Jurnal Kolaboratif Sains
e-ISSN : 2623-2022
Homepage Journal: https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS

Hubungan Konformitas Teman Sebaya Dan Self Control Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Di Desa Lamu Kecamatan Tilamuta Kabupaten Boalemo

The Relationship Between Peer Conformity and Self-Control with Smoking Behavior Among Adolescents in Lamu Village, Tilamuta Subdistrict, Boalemo Regency

Andrias Saliko[1*], Laksmyn Kadir[2], Nikmatisni Arsad[3].
[1]Jurusan Kesehatan Masyarakat UNG, e-mail: andriassaliko02@gmail.com
[2]Jurusan Kesehatan Masyarakat, UNG, e-mail: asi_1403@ung.ac.id
[3]Jurusan Kesehatan Masyarakat, UNG, e-mail: nikmatisni.arsad@ung.ac.id

*Corresponding Author: E-mail: andriassaliko02@gmail.com

Artikel Penelitian

Article History:
Received: 2 May, 2025
Revised: 3 Jun, 2025
Accepted: 30 Jul, 2025

Kata Kunci:
Konformitas Teman, Self-Control, Perilaku Merokok, Remaja

Keywords:
Peer Conformity, Self-Control, Smoking Behavior, Adolescents

DOI: 10.56338/jks.v8i7.7570

ABSTRAK

Perilaku merokok pada remaja merupakan masalah kesehatan yang semakin meningkat. Konformitas adalah suatu jenis pengaruh sosial di mana individu mengubah sikap dan tingkah laku mereka agar sesuai dengan norma social yang ada. Self control merupakan kumpulan kualitas dan keterampilan bawaan yang dimiliki individu dengan maksud untuk mengelola perilaku mereka untuk memengaruhi pola perilaku di lingkungan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara konformitas teman dan self-control dengan perilaku merokok pada remaja di Desa Lamu, Kecamatan Tilamuta, Kabupaten Boalemo. Desain penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 80 responden menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan uji statistik Chi-Square. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa 68,8% responden memiliki konformitas teman yang tinggi, 71,2% memiliki self-control yang rendah, dan 70% memiliki perilaku merokok yang tinggi. Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan signifikan antara konformitas teman dengan perilaku merokok (p = 0,000), dimana remaja dengan konformitas tinggi cenderung memiliki kebiasaan merokok yang lebih tinggi. Selain itu, terdapat hubungan signifikan antara self-control dengan perilaku merokok (p = 0,004), di mana remaja dengan self-control rendah lebih cenderung merokok dibandingkan yang memiliki self-control tinggi. Simpulan dari penelitian ini adalah konformitas teman yang tinggi dan self-control yang rendah berkontribusi terhadap meningkatnya perilaku merokok pada remaja. Diperlukan intervensi berbasis lingkungan sosial dan peningkatan edukasi tentang self-control guna menekan angka perilaku merokok pada remaja di wilayah tersebut.

ABSTRACT

Adolescent smoking behavior is an increasingly prevalent public health issue. Conformity refers to a type of social influence in which individuals alter their attitudes and behaviors to align with prevailing social norms. Self-control is a set of inherent qualities and skills possessed by individuals that enable them to regulate their behavior and influence patterns of conduct within their environment. This research aims to analyze the relationship between peer conformity and self-control with smoking behavior among adolescents in Lamu Village, Tilamuta Subdistrict, Boalemo Regency. This research employs a quantitative research design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 80 respondents selected using purposive sampling. Data were collected through questionnaires and analyzed using the Chi-Square statistical test. Univariate analysis results indicate that 68.8% of respondents exhibited high peer conformity, 71.2% had low self-control, and 70% demonstrated high smoking behavior. Bivariate analysis revealed a significant relationship between peer conformity and smoking behavior (p=0.000), indicating that adolescents with high conformity levels are more likely to engage in smoking. Additionally, there was a significant relationship between self-control and smoking behavior (p=0.004), where adolescents with low self-control were more prone to smoking compared to those with high self-control. In conclusion, high peer conformity and low self-control contribute to increased smoking behavior among adolescents. Interventions based on social environment and enhanced education on self-control are necessary to reduce smoking rates among adolescents in the area.

