

## Pengaruh Konformitas Teman Sebaya dan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Merokok

Febriyanto Ari Wibowo<sup>1</sup>

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

**ABSTRACT.** *This study aims to determine the impact of peer conformity and self-control on smoking behavior in students of Senior High School 6 Samarinda. This study uses a quantitative approach. The subjects of this study were 60 students selected by using purposive sampling technique. Data collection methods used are the scale of smoking behavior, peer conformity, and self-control. Data analysis technique using multiple regression analysis test and gradual regression analysis test. The results showed that there was influence between peer conformity and self-control of smoking behavior on students of Senior High School 6 Samarinda with  $R = 0.452$ ,  $F$  arithmetic = 17.303 ( $F$  count <  $F$  table = 3.16),  $R^2 = 0.204$ , and  $p = 0.002$  ( $p > 0.05$ ). In addition, from the regression analysis of the gradual model it is known that there is influence of peer conformity on smoking behavior with beta value = 0.348;  $t$  arithmetic = 2.940 ( $t$  count <  $t$  table = 1.670), and  $p = 0.005$  ( $p > 0.05$ ). Then, the result of regression analysis of the next step model is known that there is influence of self-control on smoking behavior with beta value = -0.301;  $t$  arithmetic = -2.548 ( $t$  count <  $t$  table = 1.670), and  $p = 0.014$  ( $p > 0.05$ ).*

**Keywords:** *peer conformity, self-control, smoking behavior*

**ABSTRAK.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konformitas teman sebaya dan pengendalian diri terhadap perilaku merokok pada siswa SMA Negeri 6 Samarinda. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini berjumlah 60 siswa yang dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala perilaku merokok, konformitas teman sebaya, dan pengendalian diri. Teknik analisis data menggunakan uji analisis regresi berganda dan uji analisis regresi bertahap. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh antara konformitas teman sebaya dengan pengendalian diri terhadap perilaku merokok pada siswa SMA Negeri 6 Samarinda dengan  $R = 0,452$ ,  $F$  hitung = 17,303 ( $F$  hitung <  $F$  tabel = 3,16),  $R^2 = 0,204$ , dan  $p = 0,002$  ( $p > 0,05$ ). Selain itu, dari analisis regresi model bertahap diketahui bahwa terdapat pengaruh konformitas teman sebaya terhadap perilaku merokok dengan nilai beta = 0,348;  $t$  hitung = 2,940 ( $t$  hitung <  $t$  tabel = 1,670), dan  $p = 0,005$  ( $p > 0,05$ ). Kemudian dari hasil analisis regresi model langkah selanjutnya diketahui bahwa terdapat pengaruh pengendalian diri terhadap perilaku merokok dengan nilai beta = -0,301;  $t$  hitung = -2,548 ( $t$  hitung <  $t$  tabel = 1,670), dan  $p = 0,014$  ( $p > 0,05$ ).

**Kata Kunci:** kesesuaian teman sebaya, pengendalian diri, perilaku merokok

---

<sup>1</sup> Email: febriyanto.ariwibowo11@gmail.com

## PENDAHULUAN

Dewasa ini banyak sekali manusia yang masih gemar melakukan kebiasaan atau pola hidup yang tidak sehat. Hardinge dkk. (2001) mengungkapkan bahwa perilaku merokok adalah salah satu pola hidup tidak sehat tersebut. Bagi sebagian besar masyarakat di Indonesia, perilaku merokok masih dianggap sebagai perilaku wajar yang bahkan menjadi bagian dari gaya hidup sehari-hari.

*Global Youth Tobacco Survey (GYTS)* menyatakan bahwa Indonesia sebagai negara dengan jumlah perokok remaja tertinggi di dunia. Dalam hasil survei tersebut ditemukan bahwa usia pertama kali saat mencoba merokok menurut 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  $\leq 7$  tahun dan 14-15 tahun (Kemenkes, 2015). Pada umumnya para remaja merokok hanya sekedar ikut-ikutan dengan orang yang lebih dewasa atau karena ingin mengikuti tren yang ada di sekitarnya (Husaini, 2006).

Remaja sangat menyukai tantangan dan suka mencoba-coba. Pada awalnya remaja hanya sebatas mencoba-coba merokok, namun lama-kelamaan menjadi kebiasaan dan sulit dihilangkan. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan bahwa rerata batang rokok yang dihisap perhari penduduk umur  $\geq 10$  tahun di Indonesia adalah 12 batang (setara satu bungkus). Proporsi penduduk umur  $\geq 15$  tahun yang merokok dan mengunyah tembakau cenderung meningkat dalam Riskesdas 2007 (34,2%), Riskesdas 2010 (34,7%), dan Riskesdas 2013 (36,3%) (Kemenkes, 2013). Soerojo (dalam Astuti, 2010) mengungkapkan bahwa kondisi semacam ini tentu saja sangat memprihatinkan mengingat anak dapat berpotensi menjadi perokok aktif jangka panjang.

