

## Hubungan *Self Control* dengan Perilaku Merokok pada Remaja

<sup>1</sup>Muhammad Rivaldi Nur Faturahman

<sup>1</sup>Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi

### How to cite (APA)

Faturahman, M. R. N. . (2024). Relationship between Self Control and Smoking Behavior among Adolescents. *Jurnal Health Society*, 13(2), 130–139. <https://doi.org/10.62094/jhs.v13i2.176>

### History

Received: 20 Agustus 2024

Accepted: 09 Oktober 2024

Published: 30 Oktober 2024

### Corresponding Author

Muhammad Rivaldi Nur Faturahman, Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi; [muhamadrivaldinurfaturahman@gmail.com](mailto:muhamadrivaldinurfaturahman@gmail.com)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) / CC BY 4.0

### ABSTRAK

**Pendahuluan:** Remaja menjadi individu yang mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar, sehingga perilaku menyimpang berupa kenakalan remaja sering terjadi. Salah satu jenis kenakalan remaja yang mendominasi yaitu perilaku merokok. Perilaku merokok dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu faktor dari dalam dan luar individu. Salah satu faktor kepribadian yang berhubungan dengan perilaku merokok yaitu *self control*. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan *self control* dengan perilaku merokok pada remaja di SMKS PGRI 1 Kota Sukabumi.

**Metode:** Jenis penelitian adalah korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dan sampel adalah seluruh siswa laki-laki kelas 10 di SMKS PGRI 1 Kota Sukabumi yaitu sebanyak 98 orang dengan menggunakan *total sampling*. Analisis data menggunakan uji statistik *Chi Square*.

**Hasil:** Berdasarkan hasil uji statistik *Chi Square* menunjukkan bahwa *p-value* sebesar 0,000 (*p-value* < 0,05) yang berarti terdapat hubungan *self control* dengan perilaku merokok pada remaja di SMKS PGRI 1 Kota Sukabumi.

**Simpulan:** Terdapat hubungan *self control* dengan perilaku merokok pada remaja di SMKS PGRI 1 Kota Sukabumi.

**Kata Kunci:** Remaja, *Self Control*, Perilaku Merokok

### ABSTRACT

**Introduction:** Adolescents become individuals who are easily influenced by the surrounding environment, so deviant behavior in the form of juvenile delinquency often occurs. One type of juvenile delinquency that dominates is smoking behavior. Smoking behavior can be influenced by various factors, namely factors from within and outside the individual. One of the personality factors associated with smoking behavior is self control. The purpose of this study was to determine the relationship between self control and smoking behavior in adolescents at SMKS PGRI 1 Sukabumi City.

**Method:** This type of research is correlational with a cross sectional approach. The population and sample were all 10th grade male students at SMKS PGRI 1 Sukabumi City, namely 98 people using total sampling. Data analysis using Chi Square statistical test.

**Result:** Based on the Chi Square statistical test results showed that the *p-value* was 0.000 (*p-value* <0.05) which means that there is a relationship between self control and smoking behavior in adolescents at SMKS PGRI 1 Sukabumi City.

**Conclusion:** There is a relationship between self control and smoking behavior in adolescents at SMKS PGRI 1 Sukabumi City.

**Keyword:** Adolescents, *Self Control*, Smoking Behavior

## Pendahuluan

Menurut *World Health Organization* (WHO) remaja merupakan penduduk dengan rentang usia 10-19 tahun. Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa yang ditandai dengan berkembangnya kematangan fisik, sosial, dan mental. Masa remaja dikenal sebagai periode perubahan, transisi, usia bermasalah, dan pencarian identitas diri (Jufri et al., 2023).

Remaja menjadi individu yang mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar, sehingga perilaku menyimpang berupa kenakalan remaja sering terjadi. Kenakalan remaja yang sering terjadi adalah perilaku merokok, mabuk-mabukan, pergaulan bebas, penggunaan narkoba, meminum alkohol, dan menonton pornografi. Salah satu jenis kenakalan remaja yang mendominasi adalah perilaku merokok (Ponimin et al., 2023; Anggraeni et al., 2021).