PENDAHULUAN

Rokok merupakan salah satu zat adiktif yang bila digunakan mengakibatkan bahaya bagi kesehatan. Mengonsumsi rokok dan terpapar asap rokok berbahaya bagi kesehatan dan bisa menyebabkan kematian. Hal ini disebabkan karena di dalam rokok terdapat lebih dari 4.000 zat kimia berbahaya seperti nikotin yang bersifat adiktif (ketergantungan) dan tar yang bersifat karsinogenik. Tembakau membunuh lebih dari 8 juta orang setiap tahunnya, termasuk sekitar 1,3 juta orang bukan perokok yang menjadi perokok pasif. Sekitar 80% dari 1,3 miliar pengguna tembakau di dunia tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah.

Konsumsi sayur dan buah diperlukan tubuh sebagai sumber vitamin, mineral dan serat dalam Pada tahun 2020, sebanyak 22,3% populasi dunia menggunakan tembakau: 36,7% laki-laki dan 7,8% perempuan. pada tahun 2023, data Survei Kesehatan Indonesia mencatat proporsi perokok pada usia di atas 10 tahun mencapai 3,2 persen. Jika dibandingkan dengan negara lain di Asia Tenggara, Indonesia merupakan negara dengan jumlah perokok tertinggi. Mengutip data Tobacco Control Atlas: ASEAN Region edisi kelima yang diterbitkan oleh Southeast Asia Tobacco Control Alliance (Seatca), jumlah perokok di Indonesia mencapai 65,7 juta orang. Jumlah itu jauh lebih tinggi dibandingkan dengan negara lainnya, seperti Filipina (16,5 juta), Vietnam (15,6 juta), Thailand (10,6 juta), Malaysia (4,8 juta), dan Singapura (323.000).

Sekarang ini merokok tidak hanya melanda orang dewasa melainkan juga melanda remaja. Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa peralihan ini remaja mengalami berbagai perubahan seperti perubahan fisik perubahan psikologis dan perubahan sosial. Perubahan pada remaja tersebut dapat menimbulkan ketingungan sehingga mempengaruhi perilaku remaja ke arah positif dan ke arah negatif Perilaku negatif yang memiliki prevalensi tinggi diusia remaja adalah perilaku merokok. Perilaku merokok adalah kegiatan membakar rokok kemudian menghisap asapnya lalu menghembuskannya kembali sampai rokok itu habis. Perilaku merokok yang dilakukan remaja bukan hal yang baru lagi kita sering melihat remaja merokok bersama teman temanya ataupun sendiri di tempat umum.

(Baron & Byrne, dalam Mulyadi, seto dkk, 2016). Konformitas adalah suatu jenis pengaruh sosial di mana individu mengubah sikap dan tingkah laku mereka agar sesuai dengan norma social yang ada. Sementara itu, pengertian yang lebih sederhana bahwa konformitas adalah suatu aktivitas yang dilakukan oleh individu untuk mengubah perilakunya agar sesuai dengan respons orang lain.

Fauzan, Firman dan Daharnis (2018) mengemukakan bahwa remaja sebagai masa transisi merupakan masa mencari jati diri yang mengakibatkan remaja kesulitan dalam mengendalikan diri untuk memusatkan perilaku. Remaja tidak mampu untuk mengontrol impuls yang ada pada dirinya, sehingga sangat mudah terkena pengaruh gaya hidup yang tidak baik. Adanya stimulus dari teman sebaya sangat memungkinkan terjadinya perubahan pada perilaku remaja dengan cara melakukan perilaku yang sama dengan kelompok (konformitas).

