Asian Journal of
Islamic Studies and Da'wah

e-ISSN : 3025-4493
p-ISSN : 3025-5252

Index : Harvard, Boston, Sydney University, Dimensions, Lens, Scilit, Semantic, Google, etc

https://doi.org/10.58578/AJISD.v2i6.3964

GAMBARAN SELF CONTROL SISWA YANG BERPERILAKU MEROKOK DI SMP

Overview of the Self-Control of Students Who Smoke in Junior High School

Azmi Sri Wahyu Julia & Nurfarhanah
Universitas Negeri Padang
awahyujulia@gmail.com; nurfarhanah@fip.unp.ac.id

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Sep 16, 2024	Sep 28, 2024	Oct 11, 2024	Oct 18, 2024

Abstract

This research was motivated by the existence of students who smoked in junior high school. Even though there is no direct impact on teaching and learning activities, this smoking behavior needs to be given special attention because students at the junior high school level have the potential to become addicted to consuming cigarettes. Therefore, students are expected to be able to control themselves. Self control is an individual's ability to control and regulate their behavior, emotions and desires with the aim of achieving desired results. The aims of this research are (1) to describe the self-control of students who smoke in junior high school from the behavioral control aspect, (2) to describe the self-control of students who smoke in junior high school from the cognitive control aspect and (3) to describe the self-control of students who smoke in junior high school. from the aspect of decisional control. This research uses a descriptive quantitative approach. The population and sample in this study were male students in grades VII, VIII and IX in junior high school who had a tendency to smoke as many as 85 students. Determination of the sample in this research was total sampling. The instrument used in this research is a self-control instrument with a Likert model scale. The data analysis technique used is descriptive analysis.

AJISD Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

Based on the results of this research, it shows that (1) student self control seen from the behavior control aspect is in the high category with a percentage of 35.29%, (2) student self control seen from the cognitive control aspect is in the medium category with a percentage of 36.47% and (3) student self-control seen from the aspect of decisional control is in the low category with a percentage of 37.65%.

Keywords: Self Control; Smoking Behavior; Male students; Junior High School.

Abstrak: Penelitian ini dilatarbelakangi karena adanya siswa yang merokok di SMP. Meski tidak ada dampak langsung pada kegiatan belajar mengajar, perilaku merokok ini perlu diberikan perhatian khusus karena siswa di tingkat SMP berpotensi kecanduan mengkonsumsi rokok. Maka dari itu siswa diharapkan mampu mengontrol dirinya sendiri. *Self control* merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan dan mengatur perilaku, emosi serta keinginan- keinginan mereka dengan tujuan mencapai hasil yang diinginkan. Tujuan penelitian ini yaitu (1) mendeskripsikan *self control* siswa yang berperilaku merokok di SMP dari aspek *behavior control*, (2) mendeskripsikan *self control* siswa yang berperilaku merokok di SMP dari aspek *cognitive contro*l dan (3) mendeskripsikan *self control* siswa yang berperilaku merokok di SMP dari aspek *decesional control*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini siswa laki-laki kelas VII, VIII dan IX di SMP yang memiliki kecenderungan perilaku merokok sebanyak 85 orang siswa. Penentuan sampel dalam penelitian ini dengan *total sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen *self control* dengan skala model *likert*. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) *self control* siswa dilihat dari aspek *behavior control* berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 35.29%, (2) *self control* siswa dilihat dari aspek *cognitive control* berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 36,47% dan (3) *self control* siswa dilihat dari aspek *decesional control* berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 37,65%.

Kata Kunci : *Self Control* ; Perilaku Merokok ; Siswa laki-laki ; SMP

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan perkembangan dari masa anak-anak menuju kepada masa dewasa, perkembangan terdiri dari perkembangan fisik, mental, sosial dan emosional. Remaja terbagi atas tiga kelompok usia yaitu remaja awal berusia 12-15 tahun, remaja pertengahan berusia15-18 tahun dan remaja akhir berusia 18-21 tahun (Hurlock, 2003). Pada masa peralihan ini juga terjadi pencarian jati diri yang berlangsung pada masa remaja awal dan masa remaja pertengahan yaitu usia 12 sampai 18 tahun, yaitu pada masa anak masih duduk di bangku sekolah menengah (Ali & Asrori, 2014). Remaja sangat rentan mencoba melakukan hal-hal yang sebenarnya merugikan dirinya sendiri, seperti masalah "merokok". Kebiasaan merokok sering dijumpai pada remaja baik di lingkungan keluarga, sekolah maupun lingkungan masyarakat, sehingga remaja akan lebih kompleks ingin

mencoba dari apa yang dilihatnya sehari-hari tanpa memperdulikan dampak negatif untuk sekarang dan nantinya (Setiawan, Setiawati & Lestari, 2020). 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). Pada beberapa remaja mereka merokok untuk meningkatkan harga dirinya karena diyakini merokok dapat meningkatkan citra dirinya (Lutfiana, 2021). Perilaku merokok banyak dijumpai pada negara-negara berkembang (Sulistyoningrum, 2018). Indonesia menjadi salah satu negara yang masuk dalam sepuluh besar menerapkan kebiasaan merokok setelah Cina dan India namun berada di atas negara Rusia dan Amerika (Sugiarto, Soekardi & Zahra, 2021). Indonesia menepati posisi keempat perokok di dunia pada tahun 2004 (Marchini, 2015). Tak berhenti di situ pada tahun 2020 Indonesia menempati posisi ketiga perokok di dunia setelah Cina dan India (Lokas, 2021).