Hampir lima juta kasus kematian setiap tahunnya disebabkan perilaku merokok yang terjadi di negara berkembang seperti Indonesia yaitu sebesar 70%. Bahkan pada tahun 2030 diperkirakan jumlah kematian akibat perilaku merokok akan mencapai angka delapan juta orang. Pada tahun 2019, lebih dari 40,3 juta anak berusia 0-14 tahun meninggal akibat perilaku merokok dan terpapar asap rokok di lingkungannya. Indonesia menempati urutan ketiga jumlah perokok terbanyak di dunia setelah China dan India serta menduduki peringkat kelima konsumen rokok terbesar setelah China, Amerika Serikat, Rusia, dan Jepang (Kemenkes RI, 2019; WHO, 2020).

Rokok dihasilkan dari tanaman *Nicotina tabacum*, *Nicotina rustica*, dan bahan lainnya. Perilaku merokok adalah suatu aktivitas individu berupa membakar dan menghisap serta menimbulkan asap yang dapat terhisap oleh orang-orang disekitarnya. Perilaku merokok berawal dari mereka yang penasaran dengan rasanya dan kemudian menjadi kecanduan serta mencari jati diri atau mencoba tantangan baru dalam

hidup mereka (Revica et al., 2023; Turnip & Soetjningsih, 2023).

Perilaku merokok dapat berdampak buruk pada remaja jika tidak dicegah. Dampak buruk tersebut antara lain terganggunya konsentrasi belajar, menurunnya prestasi, gangguan kesehatan, dan meningkatnya beban penyakit tidak menular. Selain itu, perilaku merokok dapat mengakibatkan memburuknya kondisi psikologis pada remaja, meliputi kecemasan, tidak bergairah, merasa pikiran buntu, mudah marah, merasakan bosan, merasa tidak tahu arah dan tujuan, serta merasa bingung tanpa sebab ketika kepuasan untuk merokoknya tidak terpenuhi. Adapun dampak merokok khususnya bagi perempuan adalah rentan terjadinya kemandulan, kanker rahim, cacat lahir, bahkan kematian (Ropianda, 2019; Sari & Primanita, 2022; Muslim et al., 2023).

Bahaya merokok menjadi lebih besar jika perilaku muncul sejak remaja, karena rokok mengandung *Nicotiana tubacum* yang dapat menyebabkan ketagihan. Ketagihan tersebut dikenal dengan *Tobacco dependency*, yaitu perilaku penggunaan tembakau secara menetap dan terus-menerus yang dapat menyebabkan penyumbatan pada pembuluh darah, sehingga dapat mengakibatkan kematian. Oleh karena itu, perilaku merokok merupakan jalur yang sangat berbahaya menuju hilangnya produktivitas dan hilangnya kesehatan pada remaja (Setiawan et al., 2020).

Perilaku merokok pada remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yakni dari faktor dari luar dan dalam diri remaja. Faktor dari luar diri yang dapat mempengaruhi perilaku merokok pada remaja yaitu keluarga, lingkungan pendidikan yang tidak memberikan keuntungan, dan kehidupan disekitar remaja. Sedangkan faktor dari dalam diri yang dapat mempengaruhi perilaku merokok pada remaja yaitu kepribadian yang dimiliki remaja. Salah satu kepribadian yang mempunyai hubungan

dengan perilaku merokok yaitu *self control* (P. M. Sari & Primanita, 2022).

*Self control* merupakan suatu proses individu dalam membimbing, mengatur, dan mengarahkan perilaku ke arah yang lebih positif. Kemampuan kontrol diri memungkinkan seseorang untuk berperilaku lebih terarah dan mendapatkan dorongan dari dalam dirinya secara benar. Kontrol diri diperlukan untuk mengatur perilaku dalam menghadapi situasi yang dapat diterima maupun yang tidak dapat diterima dari suatu keadaan (Rukmy et al., 2018).

Kontrol diri berperan secara signifikan dalam hal penyesuaian diri, sehingga ketika kontrol diri kurang baik, maka perilaku yang ditimbulkan cenderung menyimpang. Individu dengan kontrol diri yang rendah yaitu apabila individu tersebut tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilaku utamanya, tidak mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi ke dalam bentuk perilaku utama, serta tidak mampu memilih tindakan yang tepat, maka akan menjeruskan individu tersebut pada perilaku negatif (Marsela & Supriatna, 2019).