Sartika dan Yandri (2019) mengemukakan bahwa konformitas teman sebaya memiliki dampak yang relevan terhadap bagaimana remaja dalam berperilaku. Konformitas teman sebaya merupakan pengaruh sosial pada remaja yang menyukai hidup berkelompok, kemudian semua individu pada kelompok mengikuti semua peraturan dan norma kelompok tertentu agar tidak diremehkan, dicela atau dicemooh oleh anggota kelompok tertentu. Jika konformitas teman sebaya yang dimunculkan pada kelompok bersifat negatif, maka akan menimbulkan efek yang buruk pada remaja

Travis Hirschi mendefinisikan self control sebagai kecenderungan individu untuk mempertimbangkan berbagai konse-kuensi bagi perilaku tertentu. Sedangkan menurut Baumeister, Vohs, & Tice adalah self control merupakan kapasitas individu guna mengubah arah rangsangan pada garis standar seperti impian, nilai, moral dan harapan sosial untuk menyokong capaian tujuan jangka panjang. Kedua pendapat tersebut menjelaskan bahwa kontrol diri sebagai reaksi emosional individu untuk menyikapi rangsangan dengan mengarahkan pada tujuan yang dimanifestasikan dalam perilaku tertentu (Blegur, 2019).

Berdasarkan pengamatan peneliti di desa Lamu dan wawancara sederhana dari salah satu tempat nongkrong para remaja yang terdiri dari 5 orang laki-laki, didapatkan rata-rata remaja mengikuti perilaku temannya yang sedang merokok, adapun jenis rokok yang mereka hisap adalah rokok batang yang bermerek troy, surya dan scorpion yang dibeli eceran, mereka sering merokok

pada saat nongkrong dengan teman-teman dan menghabiskan lebih dari 4 batang sehari. Perilaku merokok yang sering dilakukan para remaja saat nongkrong itu sebagian tidak diketahui oleh kedua orang tua mereka.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian analitik observasional yaitu remaja yang merokok. Pendekatan desain penelitian yang digunakan ialah Crosssectional. Study desain penelitian Crosssectional potong lintang adalah data yang dikumpulkan dalam satu periode waktu tertentu.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Konformitas Teman

Konformitas Teman	Jumlah	Persentase (%)
Rendah	25	31.2
Tinggi	55	68.8
Total	**80**	**100.0**

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 1 di atas diketahui sebanyak 25 remaja (31.2%) tergolong memiliki tingkat konformitas rendah, dan 55 remaja (68.8%) memili tingkat konformitas yang tinggi.

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Self Control (Kontrol Diri)

Self Control (Kontrol Diri)	Jumlah	Persentase (%)
Rendah	57	71.2
Tinggi	23	28.8
Total	**80**	**100.0**

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 2 di atas diketahui sebanyak 57 remaja (71.2%) tergolong memiliki tingkat Self Control yang rendah, dan 23 remaja (28.8%) memiliki tingkat Self Control yang tinggi.

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku Merokok

Perilaku Merokok	Jumlah	Persentase (%)
Rendah	24	30.0
Tinggi	56	70.0
Total	**80**	**100.0**

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 3 di atas diketahui sebnyak 24 remaja (30.0%) tergolong memiliki tingkat perilaku merokok yang rendah, dan 56 remaja (70.0%) memiliki tingkat perilaku merokok yang tinggi.

Hasil Analisis Bivariat

Tabel 4 Hubungan Konformitas Teman Dengan Perilaku Merokok

Konformitas teman	**Perilaku Merokok**				**Jumlah**		**p-value**
	Rendah		**Tinggi**				
	n	**%**	**N**	**%**	**n**	**%**	
Rendah	19	23.8	6	7.5	25	31.2	**0.000**
Tinggi	5	6.2	50	62.5	55	68.8	
Total	**24**	**30.0**	**56**	**70.0**	**80**	**100.0**	

Sumber: Data Primer, 2025

Berdadarkan tabel 4 Dari 25 remaja yang memiliki konformitas teman rendah, terdapat 19 remaja (23.8%) yang memiliki perilaku merokok rendah dan 6 remaja (7.5%) yang memiliki perilaku merokok tinggi. Sedangkan dari 55 remaja yang memiliki konformitas teman tinggi, terdapat 5 remaja (6.2%) yang memiliki perilaku merokok yang rendah dan 50 remaja (62.5%) yang memiliki perilaku merokok yang tinggi. Pada tabel tersebut juga menunjukkan dari 80 sampel yang diteliti didapatkan hasil uji statistik untuk mengetahui hubungan konformitas teman dengan perilaku merokok pada remaja di peroleh bilai uji chi-square sebesar 0.000. hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konformitas teman dengan perilaku merkok pada remaja di Desa Lamu Kecamatan Tilamuta Kabupaten Boalemo.

