tidak merokok sangat ketat, jika ketahuan merokok maka akan dikenakan poin sebesar 25 poin yang kemudian bisa sampai dikeluarkan dari sekolah, selain itu mereka yang ketahuan tersebut diberi hukuman tambahan untuk membeli 6 sak semen. Peraturan yang diterapkan dalam sekolah tentang larangan merokok tentu saja harus dipatuhi oleh semua siswa-siswa di sekolah tersebut. Berdasarkan wawancara dengan siswa F

didapatkan bahwa walaupun peraturan yang diterapkan sangat ketat namun masih banyak saja teman-temannya yang melakukan perilaku merokok dengan cara sembunyi-sembunyi di sekolah misalnya ketika tidak ada guru yang mengajar, beberapa dari mereka sering keluar dari kelas dan merokok di kantin ataupun toilet, tidak jarang juga ada yang sering membolos jam pelajaran untuk sekedar merokok.

Penelitian mengenai hubungan antara kontrol diri dan perilaku merokok berdasarkan hasil penelitian sebelumnya oleh Ulhaq (2008) yang melibatkan 95 siswa putra dan putri SMAN 1 Parakan, Jawa Tengah dengan jenis penelitian kuantitatif dan menggunakan metode deskriptif korelasi, hasil penelitian menunjukkan korelasi $r = -0,266$ dengan $p = 0,005$ ($p < 0,01$) yang artinya ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku merokok. Perbedaan penelitian yang akan peneliti lakukan ini dari penelitian sebelumnya adalah pada penelitian yang pertama yaitu hubungan kontrol diri dan perilaku merokok pada siswa-siswi SMAN 1 Parakan tidak hanya menggunakan variabel kontrol diri dan perilaku merokok saja sedangkan peneliti disini juga mengaitkannya dengan kepatuhan terhadap aturan sekolah. Urgensi dari penelitian ini adalah perilaku merokok merupakan salah satu masalah nasional yang berdampak bagi kesehatan, ekonomi, dan lingkungan.

Perilaku merokok sendiri berdasarkan survey dari Kemenkes didapatkan bahwa merokok dimulai dari masa remaja. Dampak perilaku merokok dari sisi psikologis sendiri berdasarkan wawancara didapatkan beberapa siswa yang merokok sering berbohong, melawan perintah orang tua atau guru, bahkan ada yang meminta secara paksa uang dari temannya hanya untuk membeli rokok. Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, peneliti tertarik untuk membahas mengenai kontrol diri dan kepatuhan terhadap perilaku merokok dalam bentuk skripsi dengan judul "Hubungan Antara Kontrol diri dan Kepatuhan Terhadap Aturan Sekolah dengan Perilaku Merokok Siswa SMK Negeri 3 Tanah Grogot"

TINJAUAN PUSTAKA

Kontrol Diri

Kontrol diri adalah membimbing tingkah laku diri sendiri sesuai dengan kemampuan yang dimiliki dan untuk menekan atau merintangikan impuls-impuls atau tingkah laku impulsif (Chaplin,

2011). Menurut teori Calhoun dan Acocella dalam Ramdhani (2013), kontrol diri sebagai pengaturan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian proses yang membentuk dirinya sendiri.

Harter (dalam Muharsih, 2008) menyatakan bahwa dalam diri seseorang terdapat suatu mekanisme pengaturan diri (*self-regulation*) yang memusatkan perhatian pada pengontrolan diri (*self-control*). Proses pengontrolan diri ini menjelaskan bagaimana diri (*self*) mengendalikan perilaku dalam menjalani kehidupan dengan baik.

Kepatuhan terhadap Aturan Sekolah

Kepatuhan didefinisikan oleh Chaplin (2011) sebagai pemenuhan, mengalah, tunduk dengan kerelaan, membuat suatu keinginan konformitas sesuai dengan harapan atau kemauan orang lain. Kepatuhan mengacu pada perilaku yang terjadi sebagai respon terhadap permintaan langsung yang berasal dari pihak lain.

Kepatuhan sebagai pemeriksaan untuk mengetahui apakah prosedur dan aturan yang telah ditetapkan otoritas berwenang sudah ditaati oleh personel di organisasi tersebut. Kepatuhan didefinisikan sebagai perubahan sikap dan tingkah laku seseorang untuk mengikuti permintaan atau perintah orang lain (Feldman, 2003).