Faktor yang mempengaruhi perilaku merokok yaitu faktor internal dan faktor eksternal. (1) faktor internal merupakan faktor yang muncul dari dalam diri perokok itu sendiri. (2) faktor eksternal merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok yang berasal dari lingkungan luar, bukan dari dalam diri perokoknya seperti dari keluarga, teman, dan lingkungan masyarakat, (Sanggu & Wibowo, 2023). Remaja yang memiliki *self control* tinggi akan mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya, salah satunya perilaku merokok, (Fadly, 2015). *Self control* merupakam kemampuan untuk mengarahkan dan mengatur bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah hal yang baik (Wulaningsih & Hartini, 2017). Menurut Averill (1973) *self control* merupakan variabel psikologis yang relatif sederhana karena melibatkan tiga konsep yang berbeda mengenai kemampuan mengendalikan diri.

Penelitian yang dilakukan Ifdil & Intani (2018) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki *self control* yang tinggi menunjukkan sikap belajar yang baik yang berdampak pada prestasi belajar yang tinggi. Sedangkan siswa yang memiliki *self control* yang rendah akan memunculkan tindakan yang tidak terkontrol yang membawa siswa pada perilaku yang negatif seperti perilaku merokok, hal ini disebabkan karena siswa yang tidak dapat mengarahkan perilakunya ke arah yang lebih baik (Runtukahu, Sinolungan & Opod, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Setiawan, Setiawati & Lestari (2020) yang menunjukkan bahwa *self control* dan perilaku merokok pada siswa memilki hubungan yang negatif yang artinya siswa yang memilki *self control* yang rendah tidak bisa mengendalikan dirinya dari

perilaku merokok, begitu juga sebaliknya siswa yang memiliki *self control* yang tinggi dapat mengendalikan dirinya dari perilaku merokok.

Bahaya merokok terhadap kesehatan tubuh telah diteliti dan dibuktikan oleh banyak orang. Fakta menunjukkan bahwa dengan mengkonsumsi rokok berdampak pada status kesehatan. Diketahui pula bahwa konsumsi rokok berkontribusi terhadap timbulnya katarak, *pneumonia, acute myeloid leukaemia, abdominalaortic aneurysm,* kanker lambung, kanker *pancreas*, kanker *cervix*, kanker ginjal dan penyakit lainnya. Penyakit-penyakit ini menambah panjangnya daftar penyakit yang ditimbulkan oleh komsumsi tembakau seperti: Kanker paru-paru, *vesicle, oesophagus, larynx*, mulut dan tenggorokan, *chronic pulmonary disease, emphysema* dan *bronchitis*, stroke, serangan jantung dan penyakit *kardiovaskuler* lainnya. Hampir 90% kanker paru-paru disebabkan oleh merokok. Merokok juga dapat merusak sistem reproduksi, berkontribusi kepada keguguran, *premature delivery, low birth weight, sudden infantdeath* dan penyakit-penyakit pada anak-anak, seperti: *attentionhyperactivity deficit disorders* (Mirnawati, Nurfitriani, Zulfiarini & Cahyati, 2018).

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan dengan 10 orang siswa laki-laki kelas VII, VIII dan IX ternyata 6 orang dari siswa yang peneliti wawancarai tersebut merupakan siswa yang merokok, beberapa orang dari mereka mengungkapkan bahwa ia mulai merokok sejak Sekolah Dasar (SD), ada yang karena ikut-ikutan dengan teman-teman sebaya. Hal ini dapat terjadi karena *self control* pada setiap individu berbeda-beda, ada individu yang memiliki *self control* yang tinggi dan ada juga individu yang memiliki *self control* yang rendah. Rianti, D. F., & Rahardjo, P (2014) secara umum *self control* yang tinggi dapat mengarahkan individu untuk menampilkan perilaku yang positif. Siswa yang memiliki *self control* tinggi akan memperhatikan cara yang tepat dalam berperilaku situasional dan bertanggung jawab atas tata tertib yang ada, namun siswa yang memiliki *self control* rendah akan cenderung berperilaku yang menyimpang dari segala aturan yang ada. Artinya siswa akan berperilaku dan bertindak kepada hal-hal yang menyenangkan bagi mereka meskipun telah mengetahui bahwa tindakan tersebut dapat merugikan (Dewany, Nurfarhanah, Hariko, Asnah & Karina, 2023).