Tabel 5 Hubungan Self Control Dengan Perilkau Merokok

	Perilaku Merokok				**Jumlah**		**p-*value***
Self Control	**Rendah**		**Tinggi**				
	n	**%**	**N**	**%**	**n**	**%**	
Rendah	23	28.8	34	42.5	57	71.2	**0.004**
Tinggi	1	1.2	22	27.5	23	28.8	
Total	**24**	**30.0**	**56**	**70.0**	**80**	**100.0**	

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 5 dari 57 remaja yang memiliki self control rendah, terdapat 23 remaja (28.8%) yang memiliki perilaku merokok yang rendah dan 34 remaja (42.5%) yang memiliki perilaku merokok yang tinggi, Sedangkan dari 23 remaja yang memiliki self control tinggi, terdapat 1 remaja (1.2%) yang memiliki perilaku merokok yang rendah dan 22 remaja (27.5%) yang memiliki perilaku merokok yang tinggi. Pada tabel tersebut juga menunjukkan dari 80 sampel yang diteliti didapatkan hasil uji statistik untuk mengetahui hubungan self control dengan perilaku merokok pada remaja diperoleh bilai uji chi-square sebesar 0.004. hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara self control dengan perilaku merokok pada remeja di Desa Lamu Kecamatan Tilamuta Kabupaten Boalemo.

PEMBAHASAN

Hubungan Konformitas Teman Dengan Perilaku Merokok

Pada hasil statistik menunjukan ada hubungan konformitas teman dengan perilaku merokok hal ini terjadi karena Remaja yang merokok di usia 10-24 tahun seringkali beralasan karena teman sebaya agar diterima dalam kelompok, rasa ingin tahu yang tinggi untuk mencoba hal baru, pengaruh lingkungan seperti keluarga atau media yang menampilkan perilaku merokok, upaya mengatasi stres atau masalah pribadi dengan mencari ketenangan sesaat, serta persepsi yang salah bahwa merokok tidak berbahaya atau membuat mereka terlihat lebih dewasa. Padahal, alasan-alasan ini mengabaikan dampak buruk nikotin dan zat berbahaya lainnya dalam rokok terhadap kesehatan remaja yang organ tubuhnya masih dalam tahap perkembangan..

Subjek penelitian ini adalah remaja yang berada di Desa Lamu yang berjumlah 80 orang remaja. Hasil uji hipotesis yang pertama yaitu hubungan anatara konformitas teman dengan perilaku merokok mendapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 33.524 dan nilai sig.(2-tailed) antara konformitas teman dengan perilaku merokok adalah 0.000. korelasi terbukti signifikan apabila p <

0,05. Nilai signifikan (pvalue) hasil uji hipotesis penelitian ini adalah 0.000 yang berarti kurang dari 0,05 sehingga korelasi kadua variabel tersebut dinyatakan signifikan.

Berdasarkan hasil uji hipotesis pertama, dapat diasumsikan bahwa konformitas teman sebaya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku merokok pada remaja di Desa Lamu. Nilai koefisien korelasi yang cukup tinggi (33.524) serta nilai signifikansi (p = 0.000) yang jauh di bawah 0.05 menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat konformitas teman sebaya, semakin besar kemungkinan remaja untuk terlibat dalam perilaku merokok. Hal ini mengindikasikan bahwa lingkungan sosial dari kelompok sebaya memainkan peran penting dalam keputusan remaja untuk merokok, baik sebagai bentuk adaptasi sosial maupun sebagai cara untuk diterima dalam lingkungan pergaulan mereka.

