

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DAN *SELF CONTROL*
DENGAN PERILAKU MEROKOK PADA REMAJA
DI DESA CIWARU KABUPATEN KUNINGAN
TAHUN 2022**



Oleh :

Farizka Dwi Mahardika

CKR0180014

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KUNINGAN
KUNINGAN 2022**

**HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DAN *SELF CONTROL*
DENGAN PERILAKU MEROKOK PADA REMAJA
DI DESA CIWARU KABUPATEN KUNINGAN
TAHUN 2022**

Farizka Dwi Mahardika¹, Abdal Rohim², Rany Mulianny Sudirman³

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan

farizkadwimahardika9@gmail.com

ABSTRAK

Perilaku merokok pada remaja dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan diri dan *self control*. Perilaku merokok pada remaja SMA di Desa Ciwaru mengalami peningkatan. Pada tahun 2020 remaja yang merokok bertambah 23 jiwa dengan persentase 19,8%, sedangkan di tahun 2021 mengalami peningkatan remaja yang merokok berjumlah 51 jiwa dengan persentase 43,9%. Remaja di Desa Ciwaru beranggapan bahwa merokok dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri dan perlu adanya *self control* agar mengurangi jumlah rokok yang dihisap setiap harinya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri dengan *self control* perilaku merokok pada remaja di Desa Ciwaru Kabupaten Kuningan tahun 2022.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif metode korelasional dengan rancangan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini remaja SMA di Desa Ciwaru Kabupaten Kuningan sebanyak 117 orang, pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* menjadi 107 responden karena dikurangi responden yang sudah mengisi kuesioner pada saat studi pendahuluan. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner, uji analisis univariat dengan distribusi frekuensi dan bivariat dengan uji *rank spearman*.

Remaja di Desa Ciwaru sebagian memiliki kepercayaan diri rendah (50,5%), memiliki *self control* cukup (45,8%). Perilaku merokok remaja di Desa Ciwaru Kabupaten Kuningan merupakan perokok berat (41,4%). Terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan perilaku merokok dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Terdapat hubungan antara *self control* dengan perilaku merokok dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Terdapat hubungan antara kepercayaan diri dan *self control* dengan perilaku merokok. Bagi remaja yang merokok agar mengurangi kebiasaan merokok sedini mungkin untuk mengurangi efek bahaya merokok.

Kata Kunci : Kepercayaan Diri, Self Control, Perilaku Merokok

**RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONFIDENCE AND SELF-CONTROL
WITH SMOKING BEHAVIOR IN ADOLESCENTS
IN CIWARU VILLAGE KUNINGAN REGENCY
IN 2022**

Farizka Dwi Mahardika¹, Abdal Rohim², Rany Mulianny Sudirman³

Institute Health Of Sciences Kuningan

farizkadwimahardika9@gmail.com

ABSTRACT

Smoking behavior in adolescents is influenced by the level of self-confidence and self-control. Smoking behavior in high school adolescents in Ciwaru Village has increased. In 2020 there were 23 teenagers who smoked with a percentage of 19.8%, while in 2021 there was an increase in teenagers who smoked by 51 people with a percentage of 43.9%. Teenagers in Ciwaru Village think that smoking can increase their self-confidence and need self-control in order to reduce the number of cigarettes smoked every day. The purpose of this study was to determine the relationship between self-confidence and self-control of smoking behavior in adolescents in Ciwaru Village, Kuningan Regency in 2022.

This type of research is a quantitative research with a correlational method with a cross sectional design. The population in this study was 117 high school teenagers in Ciwaru Village, Kuningan Regency, taking samples using a total sampling technique to 107 respondents because it was reduced by respondents who had filled out questionnaires during the preliminary study. The instrument used is a questionnaire, analysis of variate test with frequency distribution and bivariate with Spearman rank test

Adolescents in Ciwaru Village, some have low self-confidence (50.5%), have sufficient self-control (45.8%). The smoking behavior of teenagers in Ciwaru Village, Kuningan Regency is a heavy smoker (41.4%). There is a relationship between self-confidence and smoking behavior with p value = 0.000 ($p < 0.05$). There is a relationship between self control and smoking behavior with a p value of 0.000 ($p < 0.05$)

There is a relationship between self-confidence and self-control with smoking behavior. For teenagers who smoke to reduce smoking habits as early as possible to reduce the harmful effects of smoking..

