

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN PENYESUAIAN DIRI  
DENGAN PERILAKU MEROKOK PADA SISWA SMA NEGERI 24  
KABUPATEN TANGERANG**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Psikologi (S1) Dalam Ilmu Psikologi (S.Psi)



**Disusun oleh :**

**Anggiet Dian Ayu Noviera**

**(1707016007)**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
SEMARANG**

**2021**

## LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

### PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini :

Judul : HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN PENYESUAIAN DIRI  
DENGAN PERILAKU MEROKOK PADA SISWA SMAN 24  
KABUPATEN TANGERANG

Penulis : Anggiet Dian Ayu Noviera  
NIM : 1707016007  
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 14 Oktober 2021

### DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si  
NIP : -

Penguji II

Siti Khikmah, S. Psi., M. Si  
NIP : 19750205 200604 2003

Penguji III

Dewi Khurun Aini, S. Pd.I, M. A  
NIP : 19860523 201801 2002

Penguji IV

Wening Wihartati, S. Psi., M. Si  
NIP : 19771102 200604 2004

Pembimbing I

Dr. H. Abdul Wahib M. Ag  
NIP : 19600615 199103 1004

Pembimbing II

Siti Khikmah, S. Psi., M. Si  
NIP : 19750205 200604 2003



## NOTA PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

---

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
UIN Walisongo Semarang  
Di Semarang

*Assalamu'alaikum. wr. wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN PENYESUAIAN DIRI  
DENGAN PERILAKU MEROKOK PADA SISWA SMA NEGERI 24  
KABUPATEN TANGERANG

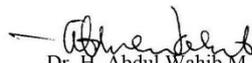
Nama : Anggiet Dian Ayu Noviera  
NIM : 1707016007  
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

*Wassalamu'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing I,

Semarang, 08 September 2021  
Yang bersangkutan,

  
Dr. H. Abdul Wahid M. Ag  
NIP. 19600615 199103 1 004

  
Anggiet Dian Ayu Noviera  
NIM. 1707016007



## NOTA PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

---

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
UIN Walisongo Semarang  
Di Semarang

*Assalamu'alaikum. wr. wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN PENYESUAIAN DIRI  
DENGAN PERILAKU MEROKOK PADA SISWA SMA NEGERI 24  
KABUPATEN TANGERANG

Nama : Anggiet Dian Ayu Noviera  
NIM : 1707016007  
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

*Wassalamu'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing II,

Hj. Siti Hikmah, S. Pd. M. Si  
NIP. 19750205 200604 2 003

Semarang, 08 September 2021  
Yang bersangkutan,

Anggiet Dian Ayu Noviera  
NIM. 1707016007



## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Anggiet Dian Ayu Noviera

NIM : 1707016007

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

### **HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN PENYESUAIAN DIRI DENGAN PERILAKU MEROKOK PADA SISWA SMA NEGERI 24 KABUPATEN TANGERANG**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 15 September 2021

Pembuat Pernyataan

Anggiet Dian Ayu Noviera

NIM. 1707016007

## **KATA PENGANTAR**

Alhamdulillah rabbilalamin, saya panjatkan syukur kepada Allah SWT atas terselesainya skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kontrol Diri dan Penyesuaian Diri dengan Perilaku Merokok Pada Siswa SMAN 24 Kabupaten Tangerang”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan dalam meraih derajat Sarjana Psikologi program Strata Satu (S1) Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Dalam proses menyelesaikan penelitian dan penyusunan laporan penelitian dalam skripsi ini memiliki kendala dan kekurangan. Kendala tersebut dapat diatasi penulis berkat adanya bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik,
2. Bapak Prof. Dr. KH. Imam Taufiq, M. Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya,
3. Bapak Prof. Dr. Syamsul Ma’arif, M. Ag., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya,
4. Ibu Wening Wihartati, S. Psi., M. Si., selaku Ketua Jurusan Psikologi,
5. Bapak Dr. H. Abdul Wahib, M. Ag., selaku dosen wali sekaligus pembimbing I dan Ibu Hj. Siti Hikmah, S. Pd., M. Si selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, motivasi dan waktunya selama proses penyusunan skripsi,
6. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya, membimbing serta memberikan saran kepada penulis,
7. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang,
8. Keluarga tercinta, kedua orang tua saya, Bapak Diyono dan Ibu Susilowati, adik saya Kukuh Firmansyah yang selalu mendukung, mendo’akan, dan selalu memberi semangat,
9. Kepada semua pihak yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis mengakui pada penelitian ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Akan tetapi penulis berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan serta manfaat bagi berbagai siapapun.

Semarang, 01 September 2021

Penulis,

Anggiet Dian Ayu Noviera

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Bapak Dr. H. Abdul Wahib, M. Ag selaku dosen wali sekaligus dosen pembimbing I yang telah banyak membantu, membimbing dan mengarahkan selama menempuh studi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan.
2. Ibu Hj. Siti Hikmah, S. Pd. M. Si, selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, motivasi dan waktunya selama proses penyusunan skripsi.
3. Bapak Diyono dan Ibu Susilowati beserta saudara dan keluarga tercinta yang selalu mendukung, mendoakan, dan selalu memberi semangat kepada penulis.
4. Seluruh teman-teman seperguruan, seperjuangan dan seperangkatan 2017 Fakultas Psikologi dan Kesehatan khususnya teman-teman Psikologi A yang telah menemani, menghibur, memotivasi dan membantu selama ini
5. Kepada seluruh pihak SMAN 24 Kabupaten Tangerang dari guru maupun karyawan yang memberikan izin untuk menjadi tempat penelitian penulis, terutama siswa-siswa yang bersedia menjadi subjek penelitian penulis,
6. Kepada Khofifah Maulidina, Nadiah Admar, Helmalia, Milla, Wiwid dan denadun yang selalu memberikan semangat dan dukungan selama perkuliahan.
7. Kepada Siti Nureliza, Alif Latifah Rahmat, dan Erika Alamsyah yang selalu memberikan semangat, motivasi dan dukungan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
8. Kepada laptop denadun dan laptop mas reza yang rela dipinjam untuk mengerjakan skripsi.
9. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebut satu-persatu dan telah berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap bahwa skripsi ini dapat berguna bagi banyak orang.

Semarang, 01 September 2021

Penulis,

Anggiet Dian Ayu Noviera

## **MOTTO**

*Dimanapun kita berada, dan apapun yang kita kerjakan. Selalu lakukan dan berikan yang terbaik dari apa yang kita bisa.*

*-B. J Habibie-*

## DAFTAR ISI

NOTA PEMBIMBING .....	i
HALAMAN PERNYATAAN .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
MOTTO .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Dan Manfaat Penelitian .....	7
D. Keaslian Penelitian.....	8
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>11</b>
A. Perilaku Merokok.....	11
1. Definisi Perilaku Merokok.....	11
2. Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Merokok .....	12
3. Tahap-Tahap Perilaku Merokok .....	16
4. Tipe-Tipe Perilaku Merokok.....	18
5. Aspek-Aspek Dan Dampak Perilaku Merokok.....	18
B. Kontrol Diri.....	20
1. Definisi Kontrol Diri .....	20
2. Aspek-Aspek Dan Jenis-Jenis Kontrol Diri .....	22
3. Kontrol Diri Dalam Islam .....	23
C. Penyesuaian Diri .....	24
1. Definisi Penyesuaian Diri .....	24
2. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri.....	27
3. Karakteristik Penyesuaian Diri .....	30
4. Penyesuaian Diri Dalam Islam.....	31
D. Hubungan Kontrol Diri Dan Penyesuaian Diri Dengan Perilaku Merokok... 32	
E. Hipotesis.....	35
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional .....	36
1. Variabel Penelitian .....	36
2. Definisi Operasional.....	37

a. Perilaku Merokok.....	37
b. Kontrol Diri.....	38
c. Penyesuaian Diri .....	38
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	39
1. Tempat Penelitian.....	39
2. Waktu Penelitian .....	39
D. Populasi dan Sampel .....	39
E. Teknik Pengumpulan Data.....	40
1. Skala Perilaku Merokok.....	41
2. Skala Kontrol Diri.....	42
3. Skala Penyesuaian Diri .....	43
F. Validitas Dan Reliabilitas .....	44
1. Validitas .....	44
2. Reliabilitas .....	45
3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	45
G. Teknik Analisis Data.....	51
1. Uji Asumsi .....	51
a. Uji Normalitas.....	51
b. Uji Linearitas.....	51
c. Uji Hipotesis .....	51
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>53</b>
A. Hasil Penelitian .....	53
1. Deskripsi Subjek .....	53
B. Hasil Uji Asumsi.....	57
1. Uji Normalitas.....	59
2. Uji Linearitas.....	59
3. Hasil Analisis Data.....	59
a. Uji Hipotesis Pertama .....	59
b. Uji Hipotesis Kedua .....	60
c. Uji Hipotesis Ketiga.....	61
C. Pembahasan.....	63
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>66</b>
A. Kesimpulan .....	66
B. Saran.....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kriteria Penilaian Skala .....	41
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Perilaku merokok .....	42
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Kontrol Diri .....	43
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Penyesuaian Diri.....	44
Tabel 3.5 <i>Blue Print</i> (Uji Coba) Perilaku Merokok.....	47
Tabel 3.6 <i>Blue Print</i> (Uji Coba) Kontrol Diri .....	47
Tabel 3.7 <i>Blue Print</i> (Uji Coba) Penyesuaian Diri .....	48
Tabel 3.8 Interpretasi Nilai (r) Validitas Dan Reliabilitas Instrument.....	49
Table 3.9 Reliabilitas Skala Kontrol Diri.....	49
Tabel 3.10 Reliabilitas Skala Penyesuaian Diri .....	50
Tabel 3.11 Reliabilitas Skala Perilaku Merokok.....	50
Tabel 4.1 Hasil Uji Deskriptif .....	52
Tabel 4.2 Kategori Skor Variabel Perilaku Merokok .....	53
Tabel 4.3 Distribusi Variabel Perilaku Merokok .....	53
Tabel 4.4 Kategori Skor Variabel Kontrol Diri .....	54
Table 4.5 Distribusi Variabel Kontrol Diri .....	54
Tabel 4.6 Kategori Skor Variabel Penyesuaian Diri .....	55
Tabel 4.7 Distribusi Variabel Penyesuaian Diri.....	55
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogrov-Smirnov</i> .....	56
Tabel 4.9 Uji Linearitas Kontrol Diri Dengan Perilaku Merokok .....	57
Tabel 4.10 Uji Linearitas Penyesuaian Diri Dengan Perilaku Merokok.....	57
Tabel 4.11 Hasil Uji Hipotesisi Kontrol Diri Dengan Perilaku Merokok.....	59
Tabel 4.12 Hasil Uji Hipotesis Penyesuaian Diri Dengan Perilaku Merokok .....	60
Tabel 4.13 Hasil Uji Hipotesis Kontrol Diri, Penyesuaian Diri Dengan Perilaku Merokok .....	61

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONTROL AND SELF-ADJUSTMENT WITH SMOKING BEHAVIOR IN STUDENTS OF SMAN 24 KABUPATEN TANGERANG**

ANGGIET DIAN AYU NOVIERA

**ABSTRACT**

**Abstract:** The purpose of this study find out the correlation between self-control and self-adjustment with smoking behavior at Student SMAN 24 Kabupaten Tangerang. The hypothesis proposed by the researcher is that there is a correlation between self-control and adjustment to smoking behavior in students of SMAN 24 Kabupaten Tangerang. The research sample included in this study was 176 students of SMAN 24 Kabupaten Tangerang. The measuring instrument uses three scales, namely, self-control scale, self-adjustment scale, and smoking behavior scale. The data analysis method used multiple linear regression, descriptive analysis, classical assumptions, and hypothesis testing. The results of this study indicate that the relationship between self-control and adjustment to smoking behavior in students of SMAN 24 Kabupaten Tangerang with a p significance value of 0.000 with a correlation coefficient value of 0.590.

**Keywords:** self-control, self-adjustment, and smoking behavior

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan kontrol diri dan penyesuaian diri dengan perilaku merokok pada siswa SMAN 24 Kabupaten Tangerang. Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah adanya korelasi antara kontrol diri dan penyesuaian diri dengan perilaku merokok pada siswa SMAN 24 Kabupaten Tangerang. Sampel penelitian yang termasuk dalam penelitian ini adalah 176 siswa SMAN 24 Kabupaten Tangerang. Alat ukur menggunakan tiga skala yaitu, skala kontrol diri, skala penyesuaian diri, dan skala perilaku merokok. Metode analisis data menggunakan regresi linear berganda, analisis deskriptif, asumsi klasik, dan uji hipotesis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara kontrol diri dan penyesuaian diri dengan perilaku merokok pada siswa SMAN 24 Kabupaten Tangerang dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000 dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,590.

**Kata kunci:** kontrol diri, penyesuaian diri, dan perilaku merokok

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja memiliki kaitan yang sangat erat dengan perilaku penyimpangan sosial. Masa remaja pada umumnya ialah masa perubahan atau peralihan yang dialami dari anak-anak menuju remaja. Penyimpangan sosial yang dialami remaja itu biasanya di latar belakang oleh ketidakmampuan anak dalam memenuhi tugas perkembangannya menuju remaja. Di masa remaja ini banyak perubahan yang terjadi, perubahan dari segi fisik maupun psikisnya. Teori perkembangan psikis anak menguraikan tentang adanya gangguan emosi, terjadi ketidakselarasan dan perubahan perilaku anak akibat perubahan lingkungan dan tekanan-tekanan yang dialami anak semasa remaja. Pentingnya pengawasan dari orang dewasa terhadap perubahan-perubahan psikis anak untuk menghindari hal negatif yang bisa terjadi, perubahan-perubahan psikis tersebut merupakan tugas perkembangan remaja yang membutuhkan pengawasan dari orang dewasa guna menghindari dampak negatif (Lestari, Humaedi, Santoso, dan Hasanah 2017: 6).

Kasus permasalahan remaja sudah menjadi suatu kesatuan yang terjadi berbagai kota-kota besar maupun kota-kota kecil (Sriwahyuni, 2017: 60). Provinsi Banten menjadi salah satu tempat yang menarik untuk dijadikan subjek bagi peneliti, lebih tepatnya Kabupaten Tangerang. Dimana presentase Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2019 mencatat perokok diusia 15-24 tahun Kabupaten Tangerang memiliki nilai presentase cukup tinggi dibandingkan dengan Kota/Kabupaten yang terdapat di Provinsi Banten. Permasalahan di usia remaja

yang sudah merokok saat ini, kurang adanya perhatian dari orang dewasa dalam pengawasan perkembangan remaja, dimana peran orang dewasa dan juga teman sebaya dibutuhkan untuk membawa perkembangan remaja ke arah aktivitas yang lebih positif.

Erikson (dalam Indra, Octa & Sri, 2020: 2) mengatakan bahwa remaja yang sudah memulai merokok memiliki kaitan dengan terjadinya pergolakan psikososial yang dialami selama masa perkembangannya yaitu di masa remaja dimana individu sedang berusaha mencari jati dirinya. Begitu pula dengan pendapat yang disampaikan oleh Brigham (dalam Indra, Octa & Sri, 2020: 2) perilaku merokok yang dilakukan remaja ialah perilaku simbolisasi, yaitu suatu simbol dari kematangan pada dirinya, kekuatan dirinya, simbol kepemimpinannya dan juga sebagai daya tarik terhadap lawan jenisnya.

Perilaku merokok memiliki banyak efek yang diberikan yaitu efek negatif bagi kesehatan manusia dan kebiasaan merokok bukan sekedar merugikan dirinya, tetapi merokok juga merugikan orang-orang yang berada di sekitarnya. Kandungan yang ada dalam rokok menyebabkan terjadinya kerusakan dalam organ tubuh dan juga memunculkan berbagai macam penyakit di mulut seperti faringitis (infeksi pada faring), periodonitis (infeksi yang terjadi pada gusi), dan penyakit di bronkus seperti bronkitis (infeksi pada bronkus), laringitis (infeksi pada laring atau pita suara) dan kanker paru-paru, penyakit paru obstruktif (Gobel et al., 2020: 33). Efek yang paling ditakutkan adalah seorang pelajar yang merokok, remaja memiliki kemungkinan untuk menyalahgunakan ganja di kemudian hari. Seperti teori *route of administration* atau ROA (dalam Akhmad Azmiardi, 2020: 34) teori ini memiliki

dugaan bahwa teknik dari zat adiktif yang terdapat pada rokok, yang bekerja dengan cara dihisap akan memberikan pengaruh terhadap zat adiktif yang akan dikonsumsinya atau disalahgunakan kemudian. Terdapat beberapa faktor yang menjadi pengaruh remaja melakukan perilaku merokok yaitu kontrol diri yang rendah, dan juga penyesuaian diri rendah.