Kemampuan kontrol diri yang dimiliki remaja membutuhkan dukungan dari interaksi orang lain disekitar mereka dan dari dalam dirinya sendiri agar dapat membentuk kontrol diri yang matang. Apabila remaja berada di lingkungan yang positif, maka akan membentuk kontrol diri positif yang dapat dikembangkan dan digunakan remaja dalam prosesnya menuju masa dewasa awal. Namun sebaliknya, jika remaja berada di lingkungan yang negatif, maka remaja cenderung mengalami kesulitan dalam mengontrol dirinya yang akan berdampak pada ketidakmampuannya memenuhi norma perilaku dan tindakan. Akibatnya remaja tidak mudah untuk menolak dorongan yang berada disekitar mereka (Marsela & Supriatna, 2019; Jade & Rifayanti, 2022).

Masalah yang terjadi akibat kurangnya dari kontrol diri di kalangan remaja cenderung menuju ke arah kenakalan. Hal tersebut didukung Santrock (2012) yang menyatakan bahwa kenakalan remaja dapat digambarkan sebagai kegagalan untuk mengembangkan kontrol diri yang cukup dalam hal tingkah laku, salah satunya yaitu perilaku merokok. Remaja dengan *self control* rendah lebih mudah terpengaruh dengan iklan tembakau dan teman sebayanya yang merokok. Tetapi sebaliknya, remaja dengan *self control* tinggi cenderung tidak melakukan perilaku merokok ketika dewasa. Perokok yang kurang impulsif akan berhasil dalam mencapai tujuan untuk berhenti merokok ketika memiliki *self control* yang tinggi (Hidayah, 2020; Sari & Primanita, 2022; Datangmanis et al., 2023).

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan *self control* dengan perilaku merokok pada remaja di SMKS PGRI 1 Kota Sukabumi.

### Metode

Jenis penelitian adalah korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di SMKS PGRI 1 Kota Sukabumi pada bulan Februari 2024-Juli 2024. Variabel dalam penelitian ini meliputi *self control* dan perilaku merokok. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuesioner. Uji validitas dan reliabilitas variabel *self control* mengacu pada instrumen baku *Self Control Scale* yang telah dinyatakan valid dan reliabel. Populasi dan sampel adalah seluruh siswa laki-laki kelas 10 di SMKS PGRI 1 Kota Sukabumi yaitu sebanyak 98 orang dengan menggunakan *total sampling*. Analisis data menggunakan uji statistik *Chi Square*. Surat etik penelitian diberikan oleh Komisi Etik Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi dengan nomor 000895/KEP STIKES SUKABUMI/2024.

Hasil

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Karakteristik Responden	F	%
<b>Usia (Tahun)</b>		
15	17	17,3
16	55	56,1
17	23	23,5
18	2	2,0
20	1	1,0
<b>Tinggal Dengan</b>		
Kerabat	37	37,8
Orang Tua	61	62,2
<b>Asal Daerah</b>		
Kabupaten	33	33,7
Kota	45	45,9
Luar Wilayah	20	20,4
<b>Total</b>	98	100,0

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 16 tahun yaitu sebanyak 55 orang (56,1%), tinggal

dengan orang tua yaitu sebanyak 61 orang (62,2%), dan berasal dari daerah kota yaitu sebanyak 45 orang (45,9%).

**Tabel 2. Analisis Univariat**

Variabel	F	%
<b>Self Control</b>		
Kurang	45	45,9
Cukup	33	33,7
Baik	20	20,4
<b>Perilaku Merokok</b>		
Merokok	74	75,5
Tidak Merokok	24	24,5
<b>Total</b>	98	100,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *self control* yang kurang yaitu sebanyak 45

orang (45,9%) dan berperilaku merokok yaitu sebanyak 74 orang (75,5%).