Peran guru BK dalam penanganan siswa merokok berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh (Afrizal, 2017) diantaranya sebagai berikut: (1) membantu siswa memecahkan masalah siswa, (2) membimbing siswa dan (3) mengawasi siswa. Berdasarkan permasalahan tersebut maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang

bagaimana "Gambaran *Self Control* Siswa yang Berperilaku Merokok di SMP". Berdasarkan masalah yang tersebut maka tujuan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut: (1) mendeskripsikan *self control* siswa yang berperilaku merokok di SMP dari aspek *behavior control*, (2) mendeskripsikan *self control* siswa yang berperilaku merokok di SMP dari aspek *cognitive control*, (3) mendeskripsikan *self control* siswa yang berperilaku merokok di SMP dari aspek *decesional control*.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif deskriptif. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki kelas VII, VIII dan IX di SMP yang memiliki kecenderungan perilaku merokok sebanyak 85 orang siswa. Penentuan sampel dalam penelitian ini dengan teknik *total sampling*.Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen *self control* dengan skala model *likert*. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen *self control* yang sudah valid dan reliabel. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif.

HASIL

Deskripsi Data *Self Control* Siswa yang Merokok di SMP

1. ***Self control* siswa yang berperilaku merokok di SMP dilihat dari aspek *behavior control*.**

Tabel 1. *Self Control* Siswa dilihat dari Aspek *Behavior Control* (n=85)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 42	5	5.88
Tinggi	34 – 41	30	35.29
Sedang	26 – 33	22	25.88
Rendah	18 - 25	21	24.71
Sangat Rendah	≤ 17	7	8.24
Jumlah		85	100.00

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa *self control* siswa yang berperilaku merokok di SMP dilihat dari aspek *behavior control* yaitu pada kategori tinggi (T) dengan frekuensi 30 dan persentase sebesar 35,29%, artinya *behavior control* siswa sudah baik

namun masih membutuhkan bantuan dari guru BK di sekolah untuk mempertahankan perilaku yang sudah baik tersebut.

a. Kemampuan Mengendalikan Keadaan

Berdasarkan hasil penelitian *self control* siswa yang berperilaku merokok di SMP dilihat dari indikator kemampuan mengendalikan keadaan dapat digambarkan pada tabel berikut:

Tabel 2. Kemampuan Mengendalikan Keadaan dari Aspek *Behavior Control* (n=85)

Kategori	**Interval**	**f**	**%**
Sangat Tinggi	≥ 26	10	11.76
Tinggi	21 – 25	16	18.82
Sedang	16 – 20	28	32.94
Rendah	11 – 15	21	24.71
Sangat Rendah	≤ 10	10	11.76
		85	100.00

Berdasarkan pada tabel 2. dijelaskan bahwa *self control* siswa yang berperilaku merokok di SMP dilihat dari indikator kemampuan mengendalikan keadaan yaitu pada kategori sedang (S) dengan frekuensi 28 dan persentase sebesar 32,94% artinya *self control* siswa yang berperilaku merokok belum sesuai dengan yang diharapkan.

b. Kemampuan Mengubah Stimulus

Berdasarkan hasil penelitian *self control* siswa yang berperilaku merokok di SMP dilihat dariindikator kemampuan mengubah stimulus dapat digambarkan pada tabel berikut:

Tabel 3. Kemampuan Mengubah Stimulus dari Aspek *Behavior Control*

Kategori	**Interval**	**f**	**%**
Sangat Tinggi	≥ 16	23	27.06
Tinggi	13 – 15	21	24.71
Sedang	10 – 12	17	20.00
Rendah	7 – 9	20	23.53
Sangat Rendah	≤ 6	4	4.71
Jumlah		85	100.00

Berdasarkan tabel 3. dijelaskan bahwa *self control* siswa yang berperilaku merokok di SMP dilihat dari indikator kemampuan mengubah stimulus yaitu pada

kategori sangat tinggi (ST) dengan frekuensi 23 dan persentase sebesar 27,06% artinya *self control* siswa yang berperilaku merokok sudah sesuai dengan yang diharapkan.karena siswa yang mempunyai *self control* yang tinggi akan mampu memandu, mengarahkandan mengatur perilakunya untuk disiplin.

2. *Self control* siswa yang berperilaku merokok di SMP dilihat dari aspek *cognitive control.*

Tabel 4. *Self Control* Siswa dilihat dari Aspek *Cognitive Control* (n=85)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 47	6	7.06
Tinggi	38 – 46	20	23.53
Sedang	29 – 37	31	36.47
Rendah	20 – 28	21	24.71
Sangat Rendah	≤ 19	7	8.24
Jumlah		85	100.00

Berdasarkan tabel 4. dijelaskan bahwa *self control* siswa yang berperilaku merokok di SMP dilihatdari aspek *cognitive control* yaitu pada kategori sedang (S) dengan frekuensi 31 dan persentase sebesar36,47% artinya *self control* siswa yang berperilaku merokok diSMP dilihat dari aspek *cognitive control*belum sesuai dengan yang diharapkan.