Keywords : Self-Confidence, Self-Control, Smoking Behavior

Pendahuluan

Saat ini banyak remaja yang melakukan kebiasaan pola hidup tidak sehat, dan salah satu kebiasaan pola hidup tidak sehat tersebut adalah merokok. Merokok merupakan sebuah kebiasaan yang dapat memberi kenikmatan bagi perokok, namun menurut orang yang tidak merokok dapat menimbulkan dampak buruk bagi perokok itu sendiri maupun bagi orang-orang disekitarnya. Pada beberapa remaja, mereka merokok untuk meningkatkan harga dirinya karena diyakini merokok dapat meningkatkan citra dirinya (Lutfiana, M 2021).

Perilaku merokok merupakan kebiasaan yang sudah membudaya di negara Indonesia ataupun negara lainnya. Sering kita jumpai remaja yang melakukan merokok berada di kendaraan umum, tempat umum, dan lingkungan pendidikan seperti sekolah dan kampus. Merokok bagi kehidupan manusia merupakan kegiatan yang fenomenal, dalam artian meskipun sudah diketahui akibat negatif merokok tetapi jumlah perokok bukan semakin menurun tetapi semakin meningkat dan perokok dapat diamati pada usia yang semakin muda (Ratnawati, Siwu & Hamel, 2017).

Berdasarkan data dari *Global Youth Tobacco Survei* tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi perokok di Indonesia yang berusia 13-15 tahun 35,3% adalah laki-laki dan 3,4% perempuan, sedangkan prevalensi perokok yang berusia >15 tahun 67,0% adalah laki-laki dan 2,7% adalah perempuan. Berdasarkan data survei nasional menunjukkan bahwa prevalensi merokok pada remaja usia 10 -18 tahun mengalami peningkatan dari tahun 2013 (7,20%) ke tahun 2018 (9,10%). Sedangkan perokok laki-laki usia >15 tahun pada tahun 2018 masih berada pada angka yang tinggi (62,9 %) dan masih menjadi prevalensi perokok laki-laki tertinggi di dunia (Risksdas, 2018). Berdasarkan jumlah persentase usia remaja ≥ 15 tahun jumlah penduduk yang merokok di Jawa Barat adalah 32,68%, sedangkan persentase

perokok pada penduduk dengan usia 15-25 tahun di Kabupaten Kuningan tahun 2019 sebanyak 10,56% perokok (Badan Pusat Statistik Jawa Barat, 2020).

Banyak yang dibahas oleh peneliti lain bahwa perilaku merokok ada hubungannya dengan tingkat kepercayaan diri. Perilaku ini menunjukkan untuk menutupi rasa kurangnya percaya pada diri sendiri, dan ditunjukkan pada laki-laki karena dia merasa kurang "laki" jika tidak merokok (CNN Indonesia, 2016). Menurut Sri Rahayu (dalam Yeni, 2019) Remaja yang merokok pada umumnya selalu memiliki rasa keyakinan bahwa dengan merokok dirinya merasa mampu untuk menunjukkan jati dirinya, dan kebiasaan dari symbol kematangan serta daya tarik pada lawan jenis. Sedangkan bagi mereka yang tidak merokok memiliki persepsi kepercayaan diri karena yakin telah mampu mengendalikan kehidupan diri sendiri dengan hidup sehat bebas dari rokok (Priyoto, 2015)

Menurut Goldfield dan Merbaum (dalam Wulaningsih & Hartini, 2017) *Self Control* atau yang bisa disebut dengan kontrol diri adalah kemampuan untuk mengarahkan dan mengatur bentuk perilaku yang dapat membawa individu tersebut ke arah hal yang baik. Individu yang memiliki kontrol diri rendah pada remaja akan menimbulkan tindakan yang tidak terkontrol dan akan mengarah ke hal negatif seperti perilaku merokok serta akan merugikan orang lain (Runtukahu, Sinolungan & Opat, 2017).