Goldfield dan Merbaum berpendapat bahwa kontrol diri diartikan sebagai suatu kemampuan yang dapat dijadikan individu untuk menyusun, membimbing, mengarahkan, dan juga mengatur bentuk perilaku yang bisa membawa individu ke arah perilaku yang memiliki dampak positif untuk dirinya (Setiawan et al., 2020: 2). Kontrol diri yang rendah dapat memicu remaja untuk bertindak atau berperilaku negatif seperti halnya merokok, sebaliknya apabila remaja dengan kontrol diri yang baik dapat memudahkan anak untuk menyusun dan menunjukkan perilaku positif. Hal ini sejalan dengan pendapat Runtukahu, Sinolungan, dan opo (2015: 38) rendahnya tingkat kontrol diri yang dimiliki siswa merupakan salah satu pemicu remaja merokok.

Scheineders mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan proses yang dialami individu yang meliputi respon mental dan perilakunya, pada proses ini biasanya individu hendak melakukan usaha untuk mengatasi konflik, kebutuhan, dan ketegangan yang muncul dari dalam dirinya secara baik dan menimbulkan derajat kesesuaian antara tuntutan yang berasal dari dalam diri individu dengan lingkungan individu (Aristya & Rahayu, 2018: 76). Penyesuaian diri yang dimiliki remaja perlu ditingkatkan agar remaja mampu mengatasi konflik yang berasal dari dalam diri maupun lingkungan dan remaja tidak mudah melakukan tindakan yang

menyimpang sosial seperti halnya merokok. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan Hurlock (1980: 58) yang mengatakan penyesuaian diri yang rendah menjadi pemicu remaja merokok, karenanya remaja sedang dalam proses pencarian identitas dirinya sehingga menunjukkan berbagai minat pada simbol status.

Dari uraian diatas menunjukkan bahwa pada masa remaja adalah masa peralihan atau masa krisis psikososial, pada masa ini remaja masih mencari jati diri yang sebenarnya, dan seringkali melakukan tindakan ke arah negatif. Dengan seperti itu, remaja harus memiliki kontrol diri dan penyesuaian diri yang baik sebagai benteng diri agar tidak melakukan perilaku yang negatif dan juga tidak mudah terpengaruh oleh lingkungannya. Septi Eliza (2017) mengatakan bahwa kontrol diri dengan penyesuaian diri memiliki hubungan, yang artinya apabila kontrol diri yang dimiliki siswa rendah, maka penyesuaian diri yang dimiliki pun sama rendahnya. Sebaliknya, apabila remaja memiliki kontrol diri yang tinggi, maka penyesuaian diri yang dimilikinya pun tinggi. Perlunya meningkatkan kontrol diri dan penyesuaian diri yang dimiliki remaja, agar remaja tidak melakukan perilaku merokok yang lebih banyak bahayanya dibandingkan manfaatnya.

Sekolah Menengah Atas yang merupakan wadah bagi remaja tengah melakukan kegiatan belajar mengajar di bawah pengawasan guru. Seringkali siswa SMA melakukan tindakan penyimpangan sosial, seperti halnya merokok. Merokok biasanya dilakukan oleh siswa laki-laki, namun tak jarang saat ini merokok juga dilakukan oleh perempuan. Dalam hal ini, bukan hanya peran keluarga yang berpengaruh, namun peran sekolah dan teman sebaya juga memiliki pengaruh yang sama. Sekolah harus lebih ketat lagi dalam menerapkan peraturan-

peraturan, dan menanamkan dalam diri siswa agar tidak merokok di usia yang terbilang masih muda.

Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 24 Kabupaten Tangerang, yang peneliti jadikan sebagai objek penelitian, merupakan lembaga pendidikan yang berada pada level SMA, dengan penekanan pendidikan dan pembekalan sesuai jurusan, untuk mempersiapkan tamatan agar dapat melanjutkan pendidikan ke Perguruan Tinggi atau memasuki dunia kerja. SMA merupakan pendidikan formal di Indonesia setelah lulus Sekolah Menengah Pertama (SMP). SMAN 24 Kab. Tangerang memiliki 2 program jurusan yaitu IPA dan IPS.

Perilaku merokok pada siswa SMA seringkali di temukan di SMAN 24 Kab. Tangerang. Peneliti telah melakukan studi terdahulu, melalui wawancara dengan guru dan juga siswa SMAN 24 sendiri. Pernyataan Kukuh selaku siswa IPS mengatakan merokok sudah dilakukannya sejak SMP kelas 3, kukuh melakukan hal tersebut setelah melihat teman disekitarnya merokok dan kukuh sendiri merasa apabila merokok lebih mudah diterima bergabung dengan kelompok manapun. Sama halnya dengan pernyataan yang disampaikan oleh Fadel siswa IPA, hanya yang berbeda Fadel mengatakan merokok didasari karena dirinya melihat bapaknya merokok dan Fadel juga mengatakan teman memiliki peran dalam pengaruh dia merokok, dengan merokok lebih mudah untuk diterima oleh siapapun. Lingkungan sekolah SMAN 24 sendiri terdapat warung yang biasanya dijadikan tempat berkumpul anak-anak sekolah, alumni sendiri mengungkapkan bahwa warung tersebut tempat anak-anak merokok, dan membolos sekolah. Selain teman sebaya yang menjadi faktor siswa merokok, lingkungan pun menjadi salah satu faktor

siswa merokok. Karenanya lingkungan sekolah SMAN 24 menjadi pendukung siswa melakukan tindakan merokok. Dari 10 siswa yang ditemui, 8 diantaranya merokok. Perilaku merokok terjadi di sekolah pada siswa-siswa yang mereka terpengaruh dengan teman-teman sebayanya, hal ini diperkuat dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Komalasari dan Helmi (2000) yang mengatakan bahwa perilaku merokok pada remaja dilatarbelakangi, mencontoh orang tua, mencontoh teman sebaya dan juga pola asuh orang tua.

Peneliti pun tertarik untuk meneliti adakah hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan penyesuaian diri dengan perilaku merokok yang dikemas dalam skripsi yang berjudul “hubungan antara kontrol diri dan penyesuaian diri dengan perilaku merokok pada siswa sma negeri 24 kabupaten tangerang”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Adakah hubungan kontrol diri dengan perilaku merokok pada siswa SMA Negeri 24 Kabupaten Tangerang?
2. Adakah hubungan penyesuaian diri dengan perilaku merokok pada siswa SMA Negeri 24 Kabupaten Tangerang?
3. Adakah hubungan kontrol diri dan penyesuaian diri dengan perilaku merokok pada siswa SMA Negeri 24 Kabupaten Tangerang?

## **C. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a) Untuk menguji secara empiris hubungan antara kontrol diri dengan perilaku merokok pada siswa SMAN 24 Kab. Tangerang.
- b) Untuk menguji secara empiris hubungan antara penyesuaian diri dengan perilaku merokok pada siswa SMAN 24 Kab. Tangerang.
- c) Untuk menguji secara empiris hubungan antara kontrol diri dan penyesuaian diri dengan perilaku merokok pada siswa SMAN 24 Kab. Tangerang.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **a) Manfaat Teoritis**

- 1) Sebagai bahan acuan untuk penelitian sejenis yang mungkin akan melakukan penelitian serupa yaitu mengenai kontrol diri, penyesuaian diri, dan perilaku merokok.
- 2) Sebagai tambahan literatur bacaan atau khasanan psikologi berkaitan dengan kontrol diri, penyesuaian diri, dan perilaku merokok.
- 3) Sebagai referensi bagi mahasiswa/i untuk meningkatkan pengetahuan terkait kontrol diri, penyesuaian diri, dan perilaku merokok, terutama untuk mahasiswa/i Psikologi UIN Walisongo Semarang.

##### **b) Manfaat Praktis**

- 1) Bagi sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan bahan pertimbangan bagi sekolah, terkait kontrol diri, penyesuaian diri, dan perilaku merokok sehingga membantu meningkatkan kontrol diri dan penyesuaian diri pada siswa.

2) Bagi siswa

Peneliti ini diharapkan mampu membantu para siswa dalam peningkatan kontrol diri dan penyesuaian diri.

3) Bagi orang tua dan guru

Penelitian ini diharapkan dapat menjadikan salah satu upaya bagi guru dan orang tua dalam meningkatkan kontrol diri dan penyesuaian diri anak atau siswa.

4) Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti ini diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan dan referensi terhadap penelitian yang relevan.

## **E. Keaslian Penelitian**

Peneliti terdahulu yang memiliki tema berkaitan dengan penelitian yang dilakukan, sebagai upaya menghindari terjadinya pengulangan hasil penelitian atau plagiarisme. Peneliti memaparkan terkait hubungan antara permasalahan yang akan diteliti dengan penelitian sebelumnya yang relevan, sebagai berikut:

1. Penelitian yang ditulis oleh Syafitri (2016) dengan judul “Hubungan Antara Tingkat Kontrol Diri Dengan Penyesuaian Diri Terhadap Pergaulan Remaja”. Penelitian ini membahas tentang masalah kontrol

diri dan penyesuaian diri pada siswa kelas X. hasil dari penelitian tersebut ialah ada hubungan antara kontrol diri dengan penyesuaian diri.

2. Penelitian yang ditulis oleh Haryanti (2017) yang berjudul “Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Delikuen Pada Siswa SMA Muhammadiyah 1 Jombang”. Penelitian ini membahas tentang hubungan penyesuaian diri dan kontrol diri dengan perilaku delikuen pada siswa SMA. Hasil dari penelitian ini yaitu tidak ada hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan penyesuaian diri dengan perilaku delikuen.
3. Penelitian oleh Dewi (2018) yang berjudul “Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Kenakalan Remaja Di Kecamatan Polonia”. Penelitian oleh Dewi membahas tentang hubungan penyesuaian diri dengan kenakalan remaja pada remaja. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dengan kenakalan remaja.
4. Penelitian yang ditulis Indra, Octa, dan Sri (2020) dengan judul “Kontrol Diri Dan Perilaku Merokok Pada Siswa SMA”. Penelitian ini memiliki tujuan yaitu mengetahui kontrol diri, lapisan perilaku merokok pada siswa, dan hubungan kontrol diri dengan perilaku merokok pada siswa SMA. Hasil dari penelitian ini adalah kontrol diri memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap perilaku merokok.

Dari penelitian diatas terdapat beberapa perbedaan dan persamaan dengan yang diangkat peneliti, pada penelitian Haryanti (2017) meneliti tentang hubungan antara kontrol diri dan penyesuaian diri dengan kenakalan remaja, sama halnya

dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2018) yaitu mengenai hubungan penyesuaian diri dengan kenakalan remaja, perbedaan yang ditemukan dalam penelitian keduanya adalah Dewi hanya meneliti hubungan penyesuaian diri, sedangkan Haryanti meneliti hubungan penyesuaian diri dan juga kontrol diri. Penelitian yang dilakukan Haryanti dan Dewi membahas kenakalan remaja, tidak adanya spesifikasi kenakalan remaja, jadi mencakup semua jenis kenakalan remaja. Sedangkan penelitian Syafitri (2016) membahas mengenai tingkat kontrol diri dengan penyesuaian diri, berbeda dengan penelitian yang dilakukan Indra, Octa, dan Sri (2020) mereka fokus membahas kontrol diri dan perilaku merokok pada siswa SMA. Dari penjelasan diatas dapat peneliti simpulkan bahwa judul yang akan diteliti tidak memiliki kesamaan dan belum pernah diteliti sebelumnya.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Perilaku Merokok**

##### **1. Definisi Perilaku Merokok**

Perilaku merokok adalah perilaku menghisap produk yang berbahan dasar tembakau, yang asapnya memiliki kandungan nikotin dan tar. Dilakukan dengan cara membakar produk itu terlebih dahulu, yang kemudian dihisapnya (Fransiska & Firdaus, 2019: 11-12).

Kisyanto dan Mansjoer (1984) mengatakan bahwa perilaku merokok adalah sebuah aktivitas menghisap rokok yang dilakukan guna memperoleh kenikmatan, bermula dilakukan secara sadar dan perlahan-lahan secara tidak sadar yang akhirnya menjadi kebiasaan (Larasati Dewi, Wahyudi Indra, 2019: 22). Sedangkan Aritonang (1997: 48) merokok merupakan perilaku yang kompleks, karena perilaku merokok merupakan hasil interaksi dari aspek kognitif, kondisi psikologis, dan keadaan fisiologis.

Endra (2012) berpendapat bahwa merokok merupakan perilaku yang dilakukan orang dewasa, mudah ditiru dan merupakan perilaku dalam menunjukkan sikap kedewasaan. Perilaku merokok menjadi salah satu perilaku yang dilakukan sebagai pembuktian bahwa remaja ingin diakui keberadaannya oleh orang-orang yang berada disekitarnya dan lingkungan (Balan Desianita, Widodo Dyah, 2017: 381).

Dian Komalasari dan Avin Fadilla Helmi (dalam Priyanti & Silaen, 2018: 100) berpendapat perilaku merokok merupakan aktivitas yang berhubungan dengan membakar produk yang berbahan dasar tembakau (rokok), yang bisa ditinjau dengan melihat intensitas dalam merokok,

waktu yang dibutuhkan untuk merokok, dan juga fungsi rokok bagi individu di kehidupan sehari-hari.

Sitepoe (2000) dan Amstrong (1990), memberikan pengertian perilaku merokok yaitu aktivitas membakar sebatang rokok yang bahan baku kertas, cengkeh dan tembakau yang memiliki kandungan nikotin dan tar yang selanjutnya dihisap oleh individu, baik dengan menggunakan alat bantu seperti pipa ataupun nipah atau kertas yang digulung lalu dihembuskan lagi keluar. Rokok yang telah dibakar akan memunculkan kandungan tar yang terdapat dalam rokok (Priyanti & Silaen, 2018: 101).

Berdasarkan definisi dari berbagai ahli yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok ialah aktivitas individu menghirup atau menghisap suatu produk tembakau yang mengandung nikotin dan tar, yang diukur dengan melihat intensitas individu dalam merokok, waktu yang dibutuhkan untuk merokok, dan juga fungsi merokok dalam kehidupan sehari-harinya.

## **2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Merokok**

Fadly (2015) menyebutkan remaja merokok disebabkan oleh berbagai faktor, faktor-faktor tersebut diataranya faktor intenal dan juga faktor eksternal. Faktor yang berasal dari luar atau lingkungan remaja itu sendiri atau disebut faktor eksternal, seperti lingkungan sekolah dan juga lingkungan tempat tinggalnya. Sedangkan faktor internal yang berasal dari dalam diri remaja itu sendiri dan tentunya berasal dari orang

yang telah membentuk kepribadian anak secara tidak langsung yaitu orang tua atau pengasuh, selain itu teman memiliki peran yang sama penting bagi remaja (Setiawan et al., 2020: 5).

Faktor internal yang mempengaruhi seorang merokok menurut Mu'tadi dan Hansen (dalam Nasution, 2007: 43), sebagai berikut:

- a) Faktor kepribadian. Individu merokok karena memiliki alasan rasa ingin tahu atau ingin melepaskan dari rasa sakit atau kebosanan.
- b) Faktor biologis. Penelitian Aditama (1992: 22) mengatakan nikotin dalam darah perokok cukup tinggi. Nikotin merupakan salah satu bahan kimia yang berperan penting pada ketergantungan merokok.
- c) Faktor psikologis. Merokok dapat bermakna untuk meningkatkan konsentrasi, menghalau rasa kantuk, mengakrabkan suasana sehingga timbul rasa persaudaraan, juga dapat memberikan kesan modern dan berwibawa, sehingga bagi individu yang sering bergaul dengan orang lain, perilaku merokok sulit dihindari.
- d) Faktor usia. Orang yang merokok pada usia remaja semakin bertambah dan pada usia dewasa juga semakin banyak (Smet, 1994).

- e) Faktor jenis kelamin. Pengaruh jenis kelamin pada masa sekarang sudah tidak terlalu berperan karena pada saat ini baik pria maupun perempuan sudah merokok.

Enung Fatimah (2006: 246) menuturkan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok sebagai berikut:

- a) Pengaruh orang tua. Merupakan pengaruh yang paling kuat berasal dari lingkungan terdekat, yaitu keluarga. Orang tua adalah figur pertama yang dijadikan contoh oleh anaknya, maka dari itu keluarga seharusnya menanamkan pendidikan agama pada anak-anaknya (Rahmawati, 2017: 272).
- b) Pengaruh teman. Pengaruh kedua berasal dari lingkungan teman. Desmita (2009: 192) mengungkapkan hubungan teman sebaya sangatlah penting bagi remaja, maka dari itu akan lebih mudah remaja pengaruh yang diberikan oleh teman.
- c) Faktor kepribadian. Individu yang memiliki sifat yang bersifat prediktif terhadap pemakaian obat-obatan, dan juga termasuk pemakaian rokok.
- d) Pengaruh iklan. Iklan yang ditampilkan di media massa dan juga media elektronik yang menampilkan bahwa rokok menjadikan hidup dalam kemewahan.