Perilaku Merokok

Chaplin (2011), mendefinisikan perilaku sebagai sebaran respon (reaksi, tanggapan, jawaban, balasan) yang dilakukan oleh suatu organisme, secara khusus bagian dari satu kesatuan pola reaksi, satu perbuatan atau aktivitas, satu gerak atau kompleks gerak-gerak. Tidak seperti pikiran atau perasaan, perilaku merupakan sesuatu yang konkret yang dapat diobservasi, direkam maupun dipelajari.

Eliza (2003) mengatakan bahwa merokok adalah perilaku yang kompleks, karena merupakan hasil interaksi dari aspek kognitif, lingkungan sosial, kondisi psikologis, *conditioning* dan keadaan fisiologis. Secara kognitif, para perokok tidak memperlihatkan keyakinan yang tinggi terhadap bahaya yang di dapat dari merokok. Bila di tinjau dari aspek sosial, sebagian besar perokok menyatakan bahwa mereka terpengaruh oleh orang-orang di sekitarnya. Secara psikologis, perilaku merokok dilakukan untuk relaksasi, mengurangi ketegangan dan melupakan sejenak masalah yang sedang dihadapi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode korelasi, yaitu penelitian yang melibatkan hubungan satu atau lebih variabel dengan satu atau lebih variabel lain. Bentuk hubungan dalam penelitian ini adalah multivariat, yaitu hubungan yang melibatkan dua variabel bebas dengan satu variabel terikat. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMK negeri 3 Tanah Grogot yang berjumlah 205 orang. Jenis sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* yaitu jenis sampling di dalam menentukan atau memilih sekelompok subjek berdasarkan karakteristik. Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 60 orang siswa. Secara khusus subjek yang terlibat dalam penelitian ini memiliki ciri-ciri siswa kelas XI TKBB (Teknik Konstruksi Batu & Beton) dan kelas XI TITL (Teknik Instalasi Tenaga Listrik) di SMK Negeri 3 Tanah Grogot, siswa merupakan perokok, dan berjenis kelamin laki-laki.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologis yaitu instrumen yang mengungkap tingkah laku serta aktivitas- aktivitas seseorang sebagai manifestasi kejiwaan seseorang tersebut. Penelitian ini menggunakan metode uji coba terpakai atau *try out* terpakai. Analisis data yang dilakukan untuk pengolahan data penelitian adalah dengan menggunakan analisis regresi untuk mengetahui seberapa besar hubungan dan kemampuan prediksi kedua variabel bebas (kontrol diri dan kepatuhan terhadap aturan sekolah) terhadap variabel tergantung (perilaku merokok). Sebelum dilakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas antara variabel bebas dan variabel tergantung. Keseluruhan teknik analisis data menggunakan SPSS versi 20.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana hubungan kontrol diri dan kepatuhan terhadap aturan sekolah dengan perilaku merokok. Pada hasil penelitian ini, data yang didapatkan memiliki sebaran yang normal dan memiliki pengaruh yang linier serta bebas dari adanya multikolinearitas dan heteroskedastisitas. Hal tersebut sebagai salah satu pemenuhan uji asumsi untuk penggunaan uji statistik parametrik (regresi).

Berdasarkan hasil analisis regresi berganda yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel kontrol diri dan kepatuhan terhadap aturan sekolah dengan perilaku merokok dengan $F_{hitung} = 35,086$, $R = 0,743$, $Adjusted R Square = 0,552$, dan nilai $p = 0,000$. Hal ini berarti bahwa hipotesis yang diajukan peneliti terbukti karena nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($35,086 > 3,15$) dan $p > 0,05$ ($p = 0,000$). Dengan kata lain kontrol diri dan kepatuhan terhadap aturan sekolah memiliki hubungan terhadap perilaku merokok.