a. Kemampuan Memperoleh Informasi

Berdasarkan Hasil Penelitian *self control* siswa yang berperilaku merokok di SMP dilihat dari indikator kemampuan memperoleh informasi dapat digambarkan pada tabel berikut:

Tabel 5. Kemampuan Memperoleh Informasi dari Aspek *Cognitive Control*

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 26	4	4.71
Tinggi	21 – 25	23	27.06
Sedang	16 – 20	27	31.76
Rendah	11 – 15	22	25.88
Sangat Rendah	≤ 10	9	10.59
Jumlah		85	100.00

Berdasarkan pada tabel 5. dijelaskan bahwa *self control* siswa yang berperilaku merokok di SMP dilihat dari indikator kemampuan memperoleh informasi yaitu pada kategori sedang (S) dengan frekuensi 27 dan persentase sebesar 31,76% artinya *self control* siswa yang berperilaku merokok belum sesuai dengan yang diharapkan.

b. Kemampuan Melakukan Penilaian

Berdasarkan hasil penelitian *self control* siswa yang berperilaku merokok di SMP dilihat dari indikator kemampuan melakukan penilaian dapat digambarkan pada tabel berikut:

Tabel 6. Kemampuan Melakukan Penilaian dari Aspek *Cognitive Control*

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 21	17	20.00
Tinggi	17 – 20	22	25.88
Sedang	13- 16	19	22.35
Rendah	9 – 12	22	25.88
Sangat Rendah	≤ 8	5	5.88
Jumlah		85	100.00

Berdasarkan tabel 6. dijelaskan bahwa *self control* siswa yang berperilaku merokok di SMP dilihat dari indikator kemampuan melakukan penilaian yaitu pada kategori sedang (S) dengan frekuensi 19 dan persentase sebesar 22,35% artinya *self control* siswa yang berperilaku merokok belum sesuai dengan yang diharapkan.

3. *Self control* siswa yang berperilaku merokok di SMP dilihat dari aspek *decesional control.*

Tabel 7. *Self Control* Siswa dilihat dari Aspek *Decesional Control* (n=85)

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 37	5	5.88
Tinggi	30 – 36	11	12.94
Sedang	23- 29	26	30.59
Rendah	16 – 22	32	37.65
Sangat Rendah	≤ 15	11	12.94
Jumlah		85	100.00

Berdasarkan tabel 7 dijelaskan bahwa *self control* siswa yang berperilaku merokok di SMP dilihatdari aspek *decesional control* yaitu pada kategori rendah (R) dengan frekuensi 32 dan persentase sebesar 37,65% artinya *self control* siswa yang berperilaku merokok di SMP dilihat dari aspek *decesional control* tidak sesuai dengan yang diharapkan dengan kata lain *decesional control* siswa yangberperilaku merokok di SMP masih harus ditingkatkan.

a. *Self Control* dalam Menentukan Pilihan

Berdasarkan hasil penelitian *self control* siswa yang berperilaku merokok di SMP dilihat dari indikator *self control* dalam menentukan pilihan dapat digambarkan pada tabel berikut:

Tabel 8. *Self Control* dalam Menentukan Pilihan Aspek *Decesional Control*

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 16	8	9.41
Tinggi	13 – 15	13	15.29
Sedang	10 – 12	33	38.82
Rendah	7 – 9	17	20.00
Sangat Rendah	≤ 6	14	16.47
Jumlah		85	100.00

Berdasarkan pada tabel 8. dijelaskan bahwa *self control* siswa yang berperilaku merokok di SMP dilihat dari indikator *self control* dalam menentukan pilihan yaitu pada kategori sedang (S) dengan frekuensi 33 dan persentase sebesar 38,82% artinya *self control* siswa yang berperilaku merokok belum sesuai dengan yang diharapkan.

b. *Self control* dalam Menentukan Tindakan

Berdasarkan hasil penelitian self control siswa yang berperilaku merokok di SMP dilihat dariindikator *Self control* dalam menentukan tindakan dapat digambarkan pada tabel berikut:

Tabel 9. *Self control* dalam menentukan tindakanAspek *Decesional Control*

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	≥ 21	5	5.88
Tinggi	17 – 20	14	16.47
Sedang	13 – 16	22	25.88
Rendah	9 – 12	29	34.12
Sangat Rendah	≤ 8	15	17.65
Jumlah		85	100.00

Berdasarkan pada tabel 9. dijelaskan bahwa *self control* siswa yang berperilaku merokok di SMP dilihat dari indikator *Self control* dalam menentukan tindakan yaitu, pada kategori rendah (R) dengan frekuensi dan persentase sebesar 34,12% artinya *self control* siswa yang berperilaku merokok belum sesuai dengan yang diharapkan.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang telah dikemukakan, berikut ini pembahasan sesuai dengan rumusan masalah yang telah diajukan. Dalam pembahasan ini *self control* siswa yang berperilaku merokok di SMP dilihat dari beberapa aspek yaitu:

1. *Self Control* Siswa yang Berperilaku Merokok di SMP dilihat dari Aspek *Behavior Control*

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *self control* siswa yang berperilaku merokok di SMP dilihat dari aspek *behavior control* berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 35,29%. Hal ini berarti bahwa *self control* siswa yang berperilaku merokok di SMP dilihat dari aspek *behavior control* sudah baik. Tetapi masih membutuhkan bantuan dari guru BK di sekolah untuk mempertahankan peilaku yang sudah baik tersebut dan meningkatkan aspek *behavior control* karena jumlah siswa yang memiliki *self control* yang berperilaku merokok di SMP dilihat dari aspek *behavior control* masih banyak yang berada pada kategori sedang ke bawah. Dengan kata lain *behavior control* siswa yang berperilaku merokok di SMP sudah baik dan guru BK juga dapat memberikan penguatan kepada siswa tersebut agar *behavior control*nya tetap baik.

Self control siswa yang berperilaku merokok dilihat dari aspek *behavior control* berkenaan dengan indikator kemampuan mengendalikan keadaan dan kemampuan mengubah stimulus dapat dideskripsikan sebagai berikut:

a. Kemampuan Mengendalikan Keadaan

Berdasarkan hasil penelitian *self control* siswa yang berperilaku merokok di SMP dilihat dari indikator kemampuan mengendalikan keadaan yaitu pada kategori sedang sebesar 32,94%. Hal ini berarti bahwa *self control* siswa yang berperilaku merokok belum sesuai dengan yang diharapkan. Guru BK di sekolah dapat meningkatkan *self control* siswa yang berperilaku merokok dengan cara memberikan layanan informasi kepada siswa karena sebanyak 64% siswa pada item pernyataan 2 instrumen menyatakan "saya merokok di sekolah walaupun tahu itu melanggar aturan sekolah".

Topik yang dapat digunakan yaitu mematuhi aturan sekolah dan sikap saling menghargai kepada sesama teman karena ada juga siswa yang tidak merokok. Dimana hal tersebut dapat berdampak kepada siswa yang tidak merokok untuk ikut merokok bersama dengan siswa yang merokok jika tidak ditindak lanjuti oleh guru BK.

b. Kemampuan Mengubah Stimulus

Berdasarkan hasil penelitian *self control* siswa yang berperilaku merokok di SMP dilihat dari indikator kemampuan mengubah stimulus yaitu pada kategori sangat tinggi sebesar 27,06%. Hal ini berarti bahwa *self control* siswa yang berperilaku merokok sudah sesuai dengan yang diharapkan. Siswa yang mempunyai *self control* yang tinggi akan mampu memandu, mengarahkan dan mengatur perilakunya untuk disiplin. Siswa tersebut mampu mengaubah stimulus kepada bentuk yang lebih positif (Firman, F, 2018).

2. *Self Control* Siswa yang Berperilaku Merokok di SMP dilihat dari Aspek *Cognitive Control*

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *self control* siswa yang berperilaku merokok di SMP dilihat dari *cognitive control* berada pada kategori sedang yaitu sebesar 36,47%. Hal ini berarti bahwa *self control* siswa yang berperilaku merokok di SMP dilihat dari aspek *cognitive control* belum sesuai dengan yang diharapkan. Guru BK di sekolah dapat meningkatkan *self control* siswa yang berperilaku merokok dengan memberikan layanan bimbingan kelompok dengan topik dampak merokok bagi kesehatan tubuh hal ini karena terdapat 56% siswa pada item pernyataan instrumen nomor 14 menyatakan "saya mengajak teman untuk merokok saat jam istirahat". Maka guru BK harus meningkatkan *self control* siswa yang merokok tersebut untuk melakukan kegiatan yang bermanfaat saat jam istirahat.

Self control siswa yang berperilaku merokok dilihat dari aspek *cognitive control* bekenaan dengan indikator kemampuan memperoleh informasi dan kemampuan melakukan penilaian dideskripsikan sebagai berikut:

a. Kemampuan Memperoleh Informasi

Berdasarkan hasil penelitian *self control* siswa yang berperilaku merokok di SMP dilihat dari indikator kemampuan memperoleh informasi yaitu pada kategori sedang sebesar 31,76%. Hal ini berarti bahwa *self control* siswa yang berperilaku merokok belum sesuai dengan yang diharapkan. Guru BK di sekolah dapat meningkatkan *self*

control siswa yang berperilaku merokok dengan cara memberikan layanan bimbingan kelompok kepada siswa yang merokok karena terdapat 48,94% siswa yang merokok pada item pernyataan instrumen nomor 13 menyatakan "menurut saya, iklan tentang bahaya merokok bagi kesehatan terlalu berlebihan" dan terdapat 47,53% siswa dari item pernyataan instrumen nomor 15 menyatakan "saya mengabaikan saran dan masukan bahaya merokok yang diberikan orang lain". Maka guru BK dapat menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan topik bahaya dan efek yang dapat ditimbulkan dari merokok bagi siswa.