Menurut Sarafino (dalam Larasati, Wahyudi, dan Widianoro, 2019: 22), terdapat faktor-faktor penguat yang menyebabkan remaja merokok, ialah faktor-faktor psikososial, yang dijabarkan sebagai berikut:

- a) Modelling merupakan perilaku meniru individu terhadap individu lain yang dianggap individu sebagai panutan, seperti orang tua, saudara, teman maupun artis. Individu yang dijadikan sebagai modellingnya memiliki peran yang sangat penting dalam pencarian identitas diri remaja.
- b) *Peer pressure* adalah adanya paksaan yang berasal dari teman-teman sebayanya. Remaja akan merasa senang jika diterima di salah satu kelompok, yang terkadang kelompok memberikan aturan-aturan dalam kelompok dan remaja harus memenuhi aturan-aturan tersebut.
- c) *Smoker image*, dikaitkan sebagai suatu daya tarik atau ketertarikan antar lawan jenis, terlihat matang, *glamour*, dewasa, gagah dan menggairahkan.
- d) *Personal characteristic*, karakter yang dimiliki remaja seperti suka menantang atau memberontak dapat menjadi pengaruh remaja berperilaku merokok.

Faktor-faktor yang mempengaruhi remaja melakukan perilaku merokok yaitu untuk melepas kepenatan, meniru orang tua yang memiliki kebiasaan merokok, dan pengaruh pergaulan teman sebaya (Firmanto & Amelia, 2020: 149), remaja biasanya merokok agar mudah diterima oleh orang lain dan dapat menyesuaikan diri dengan kelompok manapun (Munir, 2019: 117). Selain itu kontrol diri juga menjadi faktor yang mempengaruhi remaja merokok, remaja dengan kontrol diri

rendah dapat memicu remaja melakukan tindakan yang tidak dapat dikontrol dan mengarahkan remaja ke arah perilaku negatif seperti halnya perilaku merokok (Setiawan et al., 2020: 18).

Berdasarkan uraian telah dijabarkan diatas dapat diberikan simpulan bahwa faktor yang mempengaruhi perilaku merokok adalah perilaku meniru orang yang menjadi panutan individu, karakter pribadi individu itu sendiri, dan pengaruh dari luar seperti teman sebaya, dimana remaja melakukannya karena remaja merasa lebih mudah diterima orang lain dan mudah menyesuaikan dengan kelompok manapun, iklan di media massa atau elektronik dan juga kontrol diri yang rendah.

### **3. Tahap-Tahap Perilaku Merokok**

Leventhal dan Clearly menuturkan tahap-tahap dalam perilaku merokok yang menjadikan individu perokok. Tahapan itu memiliki empat tahap, diantaranya sebagai berikut:

- a) Tahap *preparatory*. Individu melihat gambaran perilaku merokok dengan cara mendengar, melihat, atau melalui hasil bacaan. Hal ini dapat memicu timbulnya rasa minat individu untuk merokok. Tahap persiapan yaitu sebuah proses dilakukan sebelum individu melakukannya, dalam tahap ini melingkupi perkembangan tingkah laku dan juga perhatian individu terhadap orang sekitarnya.
- b) Tahap *initiation*. Tahap ini disebut sebagai tahap perintisan individu untuk merokok, tahap dimana individu meneruskan

perilaku merokoknya atau tidak. Di tahap ini merupakan tahap krusial bagi individu, biasanya timbul perilaku merokok yang dimunculkan dari dorongan teman sebayanya. Selain teman sebaya, terdapat keluarga yang merokok yang akan menjadikan individu mencoba mulai merokok.

- c) Tahap *becoming of smoker*. Seseorang yang sudah melakukan merokok lebih dari empat batang dalam sehari, maka dia memiliki kecenderungan menjadi perokok. Pada tahap ini menjadi konsep belajar individu dalam memahami kapan dan bagaimana merokok.
- d) Tahap *maintance of smoking*. Tahap ini merupakan tahap terakhir merokok, dimana faktor psikologis dan mekanisme biologis disatukan sebagai upaya mempertahankan pola perilaku yang selama ini dipelajari. Terdapat berbagai alasan psikologis untuk merokok, yaitu kecanduan, kebiasaan, mengurangi kecemasan dan tekanan, sebagai relaksasi, pergaulan, dan juga sebagai perangsang (Priyanti & Silaen, 2018: 102).

#### **4. Tipe-Tipe Perilaku Merokok**

Tipe-tipe perilaku merokok terdapat empat tipe berdasarkan *management of affect theory*, disampaikan oleh Silvan Tomkins, empat tipe tersebut ialah:

- a) Perasaan positif (*positive affect smoker*) yang mempengaruhi perilaku merokok.

- b) Perasaan negatif (*negative affect smoker*) yang memberikan pengaruh perilaku merokok.
- c) Sifat kecanduan mempengaruhi perilaku merokok (*addictive smoker*).
- d) Kebiasaan dalam perilaku merokok (*pure habits smoker*) (Priyanti & Silaen, 2018: 102).

## **5. Aspek-Aspek dan Dampak Perilaku Merokok**

Aritonang (1997: 50) berpendapat aspek-aspek perilaku merokok, yaitu meliputi fungsi merokok dalam kehidupan individu sehari-hari, intensitas merokok individu, tempat individu merokok, dan waktu yang digunakan individu untuk merokok. Dijabarkan sebagai berikut:

- a) Fungsi merokok. Individu yang sudah kecanduan dengan rokok, dalam setiap kegiatan individu itu akan merokok, hal ini menunjukkan bahwa merokok memiliki fungsi yang sangat penting di kehidupan individu sehari-hari.
- b) Tempat yang dijadikan individu untuk merokok. Individu yang dapat melakukan aktivitas merokok di berbagai tempat, hingga tempat yang dilarang sekalipun, individu tetap berusaha merokok menunjukkan perilaku merokok individu sangat tinggi.
- c) Intensitas merokok. Individu yang merokok dengan jumlah banyak, dapat diartikan bahwa individu dengan perilaku merokok sangat tinggi.

d) Waktu merokok. Merokok yang dilakukan individu di setiap waktu (pagi, siang, sore, dan malam), menunjukkan bahwa individu memiliki perilaku merokok sangat tinggi.

Berbagai dampak yang diperoleh individu dari perilaku merokok yaitu dapat memberikan dampak yang buruk bagi kesehatannya, penyakit yang dimunculkan karena rokok yaitu berupa batuk menahun, penyakit paru, infertilitas, bagi perempuan dapat mengalami gangguan pada kehamilan, artherosclerosis, dan juga kanker mulut. Sadri (dalam Indra, Octa & Sri, 2020: 3) berpendapat bahaya yang diberikan dari merokok bagi kesehatan individu diantaranya serangan jantung koroner, gangguan sistem pernapasan osteoporosis, dan impotensi

Perilaku merokok yang dilakukan oleh remaja memiliki bahaya yang lebih besar dikarenakan terdapat *Nicotiana Tubacum* yang dapat memicu rasa ketagihan. Ketagihan ini dikenal dengan *Tobacco dependency* yang merupakan perilaku penggunaan tembakau secara menetap, penggunaan yang dilakukan secara terus menerus dapat menyebabkan kanker di penyumbatan pembuluh darah yang dapat mengakibatkan kematian. Dengan seperti itu perilaku merokok adalah jalan yang sangat berbahaya bagi individu menuju hilangnya produktivitas dan juga hilangnya kesehatan (Setiawan et al., 2020: 3).

Dari pendapat diatas aspek-aspek perilaku merokok meliputi empat aspek yaitu fungsi merokok bagi individu, tempat individu merokok, intensitas dalam merokok dan juga waktu yang dibutuhkan untuk

merokok. Individu dapat dikatakan berperilaku merokok sangat tinggi apabila rokok sudah dijadikannya sebagai aktivitas sehari-hari, berusaha merokok dimanapun individu berada, merokok dengan jumlah yang banyak, dan merokok setiap waktu. Dampak buruk yang disebabkan oleh rokok sudah tercantum dalam bungkus rokok seperti gangguan kehamilan, kanker mulut, kanker paru, gangguan pernapasan, dan sebagainya.

## **B. Kontrol Diri**

### **1. Definisi Kontrol Diri**

Chaplin (Nugraha, 2016: 126) berpendapat kontrol diri (*self control*) adalah kemampuan individu yang digunakan untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangai impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. Sedangkan menurut Ghufron dan Risnawati (2017: 21) kontrol diri merupakan suatu kemampuan individu dalam mengarahkan dan mengontrol segala bentuk dorongan, perilakunya ke arah yang positif.

Menurut Hurlock (2004) kontrol diri memiliki kaitan cara individu mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan yang berada dalam dirinya. Kontrol diri dibutuhkan untuk membantu individu dalam mengatasi kemampuannya yang terbatas dan membantu mengatasi berbagai hal merugikan yang dimungkinkan berasal dari luar (Noor, 2016: 65).

Synder dan Gangestad (dalam Ghufron dan Risnawatu: 22) berpendapat tentang konsep mengenai kontrol diri yaitu hubungan yang terjadi antara pribadi individu itu sendiri dengan lingkungan masyarakat tempat individu itu berada untuk mengatur kesan yang diberikan masyarakat yang sesuai dengan isyarat situasional dalam bersikap maupun berpendirian yang efektif.

Menurut Goldfried dan Merbaum (dalam Gunarsa, 2012: 20-21) kontrol diri yaitu sebagai rangkaian yang menjadikan individu sebagai agen utama dalam mengatur, membimbing, dan juga mengarahkan individu membentuk perilaku ke arah konsekuensi yang positif.

Sudarsono (2012: 103) berpendapat meningkatnya kemampuan individu dalam mengontrol dirinya dapat melahirkan individu yang memiliki kestabilan emosi dan juga dapat berperilaku menjadi lebih baik. Memahami diri sendiri dan mampu mengenali emosi dalam diri dan alasannya, merupakan dinding pertahanan yang dapat mencegah individu dari kesalahan-kesalahan dan terlibat dalam masalah.

Diponegoro dan Malik (2013) mengartikan kontrol diri merupakan kemampuan digunakan individu untuk menyusun, membimbing, mengatur dan juga mengarahkan perilaku membawa ke arah yang lebih positif agar individu dapat mengambil keputusan dan langkah yang efektif untuk mendapatkan dampak yang diinginkan tanpa menyinggung perasaan orang lain (Rahayu, 2018: 53).

Menurut Averill (Ghufron & Risnawati, 2011) kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Averil menitikberatkan pada kemampuan individu dalam mengatur dan memilih tindakan sesuai dengan yang diyakini.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli diatas, kontrol diri adalah kemampuan yang harus dimiliki seseorang guna untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan perilaku untuk bertindak ke arah yang positif.

## **2. Aspek-Aspek dan Jenis Kontrol Diri**

Aspek-aspek dalam kontrol diri menurut Ghufron dan Risnawati (2017: 29) yaitu sebagai berikut :

- a) Kontrol terhadap perilakunya (*behavior control*) ialah kemampuan individu dalam mengambil tindakan konkrit untuk mengurangi akibat dari stressor dan kemampuan dalam mengatur stimulus (Bukhori, 2012: 40).
- b) Kontrol terhadap kognitif (*cognitive control*) adalah kemampuan individu untuk menentukan informasi yang tidak sesuai, yang kemudian individu lakukan dengan cara menginterpretasi, yang kemudian menilai atau menghubungkan kejadian untuk

menjadikannya kerangka kognitif sebagai salah satu adaptasi psikologis yang bermanfaat mengurangi tekanan bagi individu.

- c) Kontrol terhadap keputusan (*decision control*) adalah kemampuan individu dalam menentukan hasil atau tindakan yang didasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.

Kualitas kontrol diri diungkapkan oleh Block and Block (Lazarus, 1976: 118), kualitas kontrol diri memiliki tiga jenis, yaitu:

- a) *Over control* yaitu kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan sehingga menyebabkan individu banyak menahan diri beraksi terhadap stimulus.
- b) *Under control* yaitu suatu kecenderungan yang dimiliki individu untuk melepaskan impuls dengan bebas dengan tanpa adanya perhitungan yang masak.
- c) *Appropriate control* yaitu kontrol individu yang digunakan sebagai upaya mengendalikan impuls secara tepat.

### **3. Kontrol Diri Dalam Islam**

Dalam Islam, kontrol diri merupakan partikel dari kesabaran, bahkan kontrol diri merupakan golongan tingkat paling tinggi diantara bentuk kesabaran lainnya. Seperti halnya yang terkandung dalam surah Ali' Imran ayat 134 Golongan takwa pertama yaitu orang-orang yang menafkahkan hartanya saat keadaan baik atau lapang, banyak harta dan saat dalam keadaan buruk, sempit atau sedikit harta. Adapun dalam Mafatih al-Ghaib, Imam Razi mengartikan sarra' dengan kaya dan

dharra' yaitu dalam keadaan fakir. Imam Razi juga menjelaskan bahwa Allah SWT memperingatkan untuk berinfaq dalam keadaan lapang maupun sempit karena melakukan infaq dalam dua keadaan tersebut adalah ketaatan yang cukup sulit sehingga dibutuhkan kesungguhan, keikhlasan dan cinta. Saat dalam dua keadaan tersebut, infaq yang dikeluarkan menjadi sebaik-baik infaq. Golongan kedua dan ketiga yaitu orang-orang menahan amarah dan memaafkan kesalahan orang. Dikaitkan dengan psikologi, bahwa menahan diri seseorang yang dimaksud adalah mampu mengontrol dirinya.

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ  
الْمُحْسِنِينَ

“(yaitu) orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan.” [QS. Ali’ Imran: 134]

## C. Penyesuaian Diri

### 1. Definisi Penyesuaian Diri

Djuwarijah (2005) menyatakan bahwa penyesuaian diri adalah suatu ragam yang digunakan individu untuk berteman dengan diri sendiri, orang lain dan juga dengan lingkungannya. Penyesuaian diri dapat diartikan sebagai kapasitas yang dimiliki individu untuk mengendalikan pikirannya dan berperilaku sesuai dengan norma-norma sosial yang berlaku dan juga sesuai dengan hati nuraninya untuk mengatasi

hambatan maupun rintangan yang terjadi dalam proses penyesuaian diri (Nugraha, 2016: 544).

Menurut Fatimah (2006) penyesuaian diri sebagai kapasitas individu untuk menerima dirinya sendiri sehingga individu dapat menciptakan keselarasan hubungan antara dirinya dan lingkungan sekitarnya. Individu dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik ketika individu mampu menyelaraskan kebutuhannya, harapannya, dan tuntutan yang ada dalam diri individu dengan tuntutan lingkungan (Tricahyani dan Widiasavitri, 2016: 549).

Atwater (1983) berpendapat penyesuaian diri merupakan suatu perubahan yang terjadi dalam diri individu dan lingkungan sekitarnya untuk dapat mencapai suatu hubungan yang memuaskan dengan orang lain dan lingkungan. Scheinders (1964) pun menjelaskan proses penyesuaian diri dapat berhasil atau tidaknya ditentukan oleh berbagai faktor dari dalam diri individu dan dari lingkungan sekitar (Tricahyani dan Widiasavitri, 2016: 548).

Haber dan Runyon (2006) menjelaskan bahwa penyesuaian diri merupakan sebuah proses, bukan merupakan keadaan yang statis. Penyesuaian diri memiliki peran penting bagi individu, untuk membantu individu pada saat terjun dalam masyarakat luas (Rufaida dan Kustanti, 2017: 218). Hurlock (1976) menuturkan bahwa siswa yang dewasa dalam menyikapi emosinya akan mempunyai kontrol diri yang baik, dan juga mampu mengekspresikan emosi dengan tepat sesuai dengan

keadaan yang dihadapi, sehingga siswa akan lebih mampu beradaptasi karena dapat menerima beragam orang, situasi, dan memberikan anggapan yang sesuai dengan tuntutan yang dihadapi (Marimbuni et al., 2017: 166).

Desmita (2009: 191) mendefinisikan penyesuaian diri merupakan suatu proses yang meliputi respon mental dan juga tingkah laku, dimana individu perlu usaha untuk dapat berhasil dalam mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangannya, konflik-konfliknya, dan frustrasi yang dialami individu, sehingga memberikan tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana individu itu tinggal.