Kemudian pada hasil analisis regresi model bertahap menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara variabel kontrol diri terhadap perilaku merokok dengan nilai $\beta = -0,493$, $t_{hitung} = -3,894$, $t_{tabel} = 2,002$, dan $p = 0,019$ karena nilai $T_{hitung} > T_{tabel}$ dan $p > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan dalam mengontrol tindakan atau perilaku berhubungan dengan perilaku merokok. Menurut teori Calhoun dan Acocella dalam Ramdhani (2013) mengemukakan bahwa kontrol diri (*self-control*) termasuk faktor yang berperan dalam proteksi atau perlindungan untuk menjadi pengguna zat-zat berbahaya, termasuk tembakau. Menurut Ajzen (dalam Astuti, 2007) faktor yang mempengaruhi perilaku merokok adalah kontrol diri, karena dalam kontrol diri terdapat aspek kontrol perilaku dimana individu dapat mengatur setiap dorongan negatif dari dalam diri kepada penyaluran dorongan ke arah positif. Jadi, individu yang memiliki keyakinan terhadap kemampuannya dalam mengatur setiap kali datangnya dorongan atau keinginan merokok akan memiliki niat untuk berhenti merokok.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Runtukahu (2015) tentang “Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Merokok Kalangan Remaja di SMKN 1 Bitung” yang menunjukkan bahwa ada hubungan negatif kuat yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku merokok berdasarkan data $r = -0,756$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Kemudian, penelitian oleh Ulhaq (2008) tentang “Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku merokok pada siswa-siswi SMAN 1 Parakan” yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku merokok berdasarkan data $r = -0,266$ dengan $p = 0,005$. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Astuti (2007) tentang “Hubungan antara Sikap terhadap Perilaku Merokok dan Kontrol Diri dengan Intensi Berhenti Merokok” yang menunjukkan adanya hubungan positif antara kontrol diri dan intensi berhenti

merokok dengan $r = 0,664$ dan $p < 0,01$. Hal ini menunjukkan perilaku merokok berhubungan dengan kesediaan siswa dalam mengikuti atau menaati peraturan yang berlaku.

Kemudian pada variabel kepatuhan terhadap aturan sekolah dengan perilaku merokok menunjukkan terdapat hubungan dengan nilai $\beta = -0,305$, $t_{hitung} = -2,410$, $t_{tabel} = 2,002$ dan $p = 0,019$ karena nilai $T_{hitung} > T_{tabel}$ dan $p < 0,05$. Menurut Purwanto (2006) faktor yang mempengaruhi perilaku merokok salah satunya adalah faktor sosial yang berhubungan dengan masyarakat di sekitar individu bersangkutan, termasuk di dalamnya adalah peraturan-peraturan. Hal ini sejalan dengan penelitian Armayati (2014) tentang "Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan Mahasiswa dan Karyawan terhadap Peraturan Kawasan Tanpa Rokok di Lingkungan Kampus Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau" menunjukkan adanya pengaruh yang bermakna antara faktor latar belakang perilaku merokok mahasiswa dan karyawan terhadap kepatuhan terhadap peraturan kawasan tanpa rokok ($p = 0,01$). Kemudian penelitian oleh Puswitasari (2012) tentang "Faktor Kepatuhan Mahasiswa dan Karyawan terhadap Peraturan Kawasan Tanpa Rokok di Lingkungan Kampus Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro" menunjukkan hubungan yang bermakna antara latar belakang perilaku merokok dan pengetahuan peraturan kawasan tanpa rokok terhadap tingkat kepatuhan ($p = 0,01$).

Berdasarkan data hasil uji deskriptif menunjukkan bahwa terdapat 26 siswa (43,33%) memiliki tingkat kontrol diri sangat tinggi, 18 siswa (30%) memiliki tingkat kontrol diri dalam kategori sangat tinggi, 16 siswa (26,67%) memiliki tingkat kontrol diri dalam kategori sedang, tidak ada siswa yang tingkat kontrol dirinya dalam kategori rendah dan kategori sangat rendah. Nilai rata-rata tingkat kontrol diri yang berada dalam kategori tinggi menunjukkan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini memiliki kontrol diri yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa telah mampu untuk mengatur sendiri tingkah laku yang dimiliki, mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan dari dalam dirinya, sehingga akan meminimalisir terjadinya perilaku merokok.