Berdasarkan data penduduk Desa Ciwaru Kabupaten Kuningan tahun 2021, jumlah remaja di Desa Ciwaru adalah 216 jiwa, dan pada penelitian ini yang dijadikan sampel penelitian ini adalah remaja SMA di Desa Ciwaru adalah 117 jiwa. Setelah melakukan studi pendahuluan pada tanggal 27 Desember 2021 di Desa Ciwaru Kabupaten Kuningan, berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 orang remaja, didapatkan informasi bahwa 30% remaja mengaku sebagai perokok berat dan 70%

perokok ringan. 7 dari 10 orang remaja yang diwawancarai, mengatakan bahwa kepercayaan diri mereka meningkat saat merokok.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri dan *self control* dengan perilaku merokok pada remaja di Desa Ciwaru Kabupaten Kuningan tahun 2022.

Metode

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif metode korelasional dengan

rancangan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini remaja SMA di Desa Ciwaru Kabupaten Kuningan sebanyak 117 orang, pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* menjadi 107 responden karena dikurangi responden yang sudah mengisi kuesioner studi pendahuluan. instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Data tersebut dianalisis menggunakan SPSS versi 26 dengan Uji *Rank Spearman*.

Hasil

Analisis Univariat

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri Pada Remaja Di Desa Ciwaru Kabupaten Kuningan Tahun 2022

No	Kepercayaan Diri	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Kepercayaan Diri Baik	30	28,0%
2.	Kepercayaan Diri Cukup	23	21,5%
3.	Kepercayaan Diri Rendah	54	50,5%
Total		107	100%

Berdasarkan tabel 5.1 diatas, dapat dilihat bahwa sebagian responden memiliki

kepercayaan diri rendah, yaitu sebanyak 54 orang (50,5%).

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi *Self Control* Pada Remaja Di Desa Ciwaru Kabupaten Kuningan Tahun 2022

No	<i>Self Control</i>	Frekuensi	Persentase (%)
1.	<i>Self Control</i> Baik	29	27,1%
2.	<i>Self Control</i> Cukup	49	45,8%
3.	<i>Self Control</i> Rendah	29	27,1%
Total		107	100%

Berdasarkan tabel 5.2 diatas, dapat dilihat bahwa hampir sebagian responden

memiliki *Self Control* cukup, yaitu sebanyak 49 orang (45,8%).

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Perilaku Merokok Pada Remaja Di Desa Ciwaru Kabupaten Kuningan Tahun 2022

No	Kepercayaan Diri	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Perokok Berat	44	41,4%
2.	Perokok Sedang	24	22,4%
3.	Perokok Ringan	24	22,4%
4.	Perokok Pasif	15	14,0%
Total		107	100%

Berdasarkan tabel 5.3 diatas, dapat dilihat bahwa hampir sebagian responden

merupakan perokok berat, yaitu sebanyak 44 orang (41,4%).

Analisis Bivariat

Tabel 5.4 Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Di Desa Ciwaru Kabupaten Kuningan Tahun 2022

Kepercayaan Diri	Perilaku Merokok										R hitung	P value
	Berat		Sedang		Ringan		Pasif		Total			
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%		
Baik	1	3,3	1	3,3	13	43,3	15	50,0	30	100	-0,717	0,000
Cukup	5	21,7	15	65,2	3	13,0	0	0	23	100		
Rendah	38	70,4	8	14,8	8	14,8	0	0	54	100		

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan bahwa dari 54 responden yang memiliki kepercayaan diri rendah, sebagian besar adalah perokok berat (70,4%). Dari 30 responden yang memiliki kepercayaan diri baik, sebagian adalah perokok pasif (50,5%). Dari 24 responden yang memiliki kepercayaan diri cukup, lebih dari

setengahnya memiliki perilaku merokok dalam kategori sedang (65,2%).

Berdasarkan hasil analisis *Rank Spearman* diperoleh nilai $p = 0,000 (<0,05)$ artinya terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan perilaku merokok pada remaja di Desa Ciwaru Kabupaten Kuningan Tahun 2022.

Tabel 5.5 Hubungan Antara Self Control Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Di Desa Ciwaru Kabupaten Kuningan Tahun 2022

Self Control	Perilaku Merokok										R hitung	P value
	Berat		Sedang		Ringan		Pasif		Total			
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%		
Baik	0	0,0	7	24,1	9	31,0	9	31,0	29	100	-0,577	0,000
Cukup	27	55,1	6	12,2	14	28,6	14	28,6	49	100		
Rendah	17	58,6	11	37,9	1	3,4	1	3,4	29	100		

Berdasarkan tabel 5.5 menunjukkan bahwa, dari 49 responden yang memiliki *self control* cukup, lebih dari setengahnya adalah perokok berat (55,1%). Dari 29 responden yang memiliki *self control* baik, hampir sebagian adalah perokok pasif (31%) dan perokok ringan (31%). Dari 29 responden yang memiliki *self control* rendah, lebih dari setengahnya adalah perokok berat (58,6%).