Dari berbagai definisi yang telah disebutkan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan penyusaian diri merupakan sebuah proses yang dialami individu untuk mewujudkan keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri individu dengan lingkungan sekitar individu. Penyesuaian diri perlu ditanamkan dalam diri individu agar dapat mengatasi hambatan dan rintangan yang deberasal dari lingkungan individu.

## **2. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri**

Aspek-aspek penyesuaian diri menurut Desmita (2009: 195-196) menyebutkan terdapat empat aspek penyesuaian diri yaitu sebagai berikut:

- a) Kematangan emosional. Dalam menyesuaikan diri individu perlu mengontrol emosionalnya, dengan mengontrol emosionalnya akan menjadikan suatu keharmonisan dalam hidup antara individu dengan orang lain.
- b) Kematangan intelektual. Dalam menyesuaikan dirinya individu harus mampu mengambil keputusan sesuai dengan keadaan dirinya sendiri, dan individu mampu mempertimbangkan dahulu apa yang akan dirinya lakukan.
- c) Kematangan sosial. Individu yang sudah memiliki kesiapan untuk bergabung dengan orang lain maupun lingkungannya, individu harus mau terlibat dalam partisipasi sosial, kesediaan tolong menolong, dan keakraban dengan orang lain.
- d) Tanggung jawab. Individu dalam menyesuaikan diri harus mampu bertanggung jawab dalam setiap perbuatan yang dirinya lakukan. Tanggung jawab meliputi kedisiplinan, dan kemampuan dalam belajar.

Penyesuaian diri memiliki 2 aspek, aspek-aspek itu ialah penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial. Untuk lebih jelasnya kedua aspek tersebut diuraikan sebagai berikut:

a) Penyesuaian Pribadi

Penyesuaian pribadi merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam menerima dirinya sendiri sehingga tercapai sebuah hubungan yang harmonis antara dirinya dan lingkungan

di sekitar individu. Individu yang memahami siapa dirinya sebenarnya, memahami kelebihan serta kekurangan yang dimilikinya, dan mampu bertindak secara obyektif sesuai dengan kondisi yang dialami dirinya.

b) Penyesuaian Sosial

Penyesuaian sosial, setiap individu hidup bergandengan dengan orang lain atau masyarakat. Di dalam masyarakat tersebut individu mengalami proses saling mempengaruhi satu sama lain, dari proses tersebut menimbulkan suatu pola kebudayaan dan tingkah laku sesuai dengan sejumlah aturan, hukum, adat, dan nilai-nilai yang mereka patuhi, untuk mencapai penyelesaian bagi persoalan-persoalan di kehidupan sehari-hari (Aridhona, 2017: 227).

Sedangkan menurut Scheinders (1960) penyesuaian diri memiliki empat aspek, yaitu sebagai berikut:

- a) *Adaptation* artinya penyesuaian diri merupakan kemampuan individu dalam beradaptasi. Individu yang memiliki penyesuaian diri baik ditandai dengan hubungan yang memuaskan dengan lingkungan. Penyesuaian diri disini diartikan dengan konotasi fisik.
- b) *Comformity* artinya individu dikatakan memiliki penyesuaian diri baik, apabila individu memenuhi kriteria sosial dan hatinurannya.

- c) *Mastery* artinya individu dengan kemampuan penyesuaian diri yang baik mempunyai kemampuan dalam membuat rencana dan mengorganisasikan suatu respon diri sehingga individu dapat menyusun dan juga menanggapi segala masalah dengan efisien.
- d) *Individual variation* artinya individu memiliki respon yang berbeda ketika menanggapi masalah (Aristya dan Rahayu, 2018: 76-77).

Fatimah (2006) mengatakan aspek-aspek penyesuaian diri, adalah:

- a) Menerima diri sendiri, kemampuan individu dalam memahami dirinya sendiri, mengenali kelebihan dan kekurangan yang dimiliki individu, sehingga individu mampu mengembangkan potensi diri secara penuh.
- b) Menerima lingkungan, kemampuan individu dalam menerima dan melakukan penyesuaian diri dengan aturan, hukum, dan norma sosial yang berlaku dilingkungan individu berada.
- c) Menyesuaikan diri dengan lingkungan, kemampuan individu dalam tindakan atau perilaku yang dilakukan individu agar individu mampu menyesuaikan dengan keadaan lingkungan.
- d) Lingkungan menyesuaikan dengan diri individu, kemampuan individu yang dilakukan guna mengubah lingkungan agar sesuai dengan keadaan individu sendiri (Tricahyani dan Wideasavitri, 2016: 552).

Dari berbagai aspek diatas dapat disimpulkan penyesuaian sosial memiliki dua aspek yaitu pribadi dan sosial, dari dalam diri individu dan juga lingkungan sekitar individu. Individu dapat dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik apabila individu memiliki hubungan yang memuaskan dengan lingkungan dan memenuhi kriteria sosial dan hati nuraninya.

### **3. Karakteristik Penyesuaian Diri**

Ali dan Asrori menjabarkan beberapa karakteristik penyesuaian diri terutama bagi remaja, karakteristik tersebut ialah penyesuaian diri terhadap peran dan identitasnya, penyesuaian diri terhadap pendidikannya, penyesuaian diri terhadap waktu luang yang dimiliki individu, penyesuaian diri terhadap penggunaan uang oleh individu, dan juga penyesuaian diri terhadap kecemasan, konflik, dan frustrasi yang dialami individu (Titisari, 2017: 135).

### **4. Penyesuaian Diri Dalam Islam**

Penyesuaian diri dalam pandangan disiplin ilmu psikologi adalah suatu proses perubahan yang terjadi pada diri individu dan juga lingkungan individu, dimana individu harus mampu mempelajari perilaku atau sikap baru untuk menjalani kehidupan dan menghadapi keadaan tersebut sehingga individu tercapai kepuasan yang ada dalam diri individu, hubungan dengan orang lain dan juga dengan lingkungan

sekitar individu. Dalam Al-Qur'an surat Al-Isra' ayat 15 telah tertuang perspektif tentang penyesuaian diri:

مَنْ اهْتَدَىٰ فَإِنَّمَا يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ ۗ وَمَنْ ضَلَّٰ فَإِنَّمَا يَضِلُّ عَلَيْهَا ۗ وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَىٰ ۗ  
وَمَا كُنَّا مُعَذِّبِينَ حَتَّىٰ نَبْعَثَ رَسُولًا

*“Barang siapa yang berbuat sesuai dengan hidayah (Allah), Maka Sesungguhnya dia berbuat itu untuk (keselamatan) dirinya sendiri, dan barang siapa yang sesat Maka Sesungguhnya dia tersesat bagi (kerugian) dirinya sendiri, dan seorang yang berdosa tidak dapat memikul dosa orang lain, dan kami tidak akan meng'azab sebelum kami mengutus seorang rasul”.* [Q.S Al-Isra':15]

Kandungan yang terdapat di dalam surat Al-Isra' ayat 15 ialah bahwa Allah swt telah menyampaikan dan mengingatkan kepada hamba-Nya yang pertama untuk menyelamatkan dirinya sendiri sesuai dengan aturan yang telah ditunjukkan oleh Allah swt, kedua untuk mengingatkan kepada hamba-Nya bahwa seseorang yang telah melakukan tindakan kejahatan dan memilih jalan yang sesat akan mendapatkan ganjaran yang merugikan pada dirinya sendiri. Dengan definisi tersebut terkait dengan proses penyesuaian diri yang dilakukan individu, bahwa dimanapun individu itu berada dituntut untuk dapat menyesuaikan dimana individu itu berada, dengan catatan tetap dalam jalan penyesuaian diri baik di mata Allah maupun orang di sekitarnya. Sehingga individu bisa mendapatkan ketenangan dimasa yang akan

datang, karena telah mampu menyesuaikan dirinya (Atiyah et al., 2020: 45).

#### **D. Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Penyesuaian Diri Dengan Perilaku Merokok**

Menurut Runtukahu, Sinolungan dan Opo (Setiawan et al., 2020: 7) perilaku merokok, perilaku yang muncul karena rendahnya tingkat kontrol diri yang dimiliki siswa, hal ini dipicu karena remaja tidak mampu untuk mengarahkan dan mengatur perilakunya sehingga dapat dengan mudah melakukan perilaku negatif seperti perilaku merokok dan akan dengan mudah mempengaruhinya. Ghufron dan Risnawati (2017: 21) kontrol diri merupakan suatu kemampuan individu dalam mengarahkan dan mengontrol segala bentuk dorongan, perilakunya ke arah yang positif. Hal tersebut menunjukkan kesesuaian dengan penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, yang dilakukan Indra, Octa, dan Sri (2020) bahwa adanya hubungan yang negatif antara kontrol diri dengan perilaku merokok.

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap perilaku yang akan individu lakukan. Individu yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan atau mengontrol emosi dan perilakunya maka individu akan dengan lebih cepat dalam menentukan tindakannya dan akan mudah terpengaruh perilaku negatif seperti halnya merokok.

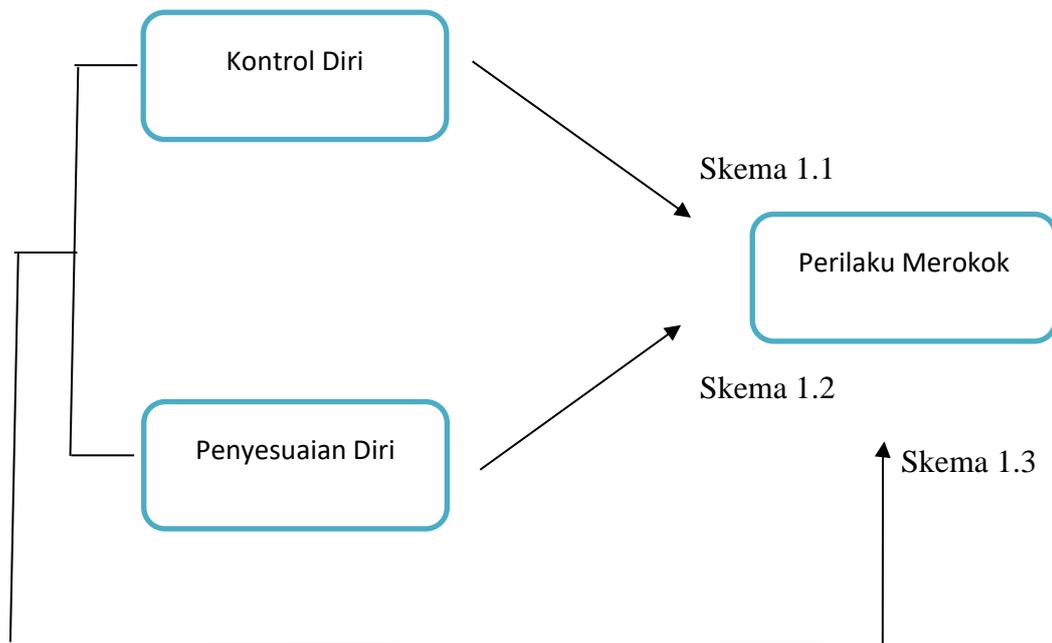
Penyesuaian diri diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran dan perilakunya sesuai dengan norma sosial dan hati

nuraninya untuk mengatasi hambatan atau rintangan yang terjadi proses penyesuaian diri (Nugraha, 2016). Menurut Hurlock (1980) remaja dalam pencarian identitas menunjukkan minat pada simbol status diantaranya berupa merokok, minum-minuman keras, penggunaan narkoba dan hubungan seks sebelum menikah. Basri (1996) menyebutkan faktor-faktor remaja melakukan perilaku negatif seperti merokok yaitu dari dalam dirinya meliputi kepribadian, cacat tubuh, penyesuaian diri, dan intelegensi. Faktor yang kedua faktor eksternal yang terdapat di luar diri (Syifaunnufush & Diana, 2017: 53). Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2018) bahwa adanya hubungan penyesuaian diri dengan kenakalan remaja. Kenakalan remaja memiliki berbagai bentuk, salah satunya yaitu perilaku merokok. Dengan begitu dapat disimpulkan penyesuaian diri memiliki peran penting dalam perkembangan di masa remaja, sebagai pengendalian perilaku sesuai norma sosial.

Dari uraian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan kontrol diri dan penyesuaian diri dengan perilaku merokok. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Septi Eliza (2017) terdapat hubungan positif antara kontrol diri dengan penyesuaian diri, semakin tinggi kontrol diri maka penyesuaian diri juga semakin meningkat. Remaja dengan kontrol diri dan penyesuaian diri baik akan mudah mengontrol dirinya dan perilakunya sesuai dengan norma sosial yang berlaku. Sebaliknya, apabila remaja tidak memiliki kontrol diri dan penyesuaian diri yang baik akan

kesulitan mengontrol diri dan perilakunya sehingga cenderung melakukan perilaku negatif, seperti merokok.

Berikut skema hubungan antara kontrol diri dan penyesuaian diri dengan perilaku merokok.



Catatan:

Skema 1.1 Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Merokok

Skema 1.2 Hubungan Penyesuaian Diri dengan Perilaku Merokok

Skema 1.3 Hubungan Kontrol Diri dan Penyesuaian Diri dengan Perilaku Merokok

### E. Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan, dan landasan diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H1: Ada hubungan antara kontrol diri dengan perilaku merokok pada siswa SMA Negeri 24 Kabupaten Tangerang

H2: Ada hubungan antara penyesuaian diri dengan perilaku merokok pada siswa SMA Negeri 24 Kabupaten Tangerang

H3: Ada hubungan antara kontrol diri dan penyesuaian diri dengan perilaku merokok pada siswa SMA Negeri 24 Kabupaten Tangerang

### **BAB III**

#### **METODOLOGI PENELITIAN**

##### **A. Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Jenis penelitian ini peneliti melakukan penelitian dengan menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan penelitian korelasional, yaitu suatu jenis penelitian yang digunakan untuk menjelaskan hubungan antar 2 variabel dan meneliti hubungan antara variabel-

variabelnya. Dimana peneliti tidak melakukan manipulasi keadaan variabel yang akan diteliti dan mencari hubungan atau tingkat hubungan yang dimiliki oleh variabel yang diteliti tersebut. Metode kuantitatif yaitu data penelitian yang berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2015: 7).

## **B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional**

### **1. Variabel Penelitian**

Variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga didapatkan informasi tentang hal yang akan diteliti, yang kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2015: 38). Adapun dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu;

#### **a. Variabel Dependen (Y)**

Variabel dependen atau variabel terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel independen atau variabel bebas (Sugiyono, 2015: 39). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah perilaku merokok.

#### **b. Variabel Independen (X)**

Variabel independen atau variabel bebas. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen atau variabel terikat (Sugiyono, 2015: 39). Dalam penelitian ini terdapat dua

variabel independen atau variabel bebas yaitu kontrol diri (X1) dan penyesuaian diri (X2).

## 2. Definisi Operasional

### a. Perilaku Merokok

Tindakan membakar benda yang berbahan dasar tembakau dan mengandung nikotin dan tar yang siap dihisap atau dihirup. Variabel perilaku merokok diukur menggunakan skala perilaku merokok yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Aritonang, yaitu fungsi merokok, tempat merokok, intensitas merokok, dan waktu merokok. Semakin tinggi skor yang didapatkan menandakan semakin tingginya tingkat perilaku merokok. Sedangkan, semakin rendah skor yang didapatkan semakin rendah pula tingkat perilaku merokok yang dimiliki oleh individu.

### b. Kontrol Diri

Kemampuan remaja untuk berperilaku tidak impulsive, dapat memikirkan resiko dari perilakunya. Variabel kontrol diri diukur dengan skala kontrol diri yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Ghufro dan Risnawati, yaitu mempunyai tiga aspek diantaranya kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol keputusan

(*decision control*). Semakin tinggi skor yang didapatkan menandakan semakin tingginya tingkat kontrol diri. Sedangkan, semakin rendah skor yang didapatkan semakin rendah pula tingkat kontrol diri yang dimiliki oleh individu.

c. Penyesuaian Diri

Kemampuan remaja dalam mengubah diri sesuai dengan lingkungannya, sejauh tidak menimbulkan konflik pada dirinya, dan juga tidak melanggar norma-norma yang berlaku pada masyarakat. Variabel penyesuaian diri diukur dengan skala penyesuaian diri yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Desmita, yaitu kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial, dan tanggung jawab. Semakin tinggi skor yang didapatkan menandakan semakin tingginya tingkat penyesuaian diri. Sedangkan, semakin rendah skor yang didapatkan semakin rendah pula tingkat penyesuaian diri yang dimiliki oleh individu.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat akan dilaksanakannya penelitian ini adalah di SMA Negeri 24 Kabupaten Tangerang yang beralamat di Perumahan Pondok Permai JL. Arwana Raya Kelurahan Kuta Baru Kecamatan Pasar Kemis Kabupaten Tangerang.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dilaksanakan yaitu pada 09 Agustus 2021.