Data hasil uji deskriptif perilaku merokok juga menunjukkan tidak terdapat siswa yang memiliki tingkat perilaku merokok sangat tinggi, 4 siswa (6,67%) memiliki tingkat perilaku merokok tinggi, 14 siswa (23,33%) memiliki tingkat perilaku merokok sedang, 21 siswa (35%) memiliki tingkat

perilaku merokok rendah, dan 21 siswa (35%) yang memiliki tingkat perilaku merokok sangat rendah. Nilai rata-rata tingkat perilaku merokok yang berada dalam kategori rendah menunjukkan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini memiliki perilaku merokok yang rendah. Berdasarkan wawancara dengan Guru E didapatkan oenrunan tingkah laku perilaku merokok karena pada saat sebelum pergantian kepemimpinan razia rokok dilakukan seminggu sekali yaitu pada hari Jumat, pada saat masa transisi yaitu saat peneliti melakukan survey awal, peraturan yang lama masih diterapkan yaitu setiap hari jumat. Namun, saat berganti periode razia dilakukan tidak hanya pada hari Jumat, dan razia dilakukan secara acak tidak tentu harinya sehingga siswa lebih merasa takut untuk membawa rokok tidak hanya pada hari jumat saja namun setiap hari. Kemudian berdasarkan wawancara dengan Ibu S salah satu pemilik kantin bahwa memang siswa-siswa dulunya banyak yang merokok di warungnya yang terletak di depan sekolah namun semenjak salah satu guru memberikan intervensi untuk membantu dalam pelaksanaan tata tertib sekolah terkait perilaku merokok yaitu dengan melaporkan siswa apabila ada yang merokok di kantinnya. Semenjak itu, Ibu S sering memperingatkan siswa agar tidak merokok di warungnya, sehingga menurut pengakuan Ibu S siswa-siswa yang dulunya sering merokok di warungnya tidak lagi membawa rokok.

Deskripsi data kepatuhan terhadap aturan sekolah pada penelitian ini menunjukkan terdapat 29 siswa (48,33%) memiliki tingkat kepatuhan terhadap aturan sekolah sangat tinggi, 25 siswa (41,67%) memiliki tingkat kepatuhan terhadap aturan sekolah yang tinggi, 6 siswa (10%) memiliki tingkat kepatuhan terhadap aturan sekolah yang sedang, dan tidak ada siswa yang memiliki tingkat kepatuhan terhadap aturan sekolah rendah dan sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kepatuhan siswa terhadap aturan sekolah tergolong tinggi, Penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri sebagai faktor internal mempunyai hubungan dengan perilaku merokok. Tinggi rendahnya kontrol diri akan memberi respon yang berbeda. Dalam penelitian ini, kontrol diri siswa yang tergolong tinggi menyebabkan menurunnya perilaku merokok. Kemudian, kepatuhan terhadap aturan sekolah sebagai faktor eksternal memberikan pengaruh terhadap perilaku merokok. Dalam penenlitian ini, kepatuhan siswa yang tergolong tinggi terhadap aturan sekolah sehingga menyebabkan menurunnya perilaku merokok. Hal

ini sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan dengan guru E yang mengatakan bahwa adanya penurunan perilaku merokok siswa semenjak bergantinya kepemimpinan karena pengawasan dalam pelaksanaan aturan-aturan sekolah yang lebih ketat. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dan kepatuhan terhadap aturan sekolah dengan perilaku merokok siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara kontrol diri dengan perilaku merokok pada siswa kelas XI SMK Negeri 3 Tanah Grogot. Hal ini berarti hipotesis yang diajukan bahwa ada hubungan antara kontrol diri dan kepatuhan terhadap aturan sekolah dengan perilaku merokok pada siswa kelas XI SMK Negeri 3 Tanah Grogot diterima. Sumbangan efektif kontrol diri dan kepatuhan terhadap aturan sekolah adalah sebesar 52,2%.
2. Terdapat hubungan antara kontrol diri dengan perilaku merokok pada siswa kelas XI SMK Negeri 3 Tanah Grogot. Hal ini berarti hipotesis yang diajukan bahwa ada hubungan antara kontrol diri dengan perilaku merokok pada siswa kelas XI SMK Negeri 3 Tanah Grogot diterima.
3. Terdapat hubungan antara kepatuhan terhadap aturan sekolah dengan perilaku merokok siswa kelas XI SMK Negeri 3 Tanah Grogot. Hal ini berarti hipotesis yang diajukan bahwa ada hubungan antara kepatuhan terhadap aturan sekolah dengan perilaku merokok pada siswa kelas XI SMK Negeri 3 Tanah Grogot diterima.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dan hasil yang diperoleh, sehingga dengan ini penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi subyek penelitian
Diharapkan siswa dapat mempertahankan kemampuannya dalam mengontrol dirinya untuk tidak merokok dalam berbagai situasi yang dapat mendorong dirinya untuk melakukan perilaku merokok sehingga walaupun ada kesempatan untuk melanggar peraturan siswa dapat menghindarinya.

