

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI (*SELF-CONTROL*) DENGAN PERILAKU MEROKOK PADA REMAJA KELAS X TKR DI SMKN 1 WONOREJO KABUPATEN PASURUAN

Nailul Maromi¹, Mangsur M Nur²

nmaromi31@gmail.com¹, mangsurmnur23@gmail.com²

Stikes Maharani

ABSTRAK

Perilaku merokok pada remaja menjadi isu kesehatan publik yang signifikan di Indonesia, terutama pada masa transisi yang rawan terhadap perilaku menyimpang. Siswa laki-laki SMK jurusan Teknik Kendaraan Ringan (TKR) sangat rentan terhadap tekanan konformitas kelompok sebaya terkait rokok. Regulasi internal berupa kontrol diri memegang peran vital dalam menangkal pengaruh tersebut. Penelitian ini bertujuan menguji korelasi antara kontrol diri dan perilaku merokok pada siswa Kelas X TKR di SMKN 1 Wonorejo Kabupaten Pasuruan. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan rancangan cross-sectional. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa laki-laki kelas X TKR di SMKN 1 Wonorejo sebanyak 87 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga seluruh populasi di jadikan sampel. Sebagian besar responden memiliki kontrol diri baik yaitu 52 siswa (59,8%), cukup 27 siswa (31,0%), dan buruk 8 siswa (9,2%). Untuk perilaku merokok, 52 siswa (59,8%) tidak merokok, 27 siswa (31,0%) perokok ringan, 6 siswa (6,9%) perokok sedang, dan 2 siswa (2,3%) perokok berat. Uji Spearman Rank menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi $r = 0,750$. Terdapat hubungan signifikan berkekuatan kuat dengan arah positif antara kontrol diri dan perilaku merokok. Semakin baik kontrol diri, semakin rendah kecenderungan remaja untuk merokok. Peningkatan kontrol diri melalui edukasi kesehatan dan pembinaan karakter sangat diperlukan sebagai upaya preventif.

Kata Kunci: Kontrol Diri, Self-Control, Perilaku Merokok, Remaja, Siswa SMK.

ABSTRAC

Smoking behavior among adolescents is a significant public health issue in Indonesia, especially during the transition period, which is prone to deviant behavior. Male students majoring in Light Vehicle Engineering (TKR) at vocational high schools are highly vulnerable to peer group conformity pressure related to smoking. Internal regulation in the form of self-control plays a vital role in counteracting this influence. This study aims to examine the correlation between self-control and smoking behavior in class X TKR students at SMKN 1 Wonorejo, Pasuruan Regency. This type of research is a quantitative correlational study with a cross-sectional design. The study population included all 87 male students of class X TKR at SMKN 1 Wonorejo. The sampling technique used total sampling so that the entire population was sampled. Most respondents had good self-control, namely 52 students (59.8%), sufficient 27 students (31.0%), and poor 8 students (9.2%). For smoking behavior, 52 students (59.8%) did not smoke, 27 students (31.0%) were light smokers, 6 students (6.9%) were moderate smokers, and 2 students (2.3%) were heavy smokers. The Spearman Rank test showed a $p\text{-value}$ of 0.000 ($p < 0.05$) with a correlation coefficient of $r = 0.750$. There is a strong, positive, significant relationship between self-control and smoking behavior. The better the self-control, the lower the tendency for adolescents to smoke. Improving self-control through health education and character development is essential as a preventative measure.

Keywords: Self-Control, Smoking Behavior, Adolescents, Vocational School Students.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang paling kritis dan penuh tantangan dalam kehidupan individu. Menurut World Health Organization (2022), remaja berada pada rentang usia 10 hingga 19 tahun sebagai masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai perubahan cepat pada berbagai aspek perkembangan. Pada fase ini, remaja menghadapi berbagai tekanan yang dapat memengaruhi perilaku, termasuk munculnya kenakalan seperti merokok, konsumsi alkohol, penyalahgunaan narkoba, pergaulan bebas, dan paparan pornografi, dengan perilaku merokok sebagai yang paling dominan (Ponimin et al., 2023; Anggraeni et al., 2021). G. Stanley Hall menggambarkan masa remaja sebagai periode “storm and stress” yang mencerminkan kompleksitas tantangan dalam pembentukan jati diri serta kerentanan terhadap perilaku berisiko (Sarwono, 2022). Siswa SMK kelas X yang berada pada usia 14–16 tahun termasuk remaja pertengahan, di mana pengaruh teman sebaya sangat kuat sementara kemampuan kontrol diri belum berkembang secara optimal (Azzahra et al., 2023).

Perilaku merokok pada remaja merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling serius dan terus mengalami peningkatan di Indonesia. Perilaku merokok didefinisikan sebagai aktivitas menghisap rokok yang dilakukan secara berulang hingga membentuk kebiasaan, dimana individu menyalakan rokok, menghisap asapnya, lalu menghembuskannya ke udara sehingga menghasilkan paparan asap yang berbahaya bagi diri sendiri maupun orang di sekitarnya (Wirawati & Sudrajat, 2021). Perilaku ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga berhubungan erat dengan aspek psikologis, sosial, dan ekonomi kehidupan remaja. Masa remaja merupakan periode paling kritis dan paling rentan terhadap inisiasi perilaku merokok karena pada fase ini individu sedang dalam tahap pencarian jati diri, mudah terpengaruh tekanan kelompok sebaya, dan memiliki rasa ingin tahu yang sangat tinggi terhadap hal-hal baru (Atiqa, 2025).

Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mengungkapkan bahwa jumlah perokok aktif di Indonesia diperkirakan telah mencapai 70 juta orang, dengan kelompok usia 15–19 tahun mendominasi usia pertama kali merokok sebesar 56,5%, diikuti kelompok usia 10–14 tahun sebesar 18,4% (Kemenkes RI, 2023). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2024, persentase penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas yang merokok mencapai 28,62% pada tahun 2023, meningkat 0,36% dari tahun sebelumnya (BPS, 2024). Data Global Youth Tobacco Survey (GYTS) 2019 menunjukkan bahwa prevalensi perokok pada pelajar usia 13–15 tahun di Indonesia meningkat dari 18,3% pada tahun 2016 menjadi 19,2% pada tahun 2019, dengan 3 dari 5 pelajar terpapar iklan rokok melalui berbagai media (Kemenkes RI, 2023). Data ini menggambarkan betapa seriusnya fenomena perilaku merokok pada remaja usia sekolah yang perlu segera mendapatkan perhatian dan penanganan secara komprehensif.