Hasil tersebut terlihat bahwa konformitas teman sebaya begitu mempengaruhi perkembangan remaja dimana remaja akan bersikap conform mengingat bahwa konformitas teman sebaya meliputi adanya ketertarikan, penyesuaian, serta kepercayaan dalam kelompok (Astuti, 2018). Menurut Molina (2017) menjelaskan bahwa teman sebaya adalah faktor yang mempengaruhi remaja untuk merokok dimana hal ini diperkuat jika remaja yang berada dalam kelompok sebaya akan dituntut untuk dapat menyetujui setiap pendapat dalam kelompok dan menganggap bahwa aturan kelompok adalah yang paling benar yaitu ditandai dengan berbagai usaha yang dilakukan remaja dengan merokok agar keberadaannya dapat diakui dan diterima dalam kelompok tersebut.

Teori konformitas sosial menjelaskan bahwa individu cenderung menyesuaikan sikap dan perilakunya agar sesuai dengan norma kelompok atau harapan sosial tertentu (Asch, 1951). Dalam konteks perilaku merokok, remaja yang berada dalam lingkungan di mana merokok dianggap sebagai hal yang umum atau bahkan sebagai simbol status sosial tertentu akan lebih rentan untuk mengadopsi perilaku tersebut guna memperoleh penerimaan dari kelompoknya (Santrock, 2021). Selain itu, menurut teori pembelajaran sosial yang dikembangkan oleh Bandura (1986), individu belajar perilaku baru dengan mengamati dan meniru orang-orang di sekitarnya, terutama jika perilaku tersebut mendapat penguatan positif, seperti penerimaan sosial atau peningkatan status dalam kelompok. Dengan demikian, jika seorang remaja melihat teman-temannya merokok dan mendapatkan pengakuan atau rasa kebersamaan dalam kelompok, kemungkinan besar ia akan meniru perilaku tersebut.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwi Riya Astuti, (2018) yang mengungkapkan adanya hubungan yang signifikan antara konformitas teman sebaya dengan perilaku merokok. Dalam penelitian tersebut mendapatkan nilai r = 0.612 dan nilai p = 0.000. Penelitian sebelumnya juga mendukung temuan ini. Studi yang dilakukan oleh Simons-Morton (2001) menunjukkan bahwa remaja yang memiliki teman sebaya perokok memiliki risiko yang jauh lebih tinggi untuk mulai merokok dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki teman perokok. Selain itu, penelitian oleh Hoffman (2006) menemukan bahwa konformitas teman sebaya tidak hanya berpengaruh pada inisiasi merokok tetapi juga pada keberlanjutan kebiasaan tersebut.

Pada penelitian lain juga didapatkan hasil uji deskriptif didapatkan bahwa perilaku merokok pada siswa SMP negeri 22 Samarinda memiliki status yang tinggi yaitu diperoleh hasil mean empirik (74.52) lebih tinggi dari mean hipotetis (72.5) serta hasil kategorisasi yang berada pada kategori sedang dengan persentase (57.5%) yaitu dengan jumlah 46 siswa. Sedangkan pada variabel konformitas teman sebaya didapatkan hasil uji deskriptif dengan hasil mean empirik (68.50) lebih tinggi dari mean hipotetik (65) yaitu pada status tinggi serta hasil kategorisasi pada kategori sedang yaitu dengan hasil persentase (58.8%) sebanyak 47 siswa. Hasil sumbangan efektif antara variabel konformitas teman sebaya dengan perilaku merokok sebesar 62.1%.

Hubungan Self Control Dengan Perilaku Merokok

Hasil uji hipotesis yang kedua yaitu hubungan antara self control (kontrol diri) dengan perilaku merokok mendapatkan nilai koefisien korelasi sebesar 8,473 dan nilai sig.(2-tailed) antara self control (control diri) dengan perilaku merokok adalah 0,004. Korelasi terbukti signifikan apabila p <0,05. Berdasarkan tabel 5 hasilnya menunjukkan self control (control diri) rendah dengan jumlah 57 remaja atau 71,2% dan self control (control diri) tinggi dengan jumlah 23 remaja atau 28,8%.

Berdasarkan hasil uji hipotesis kedua, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara self-control (kontrol diri) dengan perilaku merokok. Nilai koefisien korelasi sebesar 8,473 menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara kedua variabel tersebut. Selain itu, nilai signifikansi p = 0,004 (< 0,05) menunjukkan bahwa hubungan tersebut secara statistik signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa self-control berpengaruh terhadap perilaku merokok pada remaja.