**Tabel 3. Analisis Bivariat**

<i>Self Control</i>	Perilaku Merokok				Total		Nilai <i>p</i>
	Merokok		Tidak Merokok		N	%	
	F	%	F	%			
Kurang	40	40,8	5	5,1	45	45,9	<b>0,000</b>
Cukup	26	26,5	7	7,1	33	33,7	
Baik	8	8,2	12	12,2	20	20,4	
<b>Total</b>	74	75,5	24	24,5	98	100,0	

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *self*

*control* kurang dan berperilaku merokok yaitu sebanyak 40 orang (40,8%) dan

sebagian kecil responden *self control* kurang dan berperilaku tidak merokok yaitu sebanyak 5 orang (5,1%). Sementara itu sebagian besar responden memiliki *self control* cukup dan berperilaku merokok yaitu sebanyak 26 orang (26,5%) dan sebagian kecil responden memiliki *self control* cukup dan berperilaku tidak merokok yaitu sebanyak 7 orang (7,1%). Disamping itu sebagian besar responden memiliki *self control* baik dan berperilaku tidak merokok yaitu sebanyak 12 orang (12,2%) dan sebagian kecil responden memiliki *self control* baik dan berperilaku merokok yaitu sebanyak 8 orang (8,2%). Berdasarkan hasil uji statistik *Chi Square* menunjukkan bahwa *p-value* sebesar 0,000 (*p-value* < 0,05) yang berarti terdapat hubungan *self control* dengan perilaku merokok pada remaja di SMKS PGRI 1 Kota Sukabumi.

## Pembahasan

### 1. Analisis Univariat *Self Control*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *self control* kurang dan sebagian kecil responden memiliki *self control* baik.

*Self control* merupakan suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Pengendalian tingkah laku mengandung makna melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu untuk bertindak. Aspek-aspek kontrol diri diantaranya yaitu kontrol diri dalam berpikir, kontrol diri dalam pengambilan keputusan, kontrol diri dalam emosi, kontrol diri dalam impuls, dan kontrol diri dalam perilaku (Rahmatiani et al., 2023).

*Self control* pada remaja dalam perilaku merokok merupakan kemampuan remaja untuk tahan dan menolak godaan dari merokok. *Self control* dapat membantu remaja menolak godaan untuk merokok dan menghindari situasi yang dapat

meningkatkan risiko merokok (Rahmatiani et al., 2023).

*Self control* remaja dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya yaitu usia dan jenis kelamin (Sari, 2021; Amelia, 2020). Usia merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi *self control* pada remaja. Hal tersebut sesuai dengan Wardani et al. (2020) yang mengemukakan bahwa usia berperan besar dalam memengaruhi tingkat *self control* seseorang. Hal tersebut juga selaras dengan Sari (2021) yang mengutarakan bahwa *self control* dapat dipengaruhi oleh usia seseorang.

Usia diartikan dengan lamanya keberadaan seseorang diukur dalam satuan waktu dipandang dari segi kronologik, individu normal yang memperlihatkan derajat perkembangan anatomis dan fisiologik yang sama. Semakin cukup umur tingkat kematangan dan kekuatan, maka seseorang akan lebih matang dalam berpikir. Usia memengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin dewasa seseorang, maka cara berpikir semakin matang dan kontrol diri semakin baik (Gustaman & Pratisti, 2021).

*Self control* remaja dapat ditinjau dari segi usia. Usia memainkan peran penting dalam memengaruhi *self control* remaja terhadap perilaku merokok, karena otak mereka masih dalam tahap perkembangan. Bagian otak yang dikenal sebagai *prefrontal cortex*, bertanggungjawab atas pengambilan keputusan, kontrol impuls, dan perencanaan jangka panjang. Namun bagian otak tersebut belum sepenuhnya matang hingga usia pertengahan. Ketidakseimbangan antara sistem limbik yang terkait dengan emosi dan dorongan, membuat remaja lebih rentan terhadap perilaku impulsif, termasuk merokok (Nasution et al., 2023).

Pengaruh lingkungan dan teman sebaya juga sangat kuat pada usia remaja. Remaja cenderung meniru perilaku teman sebaya mereka untuk mendapatkan penerimaan sosial. Jika banyak teman mereka merokok, mereka mungkin merasa tekanan untuk ikut serta agar tidak terasingkan. Tekanan dari kelompok sebaya ini dapat mengurangi kemampuan remaja untuk menolak merokok, meskipun mereka menyadari risiko kesehatan yang terkait (Mahardika, 2022; Wahyuningtyas et al., 2022).