Pada penelitian lainnya telah ditemukan bahwa remaja berusia 16-17 tahun mempunyai peluang lima kali lebih besar untuk merokok dengan prevalensi sebesar 48,2% pada remaja laki-laki dan 47,6% pada remaja perempuan dibandingkan remaja berusia 11-12 tahun dengan prevalensi sebesar 9,4% pada remaja laki-laki dan 12,8% pada remaja perempuan (Rachiotis dkk, 2008). Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut telah didapatkan bahwa perilaku merokok dimulai dari masa remaja dan hampir sebagian dari mereka memahami akibat berbahaya dari merokok namun mengabaikannya.

Laventhal dan Cleary (dalam Mc Gee, 2005) menjelaskan bahwa perilaku merokok remaja pada umumnya semakin lama akan semakin meningkat seiring dengan tahap perkembangannya yang ditandai dengan meningkatnya intensitas dan frekuensi merokok, dan juga sering mengakibatkan perokok mengalami ketergantungan nikotin. Baker (2004) juga menyatakan bahwa pengaruh nikotin dalam rokok dapat membuat seseorang menjadi pecandu atau ketergantungan pada rokok.

Konformitas muncul ketika individu meniru sikap atau tingkah laku orang lain dikarenakan tekanan yang nyata maupun yang dibayangkan oleh mereka. Tekanan untuk mengikuti teman sebaya menjadi sangat kuat pada masa remaja (Santrock, 2007). Konformitas teman sebaya pada remaja dapat menjadi positif atau negatif. Remaja terlibat dengan tingkah laku sebagai akibat dari konformitas yang negatif menggunakan bahasa yang asal-asalan, mencuri, mencoret-coret, dan mempermainkan orang tua dan guru. Namun, banyak konformitas teman sebaya pada remaja yang tidak negatif dan merupakan keinginan untuk terlibat dalam dunia teman sebaya, misalnya berpakaian seperti teman-temannya dan ingin menghabiskan waktu dengan anggota perkumpulan. Keadaan seperti ini dapat melibatkan aktivitas sosial yang baik, misalnya ketika suatu perkumpulan mengumpulkan uang untuk alasan yang benar (Santrock, 2007).

Pengaruh teman-teman sebaya terhadap sikap, pembicaraan, minat, penampilan, dan tingkah laku lebih besar dari pada pengaruh keluarga. Hal ini disebabkan karena remaja lebih banyak berada di luar rumah bersama teman-teman sebaya sebagai kelompok. Sebagai contoh dengan alasan ingin diterima oleh kelompoknya, maka remaja mencoba minum minuman keras, mengkonsumsi obat terlarang atau merokok tanpa mempertimbangkan perasaannya sendiri, remaja cenderung mengikutinya. Tidak hanya hal negatif saja yang remaja ikuti, misal remaja berada pada lingkungan kelompok yang suka membaca buku, remaja tersebut juga akan ikut membaca buku agar saat bersama kelompoknya tidak dikucilkan karena wawasannya yang kurang.

Penelitian mengenai konformitas lebih banyak menunjukkan konformitas negatif seperti penelitian Cipto (2010) yang menunjukkan bahwa konformitas terhadap kelompok juga merupakan salah satu faktor sosial dan kultural yang menyebabkan perilaku minum alkohol. Tekanan yang berupa ajakan maupun paksaan membuat subjek tidak enak

menolak ajakan minum minuman beralkohol yang dilakukan oleh teman sebayanya.

Sebagai seorang individu yang sedang mencari proses pencarian jati diri, remaja seringkali dihadapkan pada berbagai masalah sosiologis dan psikologis. Berdasarkan tahapan perkembangannya, remaja telah meraih tahap pelaksanaan formal dalam kemampuan kognitif maka dari itu remaja mampu mempertimbangkan suatu kemungkinan untuk menyelesaikan suatu masalah dan mempertanggungjawabkannya. Setiap orang, baik itu remaja tentu memiliki mekanisme di dalam dirinya untuk menolak dorongan untuk melakukan hal-hal yang dapat merugikan dirinya sendiri, misalnya seperti menahan diri untuk tidak merokok. Mekanisme itulah yang disebut dengan kontrol diri. Kontrol diri sendiri 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).

Kontrol diri yang rendah pada remaja melibatkan perilaku-perilaku yang dapat membahayakan kesehatan, misalnya perilaku merokok tersebut. Kontrol diri tidak dapat terbentuk dengan sendirinya melainkan keberhasilan dalam membangun motivasi dan komitmen untuk berhenti merokok, maka akan semakin kuat seseorang dalam mengontrol impuls baik secara disadari atau tidak untuk tidak mengulangi kebiasaan merokok. Kontrol emosi yang sehat akan sangat mungkin dapat dimiliki bila saja individu memiliki suatu kemampuan untuk menahan diri dari terjadinya ledakan emosi yang disebut kekuatan ego bila ingin melakukan sesuatu atau mengesampingkan perasaan jika itu yang dikehendaknya. (Hurlock, 2004).