Hasil analisis pada Tabel 5 diketahui bahwa mayoritas remaja dengan self-control rendah cenderung memiliki perilaku merokok lebih tinggi, dengan jumlah 57 remaja (71,2%), sedangkan remaja dengan self-control tinggi berjumlah 23 orang (28,8%). Hal ini mengindikasikan bahwa remaja dengan self-control yang rendah lebih rentan terhadap perilaku merokok dibandingkan dengan mereka yang memiliki self-control tinggi.

Berdasarkan data dari tabel 5 dapat diasumsikan bahwa self-control memiliki peran penting dalam menentukan kecenderungan perilaku merokok pada remaja. Dari 57 remaja dengan self-control rendah, sebagian besar (42,5%) atau 34 remaja memiliki perilaku merokok yang tinggi, menunjukkan bahwa rendahnya kontrol diri berhubungan dengan peningkatan kebiasaan merokok. Sebaliknya, meskipun jumlah remaja dengan self-control tinggi lebih sedikit, mayoritas dari mereka (27,5%) atau 22 remaja tetap memiliki perilaku merokok yang tinggi, sementara hanya 1,2% yang memiliki perilaku merokok rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun self-control yang tinggi dapat membantu menekan perilaku merokok, faktor lain seperti teman sebaya, lingkungan sosial, dan akses terhadap rokok kemungkinan juga berperan dalam memengaruhi kebiasaan merokok remaja. Oleh karena itu, intervensi yang berfokus pada peningkatan self-control perlu dikombinasikan dengan strategi lain, seperti pendidikan kesehatan dan program pencegahan merokok berbasis lingkungan sosial, agar lebih efektif dalam menekan angka perokok di kalangan remaja.

Menurut teori kontrol diri dari Gottfredson dan Hirschi (1990), individu dengan kontrol diri rendah lebih cenderung melakukan tindakan impulsif dan kurang mampu menahan dorongan untuk melakukan perilaku berisiko, seperti merokok (Santrock, 2018). Studi lain juga mendukung temuan ini, di mana remaja dengan kontrol diri yang rendah lebih rentan terhadap pengaruh sosial dan lingkungan dalam mengadopsi kebiasaan merokok (Baumeister 2007).

Self-control (kontrol diri) memiliki peran penting dalam mengatur perilaku individu, termasuk dalam kebiasaan merokok. Menurut teori kontrol diri yang dikemukakan oleh Gottfredson dan Hirschi (1990), individu dengan tingkat kontrol diri yang rendah cenderung lebih impulsif, mencari kesenangan instan, dan kurang mampu mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dari tindakan mereka. Dalam konteks perilaku merokok, remaja dengan kontrol diri yang rendah lebih rentan terhadap godaan merokok karena mereka memiliki kesulitan dalam menahan dorongan sesaat dan kurang mempertimbangkan dampak negatif dari kebiasaan tersebut, seperti risiko kesehatan jangka panjang (Baumeister et al., 2007).

Teori psikologi sosial juga menekankan bahwa self-control berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam menahan tekanan sosial. Remaja sering kali merokok sebagai bentuk konformitas terhadap lingkungan sosialnya, terutama jika mereka memiliki teman sebaya yang merokok (Moffitt 2011). Individu dengan self-control yang tinggi lebih mampu menolak tekanan sosial dan membuat keputusan yang lebih rasional dalam menjaga kesehatannya. Dengan demikian, rendahnya self-control menjadi faktor risiko utama dalam meningkatkan kemungkinan remaja untuk merokok. Oleh karena itu, intervensi yang berfokus pada peningkatan self-control, seperti pelatihan regulasi diri dan strategi pengendalian impuls, dapat menjadi langkah efektif dalam mengurangi perilaku merokok di kalangan remaja.