b. Kemampuan Melakukan Penilaian

Berdasarkan hasil penelitian *self control* siswa yang berperilaku merokok di SMP dilihat dari indikator kemampuan melakukan penilaian yaitu pada kategori sedang sebesar 22,35%. Hal ini berarti bahwa *self control* siswa yang berperilaku merokok belum sesuai dengan yang diharapkan. Guru BK di sekolah dapat meningkatkan *self control* siswa yang berperilaku merokok dengan cara memberikan layanan konseling perorangan karena terdapat 52,24% siswa pada item pernyataan instrumen nmor 19 menyatakan "saya marah apabila diminta untuk berhenti merokok". Maka guru BK dapat melakukan konseling perorangan kepada siswa-siswa yang tidak mau diminta untuk berhenti merokok tersebut agar siswa tidak mempertahankan pendapatnya yang tidak benar itu kepada pemikiran yang lebih baik.

3. *Self Control* Siswa yang Berperilaku Merokok di SMP dilihat dari Aspek *Decesional Control*

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *self control* siswa yang berperilaku merokok di SMP dilihat dari aspek *decesional control* berada pada kategori rendah yaitu sebesar 37,65%. Hal ini berarti bahwa *self control* siswa yang berperilaku merokok di SMP dilihat dari aspek d*ecesional control* tidak sesuai dengan yang diharapkan dengan kata lain *decesional control* siswa yang berperilaku merokok di SMP masih harus ditingkatkan. Guru BK di sekolah dapat meningkatkan *self control* siswa yang berperilaku merokok dengan cara memberikan layanan informasi kepada siswa karena sebanyak 54,35% siswa pada item pernyataan instrumen nomor 29 menyatakan "ketika banyak pikiran, saya mengalihkannya dengan merokok". Topik layanan yang bisa digunakan guru BK yaitu melakukan hal-hal yang bermanfaat saat banyak pikiran seperti berolahaga, membaca buku dan mendengarkan musik supaya terhindar dari perilaku merokok.

Self control siswa yang berperilaku merokok dilihat dari aspek *decesional control* berkenaan dengan indikator *self control* dalam menentukan pilihan dan *self control* dalam menentukan tindakan dideskripsikan sebagai berikut:

a. *Self Control* dalam Menentukan Pilihan

Berdasarkan hasil penelitian *self control* siswa yang berperilaku merokok di SMP dilihat dari indikator *self control* dalam menentukan pilihan yaitu pada kategori sedang sebesar 38,82%. Hal ini berarti bahwa *self control* siswa yang berperilaku merokok belum sesuai dengan yang diharapkan. Guru BK di sekolah dapat meningkatkan *self control* siswa yang berperilaku merokok dengan cara memberikan layanan bimbingan kelompok kepada siswa-siswa yang merokok tersebut karena sebanyak 48,94% siswa pada item pernyataan instrumen nomor 25 menyatakan "saya tetap merokok ketika berada di tempat umum walaupun ada orang yang tidak merokok di sekeliling". Topik yang dapat digunakan yaitu pentingnya sikap saling menghargai sesama manusia. Agar *self control* siswa dapat meningkat dan siswa mendapatkan informasi yang lebih banyak tentang cara meningkatkan *self control* dan bahaya yang diakibatkan dari merokok agar *self control* siswa dapat meningkat dan siswa dapat menentukan pilihan mana yang baik bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain.

b. *Self Control* dalam Menentukan Tindakan

Berdasarkan hasil penelitian *self control* siswa yang berperilaku merokok di SMP dilihat dari indikator *Self control* dalam menentukan tindakan yaitu pada kategori rendah sebesar 34,12%. Hal ini berarti bahwa *self control* siswa yang berperilaku merokok belum sesuai dengan yang diharapkan dengan kata lain *self control* dalam menentukan tindakan siswa yang berperilaku merokok di SMP masih harus sangat ditingkatkan dan membutuhkan bantuan dari guru BK di sekolah. Guru BK di sekolah dapat meningkatkan *self control* siswa yang berperilaku merokok dengan cara memberikan layanan konseling perorangan kepada siswa-siswa karena sebanyak 47,53% siswa pada item pernyataan instrumen nomor 28 menyatakan "ketika dihadapkan dengan berbagai pilihan, saya cenderung mengikuti perasaan". Maka guru BK dapat melakukan konseling perorangan dengan memberikan penekanan kepada siswa tersebut kenapa pentingnya membuat keputusan dengan pertimbangan yang matang. Karena dengan mampu mempertimbangkan keputusan dengan matang maka siswa mampu mengendalikan diri dari berbagai keadaan agar *self control* siswa dapat meningkat dan siswa mendapatkan informasi yang lebih banyak tentang cara

meningkatkan *self control* dan bahaya yang diakibatkan dari merokok agar *self control* siswa dapat meningkat dan siswa dapat menentukan pilihan mana yang baik bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain.