Kontrol diri sangat diperlukan dalam menghentikan perilaku merokok, kontrol diri dapat membawa kearah konsekuensi positif. Kontrol diri adalah salah satu potensi yang mampu dikembangkan dan digunakan setiap individu dalam proses kehidupan, termasuk saat menghadapi suatu kondisi tertentu yang terdapat di lingkungan sekitarnya. Kemampuan mengontrol diri pada remaja berkembang seiring dengan kematangan emosi. Skinner (dalam Alwisol, 2012) menjelaskan bahwa cara mengembangkan kontrol diri yaitu melalui proses belajar, perkembangan kontrol diri adalah hal penting untuk dapat berhubungan dengan orang lain agar dapat mencapai tujuan pribadi.

## TINJAUAN PUSTAKA

### Perilaku Merokok

Nasution (2007), mendefinisikan perilaku merokok sebagai suatu kegiatan atau aktivitas membakar rokok dan kemudian menghisapnya dan menghembuskannya keluar dan dapat menimbulkan asap yang dapat terhisap oleh orang-orang sekitarnya. Husaini (2006) menjelaskan bahwa merokok berarti membakar tembakau dan daun tar, lalu menghisap asap yang dihasilkannya. Sedangkan Armstrong (dalam Nasution, 2007) berpendapat bahwa perilaku merokok adalah menghisap asap tembakau yang dibakar ke dalam tubuh dan menghembuskannya kembali ke luar.

Aritonang (dalam Nasution, 2007) mengungkapkan bahwa perilaku merokok memiliki beberapa aspek sebagai berikut:

- a. Fungsi Merokok Dalam Kehidupan Sehari-hari  
Fungsi merokok dapat menggambarkan perasaan yang dialami oleh perokok, seperti perasaan positif ataupun negatif selain itu merokok juga berkaitan dengan masa mencari jati diri pada remaja. Perasaan positif seperti mengalami perasaan yang tenang dan nyaman ketika mengkonsumsi rokok.
- b. Intensitas Merokok  
Smet (1994) mengklasifikasikan perokok berdasarkan banyaknya rokok yang dihisap, yaitu:
  - 1) Perokok berat yang menghisap lebih dari 15 batang rokok dalam sehari.
  - 2) Perokok sedang yang menghisap 5-14 batang rokok dalam sehari.
  - 3) Perokok ringan yang menghisap 1-4 batang rokok dalam sehari.
- c. Tempat Merokok  
Mu'tadin (2002) menjelaskan bahwa ada dua tipe perokok berdasarkan tempat, yaitu:
  - 1) Merokok di tempat umum atau ruang publik
    - a) Kelompok Homogen (sesama perokok), mereka secara bersama-sama menikmati kebiasaannya. Pada umumnya mereka masih menghargai orang lain, karena itu mereka merokok di tempat-tempat yang masih diperbolehkan.
    - b) Kelompok heterogen, dimana para perokok merokok ditengah orang-orang yang tidak merokok atau dimanapun yang mereka sukai tanpa memperdulikan diperbolehkan atau tidak untuk merokok di area tersebut.
  - 2) Merokok di tempat yang bersifat pribadi

- a) Kantor atau kamar tidur pribadi. Para perokok yang memilih tempat seperti ini untuk merokok dikategorikan sebagai 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  
 Presty (dalam Nasution, 2007) mengatakan bahwa remaja yang merokok dipengaruhi oleh keadaan yang dialaminya pada saat itu, misalnya ketika cuaca dingin, berkumpul dengan teman-teman, setelah dimarahi, dan lain-lain.  
 Mu'tadin (2002) mengemukakan faktor-faktor remaja melakukan perilaku merokok, antara lain:
  - a. Pengaruh Teman  
 Banyak fakta mengungkapkan bahwa semakin banyak remaja yang berperilaku merokok maka semakin besar kemungkinan teman-temannya juga merupakan perokok. Ada dua hal kemungkinan yang terjadi berdasarkan fakta itu dimana remaja tersebut terpengaruh oleh kebiasaan merokok teman-temannya atau sebaliknya.
  - b. Pengaruh Orang Tua  
 Orang tua merupakan sosok figur bagi para anak-anaknya. Mereka sebagai contoh paling dekat dan memiliki pengaruh yang tinggi terhadap berbagai macam perilaku yang akan dilakukan oleh anak mereka. Remaja akan sangat mudah terpengaruh untuk berperilaku merokok apabila melihat orang tua mereka merokok. Hal ini dapat terjadi kebanyakan berasal dari keluarga yang kurang bahagia, dimana para orang tua tidak begitu peduli dan memperhatikan tingkah laku mereka yang dapat ditiru oleh anak-anaknya.
  - c. Faktor Kepribadian  
 Rasa ingin tahu juga menjadi salah satu faktor seseorang ingin merokok. Satu sifat kepribadian yang bersifat pada pengguna obat-obatan (termasuk rokok) adalah konformitas sosial.
  - d. Pengaruh Iklan  
 Iklan juga merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi seseorang berperilaku merokok. Melihat iklan rokok di media elektronik maupun media massa yang selalu identik dengan kejantanan atau glamour, membuat remaja seringkali terpicu untuk mengikuti perilaku yang ada dalam iklan tersebut.