Berdasarkan hasil analisis *Rank Spearman* diperoleh nilai $p = 0,000 (<0,05)$ artinya terdapat hubungan antara *self control* dengan perilaku merokok pada remaja di Desa Ciwaru Kabupaten Kuningan Tahun 2022.

Pembahasan

Analisis Univariat

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebagian responden memiliki kepercayaan diri rendah (50,5%), sedangkan sebagian kecil lainnya memiliki kepercayaan diri baik (28%), dan sebagian kecil lainnya memiliki kepercayaan diri cukup (21,5%). Hal ini dikarenakan kondisi tersebut mengindikasikan masih ada remaja yang kepercayaan dirinya belum optimal. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri tersebut, diantaranya ada ejekan dari teman sebayanya, merasa kurang percaya diri dari segi penampilan, sehingga responden yang

memiliki kepercayaan diri rendah lebih bisa menimbulkan perilaku negatif salah satunya adalah perilaku merokok.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Khori pada tahun 2016 menunjukkan bahwa kepercayaan diri dalam kategori rendah (67,5%), dikarenakan hampir sebagian responden dengan kepercayaan diri yang rendah akan lebih mudah mengambil perilaku beresiko, termasuk salah satunya perilaku merokok. Menurut teori yang dikemukakan Wahyuni (dalam Sudarji, 2018) ciri-ciri orang yang memiliki percaya diri, diantaranya percaya pada kemampuan diri sendiri, bertindak secara mandiri dalam mengambil keputusan, mempunyai rasa positif dari dalam diri sendiri, berani mengungkapkan opini.

Menurut peneliti, Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, misalnya merasa mempunyai kekurangan dalam hal penampilan, merasa tidak dihormati oleh teman sebayanya, dan interaksi dengan keluarga atau orang di sekitarnya.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hampir sebagian responden memiliki *self control* cukup (45,8%), sedangkan sebagian kecil lainnya memiliki *self control* baik (27,1%) dan *self control* rendah (27,1%). Hal ini dikarenakan karakteristik remaja yang memiliki kontrol diri yang cukup baik yaitu masih bisa mengendalikan pikiran, emosi, dorongan, serta dapat menghentikan kebiasaan dan salah satunya adalah kebiasaan merokok. Menurut Messina (dalam Singgih D, Gunarsa 2013) menjelaskan fungsi dari *self control* salah satunya adalah membatasi keinginan individu, Sehingga responden tersebut masih bisa memilah dan memilih untuk dirinya sendiri dan bisa mengurangi resiko dari dampak negatif salah satunya adalah perilaku merokok.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Rukmy, Dwirahayu, dan Andayani (2018) menunjukkan bahwa hampir sebagian responden memiliki *self control* cukup (49,1%), dikarenakan adanya faktor-faktor yang mendukung seperti keluarga, teman, ataupun lingkungan sekolah sehingga

reponden mampu mengarahkan berperilaku positif dengan tidak merokok. Meskipun remaja mengetahui tentang bahaya merokok, hal tersebut tidak mempengaruhi remaja untuk tidak merokok. Sehingga kemampuan untuk mengontrol diri sendiri memungkinkan seseorang untuk berperilaku lebih terarah dan mendapatkan dorongan dari dalam dirinya secara benar.

Fauzan, dkk (2018) mengemukakan teori bahwa pengendalian diri (*self-control*) adalah kemampuan individu agar bisa melebihi atau menggantikan respon yang terdapat pada diri agar menghadang sifat-sifat yang tidak diharapkan timbul sebagai wujud respon dari suatu keadaan. Lebih lanjut menjelaskan bahwa karakteristik kontrol diri adalah dapat mengendalikan pikiran, emosi, dorongan, dan mengatur performa serta dapat menghentikan kebiasaan. Kontrol diri cukup memberikan pengaruh dalam pembentukan perilaku remaja, dengan kata lain remaja yang memiliki *self control* yang tinggi akan mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya.