Menurut World Health Organization WHO(2022) perilaku merokok menyebabkan lebih dari 8 juta kematian per tahun, dengan sekitar 70% kematian tersebut terjadi di negara-negara berkembang, termasuk Indonesia. Indonesia sendiri menduduki posisi ketiga sebagai negara dengan jumlah perokok terbanyak di dunia setelah China dan India, serta menempati peringkat kelima sebagai konsumen rokok terbesar secara global (Kemenkes RI, 2023).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa individu yang mulai merokok sejak masa remaja memiliki risiko yang jauh lebih tinggi untuk mengalami berbagai penyakit serius, seperti kanker paru-paru, kanker mulut, kanker tenggorokan, penyakit jantung koroner, stroke, serta penyakit paru obstruktif kronik (PPOK), dibandingkan dengan mereka yang mulai merokok pada usia dewasa (Nurarifah & Sukmawati, 2024). Secara spesifik pada remaja, paparan nikotin yang terus-menerus pada otak yang masih dalam fase perkembangan dapat mengganggu pembentukan jaringan saraf, meningkatkan risiko gangguan atensi dan memori jangka panjang, serta memperparah potensi ketergantungan terhadap zat adiktif

lainnya (Ramadhani, Aulia, & Putri, 2024). Selain berdampak pada kesehatan fisik, remaja yang merokok juga cenderung lebih rentan mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi, penurunan motivasi akademik, serta menurunnya prestasi belajar. Selain itu, mereka juga memiliki kecenderungan lebih besar untuk terlibat dalam perilaku berisiko lainnya, seperti konsumsi alkohol dan penyalahgunaan narkoba (Rifiana, Evelianti, & Pratiwi, 2023). Tingginya kasus merokok di kalangan pelajar Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) menjadi perhatian khusus yang tidak dapat diabaikan. SMK dengan karakteristik lingkungan yang sebagian besar didominasi oleh siswa laki-laki, terutama pada program keahlian teknik seperti Teknik Kendaraan Ringan (TKR) dan (TBSM) menciptakan dinamika sosial dengan tekanan kelompok sebaya dan konformitas yang sangat tinggi terhadap perilaku merokok.

Penelitian yang dilaksanakan di SMK Taman Harapan Bekasi pada periode April 2023 hingga Mei 2024 menunjukkan bahwa sebanyak 51,9% siswa SMK memiliki perilaku merokok, yang dipengaruhi oleh ketersediaan sarana (93,4%), keluarga (67,0%), dan teman sebaya (53,8%) (Jurnal Pendidikan Kesehatan STIKes PMC, 2024). Penelitian lain di SMK Negeri 4 Banda Aceh tahun 2022 juga menemukan bahwa perilaku merokok siswa berkaitan dengan kurangnya pengawasan orang tua, rendahnya pengetahuan tentang bahaya rokok, serta belum diterapkannya Kawasan Tanpa Rokok (KTR) di sekolah (Journal of Healthcare Technology and Medicine, 2023). Prevalensi merokok di Jawa Timur berdasarkan data BPS tahun 2021 menunjukkan bahwa persentase perokok harian lebih tinggi di wilayah perdesaan (25,95%) dibandingkan perkotaan (22,94%), dengan angka pada usia 15–19 tahun mencapai 11,41%. Di Kabupaten Pasuruan, prevalensi penduduk usia ≥ 15 tahun yang merokok mencapai sekitar 29,07%, dengan rata-rata konsumsi rokok meningkat dari 78 batang per minggu pada tahun 2022 menjadi lebih dari 90 batang per minggu pada tahun 2023 (BPS Kabupaten Pasuruan, 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa tingginya prevalensi merokok di kalangan pelajar SMK, khususnya di Jawa Timur dan Kabupaten Pasuruan, memerlukan perhatian serta intervensi yang serius dan tepat sasaran.

Salah satu faktor psikologis yang paling berpengaruh terhadap perilaku merokok remaja adalah kontrol diri (self-control). Dalam konteks perilaku, kontrol diri merupakan kemampuan psikologis yang memungkinkan individu untuk mengendalikan, mengatur, dan mengarahkan dorongan serta impuls agar tetap selaras dengan nilai, prinsip, dan norma yang berlaku di masyarakat. Menurut Suri, Damaiyanti, & Gita (2022), kontrol diri mencakup kemampuan dalam mengontrol perilaku, mengelola emosi, serta mengambil keputusan secara tepat dalam berbagai situasi. Selain itu, Dewi et al. (2023) menjelaskan bahwa kontrol diri meliputi aspek kontrol perilaku (behavioral control), kontrol kognitif (cognitive control), dan kontrol keputusan (decisional control) yang berperan penting dalam membantu remaja menolak ajakan merokok dari teman sebaya. Remaja yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung mampu bertindak sesuai dengan norma dan nilai yang berlaku serta lebih mampu menghindari perilaku berisiko, termasuk merokok (Faturahman, 2024).

Kontrol diri memiliki peran yang sangat krusial dalam mengendalikan kebiasaan merokok, terutama pada masa remaja yang rentan terhadap berbagai pengaruh eksternal. Remaja dengan kontrol diri yang baik cenderung mampu menolak ajakan merokok dari teman sebaya, mengelola stres secara konstruktif, serta mempertahankan komitmen terhadap perilaku hidup sehat meskipun berada dalam lingkungan yang mendukung merokok (Refnandes, Fajria, & Nelwati, 2023). Penelitian Datangmanis, Simak, dan Rompas (2023) pada 201 remaja di Kelurahan Dendengan Dalam Kota Manado menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kontrol diri dengan perilaku merokok ($p = 0,000$), dimana semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku merokok. Selain itu, penelitian Fakhri, Rewa, Tetteng, dan Buchori (2024) menemukan bahwa kontrol diri berperan sebagai variabel moderator yang mampu mengurangi pengaruh stres terhadap intensitas merokok

pada remaja. Dengan demikian, kontrol diri berfungsi sebagai faktor pelindung sekaligus penentu utama dalam mencegah keterlibatan remaja dalam perilaku merokok.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan pada tanggal 8 April 2026 di SMKN 1 Wonorejo Kabupaten Pasuruan, melalui wawancara kepada 15 responden, 12 menunjukkan fenomena yang cukup memprihatinkan, di mana 80% atau 12 dari 15 responden remaja di sekolah tersebut telah memiliki kebiasaan merokok secara aktif. Karakteristik siswa kelas X jurusan Teknik Kendaraan Ringan (TKR) yang mayoritas laki-laki menjadikan lokasi ini sebagai titik fokus yang relevan, mengingat lingkungan pendidikan vokasi sering kali memiliki dinamika pergaulan yang erat dengan budaya merokok sebagai bentuk solidaritas. Selain itu beberapa responden juga mengatakan bahwa mereka kesulitan menolak ajakan teman untuk merokok serta tidak terbiasa dalam mengontrol diri.

Kondisi tersebut diperkuat oleh hasil wawancara dengan Guru Bimbingan Konseling (BK) di SMKN 1 Wonorejo yang mengonfirmasi bahwa perilaku merokok pada siswa, khususnya di tingkat awal seperti kelas X, sering kali dipicu oleh krisis identitas dan keinginan untuk diakui dalam kelompok. Guru BK menjelaskan bahwa meskipun aturan sekolah telah diterapkan secara ketat, banyak siswa yang tetap merokok karena belum memiliki kemampuan untuk berkata "tidak" terhadap ajakan teman sebaya. Pihak sekolah mengamati bahwa siswa yang sering melanggar aturan merokok cenderung memiliki kontrol diri yang rendah dan sulit memikirkan konsekuensi jangka panjang dari tindakan mereka.

Dengan menyatukan perspektif dari para siswa dan tenaga pendidik ini, terlihat jelas bahwa penguatan kontrol diri adalah solusi krusial yang perlu diteliti lebih dalam demi mewujudkan lingkungan sekolah yang lebih sehat dan mendukung tumbuh kembang remaja secara optimal. Peneliti memandang perlu dan penting untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Kontrol Diri (Self-Control) dengan Perilaku Merokok pada Remaja di Kelas X TKR di SMKN 1 Wonorejo Kabupaten Pasuruan”, dengan harapan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi ilmiah yang bermakna sekaligus menjadi landasan bagi pengembangan intervensi keperawatan komunitas dan program promosi kesehatan remaja yang lebih efektif, kontekstual, dan berbasis bukti.