### Konformitas Teman Sebaya

Konformitas teman sebaya adalah interaksi seseorang yang cenderung meniru dan menerima perilaku kelompok teman sebayanya berupa ide atau aturan yang menunjukkan bagaimana remaja tersebut berperilaku (Baron dan Byren, 2005). Menurut Yusuf (2012) menyatakan bahwa konformitas teman sebaya adalah kecenderungan individu untuk mengikuti pendapat, nilai, kebiasaan, kegemaran atau keinginan teman sebaya. Dalam hal ini kelompok teman sebaya adalah sekelompok anak yang mempunyai kesamaan dalam minat, nilai-nilai, sifat kepribadian kesamaan inilah yang menjadi faktor utama pada anak dalam menentukan daya tarik hubungan interpersonal dengan teman seusianya.

Sears, dkk. (2009) menjelaskan bahwa konformitas remaja ditandai dengan adanya tiga hal yang dapat menyebabkan konformitas menjadi berdampak baik (positif) ataupun buruk (negatif) adalah sebagai berikut:

- a. Kekompakan  
 Kekuatan yang dimiliki kelompok acuan menyebabkan remaja tertarik dan ingin menjadi anggota kelompok. Eratnya hubungan remaja dengan kelompok acuan disebabkan perasaan suka antara anggota kelompok serta harapan memperoleh manfaat dari keanggotaannya. Semakin besar rasa suka anggota yang satu terhadap anggota lain, dan semakin besar harapan untuk memperoleh manfaat dari keanggotaan kelompok, serta semakin besar kesetiaan siswa, maka akan semakin kompak kelompok tersebut dan konformitas akan menjadi tinggi.
  - 1) Penyesuaian Diri  
 Kekompakan yang tinggi menimbulkan tingkat konformitas yang semakin tinggi. Alasan utamanya adalah bahwa bila orang merasa dekat dengan anggota kelompok lain maka akan semakin menyenangkan bagi orang lain untuk mengakui orang tersebut dalam kelompok, dan semakin menyakitkan bila orang lain mencela. Kemungkinan untuk menyesuaikan diri akan semakin besar bila seseorang mempunyai keinginan yang kuat untuk menjadi anggota sebuah kelompok tertentu.
  - 2) Perhatian terhadap Kelompok  
 Peningkatan konformitas terjadi karena anggotanya tidak ingin disebut sebagai orang yang menyimpang karena hal tersebut dapat menimbulkan resiko ditolak bahkan hingga

dikeluarkan dari kelompok. Semakin tinggi perhatian seseorang dalam kelompok semakin serius tingkat rasa takutnya terhadap penolakan, dan semakin kecil kemungkinan untuk tidak menyetujui kelompok.

b. Kesepakatan

Pendapat kelompok acuan yang sudah dibuat mempunyai tekanan yang kuat sehingga remaja harus menyesuaikan pendapat dan loyal terhadap pendapat kelompok. Kesepakatan dipengaruhi oleh hal-hal berikut:

1) Kepercayaan

Konformitas yang menurun drastis karena hancurnya kesepakatan disebabkan oleh faktor kepercayaan. Penurunan tingkat kepercayaan terhadap mayoritas akan terjadi apabila adanya perbedaan pendapat, meskipun orang yang berbeda pendapat itu sebenarnya kurang ahli bila dibandingkan dengan anggota lain yang membentuk mayoritas. Bila seseorang sudah tidak memiliki kepercayaan terhadap pendapat kelompok, maka dapat mengurangi ketergantungan individu terhadap kelompok sebagai sebuah kesepakatan.

2) Persamaan Pendapat

Apabila dalam sebuah kelompok terdapat satu orang yang tidak sependapat dengan anggota kelompok lainnya maka konformitas akan menurun. Kehadiran orang yang tidak sependapat tersebut menunjukkan terjadinya perbedaan yang dapat berakibat pada berkurangnya kesepakatan dalam kelompok. Maka, konformitas akan semakin tinggi jika disertai dengan persamaan pendapat yang terjadi antar anggota kelompok.

3) Penyimpangan terhadap Pendapat Kelompok

Apabila seseorang memiliki pendapat yang berbeda dengan mayoritas anggota kelompok, maka akan dikucilkan dan dipandang sebagai orang yang menyimpang, baik dalam pandangannya sendiri maupun dalam pandangan orang lain. Orang yang menyimpang akan menyebabkan penurunan kesepakatan yang merupakan aspek penting dalam melakukan konformitas.

c. Ketaatan

Tuntutan atau tekanan yang ada dalam kelompok membuat setiap anggotanya rela melakukan tindakan apapun walaupun anggota kelompok tersebut tidak menginginkannya. Bila ketaatannya tinggi maka konformitasnya akan

tinggi juga. Beberapa hal yang dapat mempengaruhi ketaatan adalah sebagai berikut:

1) Tekanan karena Ganjaran, Ancaman, dan Hukuman

Salah satu cara untuk menimbulkan ketaatan adalah dengan meningkatkan tekanan terhadap individu untuk menampilkan perilaku yang diinginkan melalui ganjaran, ancaman, atau hukuman karena akan menimbulkan ketaatan yang semakin besar. Semua itu merupakan insentif pokok untuk mengubah perilaku seseorang.