Menurut peneliti, hal ini dapat disebabkan oleh adanya faktor eksternal yaitu lingkungan keluarga terutama orang tua. Karena persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orang tua itu sebagai sikap kekonsistensian yang menjadi kontrol bagi dirinya.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hampir sebagian responden merupakan perokok berat (41,1%), sedangkan sebagian kecil responden merupakan perilaku merokok sedang (22,4%), dan perilaku merokok ringan (22,4%), sangat sedikit responden merupakan perokok pasif (14%). Hal ini dikarenakan responden tersebut memiliki kepercayaan diri yang rendah dan dikarenakan adanya ajakan dari teman sebayanya, yang awalnya mencoba merokok dan menjadi kecanduan, faktor genetik pun mempengaruhi dalam hal perilaku merokok, serta faktor kepribadian, faktor sosial, dan faktor kejiwaan. Responden yang melakukan merokok

mengetahui bahwa merokok itu tidak baik untuk kesehatan, tetapi hal tersebut tidak mempengaruhi untuk tidak merokok. Responden dalam kategori perokok pasif beranggapan bahwa dampak merokok bagi kesehatan itu sangat tinggi dan negatif, sehingga responden tersebut memilih untuk tidak merokok dan memilih pola hidup sehat. Salah satu hal yang dilakukan perokok pasif adalah uangnya dibelikan sesuatu yang bermanfaat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Paramitha & Hamdan (2021) menunjukkan bahwa hampir sebagian responden dalam kategori perokok berat (54,7%) dikarenakan adanya ajakan dari teman sebaya, dan menghisap rokok setelah bangun tidur di pagi hari. Menurut teori Sitepoe (dalam Sanjiwani & Budisetyani, 2017) seseorang dapat dikatakan memiliki tingkat perilaku merokok yang tinggi adalah ketika mengandalkan rokok dalam keadaan apapun, seperti stress atau cemas.

Menurut peneliti, perilaku merokok dimulai pada saat usia remaja, kondisi ini membuat remaja sangat rentan terhadap pengaruh teman dalam hal minat, sikap penampilan dan perilaku. Jika teman-temannya merokok maka remaja akan meniru perilaku merokok tersebut. Kebiasaan merokok pada sebagian orang, umumnya dipicu oleh citra dalam diri tiap orang dan pergaulannya. perokok pada umumnya berpendapat merokok merupakan hal yang umum, di kalangan remaja, meskipun merokok itu adalah kebiasaan buruk, namun merokok terlihat gaul, meningkatkan kejantanan, terasa nyaman dan mengurangi stres.

Analisis Bivariat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan perilaku merokok pada remaja di Desa Ciwaru Kabupaten Kuningan Tahun 2022. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari, dkk (2017) tentang Hubungan kepercayaan diri dengan perilaku merokok siswa di SMA

Salahuddin Malang, menunjukkan korelasi negatif antara kepercayaan diri dengan perilaku merokok, dengan nilai $r = -0,315$ dengan taraf signifikansi sebesar 0,048 ($sig < 0,05$). Artinya semakin tinggi kepercayaan diri siswa, maka akan semakin rendah perilaku merokok siswa begitupula sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri siswa maka akan semakin tinggi perilaku merokok.

Kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang akan segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk mencapai berbagai tujuan, Dalam penelitian yang dilakukan oleh Fikriyah dan Febrijanto (2017) mengatakan bahwa dalam lingkungan STIKes RS Baptis Kediri, mahasiswa cenderung untuk berperilaku merokok di dalam lingkungan asrama putra. Mereka melakukan perilaku merokok disebabkan oleh berbagai macam faktor, ada yang awalnya hanya mencoba, serta pengaruh dari teman yang merokok. Sehingga dapat dilihat ketika seseorang dapat mengambil keputusan secara mandiri, mungkin orang tersebut tidak melakukan perilaku merokok hanya demi diterima oleh teman sebaya maupn lingkungan. Hal ini diperkuat oleh pernyataan subyek dilapangan yng menyatakan bahwa keputusan yang diambil mudah dipengaruhi oleh orang lain dan merasa belum mampu untuk mengambil keputusan.