METODE PENELITIAN

Peneliti merancang penelitian ini dengan menggunakan metode pendekatan cross sectional, yang berarti pengumpulan data hubungan antar variabel yang diukur dalam satu waktu yang sama untuk mengetahui adanya Hubungan antara Kontrol Diri (Self Control) dengan Perilaku Merokok pada Remaja di Kelas X di SMKN 1 Wonorejo Kabupaten Pasuruan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini disajikan dalam dua bagian utama, yaitu N umum tempat penelitian dan data karakteristik responden. Data karakteristik responden menyajikan informasi mengenai profil remaja kelas X TKR di SMKN 1 Wonorejo Kabupaten Pasuruan yang meliputi jenis kelamin, usia, tingkat kontrol diri (self-control), serta gambaran perilaku merokok mereka.

Gambaran Umum Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri (SMKN) 1 Wonorejo, salah satu lembaga pendidikan kejuruan negeri terkemuka di wilayah Kabupaten Pasuruan. Secara administratif, sekolah ini terletak di Jalan Pondok Pesantren (PP) Terpadu Al-Yasini, Desa Kluwut, Kecamatan Wonorejo, Kabupaten Pasuruan, Provinsi Jawa Timur. SMKN 1 Wonorejo terdaftar secara resmi di Kementerian Pendidikan dengan Nomor Pokok Sekolah Nasional (NPSN) yaitu 20541414, serta telah memiliki status Akreditasi "A" berdasarkan keputusan Badan Akreditasi Nasional Sekolah/Madrasah (BAN-S/M).

Sebagai institusi berbasis pendidikan kejuruan teknik dan vokasi, sekolah ini berkomitmen melahirkan lulusan yang siap kerja dan mandiri. Keberadaan sekolah di lingkungan sekitar Pondok Pesantren Terpadu Al-Yasini memberikan karakteristik unik, di mana nilai-nilai kedisiplinan dan pembentukan karakter menjadi pilar penting pengajaran bagi seluruh peserta didiknya.

Meskipun jurusan TKR memiliki sistem kedisiplinan bengkel yang ketat dan budaya kerja industri yang terstruktur untuk mengontrol perilaku siswa di sekolah, namun dinamika psikologis remaja dan pengaruh kelompok sebaya di luar jam sekolah tetap memberikan celah terhadap timbulnya perilaku merokok jika tidak dibarengi dengan kontrol diri (self-control) internal yang kuat dari dalam diri siswa itu sendiri.

Karakteristik khusus pada jurusan Teknik Kendaraan Ringan (TKR) di kelas X ini didominasi oleh remaja putra yang berada pada fase transisi psikologis (remaja awal menuju madya). Fase ini ditandai dengan tingginya dorongan untuk diakui dalam kelompok sebaya, salah satunya melalui perilaku merokok. Oleh karena itu, lingkungan sekolah dan bengkel praktik menuntut adanya internalisasi kontrol diri (self-control) yang kuat agar siswa mampu menyaring pengaruh negatif kelompok. Pengambilan sampel dalam penelitian ini berhasil menghimpun data valid dari 87 responden siswa kelas X TKR yang aktif mengikuti pembelajaran pada tahun ajaran berjalan.

Data Umum

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1 Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin siswa kelas X TKR sekolah SMKN 1 Wonorejo

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase%
Laki Laki	87	100%

Berdasarkan Tabel 1 diperoleh gambaran karakteristik responden penelitian berdasarkan jenis kelamin. Dari total keseluruhan sampel yang diteliti, yaitu sebanyak 87 responden, seluruhnya (100%) berjenis kelamin Laki-Laki.

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 2 Distribusi frekuensi berdasarkan umur responden

Umur	Frekuensi	Presentase
15 Tahun	4	4,6%
16 Tahun	79	90,8%
17 Tahun	4	4,6%
Total	87	100%

Berdasarkan Tabel 2, diperoleh gambaran karakteristik demografi responden penelitian berdasarkan kelompok usia atau umur. Dari total keseluruhan 87 responden yang diteliti, mayoritas responden berada pada kelompok umur 16 Tahun, yaitu sebanyak 79 siswa dengan persentase mencapai 90,8%.

Data Khusus

Data khusus dalam penelitian ini memiliki data khusus meliputi data pergaulan teman sebaya dan kejadian bullying serta hasil uji Sperman Rank sebagai berikut ini :

Karakteristik Self Control

Tabel 3 Distribusi frekuensi self control pada siswa SMK Negeri 1 Wonorejo

Self Control	Frekuensi	Presentase%
Baik	52	59,8%
Cukup	27	31,0%
Buruk	8	9,2%

Total	87	100%
--------------	-----------	-------------

Berdasarkan Tabel 3, diperoleh dari total keseluruhan responden yang diteliti, yaitu sebanyak 87 siswa, diperoleh informasi bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kontrol diri yang masuk ke dalam kategori Baik. Hal ini dibuktikan dengan jumlah responden pada kategori Baik yang mendominasi, yaitu sebanyak 52 siswa dengan persentase mencapai 59,8%.

Karakteristik Perilaku Merokok

Tabel 4 Distribusi frekuensi perilaku merokok pada siswa SMK Negeri 1 Wonorejo

Perilaku Merokok	Frekuensi	Presentase
Tidak Perokok	52	59,8%
Perokok Ringan	27	31,0%
Perokok Sedang	6	6,9%
Perokok Berat	2	2,3%
Total	87	100%

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh gambaran distribusi frekuensi karakteristik perilaku merokok pada siswa kelas X TKR SMK Negeri 1 Wonorejo. Dari total keseluruhan 87 responden, seluruh responden masuk ke dalam kategori Tidak Perokok, yaitu sebanyak 52 siswa dengan persentase mencapai 59,8%.

Tabulasi Silang

Tabel 5. Distribusi frekuensi tabulasi silang hubungan antara kontrol diri (Self- Control) dengan perilaku merokok pada remaja di kelas X TKR di SMKN 1 Wonorejo

Berdasarkan hasil analisis tabulasi silang (Crosstabulation) antara variabel kontrol diri dengan perilaku merokok dari total 87 responden yang diteliti, kelompok responden dengan kontrol diri baik berjumlah 52 siswa, di mana seluruhnya (100,0%) merupakan siswa dengan kategori Tidak Merokok. Pada kelompok responden dengan kontrol diri Cukup yang berjumlah 26 siswa tersebut (96,3%) terkonsentrasi pada kategori perokok ringan dan 1 siswa terkonsentrasi pada kategori perokok sedang. Sementara itu, pada kelompok responden dengan kontrol diri Buruk yang berjumlah 5 siswa dengan kategori perokok sedang (62,5%), kategori perokok berat sebanyak 2 siswa (25%) dan perokok ringan sebanyak 1 siswa (12,5%).

Analisa Data

Analisa Bivariat (Uji Spearman Rank)

Tabel 6 Hasil uji spearman Rank hubungan antara kontrol diri (Self- Control) dengan perilaku merokok pada remaja di kelas X TKR di SMKN 1 Wonorejo Kabupaten

Pasuruan		
Hubungan Antar Variabel	P	R
Self Control Dengan Perilaku Merokok	0,000	0,750

Berdasarkan Tabel 6, diperoleh hasil analisis uji korelasi Nonparametric Spearman's rho hasil output statistik tersebut, diperoleh nilai signifikansi atau Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Oleh karena nilai signifikansi tersebut jauh lebih kecil dari taraf signifikansi yang dipersyaratkan ($0,000 < 0,05$), maka keputusan pengambilan keputusan adalah H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara kontrol diri (Self Control) dengan Perilaku Merokok pada responden dalam penelitian ini.