2) Harapan Orang Lain

Seseorang akan rela memenuhi permintaan orang lain hanya karena orang lain tersebut mengharapkannya. Hal ini akan mudah dilihat apabila permintaan diajukan secara langsung. Harapan-harapan orang lain dapat menimbulkan ketaatan, bahkan meskipun harapan itu tidak dinyatakan secara jelas. Salah satu cara untuk memaksimalkan ketaatan adalah dengan menempatkan individu dalam situasi yang terkendali, dimana segala sesuatunya diatur sedemikian rupa sehingga ketidaktaatan merupakan hal yang hampir tidak mungkin timbul.

Menurut Sears (2009) mengatakan bahwa ada 4 faktor yang mempengaruhi konformitas, antara lain:

a. Rasa Takut Terhadap Celaan Sosial

Alasan pertama seorang individu melakukan konformitas adalah demi memperoleh persetujuan, atau menghindari celaan sosial. Misal, salah satu alasan tidak mengenakan pakaian formal ke pusat perbelanjaan adalah karena semua pengunjung yang hadir akan melihat dengan tatapan heran.

b. Rasa Takut Terhadap Penyimpangan

Rasa takut dipandang sebagai individu yang menyimpang merupakan faktor dasar hampir dalam semua situasi sosial. Setiap individu menduduki suatu posisi dan individu menyadari bahwa posisi itu tidak tepat. Berarti individu telah menyimpang dalam pikirannya sendiri yang membuatnya merasa gelisah dan emosi terkadang tidak terkontrol. Individu cenderung melakukan suatu hal yang sesuai dengan nilai-nilai kelompok tersebut tanpa memikirkan akibatnya nanti.

c. Kekompakan Kelompok

Kekompakan yang tinggi menimbulkan konformitas yang semakin tinggi. Alasan

utamanya adalah bahwa bila orang merasa dekat dengan anggota kelompok yang lain maka akan semakin menyenangkan bagi mereka untuk mangakui dan semakin menyakitkan bila mereka mencela.

d. Keterikatan pada Penilaian Bebas

Keterikatan sebagai kekuatan total yang membuat seseorang mengalami kesulitan untuk melepaskan suatu pendapat. Orang yang secara terbuka dan bersungguh-sungguh terikat suatu penilaian bebas akan lebih enggan menyesuaikan diri terhadap penilaian kelompok yang berlawanan.

### Kontrol Diri

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. Melalui kemampuan ini, individu dapat membedakan perilaku yang dapat diterima dan tidak dapat diterima, dan kemampuan menggunakan pengetahuan tentang apa yang dapat diterima itu sebagai perilaku standar untuk membimbing perilakunya sehingga mau menunda pemenuhan kebutuhannya (Santrock, 2007).

Kontrol diri berhubungan dengan cara belajar untuk mengontrol respon yang ada dengan mengontrol perilaku. Averill (dalam Ghufron dan Rini, 2011) menyebutkan bahwa ada beberapa aspek-aspek kontrol diri pada individu, yaitu:

a. Kemampuan Mengontrol Perilaku (*behavioral control*)

Mengontrol perilaku terdiri dari kemampuan mengatur pelaksanaan dan mengontrol stimulus. Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan penentuan siapa dalam pengendalian situasi maupun keadaan sesuai dengan kemampuan. Apakah dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan mengatur stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi.

b. Kemampuan Mengontrol Kognitif (*cognitive control*)

Mengontrol kognitif terdiri dari kemampuan mengolah informasi dan melakukan penilaian

positif. Kemampuan mengolah informasi merupakan kemampuan individu dengan informasi yang dimilikinya tentang suatu keadaan yang tidak menyenangkan, namun ia kemudian bisa mengantisipasi keadaan yang tidak menyenangkan tersebut sesuai dengan pertimbangan yang telah dilakukan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif.

c. Kemampuan Mengontrol Keputusan (*decisional control*)

Mengontrol keputusan atau disebut dengan kemampuan mengambil keputusan sehingga apa yang dilakukan individu mengarah kepada perilaku yang positif. Mengontrol keputusan atau kemampuan mengambil keputusan merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya, kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

d. Kemampuan Mengatur Pelaksanaan (*regulated administration*)

Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau sesuatu di luar dirinya. Individu yang kemampuan mengontrol dirinya baik akan mampu mengatur dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal.

e. Kemampuan Memodifikasi Stimulus (*stimulus modifiability*)

Kemampuan memodifikasi stimulus merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi. Ada beberapa cara yang dapat digunakan, yaitu mencegah atau menjauhi stimulus, menempatkan tenggang waktu di antara rangkaian stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum waktunya berakhir dan membatasi intensitasnya.