Dengan adanya kepercayaan diri yang tinggi, maka seseorang dapat menimbulkan citra diri positif, sehingga tidak dengan gampang mengambil jalan pintas untuk menyelesaikan masalah (Ramadhani, 2018). Hal ini didukung oleh penuturan subyek dilapangan yaitu merasa nyaman dengan dirinya walaupun dalam lingkungan baru dan merasa rendah diri diantara teman-temannya. Fikriyah dan Febrijanto (2017) mengungkapkan bahwa teman biasanya mengajak remaja untuk merokok dan tawaran ini sangat susah untuk di tolak atas dasar rasa sungkan atau segan. Dalam hal ini ketika seorang individu dapat mengungkapkan

pendapatnya, maka individu tersebut dapat menolak ajakan teman sebaya untuk merokok. Hal ini didukung oleh penuturan subyek dilapangan yaitu dapat mengungkapkan pendapat bila diyakini benar dan senang berargumentasi.

Berdasarkan hasil temuan baru yang telah peneliti lakukan, didapatkan satu responden memiliki kepercayaan diri baik, namun memiliki perilaku merokok dalam kategori berat, hal ini disebabkan responden tersebut tidak mengikuti teman sebayanya. Responden tersebut beranggapan bahwa kepercayaan diri itu muncul dengan sendiri dan sesuai keyakinannya, merokok atau tidak merokok kepercayaan diri itu tetap akan ada. Diperkuat dengan aspek-aspek kepercayaan diri menurut Ghufron dan Risawati (2016) yaitu keyakinan kemampuan diri dan bertanggung jawab, dalam artian sikap positif seseorang tentang dirinya mampu secara sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya, serta menanggung segala hal yang telah menjadi konsekuensinya. Meskipun ia mengetahui bahaya merokok tidak baik untuk kesehatan, hal tersebut tidak mempengaruhi untuk tidak merokok. Karena perilaku merokok tersebut sudah menjadi kebiasaannya, dan terdapat faktor genetik. Didapatkan delapan responden memiliki kepercayaan diri rendah, namun memiliki perilaku merokok dalam kategori ringan, hal ini disebabkan karena kurangnya rasa percaya diri sehingga mencoba-coba untuk merokok. Karena responden tersebut beranggapan bahwa dengan cara merokok itu bisa menimbulkan rasa percaya diri sendiri dan adanya ajakan dari teman sebaya.

Menurut peneliti, tekanan dari teman sebaya terus memainkan peranan penting dalam mempengaruhi seseorang untuk melakukan perilaku merokok. Salah satu alasan umum mengapa remaja melakukan perilaku merokok adalah penerimaan dari kelompok teman sebaya, ketika beberapa teman mulai merokok terutama dari lingkup teman sebayanya

maka remaja akan cenderung memulai kebiasaan tersebut sehingga dapat tetap diterima di dalam kelompok tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *Self Control* dengan perilaku merokok pada remaja di Desa Ciwaru Kabupaten Kuningan Tahun 2022. Hasil penelitian ini sejalan dengan Runtukahu, Sinolungan, Opod (2017) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self control* dengan perilaku merokok karena kontrol diri sebagai proses yang menjadikan responden sebagai agen utama dirinya sendiri dalam memandu, mengarahkan, dan mengatur perilaku utamanya yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif.

Goldfried dan Merbaum (2015), mendefinisikan kontrol diri sebagai proses yang menjadikan individu sebagai agen utama dalam memandu, mengarahkan dan mengatur perilaku utamanya yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Ada individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada yang memiliki kontrol diri yang rendah.

Berdasarkan hasil temuan baru yang telah peneliti lakukan, didapatkan satu responden memiliki *self control* rendah, namun memiliki perilaku merokok dalam kategori ringan, hal ini disebabkan responden tersebut mengikuti teman sebayanya karena ingin mencoba merokok. Meskipun *self control* rendah, responden tersebut menjelaskan bahwa ia bisa membatasi keinginannya karena mengetahui bahwa merokok itu tidak baik untuk kesehatan. Menurut Messina (dalam Singgih D, Gunarsa 2013) menjelaskan fungsi dari *self control* salah satunya adalah membatasi individu untuk bertindak negatif, yang artinya kemampuan individu untuk menahan keinginan dalam bertindak laku negatif salah satunya perilaku merokok. Faktor internal sangat berpengaruh dalam kontrol diri, sehingga harus ada faktor eksternal yaitu dari lingkungan keluarga bisa mendorong agar responden tersebut bisa meningkatkan *self*

control nya menjadi baik dan perilaku merokoknya menjadi pasif.