## 2. Analisis Univariat Perilaku Merokok

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berperilaku merokok dan sebagian kecil responden berperilaku tidak merokok. Perilaku merokok merupakan perilaku yang membakar salah satu produk tembakau yang dimaksudkan untuk dibakar, dihisap, dan/atau dihirup, termasuk rokok kretek, rokok putih, cerutu, atau bentuk lainnya yang dihasilkan dari tanaman *Nicotina tabacum*, *Nicotina rustica*, dan spesies lainnya atau sintetisnya yang asapnya mengandung nikotin dan tar, dengan atau tanpa bahan tambahan. Perilaku merokok adalah perilaku menghisap produk yang berbahan dasar tembakau, yang asapnya memiliki kandungan nikotin dan tar dilakukan dengan cara membakar produk tersebut terlebih dahulu, yang kemudian dihisapnya (Afifah, 2022; Fransiska & Firdaus, 2019).

Perilaku merokok seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, meliputi keluarga, teman sebaya, lingkungan pendidikan, usia, jenis kelamin, dan kepribadian (Sari & Primanita, 2022). Salah satu faktor yang dapat memengaruhi perilaku merokok suatu individu yaitu usia. Hal tersebut sejalan dengan Fitria et al. (2023) yang menyatakan bahwa usia berkontribusi

dalam memengaruhi perilaku merokok pada seseorang. Hal tersebut juga didukung Nurhidayah et al. (2021) yang mengungkapkan bahwa perilaku merokok dapat dikaitkan dengan usia yang dimiliki seseorang.

Usia atau umur berdasarkan Depkes RI (2009) adalah satuan waktu yang mengukur waktu keberadaan suatu benda atau makhluk, baik yang hidup maupun yang mati. Semisal, umur manusia dikatakan lima belas tahun diukur sejak dia lahir hingga waktu umur itu dihitung. Oleh karena itu, umur diukur dari tarikhnya lahir sehingga tarikh semasa (masa kini). Manakala usia pula diukur dari tarikh kejadian itu bermula sehinggalah tarikh semasa (masa kini).

Perilaku merokok biasanya dilakukan oleh orang dewasa. Namun saat ini, perilaku merokok sudah menyebar pada kalangan remaja, sehingga tidak jarang ditemukan anak sekolah yang juga mengonsumsi rokok. Jumlah konsumsi rokok pada remaja perharinya tidak kalah banyak dengan orang dewasa, sehingga harus adanya pembatasan konsumsi rokok pada remaja (Sriani et al., 2016).

Umumnya remaja mengonsumsi rokok mulai dari SMA, namun tak jarang ada yang sedari SMP. Remaja merokok karena timbulnya rasa keingintahuan atau penasaran yang biasanya dialami pada masa remaja. Hal ini mendorong remaja untuk mengeksplor identitasnya dengan mencari cara untuk mengekspresikan diri, dan merokok ialah salah satu cara mereka untuk menunjukkan kedewasaan seseorang (Sriani et al., 2016).

Usia juga memperlihatkan pertemanan seseorang. Tak sedikit remaja mengonsumsi rokok karena adanya dorongan dari teman, dimana semakin meningkatnya usia cenderung akan menambah pertemanan. Kebutuhan untuk diterima dalam

kelompok sosial dan mengikuti tren atau perilaku kelompok sangat kuat. Jika teman sebaya merokok, remaja mungkin merasa tekanan untuk ikut merokok agar merasa diterima (Fitria et al., 2023).

Perilaku merokok juga didorong karena adanya iklan dan media. Semakin meningkatnya usia remaja, mereka cenderung banyak menggunakan gawai. Apabila siswa memiliki gawai, maka siswa bisa mengakses informasi melalui gawai. Informasi tersebut ada yang ditanggapi dengan positif dan ada yang ditanggapi dengan negatif. Hal tersebut membuat remaja terpapar oleh banyak informasi dari iklan dan media. Paparan tersebut dapat meningkatkan keingintahuan dan minat mereka untuk mencoba merokok, sehingga akan mendorong ketertarikan remaja untuk mengonsumsi rokok (Utari et al., 2020).

### 3. Analisis Bivariat Hubungan *Self Control* dengan Perilaku Merokok

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa *p-value* sebesar 0,000 (*p-value* < 0,05) yang berarti terdapat hubungan *self control* dengan perilaku merokok pada remaja di SMKS PGRI 1 Kota Sukabumi. Penelitian ini sejalan dengan temuan Paramitha & Hamdan (2021) yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku merokok pada remaja. Penelitian ini juga diperkuat temuan Mahardika (2022) yang menuturkan bahwa kontrol diri berhubungan dengan perilaku merokok pada remaja.