Selanjutnya, berdasarkan nilai koefisien korelasi (Correlation Coefficient) didapatkan nilai sebesar 0,750. Angka tersebut menunjukkan bahwa tingkat kekuatan hubungan atau korelasi antar kedua variabel berada pada kategori hubungan yang kuat.

PEMBAHASAN

Data Umum (Karakteristik Responden)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap siswa kelas X TKR di SMKN 1 Wonorejo Kabupaten Pasuruan dengan jumlah sampel sebanyak 87 responden, diperoleh gambaran data umum yang meliputi jenis kelamin dan umur responden. Hasil penelitian pada tabel 5.1 menunjukkan bahwa dari total keseluruhan sampel yang diteliti, yaitu sebanyak 87 responden, seluruhnya (100%) berjenis kelamin Laki-Laki. Karakteristik homogenitas gender ini merupakan hal yang lumrah pada rumpun program keahlian teknik seperti Teknik Kendaraan Ringan (TKR) di jenjang Sekolah Menengah Kejuruan.

Data demografi pada tabel 5.2 menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kelompok umur 16 tahun, yaitu sebanyak 79 siswa (90,8%), diikuti oleh kelompok umur 17 tahun sebanyak 4 siswa (4,6%), dan kelompok umur 15 tahun sebanyak 4 siswa (4,6%). Distribusi usia ini menunjukkan bahwa seluruh responden berada pada fase perkembangan remaja pertengahan (mid-adolescence).

Karakteristik homogenitas gender laki-laki di kelas X TKR SMKN 1 Wonorejo ini sejalan dengan argumen Ilmiah, M. (2022), yang menegaskan bahwa lingkungan pendidikan vokasi berbasis teknik membentuk identitas maskulinitas kelompok yang kuat, di mana nilai-nilai solidaritas antarperjaka sering kali memicu adopsi perilaku yang homogen pula. Kerentanan usia ini diperkuat oleh temuan Noviani, et al. (2024), yang mengindikasikan bahwa usia transisi di tingkat awal sekolah menengah merupakan masa keemasan bagi munculnya risk-taking behavior demi mendapatkan pengakuan eksistensial dari kelompok sebaya.

Secara psikologis, usia 16 tahun merupakan fase krusial dalam perkembangan manusia. Maryam & Irna (2021) mendefinisikan masa remaja sebagai periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Pada fase ini, perkembangan otak khususnya bagian prefrontal cortex—yang berfungsi mengatur penalaran, pengambilan keputusan, dan kendali diri—masih terus berkembang hingga usia dewasa awal, sehingga remaja cenderung belum memiliki kematangan emosi yang stabil. Kondisi ketidakstabilan ini diperkuat oleh teori klasik dari

Susanti, et al.(2024) yang menyebut fase remaja pertengahan (14-16 tahun) sebagai masa storm and stress (badai dan tekanan), sebuah periode yang dipenuhi oleh gejolak emosi, sensitivitas sosial yang tinggi, serta kecenderungan konflik dengan otoritas seperti orang tua atau aturan sekolah.

Sifat emosi yang fluktuatif ini membuat remaja usia 16 tahun sangat rentan terhadap tekanan kelompok sebaya (peer pressure). Ketika berada di lingkungan yang mayoritas adalah laki-laki, konformitas kelompok sering kali diwujudkan melalui perilaku berisiko bersama. Hal ini dikuatkan oleh penelitian dari Hariani (2025) yang menyatakan bahwa kelompok sebaya memberikan pengaruh paling kuat pada masa remaja pertengahan, di mana remaja laki-laki sering kali melakukan tindakan tertentu termasuk mulai mencoba merokok demi mendapatkan pengakuan atas maskulinitas, loyalitas, dan rasa solidaritas di dalam kelompoknya.

Secara psikologis, masa remaja pertengahan merupakan periode “storm and stress” yang krusial, ditandai dengan pencarian jati diri, emosi yang fluktuatif, serta kecenderungan untuk berperilaku eksploratif atau mengambil risiko (risk-taking behavior). Pada rentang usia 15–17 tahun, pengaruh kontrol dari orang tua mulai berkurang sementara peran teman sebaya (peer group) meningkat secara signifikan. Remaja pada usia ini sering kali dihadapkan pada dilema antara menuruti norma kesehatan atau mengikuti ajakan kelompok demi solidaritas pertemanan. Keterbatasan kematangan kognitif di usia ini dalam memikirkan konsekuensi jangka panjang membuat mereka rentan terpengaruh oleh kebiasaan negatif seperti merokok jika tidak dibentengi oleh kemampuan pengendalian diri yang baik.

Data Khusus

Kontrol Diri (Self-Control) Pada Remaja Di Kelas X TKR Di SMKN 1 Wonorejo Kabupaten Pasuruan

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.3 mengenai karakteristik kontrol diri (self-control) siswa kelas X TKR di SMKN 1 Wonorejo, ditemukan data yang menarik di mana sebagian besar responden masuk ke dalam kategori Baik, yaitu sebanyak 52 siswa (59,8%). Sementara itu, responden dengan kontrol diri kategori Cukup sebanyak 27 siswa (31%), dan kategori Buruk sebanyak 8 siswa (9,2%). Kontrol diri merupakan kemampuan multidimensional individu dalam mengendalikan dorongan internal (impuls), mengelola emosi, serta mengambil keputusan rasional berdasarkan pertimbangan jangka panjang. Merujuk pada data ini, tingginya persentase siswa dengan kontrol diri kategori baik (59,8%) mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa kelas X TKR SMKN 1 Wonorejo sebenarnya telah memiliki kapasitas regulasi diri, pemahaman kognitif yang memadai mengenai aturan, serta kemampuan dasar untuk menyaring informasi dan pengaruh negatif.

Hal ini kemungkinan besar dipengaruhi oleh iklim lingkungan sekolah yang terintegrasi di sekitar kawasan Pondok Pesantren Terpadu Al-Yasini. Sebagaimana dijelaskan pada gambaran tempat penelitian, keberadaan sekolah di lingkungan religius ini memberikan pilar kedisiplinan dan pembentukan karakter yang kuat. Selain itu, standarisasi ketat di bengkel/workshop praktikum TKR melatih siswa untuk senantiasa patuh pada Standard Operating Procedure (SOP) dan instruksi kerja. Kebiasaan patuh pada aturan bengkel dan nilai-nilai religius di sekolah secara tidak langsung ikut membentuk aspek kontrol perilaku (behavioral control) dan kontrol kognitif (cognitive control) siswa dalam kehidupan sehari-hari, sehingga mereka mampu menahan diri dari tindakan impulsif yang melanggar norma.

Meski demikian, keberadaan 40,2% siswa yang memiliki kontrol diri kategori Cukup dan Buruk tetap memerlukan perhatian khusus. Remaja dalam kategori ini mengalami fenomena under-control, di mana mereka cenderung mengekspresikan impuls secara bebas, kurang mampu menunda kepuasan sesaat (delay of gratification), dan mudah goyah saat dihadapkan pada tekanan konformitas teman sebaya di luar jam sekolah. Menurut Maryam dan Irna (2021), kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan impuls,

mengelola emosi, serta mengarahkan perilaku menuju tujuan yang positif. Individu dengan kontrol diri yang baik cenderung mampu menolak pengaruh negatif dari lingkungan.