#### **D. Populasi dan Sampel**

Populasi merupakan seluruh data yang menjadi perhatian peneliti dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang telah ditentukan (Sugiyono, 2015: 80). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki SMAN 24 Kab. Tangerang yang berjumlah 496 orang yang terbagi menjadi 33 kelas IPA dan IPS, dimana setiap kelas berisi kurang lebih 36 orang. Jumlah pengambilan sampel penelitian ini mengikuti tabel Issac dan Michael, dengan mengambil ketentuan populasi berjumlah 496 subjek dengan taraf kesalahan 10% adalah 176 orang.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2015: 82). Dengan kriteria sampel yang dibutuhkan yaitu siswa SMA Negeri 24 Kabupaten Tangerang, laki-laki dan perokok.

#### **E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah angket yang diatur berdasarkan *Modifikasi Skala Likert (Method of Summated Rating)*. Skala tersebut berupa pernyataan tertutup dimana subjek diminta untuk memilih 4 alternatif pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, dan Sangat Tidak Sesuai. Subjek yang menerima skala diminta untuk memberikan tanggapannya dalam bentuk skala *likert*. Skala *likert*

(dalam Sugiyono, 2015: 93) adalah skala yang didasarkan pada penjumlahan sikap responden dalam merespon pernyataan berkaitan dengan indikator-indikator suatu konsep atau variabel yang sedang diukur. Kriteria penilaian skala dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 3.1 Kriteria Penilaian Skala

Favorable			Unfavorable		
Sangat Sesuai (SS)	4		Sangat Sesuai (SS)	1	
Sesuai (S)	3		Sesuai (S)	2	
Tidak Sesuai (TS)	2		Tidak Sesuai (TS)	3	
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1		Sangat Tidak Sesuai (STS)	4	

Dalam penelitian ini, terdapat dua skala pengukuran yang masing-masing memiliki batasan sesuai dengan definisi operasional, skala yang digunakan adalah:

#### 1. Skala Perilaku Merokok

Skala perilaku merokok ini digunakan untuk mengukur tingkat perilaku merokok yang dimiliki oleh subjek. Skala perilaku merokok ini disusun berdasarkan aspek-aspek menurut Aritonang (1997).

- a) Fungsi merokok
- b) Tempat merokok
- c) Intensitas merokok

d) Waktu merokok

Skala perilaku merokok terdapat 48 item, yang terdiri dari 24 favorable dan 24 unfavorable.

Tabel 3.2 Blue Print Perilaku Merokok

Aspek	Indikator perilaku	No Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Fungsi merokok	Rokok sebagai kebutuhan sehari-hari	1, 2, 5	3, 4, 6	6
	Rokok dapat menemukan jati dirinya	7, 11, 12	8, 9, 10	6
	Merokok dilakukan atas dasar kemauan diri sendiri	13, 15, 16	14, 17, 18	6
Tempat merokok	Merokok tidak melihat kondisi	19, 20, 21	22, 23, 24	6
Intesitas merokok	Merokok dalam jumlah banyak	25, 26, 27	28, 29, 30	6
Waktu merokok	Merokok setiap saat	34, 35, 36	31, 32, 33	6
Jumlah		18	18	36

2. Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri ini digunakan untuk mengukur tingkat kontrol diri yang dimiliki oleh subjek. Skala kontrol diri ini disusun berdasarkan aspek-aspek menurut Ghufron dan Risnawati (2017).

a) Kontrol perilaku

b) Kontrol kognitif

c) Kontrol keputusan

Skala kontrol diri terdiri dari 40 item, yang terdiri dari 20 favorable dan 20 unfavorable. Rancangan item skala kontrol diri dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.3 Blue Print Kontrol Diri

Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Kontrol perilaku	Mampu mengontrol perilaku	1, 3, 8, 11, 12	4, 7, 10, 13, 16	10
Kontrol Kognitif	Mampu mengelola informasi	17, 20, 22, 2, 5	19, 21, 23, 6, 9	10
	Mampu berpikir secara positif	24, 25, 28, 29, 14	18, 26, 27, 37, 15	10
Kontrol keputusan	Mampu mengambil keputusan dengan bijaksana	30, 32, 34, 36, 39	31, 33, 35, 38, 40	10
Jumlah		20	20	40

3. Skala Penyesuaian Diri

Skala penyesuaian diri ini digunakan untuk mengukur tingkat penyesuaian diri yang dimiliki oleh subjek. Skala penyesuaian diri ini disusun berdasarkan aspek-aspek menurut Desmita (2009).

a) Kematangan emosional

b) Kematangan intelektual

c) Kematangan sosial

d) Tanggung jawab

Skala penyesuaian diri terdiri dari 64 item, yang terdiri dari 32 favorable dan 32 unfavorable. Rancangan item skala penyesuaian diri dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.4 Blue Print Penyesuaian diri

Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Kematangan emosional	Kemampuan dalam suasana kehidupan emosional	1, 7	8, 6	4
	Kemampuan dalam suasana kehidupan bersama dengan orang lain	2, 3	4,5	4
Kemampuan intelektual	Kemampuan untuk mencapai wawasan diri	13, 37	11, 12	4
	Kemampuan dalam mengambil keputusan	17, 19	18, 36	4
	Keterbukaan dalam mengenal lingkungan sekolah	20, 22	21, 35	4
Kematangan sosial	Keterlibatan dirinya dalam partisipasi sosial	23, 24	31, 32	4
	Ketersediaan untuk bekerjasama	25, 26	29, 30	4
	Keakraban dalam pergaulan	33, 34	27, 28	4
Tanggung Jawab	Melakukan perencanaan dan	39,40	38, 16	4

	melakukannya dengan fleksibel			
	Kesadaran akan etika dan hidup jujur	10, 14	9, 15	4
Jumlah		20	20	40

## F. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Validitas

Azwar menguraikan bahwa validitas yang berasal dari kata *validity* berarti mengukur sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk memperoleh data (mengukur) itu valid. *Valid* yang berarti suatu instrumen yang perila dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2015: 121). Sehingga dalam penelitian sebuah instrumen perlu dilakukan uji validitas agar tingkat kevalidan dari instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data menjadi terpercaya.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan validitas isi (*Content Validity*). Menurut Sugiyono (2015:126) standar pengukuran yang digunakan untuk mengukur suatu aitem sebesar  $r_{xy} > 0,30$ . Dalam penelitian ini apabila hasil koefisien yang dihasilkan lebih besar dari 0,30 maka aitem dalam skala pengukuran yang digunakan memiliki tingkat kevalidan yang tinggi dan apabila aitem dalam skala pengukuran yang digunakan memiliki koefisien kurang dari 0,30 maka skala pengukuran kurang valid. Adapun alat yang digunakan untuk menguji validitas yaitu dengan menggunakan SPSS 2.2 *for windows*.

### 2. Reliabilitas

Menurut Edy Purwanto reliabilitas merupakan sebagai tingkat sejauh mana skor tes konsisten (*consistence*), dapat dipercaya (*dependable*) dan dapat diulang (*reapetable*) (Pramuaji, Krisan Andreas & Loekmono, 2018). Menurut Azwar (2018: 150) pengukuran yang

memiliki reliabilitas yang tinggi adalah pengukuran yang dapat menghasilkan data yang reliabel.

Dalam penelitian ini teknik pengujian reliabilitas menggunakan teknik analisis *Alpha Cronbach*, dimana suatu instrumen dikatakan reliabel apabila koefisiennya lebih besar 0,60 (Ghozali, 2005:129). Sehingga apabila koefisien reliabilitas yang dihasilkan lebih dari 0,60 maka skala pengukuran memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi, dan apabila hasil koefisien yang dihasilkan kurang dari 0,60 maka skala pengukuran kurang reliabel.

### 3. Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas

Dalam penelitian ini peneliti telah melakukan uji validitas dan reliabilitas dengan jumlah subjek 30 orang. Estimasi validitas dilakukan dengan menggunakan bantuan *SPSS 2.2 for windows* memberikan hasil uji validitas masing-masing skala.

#### i. Perilaku Merokok

Skala perilaku merokok yang digunakan pada uji coba berjumlah 36 aitem. Dilihat dari hasil *Corrected Item-Total Correlation*, aitem yang dinyatakan valid terdapat 27 aitem dan 9 aitem dinyatakan gugur karna nilai  $r$  yang diperoleh  $\leq 0,30$ .

Berikut adalah *blue print* skala perilaku merokok yang akan dijadikan alat ukur penelitian selanjutnya dalam penelitian ini.

Table 3.5 *Blueprint* skala perilaku merokok

Aspek	Indikator perilaku	No Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Fungsi merokok	Rokok sebagai kebutuhan sehari-hari	1, 2, 5	3, 4, 6*	6
	Rokok dapat menemukan jati dirinya	7, 11, 12	8*, 9*, 10	6
	Merokok dilakukan atas dasar kemauan diri sendiri	13, 15, 16	14*, 17, 18*	6
Tempat merokok	Merokok tidak melihat kondisi	19, 20, 21	22*, 23, 24	6
Intesitas merokok	Merokok dalam jumlah banyak	25, 26, 27	28, 29, 30*	6
Waktu merokok	Merokok setiap saat	34, 35, 36	31, 32*, 33*	6
Jumlah		18	18	36

*Catatan: aitem yang terdapat tanda \* merupakan aitem yang gugur*

Table 3.6 *Blueprint* skala perilaku merokok setelah uji coba

Aspek	Indikator perilaku	No Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Fungsi merokok	Rokok sebagai kebutuhan sehari-hari	1, 2, 5	3, 4	5
	Rokok dapat menemukan jati dirinya	6, 8, 9	7	4
	Merokok dilakukan atas dasar kemauan diri sendiri	10, 11, 12	13	4
Tempat merokok	Merokok tidak melihat kondisi	14, 15, 16	17, 18	5
Intesitas merokok	Merokok dalam jumlah banyak	19, 20, 21	22, 23	5
Waktu merokok	Merokok setiap saat	25, 26, 27	24	4
Jumlah		18	9	27

ii. Kontrol Diri

Skala kontrol diri yang digunakan pada uji coba berjumlah 40 aitem. Ditinjau dari hasil *Corrected Item-Total Correlation*, aitem yang dinyatakan valid terdapat 22 aitem dan 18 aitem dinyatakan gugur karna nilai r yang diperoleh  $\leq 0,30$ .

Berikut adalah *blue print* skala kontrol diri yang akan dijadikan alat ukur selanjutnya dalam penelitian ini

Tabel 3.7 *Blueprint* skala kontrol diri

Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Kontrol perilaku	Mampu mengontrol perilaku	1, 3, 8, 11, 12	4, 7, 10,13, 16	10
Kontrol Kognitif	Mampu mengelola informasi	17*, 20, 22, 2, 5	19, 21*, 23*, 6, 9	10
	Mampu berpikir secara positif	24*, 25*, 28*, 29, 14*	18, 26*, 27*, 37*, 15	10
Kontrol keputusan	Mampu mengambil keputusan dengan bijaksana	30, 32*, 34*, 36*, 39*	31*, 33*, 35*, 38, 40*	10
Jumlah		20	20	40

Catatan: aitem yang terdapat tanda \* merupakan aitem yang gugur

Tabel 3.8 *Blueprint* skala kontrol diri setelah uji coba

Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Kontrol perilaku	Mampu mengontrol perilaku	1, 3, 8, 11, 12	4, 7, 10,13, 16	10
Kontrol Kognitif	Mampu mengelola informasi	2, 5, 18, 19	17, 6, 9	7
	Mampu berpikir secara positif	20	16, 14	3
Kontrol keputusan	Mampu mengambil keputusan dengan bijaksana	21	22	2
Jumlah		11	11	22

iii. Penyesuaian Diri

Skala penyesuaian diri yang digunakan pada uji coba berjumlah 40 aitem. Ditinjau dari hasil *Corrected Item-Total Correlation*, aitem yang dinyatakan valid terdapat 29 aitem dan 11 aitem dinyatakan gugur karna nilai  $r$  yang diperoleh  $\leq 0,30$ .

Berikut adalah *blue print* skala penyesuaian diri yang akan dijadikan alat ukur selanjutnya dalam penelitian ini

Tabel 3.9 *Blueprint* skala kontrol diri

Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Kematangan emosional	Kemampuan dalam suasana kehidupan emosional	1*, 7	8, 6	4
	Kemampuan dalam suasana kehidupan bersama dengan orang lain	2, 3*	4,5*	4
Kemampuan intelektual	Kemampuan untuk mencapai wawasan diri	13, 37*	11, 12	4
	Kemampuan dalam mengambil keputusan	17, 19	18*, 36	4
	Keterbukaan dalam mengenal lingkungan sekolah	20, 22	21, 35	4
Kematangan sosial	Keterlibatan dirinya dalam partisipasi sosial	23, 24	31*, 32	4
	Ketersediaan untuk bekerjasama	25, 26	29, 30*	4
	Keakraban dalam pergaulan	33*, 34	27*, 28	4
Tanggung Jawab	Melakukan perencanaan dan	39,40	38*, 16	4

	melakukannya dengan fleksibel			
	Kesadaran akan etika dan hidup jujur	10, 14	9*, 15	4
Jumlah		20	20	40

Catatan: aitem yang terdapat tanda \* merupakan aitem yang gugur

Tabel 3.10 *Blueprint* skala penyesuaian diri setelah uji coba

Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Kematangan emosional	Kemampuan dalam suasana kehidupan emosional	4	3, 5	3
	Kemampuan dalam suasana kehidupan bersama dengan orang lain	1	2	2
Kemampuan intelektual	Kemampuan untuk mencapai wawasan diri	9	7, 8	3
	Kemampuan dalam mengambil keputusan	13, 14	27	3
	Keterbukaan dalam mengenal lingkungan sekolah	15, 17	16, 26	4
Kematangan sosial	Keterlibatan dirinya dalam partisipasi sosial	18, 19	24	3
	Ketersediaan untuk bekerjasama	20, 21	23	3
	Keakraban dalam pergaulan	25	22	2
Tanggung Jawab	Melakukan perencanaan dan melakukannya dengan fleksibel	28, 29	12	3

	Kesadaran akan etika dan hidup jujur	6, 10	11	3
Jumlah		16	13	29

Tabel 3.11 Interpretasi nilai (r) validitas dan reliabilitas instrument

No	Besarnya Nilai r	Interpretasi
1.	Antara 0,800-1,000	Sangat Tinggi
2.	Antara 0,600-0,799	Tinggi
3.	Antara 0,400-0,599	Cukup Tinggi
4.	Antara 0,200-0,399	Rendah
5.	Antara 0,000-0,199	Sangat Rendah

Estimasi reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan *SPSS* 2.2, memberikan hasil reliabilitas masing-masing skala sebagai berikut.

Berikut hasil uji reliabilitas skala.

- 1) Tabel hasil reliabilitas skala kontrol diri

Tabel 3.12 Reliabilitas Skala Kontrol Diri

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.861	40

- 2) Tabel hasil reliabilitas skala penyesuaian diri

Tabel 3.13 Reliabilitas Skala Penyesuaian Diri

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.928	40

3) Tabel hasil reliabilitas skala perilaku merokok

Tabel 3.14 Reliabilitas Skala Perilaku Merokok

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.937	36

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan oleh peneliti, hasil masing-masing skala memiliki nilai *alpha cronbach's* lebih besar dari 0,70. Sehingga skala pengukuran ketiga variabel dikatakan reliabel.

**G. Teknik Analisis Data**

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan suatu uji data yang bertujuan untuk mengecek apakah data tersebut sudah terdistribusi secara normal. Uji normalitas dilakukan untuk menguji asumsi bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusi secara normal. Pedoman pengambilan keputusan ialah jika signifikan  $< 0,05$  data tidak normal dan sebaliknya jika nilai  $> 0,05$  data dikatakan normal (Arsyam et al., 2020: 234).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Pada SPSS kriteria pengujian data dianggap linear jika P sig pada tabel Anova untuk *Deviation from Linearity* lebih dari Alpha 0.05 (Arsyam et al., 2020: 235).

c. Uji Hipotesis

Analisis yang digunakan penelitian ini adalah korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan SPSS 2.2 for windows.

Apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 atau  $P < 0,05$ , maka hipotesis akan diterima (Arsyam et al., 2020: 235).

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Deskripsi Subjek**

Subjek dalam penelitian ini yaitu siswa laki-laki di SMA Negeri 24 Kabupaten Tangerang. Populasi dalam penelitian ini ialah sebanyak 496 siswa yang terdiri dari 2 jurusan, yaitu jurusan IPA dan IPS. Adapun responden yang diambil berjumlah 176 siswa dari 496 siswa, mengacu pada perhitungan sampel dari populasi dengan menggunakan tabel Issac dan Michael. Namun, yang mengisi kuesioner hanya 83 siswa. Hal ini disebabkan pelaksanaan penelitian ini dilakukan dengan cara membagikan kuesioner secara online melalui *link Googleform*, dan juga dalam penelitian ini memiliki kriteria siswa SMAN 24 Kab. Tangerang, laki-laki, dan merokok.