Perilaku merokok pada remaja merupakan salah satu masalah kesehatan yang memberikan dampak jangka panjang dan memengaruhi perkembangan emosional mereka. Seseorang yang mulai merokok pada usia remaja memiliki risiko untuk kecanduan merokok yang akan berdampak pada penyakit kronis. Selain itu, remaja yang merokok kadangkali

menjadi pintu dalam melakukan pergaulan bebas lainnya (Sutoko & Suryaningrum, 2022).

Salah satu faktor yang memengaruhi perilaku merokok pada remaja ialah *self control*. *Self control* pada remaja merupakan kemampuan remaja dalam mengendalikan dorongan atau godaan untuk merokok, meskipun terdapat tekanan sosial atau emosional. Kemampuan ini melibatkan regulasi diri, pengambilan keputusan yang sehat, serta kesadaran akan konsekuensi jangka panjang dari merokok. Pada masa remaja, *self control* ini seringkali belum sepenuhnya berkembang karena berbagai faktor, seperti biologis, psikologis, dan sosial (Mahardika, 2022).

*Self control* merupakan suatu proses individu dalam membimbing, mengatur, dan mengarahkan perilaku ke arah yang lebih positif. Kemampuan mengontrol diri memungkinkan seseorang untuk berperilaku lebih terarah dan mendapatkan dorongan dari dalam dirinya secara benar. Kontrol diri diperlukan untuk mengatur perilaku dalam menghadapi situasi yang dapat diterima maupun yang tidak dapat diterima dari suatu keadaan (Rukmy et al., 2018).

*Self control* yang rendah pada remaja seringkali membuat mereka lebih rentan terhadap perilaku merokok. Ketika kemampuan untuk menolak dorongan impulsif atau tekanan sosial belum matang sepenuhnya, remaja mungkin lebih mudah terpengaruh oleh teman sebaya yang merokok atau oleh iklan yang menggambarkan merokok sebagai sesuatu yang menarik. Ketidakmampuan untuk mengendalikan dorongan ini dapat mengarah pada keputusan untuk mencoba merokok, meskipun mereka mengetahui risiko kesehatan yang terkait (Maimunah et al., 2020).

*Self control* memiliki peran kunci dalam perilaku merokok, karena individu

yang memiliki tingkat *self control* rendah cenderung kesulitan mengendalikan keinginan instan untuk merokok. Kurangnya *self control* dapat membuat seseorang lebih rentan terhadap godaan merokok, bahkan ketika menyadari konsekuensi kesehatan jangka panjangnya. Kemampuan untuk menahan diri dan membuat keputusan yang bijaksana memegang peran penting dalam mengurangi kecenderungan untuk merokok (Datangmanis et al., 2023).

Pengaruh lingkungan dan tekanan dari teman sebaya juga memainkan peran besar dalam hubungan ini. Remaja yang memiliki teman atau lingkungan sosial yang merokok mungkin merasa tertekan untuk ikut serta agar tidak merasa terasing atau untuk mendapatkan penerimaan sosial. Tanpa *self control* yang kuat, mereka mungkin kesulitan menolak ajakan tersebut, meskipun mereka memiliki kesadaran akan bahaya merokok (Maryam & Irna, 2021).

Kemampuan remaja untuk fokus pada konsekuensi jangka panjang seringkali kurang berkembang dibandingkan dengan orang dewasa. Mereka cenderung mencari kepuasan atau penghargaan jangka pendek dan mengabaikan efek jangka panjang dari perilaku mereka. *Self control* yang lebih rendah membuat mereka lebih sulit untuk menahan godaan dan membuat keputusan yang sehat. Oleh karena itu, meningkatkan *self control* pada remaja sangat penting untuk membantu mereka menghindari perilaku merokok dan mengembangkan kebiasaan hidup sehat (Sari & Primanita, 2022).