Kondisi kontrol diri yang mayoritas berkategori baik pada siswa TKR ini didukung oleh pemikiran Sukarno, S. A. (2024), yang menyatakan bahwa lingkungan dengan sistem kedisiplinan yang prediktif dan konsisten, seperti aturan area bengkel kerja, efektif menstimulasi kemampuan regulasi diri internal remaja. Pola pengawasan yang melekat dari instruktur dan guru di SMKN 1 Wonorejo juga terkonfirmasi oleh teori Wirawati, D., & Sudrajat, S. (2021), yang melihat bahwa kontrol perilaku (behavioral control) remaja pertengahan sangat sensitif dan patuh terhadap batasan tertulis dari figur otoritas.

Dinamika pembentukan kendali diri di lingkungan sekolah ini didukung oleh temuan dari penelitian Diana (2023). Berdasarkan kajiannya pada siswa sekolah menengah, kontrol diri pada remaja tidak muncul secara spontan melainkan dapat dibentuk dan diperkuat secara bertahap melalui pemantauan diri (self-monitoring) serta penguasaan bertahap terhadap rangsangan atau stimulus eksternal yang ada di lingkungan pergaulan sehari-hari. Ketika seorang siswa mampu menginternalisasi aspek kontrol diri ini dengan baik, ia akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk menolak hal-hal yang merugikan dirinya.

Menurut opini peneliti, meskipun sebagian besar siswa memiliki kontrol diri baik, masih terdapat siswa dengan kontrol diri cukup dan buruk. Kelompok ini memerlukan perhatian khusus karena memiliki risiko lebih besar untuk terlibat dalam perilaku merokok akibat kurangnya kemampuan mengendalikan dorongan diri dan tekanan sosial. Tingginya tingkat kontrol diri pada siswa kelas X TKR SMKN 1 Wonorejo dapat dipengaruhi oleh adanya pengawasan dari pihak sekolah, penerapan tata tertib yang cukup ketat, serta pembentukan karakter melalui kegiatan pembelajaran di sekolah. Selain itu, usia responden yang masih berada pada awal masa remaja pertengahan memungkinkan mereka masih memiliki ketergantungan terhadap arahan guru dan orang tua dalam menentukan perilaku yang dianggap benar atau salah.

Menurut opini peneliti kontrol diri bukanlah kemampuan yang muncul secara tiba-tiba, melainkan hasil dari proses pembelajaran dan pembiasaan sejak kecil. Remaja yang terbiasa diberikan batasan, tanggung jawab, serta konsekuensi terhadap setiap tindakan cenderung memiliki kemampuan regulasi diri yang lebih baik. Sebaliknya, kurangnya pengawasan dan lemahnya penanaman disiplin dapat menyebabkan remaja kesulitan mengendalikan dorongan sesaat yang muncul dalam dirinya. Meskipun sebagian besar responden memiliki kontrol diri yang baik, masih ditemukannya responden dengan kontrol diri cukup dan buruk menunjukkan bahwa setiap individu memiliki kemampuan pengendalian diri yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh pola asuh keluarga, lingkungan pertemanan, pengalaman hidup, maupun kematangan emosional masing-masing remaja.

Perilaku Merokok Pada Remaja Di Kelas X TKR Di SMKN 1 Wonorejo Kabupaten Pasuruan

Hasil pengumpulan data pada tabel 5.4 mengenai karakteristik perilaku merokok menunjukkan bahwa mayoritas responden masuk ke dalam kategori Tidak Perokok, yaitu sebanyak 52 siswa (59,8%). Adapun responden yang teridentifikasi sebagai Perokok Ringan adalah sebanyak 27 siswa (31%), Perokok Sedang sebanyak 6 siswa (6,9%), dan ditemukan adanya responden dalam kategori Perokok Berat sebanyak 2 siswa (2,3%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas X TKR SMKN 1 Wonorejo belum memiliki kebiasaan merokok. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh penerapan aturan sekolah, pengawasan guru, serta adanya nilai-nilai religius yang berkembang di lingkungan sekolah.

Temuan bahwa 59,8% siswa kelas X TKR SMKN 1 Wonorejo berstatus "Tidak Perokok" merupakan sebuah capaian positif, mengingat stigma umum di masyarakat sering kali mengaitkan siswa SMK jurusan teknik otomotif dengan budaya merokok yang kental. Rendahnya angka perokok aktif dalam penelitian ini mencerminkan efektivitas penerapan

aturan sekolah dan pengawasan yang terstruktur. Siswa yang tidak merokok umumnya memiliki mekanisme pertahanan diri yang matang berkat adanya dukungan eksternal berupa pengawasan guru/orang tua serta kesadaran internal akan bahaya rokok bagi kesehatan.

Namun, adanya 40,2% siswa yang telah terlibat dalam perilaku merokok (baik kategori ringan, sedang maupun berat) menunjukkan bahwa inisiasi merokok tetap terjadi. Berdasarkan tahapan perilaku merokok menurut Diana, M. (2023), para perokok ringan (31%) ini berada pada initiation stage (tahap mencoba-coba) atau mulai melangkah ke regular smoking stage (menjadi perokok aktif). Mereka biasanya merokok dipicu oleh rasa penasaran, fungsi rokok sebagai alat relaksasi dari kejenuhan tugas, atau akibat ajakan teman saat berkumpul di luar pengawasan sekolah. Sementara perokok sedang (6,9%) telah berada pada tahap maintenance stage, di mana merokok telah diintegrasikan sebagai kebutuhan harian untuk mengelola kecemasan ataupun sebagai syarat mutlak agar dapat diterima dalam lingkaran pergaulan sosial tertentu.

Dominasi kategori tidak perokok dalam penelitian ini selaras dengan analisis Maryam, R., & Ipa, (2021), yang mengemukakan bahwa penegakan sanksi akademis yang ketat di sekolah berhasil menekan angka inisiasi merokok secara situasional selama siswa berada di area institusi. Namun, fakta bahwa 31% responden merupakan perokok ringan harus diwaspadai

Kondisi perilaku di lapangan ini diperkuat oleh hasil penelitian dari Sukarno (2024). Dalam studinya di lingkungan SMK, ditemukan bahwa pola interaksi yang intensif antar teman sebaya di sekolah kejuruan bertindak sebagai akselerator utama yang melatarbelakangi transisi perilaku remaja, dari yang semula sekadar memuaskan rasa penasaran (experimental smoking) hingga berkembang menjadi kebiasaan merokok yang persisten dan terjadwal secara konstan akibat pengondisian lingkungan sekitar.

Menurut opini peneliti status "Tidak Perokok" yang dominan (59,8%) pada siswa jurusan teknik yang biasanya lekat dengan kultur merokok merupakan sebuah fenomena "penundaan inisiasi" (delayed initiation) dan bukan berarti mereka sepenuhnya terbebas dari risiko merokok di masa depan. Argumen peneliti didasarkan pada realitas bahwa 31% siswa sudah mulai masuk ke tahap perokok ringan (mencoba-coba). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Jannah dan Yamin (2021), perilaku merokok pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain rasa ingin tahu, pengaruh teman sebaya, kebiasaan keluarga, serta rendahnya kemampuan mengendalikan diri. Penelitian ini berbeda dengan hasil studi pendahuluan yang menemukan bahwa 80% responden merokok. Perbedaan tersebut kemungkinan disebabkan oleh jumlah responden yang lebih besar pada penelitian utama sehingga mampu menggambarkan kondisi yang lebih representatif.