Deskripsi data dari kontrol diri, penyesuaian diri, dan perilaku merokok siswa SMAN 24 Kabupaten Tangerang diperoleh skor menggunakan bantuan program *SPSS 2.2 for windows*. Deskripsi data dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran mengenai kontrol diri, penyesuaian diri, dan perilaku merokok siswa SMAN 24 Kabupaten Tangerang. Gambaran hasil tersebut dapat dijelaskan melalui hasil *descriptive statistics*, meliputi hasil *mean*, *standard deviation*, nilai maximum dan juga nilai minimum. Berikut deskripsi data penelitian yang diperoleh dari subjek pada masing-masing variabel.

Tabel 4.1 Hasil Uji Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PERILAKU MEROKOK	83	39	85	57.36	10.870
KONTROL DIRI	83	47	87	66.59	9.823
PENYESUAIAN DIRI	83	63	115	90.23	14.257
Valid N (listwise)	83				

Tabel deskripsi data tersebut memberikan hasil bawa pada variabel perilaku merokok data minimum yaitu 39 dan data maximum 85 dengan nilai *mean* 57,36 serta *std. deviation* 10,870. Hasil data kontrol diri memperoleh data minimum sebesar 47 dan maximum 87, nilai *mean* 66,59 dan *std.deviation* 9,823. Sedangkan hasil data penyesuaian diri menunjukkan data minimum 63 dan maximum 115, *mean* 90,23 serta *std. deviation* 14, 257. Dari hasil data diatas maka dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 4.2 Kategori Skor Variabel Perilaku Merokok

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (Mean - 1SD)$	< 55	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$	55 – 70	Sedang
$X \geq (Mean) + 1SD)$	$\geq 70$	Tinggi

Kategori rumusan di atas dapat dilihat dari skor skala perilaku merokok pada siswa SMAN 24 Kabupaten Tangerang yang dinyatakan memiliki perilaku merokok tinggi atau positif apabila lebih besar dari 70, dinyatakan sedang atau cukup apabila skor diantara 55 – 70, dan dikatan memiliki perilaku rokok rendah atau negatif jika skor kurang dari 55. Berdasarkan tabel tersebut, maka hasil yang diperoleh siswa SMAN 24 Kabupaten Tangerang adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3 Distribusi Variabel Perilaku Merokok

**KATEGORI**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	39	47.0	47.0	47.0
	SEDANG	29	34.9	34.9	81.9
	TINGGI	15	18.1	18.1	100.0
Total		83	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.3 Diatas diketahui bahwa terdapat tiga kategori skor dalam skala perilaku merokok pada siswa SMAN 24 Kabupaten Tangerang dengan kategori tinggi 18,1% sebanyak 15 siswa yang artinya memiliki perilaku merokok tinggi, pada kategori kedua dengan 34,9% jumlah siswa 29, diartikan bahwa perilaku merokok siswa sedang. Dan kategori rendah diperoleh 47% dengan 39 siswa, memiliki perilaku merokok rendah.

Tabel 4.4 Kategori Skor Variabel Kontrol Diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (Mean - 1SD)$	< 60	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$	60 – 74	Sedang
$X \geq (Mean) + 1SD)$	$\geq 74$	Tinggi

Kategori diatas dapat dilihat skor skala kontrol diri pada siswa SMAN 24 Kabupaten Tangerang dinyatakan memiliki kontrol diri tinggi atau positif apabila skor lebih besar dari 74, dinyatakan kategori sedang atau cukup apabila memperoleh skor diantara 60 – 74, dan dinyatakan kategori rendah atau negatif apabila skor kurang dari 60. Berdasarkan tabel tersebut, maka hasil yang diperoleh siswa SMAN 24 Kabupaten Tangerang adalah sebagai berikut:

Tabel 4.5 Distribusi Variabel Kontrol Diri

**KATEGORI**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	21	25.3	25.3	25.3
	SEDANG	35	42.2	42.2	67.5
	TINGGI	27	32.5	32.5	100.0
	Total	83	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.5 Dapat diketahui 27 siswa (32,5%) tergolong memiliki kontrol diri tinggi, 35 siswa (42,2%) tergolong memiliki kontrol diri sedang, dan 21 siswa (25,3%) memiliki kontrol diri rendah.

Tabel 4.6 Kategori Skor Variabel Penyesuaian Diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (Mean - 1SD)$	< 80	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$	80– 98	Sedang
$X \geq (Mean) + 1SD)$	$\geq 98$	Tinggi

Kategori diatas dapat dilihat skor skala penyesuaian diri pada siswa SMAN 24 Kabupaten Tangerang dinyatakan memiliki penyesuaian diri tinggi atau positif apabila skor lebih besar dari 98, dinyatakan kategori sedang atau cukup apabila memperoleh skor diantara 80 – 98, dan dinyatakan kategori rendah atau negatif apabila skor kurang dari 80. Berdasarkan tabel tersebut, maka hasil yang diperoleh siswa SMAN 24 Kabupaten Tangerang adalah sebagai berikut:

Tabel 4.7 Distribusi Variabel Penyesuaian Diri

**KATEGORI**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	27	32.5	32.5	32.5
	SEDANG	20	24.1	24.1	56.6
	TINGGI	36	43.4	43.4	100.0
	Total	83	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.7 Dapat diketahui 36 siswa (43,4%) tergolong memiliki penyesuaian diri tinggi, 20 siswa (24,1%) tergolong memiliki penyesuaian diri sedang, dan 27 siswa (32,5%) memiliki penyesuaian diri rendah.

## B. Hasil Uji Asumsi

### 1. Uji Normalitas

Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		83
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.77392472
Most Extreme Differences	Absolute	.046
	Positive	.033
	Negative	-.046
Kolmogorov-Smirnov Z		.423
Asymp. Sig. (2-tailed)		.994
a. Test distribution is Normal.		

Berdasarkan tabel 4.8, pada uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov* bahwa nilai signifikansi (Asymp.Sig) sebesar 0,994. Berdasarkan tabel nilai signifikansi tersebut lebih dari 0,05 atau  $P > 0,05$ . Maka data residual pada penelitian ini dikatakan normal atau berdistribusi normal.

### 2. Uji Linearitas

Uji linearitas memiliki tujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan yang linear atau tidak antara variabel bebas dan variabel tergantung. Dalam penelitian ini uji linearitas dilakukan dengan menggunakan *Test for Linearity* dalam program *SPSS 2.2 for windows*. Dengan taraf signifikansi linear lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ). Data yang digunakan adalah skala kontrol diri, penyesuaian diri, dan perilaku merokok. Dan data masing-masing variabel dioalah dengan

menggunakan teknik *Anova*, yang dibantu dengan *SPSS 2.2 for windows*.

Adapun hasil uji linearitas dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.9 Uji Linearitas Kontrol Diri dengan Perilaku Merokok

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PERILAKU MEROKOK * KONTROL DIRI	Between Groups	(Combined)	4936.590	31	159.245	1.709	.044
		Linearity	3270.272	1	3270.272	35.093	.000
		Deviation from Linearity	1666.318	30	55.544	.596	.934
	Within Groups		4752.567	51	93.188		
	Total		9689.157	82			

Berdasarkan tabel 4.9, diketahui pada kolom *deviation of linearity* pada skala kontrol diri dan perilaku merokok, kedua variabel memiliki nilai signifikansi  $0,934 > 0,05$  yang berarti terdapat hubungan yang linear antara variabel kontrol diri dengan perilaku merokok.

Tabel 4.10 Uji Linearitas Penyesuaian Diri dengan Perilaku merokok

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PERILAKU MEROKOK * PENYESUAIAN DIRI	Between Groups	(Combined)	3714.657	31	119.828	1.023	.462
		Linearity	1239.202	1	1239.202	10.578	.002
		Deviation from Linearity	2475.455	30	82.515	.704	.847
	Within Groups		5974.500	51	117.147		
	Total		9689.157	82			

Berdasarkan tabel 4.10, diketahui pada kolom *deviation of linearity* pada skala penyesuaian diri dan perilaku merokok, kedua variabel memiliki nilai signifikansi  $0,847 > 0,05$  yang berarti terdapat hubungan yang linear antara variabel penyesuaian diri dengan perilaku merokok.

### 3. Hasil Analisis Data

Tahap selanjutnya setelah melakukan uji asumsi yaitu uji hipotesis. Uji hipotesis ini akan menguji hipotesis yang telah diajukan peneliti. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* dengan menggunakan program *SPSS 2.2 for windows* yang dilakukan untuk mengetahui adakah hubungan satu variabel dengan variabel lainnya. Penelitian ini menggunakan tiga variabel yaitu kontrol diri ( $X_1$ ), penyesuaian diri ( $X_2$ ), dan perilaku merokok ( $Y$ ), maka untuk uji hipotesis dilakukan dengan tiga tahap, yaitu:

#### a) Uji Hipotesis Pertama

Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan perilaku merokok pada siswa SMAN 24 Kabupaten Tangerang. Berikut tabel hasil uji korelasi antara kontrol diri dengan perilaku merokok siswa SMAN 24 Kabupaten Tangerang.

Tabel 4.11 Hasil Uji Hipotesis Kontrol Diri dengan Perilaku Merokok

**Correlations**

		PERILAKU MEROKOK	KONTROL DIRI	
PERILAKU MEROKOK	Pearson	1	-.581**	
	Correlation			
	Sig. (2-tailed)			.000
	N			83
KONTROL DIRI	Pearson	-.581**	1	
	Correlation			
	Sig. (2-tailed)			.000
	N			83

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel 4.11, uji hipotesis dengan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* diperoleh nilai koefisien korelasi 0,581 dalam kategori korelasi sedang dan nilai *sig.(2-tailed)* antara kontrol diri dan perilaku merokok adalah 0,000. Korelasi terbukti signifikan apabila  $p < 0,05$ . Nilai signifikansi (*Pvalue*) hasil uji hipotesis penelitian ini adalah 0,000 yang berarti kurang dari 0,05 sehingga korelasi kedua variabel tersebut dinyatakan signifikan.

Dari hasil pengujian kontrol diri dan perilaku merokok, dilihat dari nilai koefisien korelasi dan nilai signifikansi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sedang antara kontrol diri dengan perilaku merokok pada siswa SMAN 24 Kabupaten Tangerang.

b) Uji Hipotesis Kedua

Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan perilaku merokok siswa SMAN 24 Kabupaten Tangerang.

Tabel 4.12 Hasil Uji Hipotesis Penyesuaian Diri dengan Perilaku Merokok

**Correlations**

		PENYESUAIAN DIRI	PERILAKU MEROKOK
PENYESUAIAN DIRI	Pearson Correlation	1	-.358**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	83	83
PERILAKU MEROKOK	Pearson Correlation	-.358**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	83	83

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel 4.12, uji hipotesis dengan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* diperoleh nilai koefisien korelasi 0,358 dalam kategori korelasi rendah dan nilai *sig.* variabel penyesuaian diri dan variabel perilaku merokok adalah 0,000. Hasil uji hipotesis penelitian ini adalah 0,000 yang berarti kurang dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) sehingga korelasi kedua variabel tersebut dinyatakan signifikan.

Dilihat dari nilai koefisien dan signifikansi, dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang rendah antara penyesuaian diri dengan perilaku merokok pada siswa SMAN 24 Kabupaten Tangerang.

c) Uji Hipotesis Ketiga

Uji hipotesis ketiga peneliti menggunakan analisis korelasi ganda. Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat hubungan antara kontrol diri dan penyesuaian diri dengan perilaku merokok pada siswa SMAN 24 Kabupaten Tangerang.

Tabel 4.13 Hasil Uji Hipotesis Kontrol Diri, Penyesuaian Diri dengan Perilaku Merokok

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.590 <sup>a</sup>	.348	.332	8.883	.348	21.397	2	80	.000

a. Predictors: (Constant), PENYESUAIAN DIRI, KONTROL DIRI

Berdasarkan tabel *Model Summary* diketahui bahwa besarnya hubungan antara kontrol diri dan penyesuaian diri terhadap perilaku merokok yang dihitung dengan koefisien korelasi adalah 0,590, hal ini menunjukkan hubungan yang sedang. Selanjutnya untuk mengetahui tingkat signifikansi koefisien korelasi ganda dapat dilihat dari nilai probabilitas (*sig. F Change*) = 0,000. Karena nilai *sig. F Change*  $0,000 < 0,05$ , maka korelasi antara variabel tersebut dinyatakan signifikan. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dan penyesuaian diri dengan perilaku merokok pada siswa SMAN 24 Kabupaten Tangerang.

Berdasarkan analisis data diatas, ditinjau dari nilai koefisien korelasi dan signifikansi dapat disimpulkan *pertama*, bahwa terdapat hubungan yang sedang antara kontrol diri dengan perilaku merokok pada siswa SMAN 24 Kabupaten Tangerang. *Kedua*, terdapat hubungan yang rendah antara penyesuaian diri dengan perilaku merokok pada siswa SMAN 24 Kabupaten Tangerang. *Ketiga*, terdapat hubungan sedang antara kontrol diri dan penyesuaian diri dengan perilaku merokok pada siswa SMAN 24 Kabupaten Tangerang.

### C. Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji adakah hubungan antara kontrol diri dan penyesuaian diri dengan perilaku merokok pada siswa

SMAN 24 Kabupaten Tangerang. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kontrol diri siswa SMAN 24 Kabupaten Tangerang memiliki tingkat kontrol diri yang sedang, selanjutnya tingkat penyesuaian diri pada siswa SMAN 24 Kabupaten Tangerang memiliki tingkat penyesuaian diri tinggi. Sedangkan untuk perilaku merokok pada siswa SMAN 24 Kabupaten Tangerang memiliki tingkat perilaku merokok rendah.

Hasil uji hipotesis yang didapatkan dari penelitian ini adalah *pertama*, terdapat hubungan antara kontrol diri dengan perilaku merokok ditunjukkan dengan nilai *sig (2tailed)* sebesar 0,00 atau  $p < 0,05$  dan nilai koefisien korelasi sebesar -0,581 sehingga dapat diartikan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku merokok. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Runtukahu, Sinolungan, dan opo (2015) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan perilaku merokok. Selain itu, penelitian yang dilakukan Setiawan, Setiawati, dan Maria (2020) dalam penelitiannya juga memberikan hasil adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku merokok. Perilaku merokok muncul karena tingkat kontrol diri yang dimiliki siswa rendah, hal ini menyebabkan siswa tidak mampu mengatur maupun mengarahkan perilakunya, sehingga siswa melakukan perilaku negatif seperti halnya merokok (Setiawan, Setiawati, Maria, et al., 2020).

Hipotesis *Kedua*, terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan perilaku merokok ditunjukkan dengan nilai *sig (2tailed)* sebesar 0,01  $p < 0,05$  dan nilai koefisien korelasi sebesar -0,358 sehingga dapat diartikan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri dengan perilaku merokok. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Hurlock (1980) yang menyatakan bahwa penyesuaian diri yang rendah merupakan pemicu individu merokok. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2018) juga mengatakan bahwa adanya hubungan penyesuaian diri dengan perilaku merokok. Basri (1996) menyebutkan faktor-faktor remaja melakukan perilaku negatif seperti merokok yaitu dari dalam dirinya

meliputi kepribadian, cacat tubuh, penyesuaian diri, dan intelegensi. Penyesuaian diri memiliki tujuan sebagai pengendalian perilaku, maka apabila pengendalian diri yang dimiliki siswa baik, siswa tidak mudah mengikuti teman-temannya melakukan tindakan merokok.

Hipotesis *Ketiga*, terdapat hubungan antara kontrol diri dan penyesuaian diri dengan perilaku merokok. Hal ini ditinjau dari hasil koefisien korelasi adalah 0,590, menunjukkan hubungan yang sedang. Selanjutnya untuk mengetahui tingkat signifikansi koefisien korelasi ganda dapat dilihat dari nilai probabilitas (*sig. F Change*) = 0,000. Karena nilai *sig. F Change*  $0,000 < 0,05$ , maka korelasi antara variabel tersebut dinyatakan signifikan. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dan penyesuaian diri dengan perilaku merokok. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Septi Eliza (2017) bahwa kontrol diri dan penyesuaian diri memiliki hubungan yang positif, artinya semakin tinggi tingkat kontrol diri yang dimiliki, maka penyesuaian dirinya pun semakin tinggi. sebaliknya apabila tingkat kontrol diri yang dimiliki siswa rendah, maka penyesuaiannya dirinya pun mengikuti rendah.