Disamping itu, peneliti menemukan beberapa responden yang memiliki self control rendah sering mengkonsumsi minuman beralkohol. Kontrol diri yang diungkapkan remaja perokok usia 10-24 tahun sering kali berupa ilusi yang dibangun di atas fondasi rapuh, di mana mereka percaya bahwa mereka memiliki kemampuan untuk menghentikan kebiasaan merokok kapan saja, sebuah keyakinan yang mengabaikan sifat adiktif nikotin yang menjerat mereka secara perlahan namun pasti. Mereka sering menggunakan rokok sebagai mekanisme pelarian, baik itu stres akademik, masalah keluarga, atau lingkuan teman sebaya, meyakini bahwa rokok memberikan rasa tenang dan kontrol atas emosi mereka.

Persepsi yang salah ini diperkuat oleh idealisasi merokok sebagai simbol kedewasaan dan kemandirian, di mana mereka merasa memiliki hak untuk membuat keputusan sendiri, tanpa

menyadari bahwa mereka sedang terperangkap dalam jeratan zat adiktif. Mereka cenderung meremehkan risiko jangka panjang yang mengintai, seperti kanker paru-paru, penyakit jantung, dan gangguan pernapasan, karena fokus mereka terpusat pada kenikmatan sesaat dan penerimaan sosial. Lingkungan sosial yang permisif, di mana merokok dianggap sebagai hal yang biasa atau bahkan keren, semakin memperkuat ilusi kontrol diri mereka. Mereka mungkin melihat orang dewasa atau tokoh idola mereka merokok, sehingga mereka merasa bahwa merokok adalah perilaku yang dapat diterima dan tidak berbahaya. Padahal, nikotin telah merusak sistem saraf mereka, menciptakan ketergantungan yang sulit diatasi, dan mengaburkan penilaian mereka tentang risiko yang sebenarnya.

Subjek penelitian ini adalah remaja yang berada di Desa Lamu yang berjumlah 80 remaja. 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, 2020).

Studi oleh Wills (2006) menemukan bahwa individu dengan kontrol diri rendah lebih rentan terhadap pengaruh lingkungan dan tekanan sosial untuk merokok. Mereka cenderung kurang mampu mengendalikan impuls dan lebih mudah terdorong untuk mencoba merokok sebagai bentuk respons terhadap stres atau dorongan dari teman sebaya. Selain itu, penelitian oleh de Wall (2014) menunjukkan bahwa self-control yang rendah berhubungan dengan peningkatan perilaku adiktif, termasuk merokok, karena individu dengan kontrol diri yang lemah lebih sulit menahan keinginan untuk melakukan tindakan yang memberikan kepuasan instan meskipun berisiko dalam jangka panjang.

Penelitian lain oleh Audrain-McGovern (2009) juga menunjukkan bahwa remaja dengan self-control yang lebih tinggi memiliki kemungkinan lebih kecil untuk memulai kebiasaan merokok. Mereka lebih mampu mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dari perilaku mereka dan menahan dorongan untuk mencoba rokok meskipun berada dalam lingkungan sosial yang mendukung kebiasaan tersebut. Dengan demikian, penguatan kontrol diri melalui intervensi seperti pelatihan regulasi diri dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengurangi angka perokok di kalangan remaja.

KESIMPULAN

Perilaku merokok pada remaja yang berada di Desa Lamu memiliki kategori perilaku merokok tinggi 70,0% atau 56 remaja.

Konformitas teman pada remaja yang berada di Desa Lamu memiliki kategori konformitas teman tinggi 68,8% atau 55 remaja.

Self control (control diri) pada remaja yang berada di Desa Lamu memiliki kategori self control rendah 71,2% atau 57 remaja.

Ada hubungan antara konformitas teman dengan perilaku merokok pada remaja di Desa Lamu yang signifikan berjumlah 68,8% dengan nilai p-value 0,000.

Ada hubungan antara self control (control diri) dengan perilaku merokok pada remaja di Desa Lamu yang signifikan berjumlah 71,2% dengan nilai p-value 0,004.