Menurut pendapat peneliti, masih adanya siswa yang merokok menunjukkan bahwa meskipun lingkungan sekolah cukup mendukung perilaku sehat, faktor eksternal seperti teman sebaya dan faktor internal seperti kemampuan mengontrol diri tetap berperan dalam munculnya perilaku merokok pada remaja. Menurut pendapat peneliti, sebagian besar responden yang tidak merokok menunjukkan bahwa lingkungan sekolah telah berperan cukup baik dalam membentuk perilaku hidup sehat pada siswa. Adanya larangan merokok di lingkungan sekolah, pengawasan dari guru, serta pemberian informasi mengenai bahaya merokok diduga menjadi faktor yang mendukung rendahnya perilaku merokok pada responden.

Ditemukannya responden yang termasuk dalam kategori perokok ringan dan sedang menunjukkan bahwa perilaku merokok pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh lingkungan sekolah. Peneliti berpendapat bahwa pengaruh teman sebaya menjadi salah satu faktor yang sangat kuat pada masa remaja. Keinginan untuk diterima dalam kelompok sering kali membuat remaja mencoba merokok meskipun sebenarnya mereka mengetahui dampak negatifnya.

Hubungan Antara Kontrol Diri (Self-Control) Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Di Kelas X TKR Di SMKN 1 Wonorejo Kabupaten Pasuruan

Untuk membuktikan hipotesis penelitian, dilakukan analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman Rank. Berdasarkan hasil output statistik pada tabel 5.6, diperoleh nilai signifikansi (p-value) atau Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai p-value (0,000) < taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, maka diambil keputusan H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini membuktikan secara empiris bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Kontrol Diri (Self-Control) dengan Perilaku Merokok pada Remaja di Kelas X TKR di SMKN 1 Wonorejo Kabupaten Pasuruan.

Selanjutnya, nilai koefisien korelasi (Correlation Coefficient atau r) yang didapatkan adalah sebesar 0,750. Berdasarkan hasil uji statistik Spearman Rank, diperoleh nilai koefisien korelasi r sebesar -0,750. Hal ini menunjukkan adanya hubungan dengan arah yang positif dengan kekuatan hubungan yang kuat antara kontrol diri dengan perilaku merokok pada siswa kelas X TKR SMKN 1 Wonorejo.

Arah hubungan positif ini bermakna bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang berbanding terbalik. Artinya, semakin tinggi atau semakin baik kontrol diri yang dimiliki oleh siswa, maka akan semakin rendah atau semakin minim perilaku merokoknya. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri siswa, maka intensitas perilaku merokoknya akan semakin tinggi.

Berdasarkan kriteria interpretasi statistik, nilai ini menunjukkan bahwa tingkat kekuatan hubungan antar kedua variabel berada pada kategori kuat. Arah hubungan bersifat searah dalam konteks pengodean skor kuesioner, yang secara substansi psikologis bermakna adanya korelasi positif : semakin tinggi kemampuan kontrol diri (self-control) yang dimiliki remaja, maka akan semakin rendah atau minimal perilaku merokok mereka. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri remaja, maka intensitas perilakunya dalam merokok akan semakin meningkat/berat.

Berdasarkan hasil tabulasi silang diketahui bahwa siswa dengan kontrol diri baik seluruhnya termasuk kategori tidak merokok. Sebaliknya, siswa dengan kontrol diri buruk sebagian besar termasuk dalam kategori perokok sedang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin buruk kemampuan kontrol diri seseorang maka semakin tinggi kecenderungan untuk melakukan perilaku merokok. Secara teoritis, kontrol diri berfungsi sebagai mekanisme regulasi diri yang memungkinkan individu mengendalikan impuls, mempertimbangkan konsekuensi tindakan, dan mengambil keputusan yang rasional. Remaja dengan kontrol diri yang baik cenderung mampu menolak ajakan teman untuk merokok meskipun berada dalam lingkungan yang mendukung perilaku tersebut.

Penelitian ini sejalan dengan hasil studi Maryam & Irna (2021) yang berjudul "Determinasi Self Control Terhadap Perilaku Merokok Siswa SMK" yang menyatakan adanya hubungan signifikan antara self-control dengan perilaku merokok siswa SMK dengan nilai $p = 0,000$. Temuan di SMKN 1 Wonorejo menegaskan bahwa meski konteks geografis dan jurusanannya lebih spesifik (Kelas X TKR), pola determinasi kontrol diri terhadap pencegahan rokok pada anak SMK tetap berlaku secara universal. Temuan ini juga mendukung hasil penelitian kuantitatif korelasional oleh Sukarno (2024) di SMKN "X" Semarang yang memperoleh signifikansi $p = 0,042$, membuktikan adanya korelasi nyata antara kontrol diri terhadap perilaku merokok.

Dikaitkan dengan studi kualitatif eksperimental oleh Diana (2023) mengenai bimbingan kelompok teknik self-control di SMK Amal Bakti, hasil penelitian Anda memberikan justifikasi empiris mengapa teknik intervensi tersebut dibutuhkan. Karena kontrol diri terbukti berhubungan erat dengan status merokok siswa di SMKN 1 Wonorejo ($p=0,001$), maka intervensi berupa pelatihan pemantauan diri (self-monitoring) dan stimulus kontrol sangat relevan diterapkan untuk mereduksi siswa yang berada di kategori perokok ringan dan sedang. Konsistensi korelasi negatif ini juga diperkuat oleh studi Jilva, M. (2025) pada subjek

dewasa muda dengan nilai korelasi $r = -0,482$ (kontribusi 23,2%). Hal ini membuktikan bahwa ikatan psikologis antara kontrol diri dan ketergantungan rokok telah terbentuk sejak masa remaja pertengahan (seperti siswa kelas X SMK) dan polanya akan terus terbawa hingga usia dewasa muda.

Hasil penelitian ini memberikan penegasan teoritis bahwa intervensi keperawatan komunitas dan program promosi kesehatan remaja di sekolah tidak boleh hanya berfokus pada penyampaian materi bahaya medis rokok secara konvensional, melainkan harus diprioritaskan pada program penguatan aspek psikologis remaja, yaitu mengasah kemampuan self-control mereka agar mampu mengambil keputusan (decisional control) yang sehat di tengah tekanan sosial. Berdasarkan hasil analisis korelasi Spearman Rank sebesar 0,470 (kategori sedang),

Menurut opini peneliti bahwa kontrol diri bukanlah satu-satunya perisai tunggal mutlak, melainkan bertindak sebagai “gerbang keputusan akhir” bagi remaja sebelum memutuskan untuk membakar sebatang rokok. Argumen peneliti adalah kontrol diri tingkat "Sedang" mengindikasikan adanya ruang kosong psikologis sebesar 53% yang diperebutkan oleh faktor lain (seperti faktor eksternal). Kontrol diri bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi perilaku merokok, namun merupakan faktor protektif yang sangat penting. Remaja yang mampu mengendalikan perilaku, berpikir rasional, dan mengambil keputusan secara bijaksana akan lebih mampu menghindari perilaku merokok. Sebaliknya, rendahnya kontrol diri menyebabkan remaja sulit menolak ajakan teman, mudah mengikuti dorongan sesaat, dan kurang mempertimbangkan dampak jangka panjang dari kebiasaan merokok.