2. Bagi SMK N 3 Tanah Grogot
Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa kontrol diri dan kepatuhan terhadap aturan sekolah siswa sebagian besar tinggi, diharapkan sekolah dapat mempertahankan dan meningkatkan pelaksanaan peraturan dalam hal ini peraturan mengenai perilaku merokok.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Beberapa saran bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian yang sejenis atau dengan pokok bahasan yang sama, yaitu:
 - a. Menambah jumlah sampel dengan karakteristik yang berbeda misalnya, dengan subjek siswa kelas lain misalnya kelas X atau kelas XII sebagai cadangan sampel jika jumlah subjek yang diharapkan tidak terpenuhi.
 - b. Mengganti konsep teori penelitian dengan yang lebih spesifik seperti, menggunakan teori-teori baru yang akan digunakan dalam penyusunan skala agar dapat lebih mengungkapkan keadaan subjek penelitian.
 - c. Membuat item skala yang tidak normatif agar dapat lebih mengungkapkan keadaan subjek penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, M. A., & Rahmi, M. (2012). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Moralitas Remaja Awal. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 1(1), 1-16.
- Aditama, T.Y. 2005. *Rokok dan Kesehatan*. Jakarta: UI Press.
- Armayati. 2014. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepatuhan Mahasiswa dan Karyawan terhadap Peraturan Kawasan Tanpa Rokok di Lingkungan Kampus Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. *Jurnal RAT*. Vol. 3, No. 3, pp. 543-550.
- Astuti. 2007. *Hubungan Antara Sikap terhadap Perilaku Merokok dan Kontrol Diri dengan Intensi Berhenti Merokok*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Wangsa Manggala.
- Baker, B.T. 2004. School-related stresss and Psychosomatic symptoms among Norwegian adolescents: *Annual Review of Psychology*. <http://www.proquest.com/>. Diakses 3 Februari 2016
- Baumeister, R.F., & Vohs, K.D. (Eds.) 2007. *Encyclopedia of Social Psychology*. Thousand Oaks, CA: Sage.

- Chaplin, J.P. 2005. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Dahlan, M.S, 2009. *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan, Seri Evidence Based Medicine1*, ed.4. Salemba Medika, Jakarta.
- Eliza, M. 2003. Empati dan Perilaku Merokok di Tempat Umum. *Jurnal Psikologi*. Vol. 02, No. 02, pp. 81-90.
- Feldman. 2003. *Essentials of Understanding Psychology*. New York: McGraw_Hill Companie. Inc.
- Kemenkes. 2015. *Perilaku Merokok Masyarakat Indonesia*.
http://www.depkes.go.id/download.php%3Ffile%3Ddownload/pusdatin/in_fodatin/infodatin-hari-tanpa-tembakau-sedunia.pdf. Diakses 29 Februari 2016.
- Muharsih, L. 2008. *Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Perilaku Konsumtif Pada Siswa Siswi Kelas XI SMAN 68 Jakarta Pusat*. Skripsi. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia.
- Puswitasari. 2012. *Faktor Kepatuhan Mahasiswa dan Karyawan terhadap Peraturan Kawasan Tanpa Rokok di Lingkungan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*. Skripsi. Universitas Diponegoro.
- Rahayu, D., & Adriansyah, M. A. (2014). Hubungan Antara Kemandirian dan Gaya Belajar Dengan Strategi Menyelesaikan Masalah Pada Mahasiswa. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 3(1), 1-11.
- Ramdhani. 2013, Penerapan Teknik Kontrol Diri Untuk Mengurangi Konsumsi Rokok pada Kategori Perokok Ringan. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*.
<http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jspp/article/viewFile/1693/1791>. Diakses 15 Agustus 2016
- Runtutahu. 2015. Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Merokok Kalangan Remaja di SMKN 1 Bitung. *Jurnal e-Biomedik* Vol. 3 Hal. 88-89.
<http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/article/viewFile/6132>. Diakses 15 Agustus 2016.
- Stikes. 2015. *Bahaya Merokok Usia Remaja*.
http://www.stikes-bth.ac.id/berita185_bahaya-merokok-untuk-usia-remaja-.html. Diakses pada 4 April 2016
- Ulhaq, M. 2008. *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Merokok Pada Siswa Siswi SMAN 1 Parakan*. Skripsi. Jakarta: Fakultas Psikologi UII.