4. Implikasi Layanan Bimbingan dan Konseling

Bimbingan dan konseling hadir untuk membantu individu dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya seoptimal mungkin, bisa menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan dan dapat mengatasi kesulitan atau hambatan yang sedang mereka hadapi (Syukur, Neviyarni & Zahri, 2019). Adapun peranan layanan BK untuk membantu meningkatkan *self control* siswa sehingga siswa dapat terhindar dari perilaku merokok yaitunya:

a. Layanan informasi merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang bermaksud memberikan pemahaman kepada individu-individu yang berkepentingan berbagai perihal yang diperlukan untuk menjalani suatu tugas atau kegiatan atau untuk menentukan arah suatu tujuan atau rencana yang dikehendaki (Prayitno & Amti, 2009). Materi dalam layanan informasi ini berfokus agar siswa memiliki *self control* yang baik. Contohnya pada item pernyataan 2 sebanyak 64% siswa menyatakan "saya merokok di sekolah walaupun tahu itu melanggar aturan sekolah". Topik yang dapat digunakan yaitu mematuhi aturan sekolah dan sikap saling menghargai kepada sesama teman karena ada juga siswa yang tidak merokok. Dimana hal tersebut dapat berdampak kepada siswa yang tidak merokok untuk ikut merokok bersama dengan siswa yang merokok jika tidak ditindak lanjuti oleh guru BK serta pada sebanyak 54,35% siswa pada item pernyataan instrumen nomor 29 menyatakan "ketika banyak pikiran, saya mengalihkannya dengan merokok". Topik layanan yang bisa digunakan guru BK yaitu melakukan hal-hal yang bermanfaat saat banyak pikiran seperti berolahaga, membaca buku dan mendengarkan musik supaya terhindar dari perilaku merokok.
b. Layanan konseling perorangan adalah bentuk layanan bimbingan dan konseling yang diberikan langsung oleh guru BK. klien sebagai pelayanan khusus dalam layanan ini yaitu masalah klien yang dicermati dan diupayakan pengentasannya, sedapat-dapatnya dengan kekuatan klien sendiri, konseling ini merupakan upaya yang paling utama dalam pelaksanaan fungsi pengentasan masalah klien (Prayitno &Amti, 2009). Dalam hal ini guru BK dapat memberikan layanan konseling perorangan berfungsi

untuk mengatasi masalah siswa dengan *self control* yang tidak stabil dan mencegah *self control* siswa menurun Materi dalam layanan konseling perorangan ini berfokus agar siswa memiliki *self control* yang baik. Contohnya pada item pernyataan instrumen nomor 19 terdapat 52,24% siswa menyatakan "saya marah apabila diminta untuk berhenti merokok". Maka guru BK dapat melakukan konseling perorangan kepada siswa-siswa yang tidak mau diminta untuk berhenti merokok tersebut agar siswa tidak mempertahankan pendapatnya yang tidak benar itu kepada pemikiran yang lebih baik serta pada item pernyataan instrumen nomor 28 sebanyak 47,53% siswa menyatakan "ketika dihadapkan dengan berbagai pilihan, saya cenderung mengikuti perasaan". Maka guru BK dapat melakukan konseling perorangan dengan memberikan penekanan kepada siswa tersebut kenapa pentingnya membuat keputusan dengan pertimbangan yang matang.

c. Layanan bimbingan kelompok adalah layanan yang diberikan dalam suasana kelompok, kegiatan dalam layanan ini pemberian informasi untuk keperluan bagi para anggota kelompok adapun tujuan yang hendak dicapai oleh kelompok ialah menerima informasi yang dipergunakan untuk menyusun rencana dan membuat keputusan atau untuk keperluan lain yang relevan dengan informasi yang diberikan (Prayitno & Amti, 2009). Guru BK dapat memberikan layanan bimbingan kelompok ini untuk meningkatkan *self control* siswa yang merokok karena merokok tidak baik untuk kesehatan tubuh. Materi dalam layanan bimbingan kelompok ini berfokus agar siswa memiliki *self control* yang baik. Contohnya pada item pernyataan instrument nomor 14 sebesar 56% siswa menyatakan "saya mengajak teman untuk merokok saat jam istirahat". Maka guru BK harus meningkatkan *self control* siswa yang merokok tersebut untuk melakukan kegiatan yang bermanfaat saat jam istirahat dan pada item pernyataan instrumen nomor 13 sebesar 48,94% siswa yang merokok menyatakan "menurut saya, iklan tentang bahaya merokok bagi kesehatan terlalu berlebihan" dan terdapat 47,53% dari pernyataan instrumen nomor 15 menyatakan "saya mengabaikan saran dan masukan bahaya merokok yang diberikan orang lain". Maka guru BK dapat menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan topik bahaya dan efek yang dapat ditimbulkan dari merokok bagi siswa. Serta 48,94% siswa pada instrumen nomor 25 menyatakan "saya tetap merokok ketika berada di tempat umum walaupun ada orang yang tidak merokok di