Penelitian ini telah mencapai tujuannya yaitu membuktikan dan menguatkan teori dengan realita yang senyatanya terjadi yang telah dikemukakan sebelumnya yakni bahwa kontrol diri yang tinggi dapat mengontrol perilaku siswa, sehingga tidak melakukan tindakan merokok. Selain itu penelitian ini juga membuktikan bahwa tingkat penyesuaian diri diri yang dimiliki siswa memiliki pengaruh terhadap perilakunya, terutama perilaku merokok. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa perilaku merokok pada siswa SMAN 24 Kab. Tangerang masuk ke dalam kategori perilaku merokok rendah, selain itu siswa SMAN 24 memiliki kontrol diri yang baik, hanya saja dalam penyesuaian diri siswa SMAN 24 perlu meningkatkannya lagi. Belum ada penelitian yang menggunakan 3 variabel sekaligus, yaitu variabel kontrol diri, penyesuaian diri dan perilaku merokok. Peneliti terdahulu yang dijadikan referensi hanya meneliti hubungan kontrol diri dengan perilaku merokok ataupun penyesuaian diri

dengan perilaku merokok. Maka dari itu peneliti melakukan penelitian menggunakan ketiga variabel tersebut untuk pembaharuan penelitian. Selain itu, penelitian ini tidak hanya menggunakan perspektif umum, namun penelitian ini juga menggunakan perspektif islam. Dimana dalam islam juga dijabarkan adanya hubungan kontrol diri dengan penyesuaian diri dengan perilaku merokok. Seperti yang disampaikan oleh Imam Ghazali yang mengatakan bahwa kontrol diri yang baik dapat memperkuat karakter individu.

Kemudian kandungan surat Al-Israa ayat 15 yang menjelaskan dan mengingatkan kepada hamba-Nya yang pertama ialah untuk menyelamatkan dirinya sendiri sesuai dengan hidayah yang telah ditunjukkan oleh Allah SWT, kedua mengingatkan hamba-Nya untuk agar tidak memilih jalan yang sesat, karena akan menimbulkan kerugian pada dirinya sendiri. Dalam hal ini terkait dengan proses penyesuaian diri yang dilakukan oleh manusia, bahwa dimanapun kita berada dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dimanapun.

Dalam penelitian ini tidak terlepas dari kelemahan. Penelitian ini menunjukkan adanya tingkat korelasi yang diperoleh rendah, sehingga dalam penelitian ini terdapat beberapa kelemahan diantaranya pertama, penelitian ini dilakukan secara online sehingga tidak adanya komunikasi secara langsung dengan subjek. Kedua, peneliti kurang memperhatikan pemilihan karakteristik subjek. Peneliti hanya menggunakan siswa laki-laki sebagai subjek, padahal perilaku merokok bisa dilakukan baik laki-laki maupun perempuan.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa pertama, kontrol diri memiliki hubungan negatif dengan perilaku merokok pada siswa SMAN 24 Kabupaten Tangerang. Kedua, penyesuaian diri memiliki hubungan negatif dengan perilaku merokok pada siswa SMAN 24 Kabupaten Tangerang. Ketiga, kontrol diri dan penyesuaian diri memiliki hubungan dengan perilaku merokok pada siswa SMAN 24 Kabupaten Tangerang. Dengan begitu, dapat disimpulkan ketiga hipotesis yang diajukan peneliti dalam penelitian ini diterima, dengan pemahaman bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri dan penyesuaian diri maka rendahnya tingkat perilaku merokok pada siswa. Sebaliknya apabila tingkat kontrol diri dan penyesuaian diri rendah, maka semakin tinggi tingkat perilaku merokok pada siswa.

#### **B. Saran**

Beberapa saran yang diberikan peneliti berkaitan dengan penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

##### **1. Bagi Subjek Penelitian**

Siswa diharapkan untuk mempertahankan kontrol diri yang sudah dimilikinya dan meningkatkan penyesuaian diri. Selain itu, siswa perlu mempertahankan perilaku merokok yang tergolong rendah.

##### **2. Bagi Orang Tua Dan Guru Dari Siswa SMAN 24 Kabupaten Tangerang**

Bagi pihak guru, agar diharapkan memberikan pengetahuan bahaya rokok agar siswa lebih meningkatkan lagi kontrol diri yang dimiliki. Dan juga memberikan pemahaman agar bisa melakukan penyesuaian diri dimanapun siswa itu berada.

##### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Untuk peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti topik yang sama untuk memperluas cakupan bahasan dalam penelitian ini dengan

melihat variabel lain seperti konformitas teman sebaya atau parenting yang dapat mempengaruhi perilaku merokok.

## Daftar Pustaka

- Agustiani, H. (2009). *Psikologi Perkembangan*. PT Refika Aditama.
- Alaydrus, R. M. (2017). Membangun Kontrol Diri Remaja Melalui Pendekatan Islam dan Neuroscience. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 22(2), 15–27. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol22.iss2.art2>
- Aridhona, J. (2017). Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dan Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Remaja. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(3), 224–233.
- Aristya, D. N., & Rahayu, A. (2018a). Hubungan Dukungan Sosial dan Konsep Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja Kelas X SMA Angkasa I Jakarta. *Jurnal Humaniora*, 2(2), 75–81.
- Aristya, D. N., & Rahayu, A. (2018b). Penyesuaian Diri Remaja Kelas X Sma Angkasa I. *Jurnal Psikologi*, 2, 75–81.
- Aritonang, M.R. (1997). Fenomena Wanita Merokok. *Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta : Universitas Gadjah Mada Press*.
- Arsyam, M., Muhammad, A., & Alwi, S. (2020). *Strategi komunikasi pembelajaran dari rumah dalam lingkungan keluarga di masa pandemi*. 10, 231–241. <https://doi.org/10.35905/komunida.v7i2.http>
- Atiyah, K., Ainiyah, N., Dakwah, F., Ibrahimy, U., & Situbondo, S. (2020). *Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri remaja*. 2(2), 42–51.
- Balan Desianita, Widodo Dyah, L. (2017). Hubungan perilaku merokok dengan konsep diri pada siswa SMAN 1 Mollo Selatan Kabupaten Timor Tengah Selatan Propinsi Nusa Tenggara Timur. *Nursing News*, 2(3), 21–33. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/450/368>
- Bukhori, B. (2012). *Toleransi Terhadap Umat Kristiani Ditinjau Dari Fundamentalisme Agama Dan Kontrol Diri*.
- Dariyo, A. (2004). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Penerbit Ghalia Indonesia.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Firmanto, B. S., & Amelia, V. L. (2020). *Hubungan Antara Teman Sebaya Dan Kejenuhan Belajar Terhadap Perilaku Merokok Pada Remaja*. 2(3), 148–156.
- Fransiska, M., & Firdaus, P. A. (2019). Faktor yang berhubungan dengan Perilaku Merokok pada Remaja Putra SMA X Kecamatan Payakumbuh. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 11. <https://doi.org/10.35730/jk.v10i1.367>
- Ghufron, M. Nur & Risnawati, R. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. AR- RUZZ MEDIA.
- Gobel, S., Adi Pamungkas, R., Puspita Sari, R., Safitri, A., Agatha Aponno, V. L., Fadilah, I., Olivia, T., Pina, F. M., & Tiwery, S. M. (2020). Bahaya Merokok Pada Remaja. *Bahaya Merokok Pada Remaja Jurnal Abdimas*, 7(1), 33.
- Gunawan, L. N. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Penyesuaian Diri dengan Kedisiplinan Siswa MTs Sulaiman Yasin Samarinda. *Jurnal Psikoborneo*, 5(1), 104–117. [http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2017/04/jurnal lidya natalia \(04-19-17-03-26-58\).pdf](http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2017/04/jurnal_lidya_natalia_(04-19-17-03-26-58).pdf)

- Haryani, I., & Dewanto, J. (2015). Hubungan Konformitas dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Terhadap Produk Kosmetik pada Mahasiswi. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 11(1), 5–11.
- Hasnida dan Kemala, I. (2005). Hubungan antara Stress dan Perilaku Merokok pada Remaja Laki-laki. *Jurnal Psikologi*. 1 (2), 105-111.
- Istiqomah, N., & Notobroto, H. B. (2017). Pengaruh Pengetahuan, Kontrol Diri terhadap Perilaku Seksual Pranikah di Kalangan Remaja SMK di Surabaya. *Jurnal Biometrika Dan Kependudukan*, 5(2), 125. <https://doi.org/10.20473/jbk.v5i2.2016.125-134>
- Kurnia Illahi, S. P., & Akmal, S. Z. (2018). Hubungan Kelekatan dengan Teman Sebaya dan Kecerdasan Emosi pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 171. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i2.1854>
- Larasati Dewi, Wahyudi Indra, F. W. W. et all. (2019). Hubungan Antara Konsep Diri dan Konformitas Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 20–26.
- LESTARI, E. G., HUMAEDI, S., SANTOSO, M. B., & HASANAH, D. (2017). Peran Keluarga Dalam Menanggulangi Kenakalan Remaja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 129–389. <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14231>
- Marimbuni, M., Syahniar, S., & Ahmad, R. (2017). Kontribusi Konsep Diri Dan Kematangan Emosi Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling. *Insight Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 165–175. <https://doi.org/10.21009/insight.062.05>
- Munir, M. (2019). Gambaran Perilaku Merokok Pada Remaja Laki-Laki. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 112. <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v12i2.10553>
- Noor, R. (2016). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Seksual Remaja Pada Siswa Smk Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda Relationship Between Self Control By Sexual Behavior In Adolescent Students Smk Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda*. 268.
- Nugraha, S. A. (2016a). Hubungan Antara Tingkat Control Diri Dengan Penyesuaian Diri Terhadap Pergaulan Remaja. *Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 66–78.
- Nugraha, S. A. (2016b). Penyesuaian Diri Terhadap Pergaulan Remaja. *Jurnal Pendidikan Islam*, 8(1), 66–78.
- Pramuaji, Krisan Andreas & Loekmono, L. (2018). *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*. 9(2), 74–78. <https://doi.org/10.24036/XXXXXXXXXX-X>
- Priyanti, D., & Silaen, S. M. J. (2018). Pengaruh Kepercayaan Diri Dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap Perilaku Merokok Siswa Kelas X Sma Negeri 70 Jakarta. *Ikraith-Humaniora*, 2(2), 100–108. [https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2CS&as\\_ylo=2014&q=pengaruh+kepercayaan+diri+dan+konformitas+teman+sebaya+terhadap+perilaku+merokok+siswa+kelas+x+sma+negeri+70+jakarta&btnG=](https://scholar.google.co.id/scholar?hl=id&as_sdt=0%2CS&as_ylo=2014&q=pengaruh+kepercayaan+diri+dan+konformitas+teman+sebaya+terhadap+perilaku+merokok+siswa+kelas+x+sma+negeri+70+jakarta&btnG=)
- Rahayu, L. P. (2018). *Kontrol Diri Terhadap Perilaku Agresif Pada Remaja Smp Negeri 27 Samarinda*. 6(2), 317–329.

- Rahmawati, N. (2017). Kenakalan Remaja Dan Kedisiplinan: Perspektif Psikologi dan Islam. *Sawwa: Jurnal Studi Gender*, 11(2), 267. <https://doi.org/10.21580/sa.v11i2.1458>
- Rufaida, H. R., & Kustanti, E. R. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Dari Sumatera Di Universitas Diponegoro. *Empati*, 6(3), 217–222.
- Sa'id, M. A. (2017). *Buku Pintar Mendidik Remaja*. Semesta Hikmah.
- 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/10.33024/jpm.v2i2.2538>
- Sriwahyuni, N. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kenakalan Remaja Di Kelurahan Mabar Hilir. *Jurnal Psikologi Konseling*, 10(9), 1689–1699.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Syifaunnufush, A. D., & Diana, R. R. (2017). Kecenderungan kenakalan remaja ditinjau dari kekuatan karakter dan persepsi komunikasi empatik orangtua. *Jurnal Psikologi Integratif*, 5(1), 47–68.
- Titisari, H. T. D. (2017). Hubungan antara Penyesuaian diri dan Kontrol diri dengan Perilaku Delikuen pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Jombang. *Psikodimensia*, 16(2), 131. <https://doi.org/10.24167/psiko.v16i2.1068>
- Tricahyani, I. A. R., & Wideasavitri, P. N. (2016). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada remaja awal di Panti Asuhan Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(3), 542–550.

## LAMPIRAN 1

### Surat izin penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN**

Jalan. Prof. Dr. Hamka Km.01, Kampus III, Ngaliyan, Semarang 50185.  
Telepon (024) 76433370, Website : fpk.walisongo.ac.id, Email : fpk@walisongo.ac.id

Nomor : B.148/Un.10.7/D1/PP.00.9/02/2021  
Lamp. : Proposal  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

9 Februari 2021

Kepada Yth. :  
Kepala SMA Negeri 24 Kab. Tangerang  
di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat kami sampaikan bahwa dalam rangka untuk memenuhi tugas penulisan skripsi bagi mahasiswa Program S1 pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang, maka kami mohon perkenan Saudara untuk memberikan ijin penelitian kepada :

1. Nama : ANGGIET DIAN AYU NOVIERA
2. Nim : 1707016007
3. Jurusan : Psikologi
4. Fakultas : Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang
5. Lokasi Penelitian : SMA Negeri 24 Kab. Tangerang
6. Judul Skripsi : Hubungan Kontrol Diri dan Penyesuaian Diri dengan Perilaku Merokok pada Siswa SMA Negeri 24 Kab. Tangerang.
7. Waktu Penelitian : Februari 2021

Demikian surat permohonan penelitian kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Tembusan Yth :

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo (sebagai laporan).

**BLUE PRINT**  
**PENELITIAN HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN PENYESUAIAN DIRI**  
**DENGAN PERILAKU MEROKOK**

**1. SKALA PERILAKU MEROKOK**

Aspek	Indikator perilaku	No Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Fungsi merokok	Rokok sebagai kebutuhan sehari-hari	1, 2, 5	3, 4, 6	6
	Rokok dapat menemukan jati dirinya	7, 11, 12	8, 9, 10	6
	Merokok dilakukan atas dasar kemauan diri sendiri	13, 15, 16	14, 17, 18	6
Tempat merokok	Merokok tidak melihat kondisi	19, 20, 21	22, 23, 24	6
Intesitas merokok	Merokok dalam jumlah banyak	25, 26, 27	28, 29, 30	6
Waktu merokok	Merokok setiap saat	34, 35, 36	31, 32, 33	6
Jumlah		18	18	36

**2. SKALA KONTROL DIRI**

Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Kontrol perilaku	Mampu mengontrol perilaku	1, 3, 8, 11, 12	4, 7, 10, 13, 16	10
Kontrol Kognitif	Mampu mengelola informasi	17, 20, 22, 2, 5	19, 21, 23, 6, 9	10
	Mampu berpikir secara positif	24, 25, 28, 29, 14	18, 26, 27, 37, 15	10
Kontrol keputusan	Mampu mengambil keputusan dengan bijaksana	30, 32, 34, 36, 39	31, 33, 35, 38, 40	10
Jumlah		20	20	40

### 3. SKALA PENYESUAIAN DIRI

Aspek	Indikator	No Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Kematangan emosional	Kemampuan dalam suasana kehidupan emosional	1, 7	8, 6	4
	Kemampuan dalam suasana kehidupan bersama dengan orang lain	2, 3	4,5	4
Kemampuan intelektual	Kemampuan untuk mencapai wawasan diri	13, 37	11, 12	4
	Kemampuan dalam mengambil keputusan	17, 19	18, 36	4
	Keterbukaan dalam mengenal lingkungan sekolah	20, 22	21, 35	4
Kematangan sosial	Keterlibatan dirinya dalam partisipasi sosial	23, 24	31, 32	4
	Ketersediaan untuk bekerjasama	25, 26	29, 30	4
	Keakraban dalam pergaulan	33, 34	27, 28	4
Tanggung Jawab	Melakukan perencanaan dan melakukannya dengan fleksibel	39,40	38, 16	4
	Kesadaran akan etika dan hidup jujur	10, 14	9, 15	4
Jumlah		20	20	40

## LAMPIRAN 2

### IDENTITAS RESPONDEN

Dengan ini saya secara sukarela bersedia untuk mengisi angket ini.

Nama :

Nomor. Tlp :

### PETUNJUK PENGISIAN

Setelah mengisi data diri, silahkan ikuti petunjuk pengisian dan informasi di bawah ini.