### Simpulan

Terdapat hubungan *self control* dengan perilaku merokok pada remaja di SMKS PGRI 1 Kota Sukabumi. SMKS PGRI 1 Kota Sukabumi diharapkan dapat melaksanakan program pendidikan

kesehatan yang menekankan bahaya merokok dan pentingnya pengendalian diri dengan menjalin kerja sama dengan pihak terkait. Selain itu, SMKS PGRI 1 Kota Sukabumi dapat menyediakan layanan konseling bagi siswa yang memiliki kecenderungan merokok atau kesulitan dalam mengendalikan diri. Pendekatan individual dapat membantu mereka mengatasi masalah tersebut.

### Daftar Pustaka

- Afifah, N. (2022). *Studi Identifikasi Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Remaja*. Universitas Medan Area.
- Amelia, S. (2020). Analisis Pola Perilaku Keuangan Mahasiswa di Perguruan Tinggi Berdasarkan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya dengan Menggunakan Variabel Kontrol Diri sebagai Variabel Intervening. *Prisma (Platform Riset Mahasiswa Akuntansi)*, 1(3), 33–45.
- Anggraeni, L. D., Elpasa, G., & Pasaribu, J. (2021). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Merokok pada Remaja di Nanga Bulik. *I Care Jurnal Keperawatan STIKes Panti Rapih*, 2(1), 44–50. <https://doi.org/https://doi.org/10.46668/jurkes.v2i1.111>.
- Datangmanis, N. F., Simak, V. F., & Rompas, S. J. (2023). Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Merokok Remaja di Kelurahan Dendengan Dalam Kota Manado. *Mapalus Nursing Science Journal*, 1(1), 8–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.35790/mnsj.v1i1.45732>.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2009). *Klasifikasi Umur Menurut Kategori*. Ditjen Yankes.
- Fitria, E., Anggraini, S., & Nasution, A. (2023). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Merokok pada Usia Sekolah Menengah Pertama di Wilayah Mekar Wangi. *PROMOTOR*, 6(4), 331–336.



- <https://doi.org/https://doi.org/10.32832/pro.v6i4.279>.
- Fransiska, M., & Firdaus, P. A. (2019). Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Merokok pada Remaja Putra SMA X Kecamatan Payakumbuh. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 11–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.35730/jk.v10i1.367>.
- Gustaman, R., & Pratisti, W. D. (2021). *Perbedaan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau Ditinjau dari Jenis Kelamin*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hidayah, N. R. A. (2020). Kontrol Diri dan Konformitas terhadap Kenakalan Remaja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 657–670.
- Jade, A. P., & Rifayanti, R. (2022). Kontrol Diri dan Konformitas Teman Sebaya terhadap Perilaku Merokok Remaja Putri. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 14–22. <https://doi.org/https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i1.6990>.
- Jufri, I. H., Zainuddin, K., & Kusuma, P. (2023). Pengaruh Konformitas Teman Sebaya dan Kontrol Diri terhadap Perilaku Merokok pada Siswa SMP “X” Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(6), 1164–1183. <https://doi.org/https://doi.org/10.56799/peshum.v2i6.2392>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia 2019*.
- Mahardika, F. D. (2022). *Hubungan Kepercayaan Diri dan Self Control di Desa Ciwaru Kabupaten Kuningan Tahun 2022*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan.
- Maimunah, S., Hidayati, A., & Maulana, M. A. (2020). Peran Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Self Control terhadap Perilaku Merokok. *Jurnal Advice*, 2(2), 120–131. <https://doi.org/https://doi.org/10.32585/advice.v2i2.855>.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69.
- Maryam, R., & Irna, C. R. (2021). Determinasi Self Control terhadap Perilaku Merokok Siswa SMK. *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia*, 4(2), 110–116.
- Muslim, N. A., Adi, S., Ratih, S. P., & Ulfah, N. H. (2023). Determinan Perilaku Merokok Remaja SMA/Sederajat di Kecamatan Lowokwaru Kota Malang. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 5(1), 20–28. <https://doi.org/https://doi.org/10.47034/ppk.v5i1.6781>.
- Nasution, S. W. R., Mahendra, J. G., Mawaddah, M., Anggraini, H., & Harahap, R. A. (2023). Gambaran Pengetahuan dan Sikap Remaja terhadap Perilaku Adiksi (Rokok dan Napza) di SMAN 11 Medan. *Journal Supplement*, 15, e946.
- Nurhidayah, Z. W., Gayatri, R. W., & Ratih, S. P. (2021). Pengaruh Kenaikan Harga Rokok terhadap Perilaku Merokok pada Kelompok Usia Remaja: Literature Review. *Sport Science and Health*, 3(12), 976–987. <https://doi.org/https://doi.org/10.17977/um062v3i122021p976-987>.
- Paramitha, G. K., & Hamdan, S. R. (2021). Pengaruh Self-Control terhadap Perilaku Merokok Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 132–139. <https://doi.org/https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.559>.
- Ponimin, L. G. I., Simak, V. F., & Kristamuliana. (2023). Hubungan Status Sosial Ekonomi Orang Tua dan Self Efficacy dengan Perilaku Merokok Elektrik (Vape) pada Remaja di Beejie Cafe dan Andante Cafe. *Mapalus Nursing Science Journal*, 1(1), 87–93.
- Rahmatiani, S. S., Rohaeti, E. E., & Ningrum,