SARAN

Bagi Remaja. Dari penelitian ini diharapkan kepada remaja agar dapat mempertimbangkan bagaimana memilih pertemanan yang baik dan tidak terjerumus kedalam pergaulan yang kurang baik sehingga dapat terarahkan kedalam pergaulan yang kurang baik. Remaja juga diharapkan dapat memperkuat kemampuan self control di lingkungan tempat tinggal karena dalam lingkungan tersebut tentunya terdapat berbagai macam karakteristik yang mana jika self control tidak diperhatikan maka akan semakin mudah individu untuk mengikut perbuatan-perbuatan menyimpang.

Bagi orang tua yang menginginkan anaknya tidak merokok maka anggota keluarga tidak disarankan merokok atau tidak memberikan pengukuh positif ketika remaja merokok.

Bagi Penelitian Selanjutnya, hendaknya mampu mengembangkan pengetahuan tentang konformitas teman dan perilaku merokok dalam ruang lingkup yang lebih luas seperti self esteem, obedience, maupun variabel lain yang tidak diteliti sebelumnyaPeneliti selanjutnya juga hendaknya menambahkan variable-variable sebagai kontrol. Serta menambah jumlah populasi dalam sampel, agar diperoleh definisi perilaku merokok maupun konformitas teman yang lebih spesifik dan data yang diperoleh lebih sempurna, karena pengambilan sampel yang sedikit akan menjadikan suatu keterbatasan dalam sebuah penelitian.

KETERBATASAN

Pengaruh teman sebaya sangat kompleks dan berpariasi. Bagaimana cara mendefinisikan dan mengukur "Konformitas" dapat mempengaruhi hasil penelitian.

Remaja mungkin tidak jujur dalam melaporkan perilaku merokok, mereka mungkin meremehkan jumlah rokok yang mereka konsumsi atau menyembunyikan kebiasaan merokok.

Terdapat faktor lain yang mempengaruhi perilaku merokok remaja, yang tidak dapat di ukur oleh peneliti, seperti faktor genetik, atau pengalaman traumatis.

DAFTAR PUSTAKA

Asch, S. E. (1951). Effects of group pressure upon the modification and distortion of judgments. Groups, Leadership and Men, 222(2), 51-58.

Astuti, D. R. (2018). Hubungan antara konformitas teman sebaya dengan perilaku bullying pada remaja. Jurnal Psikologi, 9(1), 31-45.

Astuti, D. R. (2018). Hubungan Antara Konformitas Teman Sebaya Dengan Perilaku Merokok. Psikoborneo, 6(1), 74–80.

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. Current Directions in Psychological Science, 16(6), 351-355.

Blegur, J. (2019). Soft Skills. Scorpindo Media Pustaka.

De Wall, C. N., Deckman, T., Gailliot, M. T., & Bushman, B. J. (2014). Sweetened blood cools hot tempers: Physiological self-control and aggression. Aggressive Behavior, 37(1), 73-80.

Dwi Riya Astuti. (2018). Hubungan Antara Konformitas Teman Sebaya Dengan Perilaku Merokok. Psikoborneo, 6(1), 74–80.

Fauzan, F., Firman., & Daharnis, D. (2018). Relationship between self-control andpeer conformity with smoking behavior. In international Conferences on Educational Social Sciences and Technology Application in Digital Era, 233- 239.

Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). A General Theory of Crime. Stanford University Press.

Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., ... & Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. Proceedings of the National Academy of Sciences, 108(7), 2693-2698.

Molina. (2017a). Hubungan Antara Konformitas Terhadap Perilaku Merokok. Psikoborneo, 4(1), 143–150.

Sartika, M., & Yandri, H. (2019). Pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadapkonformitas teman sebaya. Indonesian Journal of Counseling & Development, 1(1), 9-17.

Setiawan, I. D., Setiawati, O. R., & Lestari, S. M. P. (2020a). Kontrol Diri dan Perilaku Merokok Pada Siswa Sma. Jurnal Psikologi Malahayati, 2(2), 1–9.

Wills, T. A., Ainette, M. G., Mendoza, D., Gibbons, F. X., & Brody, G. H. (2006). Self-control, symptomatology, and substance use precursors: Test of a theoretical model in a community sample of 9-year-old children. Psychology of Addictive Behaviors, 20(2), 205-215.