1. Di bawah ini akan disajikan pernyataan-pernyataan yang merepresentasikan diri anda. Mohon dibaca dengan teliti dan berilah tanda checklist (√) pada salah satu pilihan jawaban yang telah disediakan. Ada empat pilihan jawaban untuk masing-masing pernyataan dengan maksud sebagai berikut:

SS= Sangat Setuju

S = Setuju

TS= Tidak Setuju

STS= Sangat Tidak Setuju

2. Tolong berikan jawaban sejujur-jujurnya dan sesuai dengan keadaan teman-teman yang sebenarnya
3. Tidak ada jawaban benar maupun salah
4. Data yang masuk aman karena hanya digunakan untuk kepentingan penelitian sehingga tidak akan diketahui oleh orang lain
5. Apabila ada pertanyaan bisa hubungi ke Whatsapp 082211813054 (Anggiet Dian)

#### 1) Perilaku Merokok

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Rokok adalah bagian hidup saya				
2.	Saya merasa cemas jika tidak merokok dalam sehari				
3.	Saya merokok hanya ketika saya berkumpul dengan teman				
4.	Saat mulut saya terasa asam, saya mengganti rokok dengan permen				
5.	Saya dapat menghabiskan setiap rokok yang saya hisap				
6.	Saya merasa lebih percaya diri ketika merokok				
7.	Saya tidak mendapatkan ide-ide baru ketika merokok				

8.	Ketika saya merokok saya merasa menjadi pribadi yang lebih baik				
9.	Merokok mampu memecahkan masalah saya				
10.	Saya memulai merokok setelah mencari tau mengenai rokok				
11.	Saya merokok sesuai dengan kata hati				
12.	Saya merokok agar saya dapat diterima oleh lingkungan sekitar				
13.	Saya merokok ketika teman mengajak saya merokok				
14.	Saya merokok walau saya tidak sedang berada di area merokok				
15.	Saya merokok ketika sedang berbicara dengan orang tua saya				
16.	Saya tetap merokok walau terdapat larangan merokok				
17.	Ketika ada anak kecil saya berhenti merokok				
18.	Ketika sedang berbicara dengan orang tua saya akan mematikan rokoknya				
19.	Saya dapat menghabiskan 32 batang rokok atau setara 2 bungkus rokok dalam sehari				
20.	Ketika banyak tugas saya dapat menghisap 1 batang rokok lebih cepat dari biasanya				
21.	Dalam sehari saya mampu menghabiskan rokok lebih dari 4 batang				
22.	Saya mampu tidak merokok seharian penuh				
23.	Saya mengganti rokok dengan menguyah permen				
24.	Selesai makan saya mencari buah, bukan rokok				
25.	Sehabis makan saya merokok				
26.	Ketika sedang buang air besar saya senang menyambi merokok				
27.	Setiap melakukan aktivitas saya sambil merokok				

## 2) Kontrol Diri

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Ketika akan merokok saya ingat dengan peraturan sekolah				
2.	Ketika saya mendapatkan informasi yang bermanfaat akan saya sampaikan dengan teman-teman				
3.	Ketika dengan guru/orang tua saya tidak akan merokok				
4.	Saya menggunakan banyak waktu untuk merokok				

5.	Saya akan memilih informasi yang baik untuk diri saya				
6.	Saya lebih percaya informasi dari lambe-lambe dibandingkan informasi yang disampaikan guru				
7.	Saya berteman dengan siapa saja, walau membawa saya ke aktivitas negatif				
8.	Saya mampu menahan diri untuk tidak merokok				
9.	Saya percaya dengan informasi yang disampaikan oleh sesama perokok				
10.	Saya tidak mampu menahan untuk tidak merokok				
11.	Ketika saya kesal, saya tidak akan melampiaskan dengan merokok				
12.	Dalam pertemanan saya memilih teman yang bukan perokok				
13.	Saya tidak mempedulikan bahaya dari rokok, yang terpenting saya berkumpul bersama teman				
14.	Saya berpikir negatif dengan guru yang melarang saya merokok				
15.	Ketika merokok saya tidak peduli dengan siapa saya melakukannya				
16.	Saya benci dengan peraturan sekolah yang melarang siswa untuk tidak merokok				
17.	Saya senang membagikan informasi terhadap teman-teman bahwa rokok memiliki banyak manfaat				
18.	Ketika mendapatkan informasi saya akan mencerna terlebih dahulu, baru melakukan tindakan				
19.	Saya cenderung memilah informasi yang saya terima				
20.	Saat bertindak saya memikirkan alternative yang ada				
21.	Saya memikirkan dampak jangka panjang jika saya merokok				
22.	Saya akan berbuat apa saja agar bisa seperti idola saya, seperti halnya merokok				

### 3) Penyesuaian Diri

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya menghargai semua guru yang melarang untuk tidak merokok di sekolah				

2.	Saya berteman hanya dengan sesama perokok				
3.	Saya memendam rasa kesal ketika saya dilarang merokok				
4.	Saya senang melakukan aktivitas tanpa merokok				
5.	Saya melakukan hal yang membuat senang bersama teman, meskipun saya harus merokok				
6.	Saya menaati tata tertib yang ada di sekolah untuk tidak merokok				
7.	Saya tidak mengetahui bahaya apa yang akan terjadi pada tubuh saya, jika saya merokok				
8.	Saya lebih senang mengikuti teman saya untuk merokok				
9.	Saya mengikuti kegiatan di sekolah untuk menghindari perilaku merokok				
10.	Saya merasa bersalah ketika melanggar aturan sekolah, seperti merokok				
11.	Saya berbohong uang jajan saya gunakan untuk membeli rokok				
12.	Saya mudah membuat perencanaan apabila saya merokok				
13.	Saya memperimbangkan akibat-akibat dari keputusan saya untuk merokok				
14.	Saya akan mencari alternatif pemecahan masalah yang saya hadapi				
15.	Saya mengikuti kebiasaan yang lazim di sekolah				
16.	Saya memanfaatkan kamar mandi sekolah untuk melakukan tindakan merokok				
17.	Saya mau berteman dengan orang yang tidak merokok				
18.	Saya mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang merupakan pilihan saya di sekolah, sebagai upaya menyibukan diri sehingga saya tidak merokok				
19.	Saya aktif mengikuti organisasi di sekolah				
20.	Saya akan mendengarkan teman yang sedang menyampaikan pendapatnya tentang rokok				
21.	Saya cenderung aktif dalam mengerjakan tugas kelompok				
22.	Ketika saya kehabisan rokok, saya meminta rokok secara paksa				
23.	Saya akan berdebat jika teman melarang saya untuk merokok				
24.	Saya mengikuti kegiatan sosial di luar sekolah agar saya dapat bergaul dengan teman sesama perokok				
25.	Saya memiliki teman akrab di sekolah				

26.	Saya pernah merokok di ruang kelas				
27.	Saya lebih cepat mengambil keputusan ketika saya merokok				
28.	Saya mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru				
29.	Setiap akan ulangan saya belajar dengan giat sehingga siap menghadapi ulangan				

### LAMPIRAN 3: UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

#### 1. SKALA PERILAKU MEROKOK

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.720	36

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1.1	92.80	64.166	.771	.679
Y1.2	92.70	64.286	.777	.680
Y1.3	92.57	69.633	.401	.705
Y1.4	92.67	70.437	.253	.712
Y1.5	92.43	69.771	.346	.707
Y1.6	92.70	83.941	-.657	.762
Y1.7	92.57	71.013	.283	.711
Y1.8	92.80	77.407	-.235	.738
Y1.9	93.37	80.930	-.467	.751
Y1.10	92.63	75.068	-.049	.727
Y1.11	92.50	67.638	.491	.698
Y1.12	92.47	66.395	.644	.690
Y1.13	92.70	71.390	.214	.715
Y1.14	92.73	82.202	-.567	.755
Y1.15	92.20	69.407	.432	.703
Y1.16	92.87	65.982	.587	.690
Y1.17	92.97	77.964	-.293	.739
Y1.18	92.63	81.344	-.458	.754
Y1.19	92.53	65.568	.682	.686
Y1.20	92.80	67.614	.441	.699
Y1.21	92.67	66.437	.540	.693
Y1.22	93.17	74.282	.011	.725
Y1.23	93.40	70.041	.336	.708
Y1.24	93.37	67.689	.511	.697
Y1.25	92.93	63.237	.618	.682
Y1.26	92.33	68.575	.426	.702
Y1.27	92.27	64.823	.690	.684
Y1.28	93.13	66.051	.553	.692
Y1.29	92.60	70.110	.383	.706
Y1.30	93.13	78.120	-.259	.743
Y1.31	92.33	64.506	.710	.682
Y1.32	92.93	80.892	-.496	.750
Y1.33	92.87	82.326	-.568	.756
Y1.34	92.13	71.637	.309	.711
Y1.35	92.30	71.734	.257	.713
Y1.36	92.63	67.482	.530	.696

**2. SKALA KONTROL DIRI**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.715	40

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1.1	104.90	71.334	.352	.700
X1.2	104.27	75.306	.175	.711
X1.3	104.97	69.551	.423	.694
X1.4	105.27	67.375	.559	.684
X1.5	104.33	76.506	.045	.718
X1.6	104.90	73.817	.214	.709
X1.7	105.07	69.030	.578	.687
X1.8	105.20	70.441	.418	.696
X1.9	105.30	71.252	.483	.695
X1.10	105.07	71.375	.399	.698
X1.11	105.17	73.454	.311	.704
X1.12	105.13	73.706	.319	.705
X1.13	105.40	70.662	.483	.694
X1.14	104.90	80.783	-.317	.733
X1.15	104.87	76.809	.042	.717
X1.16	105.30	71.666	.414	.698
X1.17	104.70	78.424	-.124	.722
X1.18	105.30	69.666	.509	.691
X1.19	105.03	69.206	.535	.689
X1.20	104.63	78.585	-.120	.727
X1.21	104.87	73.706	.265	.707
X1.22	104.53	75.223	.310	.708
X1.23	104.93	74.685	.195	.710
X1.24	104.53	76.878	.072	.715
X1.25	104.83	80.971	-.271	.738
X1.26	105.60	76.869	.028	.718
X1.27	105.23	75.909	.069	.718
X1.28	104.37	76.447	.091	.714
X1.29	104.60	72.317	.421	.699
X1.30	104.87	70.189	.436	.695
X1.31	104.70	79.666	-.185	.733
X1.32	104.60	82.524	-.400	.741
X1.33	105.10	74.369	.165	.712
X1.34	104.77	74.530	.197	.710
X1.35	104.90	77.059	.015	.718
X1.36	104.97	74.102	.240	.708
X1.37	104.97	72.378	.310	.703
X1.38	105.13	70.395	.420	.696
X1.39	104.97	75.482	.063	.720
X1.40	105.53	77.775	-.066	.727

### 3. SKALA PENYESUAIAN DIRI

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.847	40

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2.1	104.20	140.510	-.134	.852
X2.2	104.03	128.240	.530	.838
X2.3	104.03	142.378	-.278	.854
X2.4	104.20	134.441	.218	.846
X2.5	105.17	139.799	-.087	.852
X2.6	104.73	123.651	.728	.832
X2.7	104.50	129.086	.441	.840
X2.8	105.00	128.828	.548	.838
X2.9	104.23	137.082	.064	.849
X2.10	104.47	127.775	.570	.837
X2.11	104.47	131.085	.384	.842
X2.12	104.83	131.592	.369	.842
X2.13	104.33	123.402	.771	.831
X2.14	104.50	125.845	.718	.833
X2.15	104.60	133.214	.281	.844
X2.16	104.80	132.303	.347	.843
X2.17	104.40	129.145	.577	.838
X2.18	104.30	140.079	-.111	.851
X2.19	104.00	136.276	.138	.847
X2.20	104.37	132.240	.311	.843
X2.21	104.63	125.757	.640	.834
X2.22	104.27	129.720	.420	.840
X2.23	104.53	130.395	.445	.840
X2.24	104.37	130.999	.431	.841
X2.25	104.17	127.730	.632	.836
X2.26	104.40	127.628	.590	.836
X2.27	104.03	137.826	.028	.850
X2.28	103.93	134.202	.257	.845
X2.29	104.67	130.989	.343	.843
X2.30	104.63	137.895	.015	.851
X2.31	104.43	138.530	-.017	.851
X2.32	104.60	133.214	.281	.844
X2.33	104.20	140.303	-.113	.853
X2.34	103.90	135.266	.157	.847
X2.35	104.50	128.121	.517	.838
X2.36	104.83	128.971	.556	.838
X2.37	104.90	135.197	.189	.846
X2.38	104.23	140.668	-.123	.855
X2.39	104.17	131.385	.441	.841
X2.40	104.33	128.851	.503	.838

**LAMPIRAN 4: DESKRIPTIF DATA**

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PERILAKU MEROKOK	83	39	85	57.36	10.870
KONTROL DIRI	83	47	87	66.59	9.823
PENYESUAIAN DIRI	83	63	115	90.23	14.257
Valid N (listwise)	83				

**1. PERHITUNGAN KATEGORISASI SKOR SKALA KONTROL DIRI**

N= 22

Xmax= 87

Xmin=47

Range = Xmax- Xmin = 40

Mean = (Xmax+Xmin) :2= (87+47) : 2= (134) : 2 = 67

SD = Range : 6 = 40 : 6 = 6,7

Rendah	$X < M - 1SD$ $X < 67 - 6,6$ $X < 60$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $67 - 6,6 \leq X < 67 + 6,6$ $60 \leq X < 74$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$ $67 + 6,6 \leq X$ $74 \leq X$

**2. PERHITUNGAN KATEGORISASI SKOR SKALA PENYESUAIAN DIRI**

N= 29

Xmax= 115

$$X_{\min} = 63$$

$$\text{Range} = X_{\max} - X_{\min} = 52$$

$$\text{Mean} = (X_{\max} + X_{\min}) : 2 = (178) : 2 = 89$$

$$\text{SD} = \text{Range} : 6 = 52 : 6 = 8,7$$

Rendah	$X < M - 1SD$ $X < 89 - 8,7$ $X < 80$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $89 - 8,7 \leq X < 89 + 8,7$ $80 \leq X < 98$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$ $89 + 8,7 \leq X$ $98 \leq X$

### 3. PERHITUNGAN KATEGORISASI SKOR SKALA PERILAKU MEROKOK

$$N = 27$$

$$X_{\max} = 85$$

$$X_{\min} = 39$$

$$\text{Range} = X_{\max} - X_{\min} = 46$$

$$\text{Mean} = (X_{\max} + X_{\min}) : 2 = (124) : 2 = 62$$

$$\text{SD} = \text{Range} : 6 = 45 : 6 = 7,5$$

Rendah	$X < M - 1SD$ $X < 62 - 7,5$ $X < 55$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$ $62 - 7,5 \leq X < 62 + 7,5$ $55 \leq X < 70$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$ $62 + 7,5 \leq X$ $70 \leq X$

## LAMPIRAN 5: UJI ASUMSI DAN HIPOTESIS

### a. Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		83
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.77392472
Most Extreme Differences	Absolute	.046
	Positive	.033
	Negative	-.046
Kolmogorov-Smirnov Z		.423
Asymp. Sig. (2-tailed)		.994
a. Test distribution is Normal.		

**b. Uji Linearitas**

**1) Kontrol diri dengan perilaku merokok**

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PERILAKU	Between	(Combined)	4936.590	31	159.245	1.709	.044
MEROKOK *	Groups	Linearity	3270.272	1	3270.272	35.093	.000
KONTROL		Deviation from	1666.318	30	55.544	.596	.934
DIRI		Linearity					
	Within Groups		4752.567	51	93.188		
	Total		9689.157	82			

## 2) Penyesuaian diri dengan perilaku merokok

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PERILAKU	Between	(Combined)	3714.657	31	119.828	1.023	.462
MEROKOK *	Groups	Linearity	1239.202	1	1239.202	10.578	.002
PENYESUAI		Deviation from	2475.455	30	82.515	.704	.847
AN DIRI		Linearity					
	Within Groups		5974.500	51	117.147		
	Total		9689.157	82			

**c. Uji Hipotesis**  
**1) Uji hipotesis pertama**

**Correlations**

		PERILAKU MEROKOK	KONTROL DIRI
PERILAKU MEROKOK	Pearson	1	-.581**
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		
	N	83	83
KONTROL DIRI	Pearson	-.581**	1
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		
	N	83	83

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**2) Uji hipotesis kedua**

**Correlations**

		PENYESUAIAN DIRI	PERILAKU MEROKOK
PENYESUAIAN DIRI	Pearson	1	-.358**
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		
	N	83	83
PERILAKU MEROKOK	Pearson	-.358**	1
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		
	N	83	83

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### 3) Uji hipotesis ketiga

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.590 <sup>a</sup>	.348	.332	8.883	.348	21.397	2	80	.000

a. Predictors: (Constant), PENYESUAIAN DIRI, KONTROL DIRI