- D. S. A. (2023). Gambaran Self Control Siswa Kelas X IPS di SMAN 1 Cisarua. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 6(4), 329–334. <https://doi.org/https://doi.org/10.22460/fokus.v6i4.10728>.
- Revica, N. A. L. A., Maria, L., & Yohani, E. (2023). Hubungan antara Perilaku Merokok dengan Tingkat Kepercayaan Diri pada Remaja Putra Usia 16 Tahun di Kota Malang. *Professional Health Journal*, 4(2), 86–95. <https://doi.org/https://doi.org/10.54832/phj.v4i2sp.299>.
- Ropianda, R. (2019). *Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Merokok pada Siswa SMP Negeri 3 Susoh di Aceh Barat Daya*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Rukmy, A. A., Dwirahayu, Y., & Andayani, S. (2018). Pengaruh Kontrol Diri terhadap Perilaku Merokok pada Mahasiswa di Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Ponorogo. *Health Sciences Journal*, 2(2), 57–71. <https://doi.org/10.24269/hsj.v2i2.159>.
- Sari, N. Y. (2021). *Terapi Kognitif Perilaku dan Terapi Psikoedukasi Keluarga untuk Remaja*. Penerbit NEM.
- Sari, P. M., & Primanita, R. Y. (2022). Hubungan Self Control dengan Perilaku Merokok pada Remaja Perempuan. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 10(10), 4601–4606.
- Setiawan, I. D., Setiawati, O. R., & Lestari, S. M. P. (2020). Kontrol Diri dan Perilaku Merokok pada Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(2), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jpm.v2i2.2538>.
- Sriani, K. I., Fakhriadi, R., & Rosadi, D. (2016). Hubungan antara Perilaku Merokok dan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Hipertensi pada Laki-laki Usia 18-44 Tahun. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 3(1), 1–6. <https://doi.org/10.20527/jpkmi.v3i1.2729>.
- Sutoko, I., & Suryaningrum, C. (2022). Group self-control Therapy untuk Mengurangi Perilaku Merokok pada Remaja. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 10(1), 1–7. <https://doi.org/https://doi.org/10.22219/procedia.v10i1.19700>.
- Turnip, O. F., & Soetjningsih, C. H. (2023). Konformitas Teman Sebaya dengan Perilaku Merokok pada Mahasiswa UKSW Salatiga. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 1669–1676. <https://doi.org/https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i5.4585>.
- Utari, O. R. A., Kusumawati, A., & Husodo, B. T. (2020). Pengaruh Media Sosial terhadap Perilaku Merokok Siswa SMP Usia 12-14 Tahun di Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 298–303. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jkm.v8i2.26379>.
- Wahyungingtyas, N. T., Purwati, P., & Kurniati, A. (2022). The Effect of Group Counseling Services with Self Control Techniques on The Reduction of Smoking Behavior in Adolescents. *In Prosiding University Research Colloquium*, 272–281.
- Wardani, L. M. I., Mardhatillah, A., Malek, M. D. A., & Nur, N. (2020). *Aplikasi Psikologi Positif: Pendidikan, Industri, dan Sosial*. PT. Nasya Expanding Management.
- World Health Organization. (2020). *Mortality Attributable to Tobacco: WHO Global Report*. [http://www.who.int/tobacco/publications/surveillance/fact\\_sheet\\_mortality\\_report](http://www.who.int/tobacco/publications/surveillance/fact_sheet_mortality_report).