Menurut opini peneliti peningkatan kemampuan self-control melalui edukasi kesehatan, konseling, serta program pembinaan karakter di sekolah perlu dilakukan sebagai upaya pencegahan perilaku merokok pada remaja. Peneliti menganalisis secara mendalam hasil tabulasi silang yang menunjukkan bahwa siswa dengan kontrol diri cukup 100% menjadi perokok ringan, dan siswa dengan kontrol diri buruk 75% menjadi perokok sedang dan berat. Hal ini membawa peneliti pada opini bahwa pada remaja TKR, menurunnya kontrol diri sedikit saja akan langsung berdampak linear pada peningkatan perilaku merokok. Pada jurusan TKR yang 100% siswanya adalah laki-laki, ego maskulinitas sangat tinggi. Ketika seorang remaja memiliki kontrol diri yang lemah, mekanisme pertahanan kognitifnya runtuh seketika saat diejek "tidak jantan" atau "tidak solidaritas" oleh temannya. Rokok akhirnya dikonsumsi bukan karena mereka tidak tahu bahaya kesehatannya, melainkan karena kontrol diri mereka kalah telak oleh kebutuhan psikologis untuk diakui dalam kelompok (konformitas). Berdasarkan pengamatan peneliti selama proses pengumpulan data, beberapa siswa mengungkapkan bahwa ajakan teman dan rasa penasaran menjadi alasan utama mencoba merokok. Hal tersebut semakin memperkuat bahwa kemampuan kontrol diri berperan penting dalam membantu remaja mengambil keputusan yang sehat meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan sosial.

Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini tidak luput dari beberapa keterbatasan yang dapat memengaruhi generalisasi hasil, antara lain:

1. Keterbatasan Desain Penelitian (Cross-Sectional): Pendekatan cross-sectional yang digunakan dalam penelitian ini melakukan pengukuran variabel kontrol diri dan perilaku merokok dalam satu waktu yang bersamaan. Hal ini membuat peneliti hanya dapat melihat hubungan korelasional antar variabel pada momen tersebut, namun tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat (kausalitas) secara mendalam atau melihat dinamika perubahan perilaku responden dalam jangka panjang (longitudinal).
2. Potensi Bias Pengakuan (Self-Report Bias): Pengumpulan data dalam penelitian ini sepenuhnya mengandalkan instrumen kuesioner yang diisi sendiri oleh responden (self-administered questionnaire). Meskipun peneliti menjamin anonimitas dan kerahasiaan

data, terdapat kemungkinan responden memberikan jawaban yang tidak sepenuhnya jujur (misalnya menyembunyikan status merokok yang sebenarnya atau melebih-lebihkan kemampuan kontrol dirinya) demi menjaga citra diri (social desirability bias), mengingat adanya aturan ketat larangan merokok dari pihak sekolah.

3. Keterbatasan Ruang Lingkup dan Karakteristik Sampel: Penelitian ini hanya berfokus pada populasi siswa laki-laki di Kelas X Jurusan Teknik Kendaraan Ringan (TKR) di satu sekolah saja (SMKN 1 Wonorejo). Karena sampelnya sangat spesifik dan homogen (100% laki-laki dengan rentang usia remaja pertengahan di lingkungan berbasis pesantren), hasil penelitian ini belum tentu dapat digeneralisasikan secara luas untuk remaja putri, siswa SMK jurusan non-teknik, siswa SMA umum, maupun remaja di wilayah perkotaan besar yang memiliki karakteristik sosial budaya berbeda.
4. Keterbatasan Eksplorasi Variabel: Penelitian ini hanya meneliti hubungan satu variabel bebas yaitu kontrol diri dengan variabel terikat perilaku merokok. Padahal, berdasarkan kerangka konseptual yang disusun, perilaku merokok pada remaja juga dipengaruhi secara kuat oleh banyak faktor eksternal lainnya yang tidak diteliti dalam riset ini, seperti pola asuh orang tua, tingkat paparan iklan media digital, serta status merokok dari anggota keluarga terdekat.
5. Penelitian hanya meneliti faktor kontrol diri, sementara perilaku merokok pada remaja juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti pengaruh teman sebaya, pola asuh orang tua, lingkungan keluarga, paparan iklan rokok, tingkat stres, dan pengetahuan tentang bahaya merokok yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan kesimpulan antara kontrol diri (self-control) dan perilaku merokok remaja pada siswa kelas X TKR SMKN 1 Wonorejo Kabupaten Pasuruan, poin-poin kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut:

1. Sebagian besar siswa kelas X TKR SMKN 1 Wonorejo Kabupaten Pasuruan memiliki tingkat kontrol diri yang tergolong baik. Sementara itu sisanya berada pada kategori cukup dan kurang. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa sudah memiliki kemampuan yang baik dalam mengendalikan dorongan diri dan untuk mempertimbangkan konsekuensi tindakan serta membuat keputusan yang bijak.
2. Perilaku tidak merokok pada siswa kelas X TKR SMKN 1 Wonorejo Kabupaten Pasuruan mayoritas siswa berada pada kategori baik dan positif. Walaupun mayoritas siswa menunjukkan perilaku yang baik (tidak merokok) dan masih terdapat beberapa siswa yang tergolong buruk beresiko (merokok), sehingga upaya preventif dan edukatif tetap perlu di tingkatkan secara berkelanjutan.
3. Hasil analisis korelasi Spearman Rank menunjukkan nilai value = 0,000 $p < 0,05$ dengan koefisien korelasi r sebesar 0,750. Hal ini membuktikan adanya hubungan yang signifikan dengan tingkat kekuatan yang kuat dan searah/positif antara kontrol diri dan perilaku merokok. Artinya, semakin baik tingkat kontrol diri yang dimiliki remaja, maka semakin baik pula perilakunya dalam menghindari/mencegah kebiasaan merokok.

Saran

1. Bagi Siswa

Para pelajar diharapkan mampu memelihara sekaligus mengoptimalkan kapasitas regulasi diri dalam aktivitas harian, terutama saat merespons pengaruh negatif dari lingkaran pertemanan. Di samping itu, siswa diimbau untuk lebih matang dalam mengambil keputusan, berani menolak bujukan untuk merokok, serta memperluas pemahaman tentang efek buruk rokok bagi tubuh demi mewujudkan pola hidup bersih dan sehat sedini mungkin.

2. Bagi SMKN 1 Wonorejo Kabupaten Pasuruan

Manajemen sekolah diharapkan dapat menjadikan data hasil penelitian ini sebagai salah satu rujukan dalam merancang strategi pencegahan kebiasaan merokok di lingkungan pendidikan. Sekolah dapat menggalang kolaborasi bersama guru Bimbingan dan Konseling (BK), wali kelas, serta praktisi kesehatan guna mengadakan edukasi berkala mengenai dampak buruk rokok, penguatan moral, serta menyusun program stimulasi self-control siswa.

3. Bagi Institusi Kesehatan

Pihak layanan kesehatan, khususnya Puskesmas Wonorejo beserta Dinas Kesehatan Kabupaten Pasuruan, diharapkan dapat mempererat kemitraan dengan instansi sekolah lewat program promosi kesehatan, edukasi bahaya tembakau, serta pelatihan kecakapan kendali diri pada usia muda. Intervensi yang menitikberatkan pada penguatan aspek self-control dipandang mampu menjadi strategi jitu dalam menekan angka perokok di kalangan remaja sekolah.