Faktor-faktor yang memengaruhi kontrol diri menurut Hurlock (2004) yaitu:

- a. Faktor internal yang mempengaruhi kontrol diri seseorang adalah faktor usia dan kematangan. Semakin bertambahnya usia seseorang maka akan semakin baik kontrol dirinya, individu yang matang secara psikologis juga akan mampu

mengontrol perilakunya karena telah mampu mempertimbangkan mana hal yang baik dan yang tidak baik bagi dirinya.

- b. Faktor eksternal meliputi lingkungan keluarga, dalam lingkungan keluarga terutama orang tua akan menentukan bagaimana kemampuan kontrol diri seseorang. Apabila orang tua menerapkan kepada anaknya sikap disiplin secara intens sejak dini dan orang tua bersikap konsisten terhadap konsekuensi yang dilakukan anak bila menyimpang dari yang sudah ditetapkan, maka sikap konsisten ini akan diinternalisasikan oleh anak dan akan menjadi kontrol baginya.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, yaitu penelitian yang menekankan analisisnya pada data numerikal (angka) yang diolah dengan metoda statistika (Azwar, 2009). Metode pengumpulan data yang dimaksud pada penelitian ini adalah menggunakan alat pengukuran atau instrument. Alat pengukuran atau instrument ada tiga macam, yaitu skala perilaku merokok, skala konformitas teman sebaya, dan skala kontrol diri. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMK 6 Samarinda yang berjumlah sebanyak 866 orang. Sedangkan jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 90 orang siswa dengan 30 orang siswa sebagai *try out* dan sisanya digunakan untuk uji penelitian.

Pengujian validitas skala dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi *product moment*. Kriteria pemilihan aitem yang valid berdasarkan korelasi aitem total, biasanya digunakan batasan  $r \geq 0.300$ . Menurut Sugiyono (2011) korelasi *product moment* adalah untuk mencari arah dan kekuatan hubungan antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) dan data berbentuk interval dan rasio. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi berganda. Penggunaan analisis regresi berganda bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dua variabel bebas (konformitas dan kontrol diri) terhadap satu variabel terikat (perilaku merokok). Sebelum uji hipotesis dilakukan, maka terlebih dahulu dilakukan uji deskriptif dan uji asumsi yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, uji heteroskedastisitas, dan uji auto korelasi. Keseluruhan teknik analisis data dalam penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS 20.0 *for windows*.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh antara variabel konformitas teman sebaya dan kontrol diri terhadap perilaku merokok dengan nilai F hitung sebesar  $17.303 > F$  tabel sebesar 3.16 dan nilai p sebesar  $0.002 < 0.05$ . Sehingga hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh antara konformitas teman sebaya dan kontrol diri terhadap perilaku merokok diterima.

Kontribusi pengaruh ( $R^2$ ) konformitas teman sebaya dan kontrol diri terhadap perilaku merokok adalah sebesar 0,204, hal ini menunjukkan bahwa 20,4 persen dari variasi perilaku merokok dapat dijelaskan oleh variabel konformitas teman sebaya dan kontrol diri. Sedangkan sisanya 79,6 persen dijelaskan oleh variabel lain atau sebab-sebab lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku merokok seperti faktor permisif orang tua, pengaruh iklan, dan faktor kepribadian (Mu'tadin, 2002). Selain itu Sarafino juga menjelaskan faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku merokok seperti faktor biologis, faktor psikologis, faktor lingkungan sosial, faktor demografis, faktor sosio-kultural, dan faktor sosial politik (dalam Nasution, 2007).

Hurlock (2003) menjelaskan bahwa remaja pada dasarnya memiliki kondisi hidup yang terombang-ambing (badai dan tekanan). Remaja yang mengalami periode ini, perilakunya lebih mudah dipengaruhi oleh teman-teman sebaya mereka (Hurlock, 2003). Sehingga hubungan dengan teman sebaya di dalam masa ini memberikan pengaruh peranan yang penting pada perilaku remaja.

Hasil analisis regresi bertahap didapatkan bahwa terdapat pengaruh positif antara konformitas teman sebaya dengan perilaku merokok dengan  $\beta = 0.348$ , T hitung = 2.940 dan nilai p = 0.005. Artinya semakin tinggi konformitas teman sebaya maka semakin tinggi pula perilaku merokok siswa SMK Negeri 6 Samarinda, sebaliknya semakin rendah konformitas teman sebaya maka semakin rendah perilaku merokok siswa SMK Negeri 6 Samarinda. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi pengaruh yang kuat antara konformitas teman sebaya terhadap perilaku merokok. Sesuai dengan pendapat Musdalifah (2011) yang menyatakan bahwa pengaruh teman sebaya dapat meningkatkan kemungkinan seseorang untuk berperilaku merokok dibandingkan dengan tidak adanya pengaruh teman sebaya.