Menurut peneliti, remaja yang memiliki kontrol diri tinggi pada umumnya masih dapat mengontrol dorongan-dorongan yang ada dalam dirinya, sehingga mampu mengendalikan perilaku merokoknya tetap rendah bahkan tidak ada. Begitu pula sebaliknya remaja yang memiliki kontrol diri rendah tidak mampu melepaskan diri dari dorongan – dorongan untuk merokok dan secara terus-menerus terjadi peningkatan jumlah rokok yang dihisap tiap hari, tanpa dapat mempertimbangkan akibat-akibat negatif yang ditimbulkan, baik terhadap dirinya sendiri, ataupun orang – orang di sekitarnya.

Setyani & Sodik (2018), mengemukakan bahwa faktor-faktor penyebab merokok itu saling berkaitan satu sama lain diantaranya faktor genetik, faktor kepribadian (personality), faktor sosial, faktor kejiwaan (Psikodinamik). Penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri sebagai faktor internal memberi pengaruh besar terhadap perilaku merokok. Tinggi rendah kontrol diri seseorang akan memberi respon yang berbeda. Hasil analisis membuktikan terdapat hubungan antara kontrol diri dengan perilaku merokok sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hubungan yang dimaksud bersifat negatif, artinya *self control* pada remaja yang kebanyakan berada pada kategori sangat tinggi menyebabkan menurunnya perilaku merokok ataupun dari beberapa remaja dengan *self control* rendah justru akan meningkatkan perilaku merokok.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 107 responden di Desa Ciwaru Kecamatan Ciwaru tahun 2022 maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Gambaran pada remaja di Desa Ciwaru Kabupaten Kuningan Tahun 2022, sebagian responden memiliki kepercayaan diri rendah, sebanyak 54 orang (50,5%).

2. Gambaran pada remaja di Desa Ciwaru Kabupaten Kuningan Tahun 2022, hampir sebagian responden memiliki *Self Control* yang cukup, sebanyak 49 orang (45,8%).
3. Gambaran remaja di Desa Ciwaru Kabupaten Kuningan Tahun 2022, hampir sebagian responden merupakan perokok berat, sebanyak 44 orang (41,4%).
4. Terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan perilaku merokok pada remaja di Desa Ciwaru Kabupaten Kuningan Tahun 2022 dengan nilai $p\ value = 0,000$ ($p < 0,05$).
5. Terdapat hubungan antara *Self Control* dengan perilaku merokok pada remaja di Desa Ciwaru Kabupaten Kuningan Tahun 2022 dengan nilai dan $p\ value = 0,000$ ($p < 0,05$).

Saran

1. Bagi Remaja

Bagi para remaja, disarankan untuk berupaya mencari solusi positif ketika mengalami penurunan rasa percaya diri. Para remaja sebaiknya juga menghindari melakukan aktivitas merokok, sebab apabila telah terbiasa mengkonsumsi rokok, maka remaja akan cenderung mengalami kecanduan, sehingga dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Bagi remaja yang telah memiliki kebiasaan merokok, disarankan untuk mengurangi kebiasaan tersebut, misalnya dengan mengganti rokok dengan mengkonsumsi permen.

2. Bagi Tempat Penelitian

Bagi pihak-pihak terkait, khususnya pihak lembaga desa, masyarakat maupun sekolah disarankan untuk memberikan kegiatan yang mengarah pada peningkatan kepercayaan diri remaja, misalnya dengan menambah jenis kegiatan- kegiatan positif seperti olahraga maupun organisasi. Untuk pihak sekolah hendaknya membuat peraturan atau

kebijakan bagi siswa dalam upaya mencegah perilaku merokok siswa.

3. Bagi Program Studi S1 Keperawatan STIKes Kuningan

Diharapkan bisa untuk menambah sumber informasi dan referensi yang dapat dijadikan sebagai bahan acuan bagi mahasiswa keperawatan dalam melaksanakan penelitian yang akan datang, khususnya mata kuliah keperawatan komunitas, keperawatan jiwa, dan keperawatan medikal bedah.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik pada bahasan yang sama, disarankan untuk menggunakan variabel – variabel seperti faktor sosial, pola asuh, kognitif, conditioning, atau dapat melanjutkan penelitian ini dengan tujuan lain seperti : untuk melihat aspek-aspek mana dalam indikator perilaku merokok atau kontrol diri yang tinggi dan rendah.