4. Bagi STIKes Maharani Malang

Penelitian ini diharapkan mampu memperkaya khazanah literatur ilmiah bagi kemajuan ilmu keperawatan, utamanya pada ranah keperawatan komunitas dan keperawatan jiwa anak dan remaja. Lebih lanjut, dokumentasi penelitian ini dapat diaplikasikan sebagai materi pembelajaran terkait pentingnya keterlibatan faktor psikologis, khususnya kontrol diri, dalam mengantisipasi tindakan berisiko pada kelompok remaja.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk penelitian ke depan, disarankan untuk memperluas cakupan wilayah penelitian dan memperbanyak kuantitas sampel agar data yang dihasilkan memiliki daya generalisasi yang lebih luas pada populasi yang variatif. Peneliti berikutnya juga dapat mengeksplorasi variabel independen lain yang disinyalir berkorelasi dengan kebiasaan merokok remaja, semisal konformitas teman sebaya, dinamika pola asuh orang tua, keteladanan merokok di rumah, tingkat stres, terpapar iklan rokok, maupun pemahaman tentang risiko kesehatan. Penggunaan metodologi yang lebih mendalam seperti desain longitudinal atau quasi-experiment sangat dianjurkan untuk mendeteksi hubungan kausalitas sekaligus menguji tingkat efektivitas intervensi peningkatan self-control terhadap penurunan perilaku merokok.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, D. (2022). Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan.
- Azzahra, F., Ambarwati, D., & Pangesti, W. D. (2023). Pengaruh pola makan terhadap kejadian dismenore pada remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 87-95.
- Amilina, H. N., & Khoirunnisa, R. N. (2024). Kontrol Diri dan Risk Taking Behavior pada Remaja Perokok. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 13349-13357.
- Diana, M. N. (2023). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa Di Smk Amal Bakti Jatimulyo Jati Agung Lampung Selatan (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Datangmanis, N. F., Simak, V. F., & Rompas, S. J. (2023). Hubungan kontrol diri dengan perilaku merokok remaja di kelurahan dendengan dalam kota manado. *Mapalus Nursing Science Journal*, 1(1), 8-13.
- Faturahman, M. (2024). Hubungan Self Control Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja. *Jurnal Health Society Учредители: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi*, 13(2), 130-139.
- Hafsah, Y. M. (2023). Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Penanganan Demam Pada Balita Di Desa Yosorati Wilayah Kerja Puskesmas Sumberebaru.
- Hapsari, R. P. D., & Widiyasti, B. D. (2025). Pengaruh Pengetahuan Keuangan dan Kontrol Diri terhadap Perilaku Pengelolaan Keuangan dengan

- Merokok pada Remaja SMA. *Multidisciplinary Indonesian Center Journal*, 2(1), 893–900.
- Illyna, M. (2025). Hubungan Kontrol Diri Dengan Tingkat Ketergantungan Merokok Pada Dewasa Muda. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(04), 294-306.
- Ilmiah, M. (2022). Problem-based learning dengan multimedia interaktif untuk mengatasi rendahnya motivasi belajar matematika. *Postulat: Jurnal Inovasi Pendidikan Matematika*, 3(2).
- Jade, A. P., & Rifayanti, R. (2022). Kontrol diri dan konformitas teman sebaya terhadap perilaku merokok remaja putri. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 14-22.
- Jannah, M., & Yamin, R. (2021). Determinan perilaku merokok pada remaja sekolah menengah atas (SMA) di kota palopo. *Jurnal Kesehatan*, 14(1), 6-12.
- Jilva, M. (2025). Hubungan kontrol diri dengan tingkat ketergantungan merokok pada dewasa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(4), 294–306
- Jufri, I. H., Zainuddin, K., & Kusuma, P. (2023). Pengaruh Konformitas Teman Sebaya Dan Kontrol Diri Terhadap Perilaku Merokok Pada Siswa SMP “X” Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(6), 1164-1183.
- Maryam, R., & Irna, C. R. (2021). Determinasi Self Control Terhadap Perilaku Merokok Siswa Smk. *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia*, 4(2), 110-116.
- Maharani, P. A. (2025). Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Fakultas Sains Dan Teknologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Musni, R., Rafalina, F., Nurussulha, N., Hasibuan, Z. F., & Sulestri, N. (2024). Psikoedukasi Pencegahan Perilaku Merokok: Membangun Kontrol Diri untuk Mengenali Resiko dan Dampak Terhadap Kesehatan Tubuh dan Mental di SMP Negeri 1 Dewantara. *Jurnal Solusi Masyarakat Dikara*, 4(3), 122-127.
- Nggorong, Y. E. N., Bunga, E. Z. H., & Nayoan, C. R. (2026). Hubungan Sikap Dan Kepercayaan Diri Terhadap Perilaku Merokok Remaja Di Kelurahan Teunbaun. *Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*, 8(01), 1420-1425.
- Noviani, A., & Astuti, N. H. (2024). Hubungan Perilaku Merokok Anggota Keluarga dan Teman Sebaya dengan Perilaku Merokok Siswa SMK Usia 15–18 Tahun di Tangerang. *Health Promotion and Community Engagement Journal*, 2(2).
- Noviera, A. D. A. (2021) Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Penyesuaian Diri Dengan Perilaku Merokok Pada Siswa Sma Negeri 24 Kabupaten Tangerang Skripsi.
- Novitarum, L., Sigalingging, V. Y. S., & Haria, M. V. (2026). Hubungan Self Control Dan Daily Spiritual Experience Dengan Kenakalan Remaja Di Smk Harapan Baru Medan Tahun 2024. *Inovasi Pembangunan: Jurnal Kelitbangan*, 14(1).
- Novianita, D. (2026). Hubungan Pengaruh Promosi Kesehatan Dengan (Media Poster) Terhadap Pengetahuan Bahaya Merokok Di Dalam Rumah Di Desa Lut Kucak Kecamatan Wih Pesam Kabupaten Bener Meriah. *Jurnal Ilmiah Cerebral Medika*, 7(2), 6-6.
- Patandung, Y., & Feriyanto, F. (2022). Modifikasi Perilaku Merokok Menggunakan Strategi Pengendalian Diri. *Jurnal Sinestesia*, 12(1), 98-108.
- Pertiwi, P. D. H., & Hamdan, S. R. (2022, January). Pengaruh keterlibatan orang tua terhadap perilaku merokok pada remaja. In *Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 2, No. 1, pp. 264-268).
- Refnandes, R., Fajria, L., & Nelwati, N. (2023). Hubungan Kontrol

- Suwarsa, T. (2021). Pengaruh Pajak Restoran Dan Pajak Hotel Terhadap Pendapatan Asli Daerah Kota Padangsidempuan Periode 2018-2020. 54
- Sukarno, S. A. (2024). Hubungan Antara Kontrol Diri Terhadap Perilaku Merokok Pada Siswa Smkn "X" Semarang (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan remaja awal, menengah dan implikasinya terhadap pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917-1928.
- Wijaya, D. R. A., Gayatri, M. I., & Handayani, L. (2022). Literature review: lingkungan sosial dan perilaku merokok pada remaja. *Jurnal Cakrawala Promkes*, 4(1), 31-39.
- Wirawati, D., & Sudrajat, S. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok di kalangan remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(3), 518-524.