Demikian pula dengan hasil penelitian dari Fitri (2002) yang menunjukkan bahwa teman sebaya dan orangtua merupakan prediktor bagi perilaku merokok pada remaja. Hal ini juga diperkuat oleh pernyataan mereka dalam hasil wawancara dimana situasi dan kondisi yang sering mendorong mereka untuk merokok yaitu ketika bersama-sama dengan teman mereka yang juga perokok. Artinya ketika siswa tersebut berada di tengah-tengah kelompok dia akan sepakat dengan pendapat kelompok dan menganggap aturan kelompok adalah yang paling benar serta ditandai dengan berbagai macam usaha yang dilakukan remaja salah satunya dengan cara merokok agar diterima dan diakui oleh kelompoknya.

Konformitas merupakan bentuk dari suatu tekanan lingkungan atau kelompok terhadap individu. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Asch dan Milgram menggambarkan dengan jelas bagaimana kekuatan tekanan teman sebaya memberikan pengaruh pada perilaku seseorang (Henslin, 2007). Kemudian penelitian yang dilakukan terhadap lebih dari 3.000 siswa kelas 2 SMA, menunjukkan bahwa tekanan teman sebaya sangat berhubungan erat dengan perilaku mengkonsumsi minuman beralkohol (Borden dkk, 2001).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh negatif terhadap perilaku merokok siswa SMK Negeri 6 Samarinda, dibuktikan dengan koefisien beta sebesar  $-0.301$ ,  $T$  hitung sebesar  $-2.548 > T$  tabel sebesar  $1.670$  dan nilai  $p$  sebesar  $0.014$  ( $p < 0.05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Artinya semakin tinggi kontrol diri siswa, maka semakin rendah perilaku merokoknya. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri siswa, maka semakin tinggi perilaku merokoknya.

Menurut Calhoun dan Acocella (dalam Ramdhani, 2013) menjelaskan bahwa kontrol diri (*self-control*) termasuk faktor yang berperan dalam perlindungan untuk menjadi pengguna 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 Rendy Tubagus Fadly (2015) mengenai pengaruh kontrol diri terhadap perilaku merokok menunjukkan bahwa ada pengaruh negatif kuat antara kontrol diri terhadap perilaku merokok berdasarkan data  $r = -0.836$  dengan  $p = 0.000$ . Pengaruh negatif artinya bila seseorang memiliki perilaku merokok tinggi, maka kontrol dirinya rendah. Sebaliknya apabila perilaku merokoknya rendah, maka kontrol dirinya tinggi.

Kemudian juga penelitian yang dilakukan oleh Ulhaq (2008) tentang hubungan antara kontrol diri dengan perilaku merokok pada siswa siswi SMAN 1 Parakan didapatkan data angka koefisien korelasi sebesar  $r = -0,266$ ; dengan  $p = 0,005$  ( $p < 0,01$ ). Artinya bahwa semakin tinggi kontrol diri maka akan semakin rendah perilaku merokok seseorang, begitu pula sebaliknya, semakin rendah kontrol diri seseorang maka semakin tinggi perilaku merokoknya. Hal itu bisa diartikan lebih lanjut bahwa perilaku merokok seseorang dapat dilihat atau dijelaskan dari tingkat kontrol dirinya. Hasil penelitian ini menguatkan pendapat Santrock (2003) bahwa kontrol diri mempunyai peranan yang penting dalam pembentukan perilaku remaja.

Secara keseluruhan, peneliti menyadari bahwa penelitian ini belum mencapai sempurna yang disebabkan masih ada banyak kekurangan dan kelemahan dalam penelitian. Salah satunya adalah adanya kemungkinan aitem mengandung *social desirability*, yaitu isi aitem sesuai dengan keinginan sosial secara umum atau dianggap baik oleh norma sosial, sehingga menimbulkan kecenderungan untuk disetujui oleh semua orang.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh antara konformitas teman sebaya terhadap perilaku merokok pada siswa SMK Negeri 6 Samarinda.
2. Ada pengaruh antara kontrol diri terhadap perilaku merokok pada siswa SMK Negeri 6 Samarinda.
3. Ada pengaruh antara konformitas teman sebaya dan kontrol diri terhadap perilaku merokok pada siswa SMK Negeri 6 Samarinda.

## Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Siswa SMK Negeri 6 Samarinda perlu mempertahankan kekompakan yang dimiliki antara satu dan yang lainnya, banyak berkumpul dengan kelompok yang tidak merokok bisa menjadi salah satu cara agar dapat melakukan kekompakan dalam hal yang lebih positif. Kemudian, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa siswa memiliki perilaku merokok pada skor yang rendah, maka harapannya siswa dapat terus mempertahankan dirinya untuk tidak merokok. Bagi siswa yang merokok diharapkan agar dapat menurunkan dan menghilangkan kebiasaan merokok tersebut dengan menggunakan waktu luangnya melakukan lebih banyak kegiatan yang positif, seperti mengikuti ekstra kurikuler.
2. Kepada guru atau wali kelas siswa kelas SMK Negeri 6 Samarinda disarankan untuk dapat turut berperan mengawal, mengawasi, dan membimbing setiap perilaku siswa-siswanya di sekolah dengan cara selalu memberi dukungan positif, memfasilitasi lingkungan sehingga mampu memberikan contoh yang baik untuk perkembangan siswa, memperketat aturan sekolah terhadap siswa yang kedapatan merokok di sekolah, dan merazia barang-barang yang dibawa oleh siswa.
3. Kepada peneliti selanjutnya
  - a. Menambah jumlah sampel penelitian, jika tidak ditemukan dalam satu sekolah dapat ditambah dengan sekolah lainnya.
  - b. Mengkaji lebih banyak jurnal sejenis yang terkait dengan perilaku merokok, konformitas teman sebaya, maupun kontrol diri.
  - c. Meneliti perilaku merokok dengan variabel yang berbeda dengan penelitian ini misalnya dengan variabel pola asuh orang tua, dukungan keluarga, atau efikasi diri sehingga akan mendukung dan menyumbangkan pengembangan ilmiah baru dalam bidang psikologi.