sekeliling". Topik yang dapat digunakan yaitu pentingnya sikap saling menghargai sesama manusia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan mengenai *self control* siswa yang berperilaku merokok di SMP untuk setiap aspeknya dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) *Self control* siswa yang berperilaku merokok di SMP dilihat dari aspek *behavior control* berada pada kategori tinggi artinya siswa sudah mampu mengontrol perilakunya untuk tidak merokok dan sudah mampu memodifikasi kondisi-kondisi yang tidak menyenangkan. Maka guru BK di sekolah harus mempertahankan perilaku-perilaku siswa yang sudah benar tersebut dengan memberikan layanan informasi tentang bagaimana cara meningkatkan *self control* siswa. (2) *Self control* siswa yang berperilaku merokok di SMP dilihat dari aspek *cognitive control* berada pada kategori sedang artinya siswa sudah cukup mampu mengontrol dirinya untuk tidak merokok. Namun guru BK di sekolah dapat memberikan penguatan kepada siswa dengan memberikan layanan bimbingan kelompok berkenaan dengan bahaya dan dampak merokok bagi kesehatan tubuh. (3) *Self control* siswa yang berperilaku merokok di SMP dilihat dari aspek *decesional control* berada pada kategori rendah artinya siswa belum mampu menentukan pilihan dan menentukan tindakannya untuk tidak merokok. Sehingga guru BK di sekolah dapat melakukan konseling perorangan kepada siswa-siswa tersebut dan melakukan bimbingan kelompok kepada siswa berhubungan dengan cara meningkatkan *self control* siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Ali, M., & Asrori, M. (2014).Psikologi Remaja: Perkembangan peserta didik. Jakarta: Bumi Aksara. Averill, J. R. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli and its Relationship to Stress. Psychological Bulletin, 80(4), 286-303.

Dewany, R., Nurfarhanah, N., Hariko, R., Asnah, M. B., & Karina, A. A. (2023). Pengaruh Self Control terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(5), 5283-5288.

Fadly, R. T. (2015). Pengaruh Kontrol Diri Perilaku Merokok pada Pengurus Pesantren Al-Amien Prenduan Sumenap-Madura. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Malang: Fakultas Psikologi UIN Malang.

Hurlock, E. B. (2003). Psikologi Perkembangan. Gelora Aksara Pratama.

Ifdil & Intani, C.P. (2018). Hubungan Kontrol Diri dengan Prestasi Belajar Siswa. Jurnal Pendidikan Indonesia.4 (2).65-70.

Lokas, G. F. (2021). Tingkat Pengetahuan tentang Bahaya Merokok di Kalangan Remaja Desa Simbel Kecamatan Kakas Kabupaten Minahasa. Kesehatan Masyarakat UNIMA.2(2).

Lutfiana, M. (2021).Hubungan Perilaku Merokok dengan Harga Diri Remaja Putra di SMK Muhammadiyah 1 Bambang Lipuro Bantul Yogyakarta. Skripsi. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Machini, F. (2015). Self Esteem pada Remaja Perokok (Studi Kualitatif di SMA Islam Lumajang). Artikel.

Prayitno & Amti, E. (2009). Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling. Padang: UNP Press.

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.

Rianti, D. F., & Rahardjo, P. (2014). Kontrol Diri Pada Peserta Didik di SMP Negeri 2 Kutasari, Purbalingga. Jurnal: Psycho Idea, 12(1), 19–24.

Runtukahu, G. C., Sinolungan, J., & Opod, H. (2015). Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Merokok Kalangan Remaja di SMKN 1 Bitung.Jurnal e-Biomedik, 3(1).

Sanggu, E., & Wibowo, A. T. (2023).Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecenderungan Merokok pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Journal of Sport and Health, 4(2), 100-109.

Setiawan, I. D., Setiawati, O. R., & Lestari, S. M. P. (2020).Kontrol Diri dan Perilaku Merokok pada Siswa SMA. Jurnal Psikologi Malahayati.ac.id, 2(2), 1-9.

Sugiarto, A. B. H., Soekardi.,& Zahra, S. (2021). Perbedaan Kapasitas VO2MAX Merokok dan Tindakan Merokok pada Mahasiswa Universitas Wahid Hasyim Semarang Tahun 2020.Journal Of Education and Support Science (JESS). 2(2), 79-83.

Sulistyoningrum, N. Y. (2018). Mengurangi Perilaku Merokok pada Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok.Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling. 3(1), 98-108.

Syukur, Y., Neviyarni, S.,& Zahri, T. N. (2019). Bimbingan dan Konseling di Sekolah.Bandung: IRDH Book Publisher.

Wulaningsih, R. (2017). Hubungan antara Persepsi Pola Asuh Orangtua dan Kontrol Diri Remaja terhadap Perilaku Merokok di Pondok Pesantren. Skripsi. Universitas Airlangga.