Daftar Pustaka

- Badan Pusat Statistik Jawa Barat. (2020). *Provinsi Jawa Barat Dalam Angka 2020*. Bandung: Badan Pusat Statistik Jawa Barat.
- Fauzan, F., Firman, F., & Daharnis, D. (2018, April). Relationship between self-control and peer conformity with smoking behavior. In *Journal International Conferences on Educational, Social Sciences and Technology* (pp. 233-239). Fakultas Ilmu Pendidikan UNP.
- Fikriyah, S., & Febrijanto, Y. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok pada mahasiswa laki-laki di Asrama Putra. *Jurnal stikes*, 5(1), 99-109.
- Ghufron, M.N. & Risnawita, R.S. (2016). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Gunarsa, S. D. (2013). *Dari Anak Sampai Usia Lanjut: Bunga Rampai Psikologi Perkembangan*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Kemenkes RI. (2018). Situasi Perilaku Merokok Pada Remaja. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. *Artikel* <https://www.kemkes.go.id/>
- Khoiri, A. (2016). Krisis Percaya Diri Masih Jadi Alasan Orang Merokok. *Artikel CNNIndonesia*. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20160531041657-277-134591/krisis-percaya-diri-masih-jadi-alasan-orang-merokok>
- Lauster, P. (2015). *Test Kepribadian (Edisi 17). Edisi Indonesia*. Alih Bahasa: Gulo DH Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Lutfiana, M. (2021). Hubungan Perilaku Merokok Dengan Harga Diri Remaja Putra Di SMK Muhammadiyah 1 Bambanglipuro Bantul Yogyakarta. (*Skripsi* Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- 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.
- Priyoto, P. (2015). *Perubahan Dalam Perilaku Kesehatan*. Graha Ilmu.
- Puspitasari, H., Wuryaningsih, E. W., & Rifai, A. (2017). Pengaruh Pelatihan Manajemen Diri terhadap Perilaku Merokok pada Remaja Di SMK Negeri 2 Jember Kecamatan Summersari Kabupaten Jember (The Effect of Self-Management Training on Teenager's Smoking Behavior at SMK Negeri 2 Jember of Summersari Sub-District Jember Regency). *Jurnal Pustaka Kesehatan*, 5(1), 91-98.
- Ramadhani T. N., Putrianti F. G. (2018).

- Hubungan antara kepercayaan diri dengan citra diri pada remaja akhir. *Jurnal SPIRITS*, 4(2), 22-32.
- Ratnawati, E., Siwu, J., & Hamel, R. (2017). Perbedaan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Perokok Dan Bukan Perokok Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 5(1), 113798.
- 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.
- Runtutahu, G. C., Sinolungan, J., & Opod, H. (2017). Hubungan kontrol diri dengan perilaku merokok kalangan remaja di SMKN 1 Bitung. *EBiomedik*, 3(1).
- Sanjiwani, N. L. P. Y., & Budisetyani, I. G. (2017). Pola asuh permisif ibu dan perilaku merokok pada remaja laki-laki di SMA Negeri 1 Semarang. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(2), 344-352.
- Setyani, A. T., & Sodik, M. A. (2018). Pengaruh Merokok Bagi Remaja Terhadap Perilaku dan Pergaulan Sehari-hari. *Jurnal Keperawatan STIKes Surya Mitra Husada*. Artikel <https://doi.org/10.31219/osf.io/6hcem>
- Sudarji, S. (2018). Hubungan antara nomophobia dengan kepercayaan diri. *journal.ubm.ac.id Psibernetika*, 10(1).
- Wulaningsih, R. (2017). Hubungan antara persepsi pola asuh orangtua dan kontrol diri remaja terhadap perilaku merokok di pondok pesantren. *Skripsi Universitas Airlangga*.
- Yeni, P. J. (2019). Hubungan perilaku merokok dengan kepercayaan diri pada remaja di sman Ikedunggalar ngawi. *Skripsi STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun*.