## DAFTAR PUSTAKA

Alwisol. (2012). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.

Astuti, K. (2010). *Model Kognitif Sosial Perilaku Merokok Pada Remaja*. Disertasi. Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta.

Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (Eds.) (2007). *Encyclopedia of Social Psychology*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial Jilid 2 (edisi ke-10)*. Jakarta: Erlangga.

Baker, B. T. (2004). School-related stress and Psychosomatic symptoms among Norwegian adolescents: *Annual Review of Psychology*. Diakses 3 Februari 2017, dari <http://www.proquest.com/>.

Bukhori, B. (2008). *Zikir Al-Asmâ'u Al-Husnâ: Solusi Atas Problem Agresifitas*. Semarang: Syiar Media Publishing.

Cipto., & Kuncoro, J. (2010). Harga Diri dan Konformitas Terhadap Kelompok dengan Perilaku Minum-Minum Beralkohol pada Remaja. *Jurnal Psikologi Proyeksi* 5 (1), 75-85.

Fadly, R. T. (2016) Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku merokok pada pengurus Pondok Pesantren Al-Amien Prenduan Sumenep - Madura. *Skripsi*, Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

Fitri, A. R. (2002). Modelling Teman Sebaya dan Orangtua dengan Kebiasaan Merokok Remaja Siswa SMK Muhammadiyah Pakem Sleman Yogyakarta. *Tesis*. Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.

Gee, M. (2005). Is Cigarette Smoking Associated with Suicidal Ideation Among Young People. *The American Journal of Psychology*. 76 (7), 11-720.

Ghufroon, M. N., & Risnawati, R. S. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

Hardinge. M. G., & Shryock. H. (2001). *Kiat Keluarga Sehat Mencapai Hidup Prima Dan Bugar*. (Terjemahan). P.A. Siboro. Jakarta: Indonesia Publishing House Offset.

Hurlock, E. B. (2004). *Adolescent Development*. Edisi Keempat. Tokyo: Mc. Graw Hill.

Husaini, A. (2006). *Tobat Merokok Rahasia dan Cara Empatik Berhenti Merokok*. Depok: Pustaka Iman

Kemenkes. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Diakses 29 Oktober 2016.

Kemenkes. (2015). *Perilaku Merokok Masyarakat Indonesia*. Diakses 29 Oktober 2016.

Mangkuprawira, S. T. (2009). *Horison-Bisnis, Manajemen, dan Sumber Daya Manusia*. Cetakan Kedua. Bogor: IPB Press.

- Mu'tadin, Z. (2002). *Kemandirian Sebagai Kebutuhan Psikologi Pada Remaja*. Diakses 15 Oktober 2016.
- Muharsih, L. (2008). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Perilaku Konsumtif Pada Siswa Siswi Kelas XI SMAN 68 Jakarta Pusat. *Skripsi*. Fakultas Psikologi. Jakarta: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Musdalifah, A. R. S. (2011). Pengaruh latar belakang pendidikan, Stres, Orang tua, Teman dan Iklan terhadap perilaku merokok pada mahasiswa Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Jurnal Respirologi Indonesia*. 31 (4), 50-56.
- Nasution, I. K. (2007). Perilaku Merokok Pada Remaja, *Skripsi*. Fakultas Kedokteran. Medan: Universitas Sumatera Utara
- Nursalim, M. 2005. *Strategi Konseling*. Surabaya: Unesa University Press.
- Otsuki, M. (2009). Social connectedness and smoking behaviors among Asian American college students: An electronic diary study. *Nicotine & Tobacco Research*. 11 (4), 418-26.
- Rachiotis, G. (2008). *Factors Associated With Adolescence Cigarette Smoking In Greece: results from a Cross Sectional Study (Gyts Study)*. BMC Public Health.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sears, D. O., Freedman., Peplau, L. A., Jonathan, L., & Letitia, A. (2006). *Psikologi Sosial. Jilid 2. Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Soamole, I. (2004). Hubungan Antara Sikap Terhadap Merokok dengan Kebiasaan Merokok Pada Remaja. *Skripsi*. Tidak Diterbitkan. Semarang: Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabet.
- Ulhaq, M. (2008). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Merokok Pada Siswa Siswi SMAN 1 Parakan. *Skripsi*. Jakarta: Fakultas Psikologi UII.