

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN MOTIVASI BERHENTI
MEROKOK PADA MAHASISWA TEKNIK MESIN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh
Bella Ayuningtias Sanjaya**

20140320014

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

2018


HALAMAN PENGESAHAN NASKAH PUBLIKASI
HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN MOTIVASI BERHENTI MEROKOK
PADA MAHASISWA TEKNIK MESIN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
YOGYAKARTA

Disusun oleh:
BELLA AYUNINGTIAS SANJAYA
20140320014

Telah disetujui dan diseminarkan pada tanggal 2 Juli 2018

Dosen pembimbing


Dosen penguji


Dianita Sugyo, S.Kep., Ns., MHID
NTK : 19820108200710 173 079


Nurvita Risdiana, S.Kep., Ns., M. Sc
NIK : 19832021201404 173 159

Mengetahui

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta


Shanti Wardaningsih, S.Kp., M. Kep., Sp. Kep Jiwa
NIK: 19790722200204 173 058

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN MOTIVASI BERHENTI
MEROKOK PADA MAHASISWA TEKNIK MESIN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

***RELATIONSHIP SELF CONTROL WITH MOTIVATION STOP SMOKING IN
TECHNIQUE ENGINEERING STUDENTS OF UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
YOGYAKARTA***

Bella Ayuningtias Sanjaya¹, Dianita Sugiyo, S.Kep., NS., MHID²

1. Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK UMY
2. Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan FKIK UMY

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl.Brawijaya, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55184

Email : bellaayuningtyassanjaya@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Rokok memiliki kekuatan adiksi yang besar dan dapat menimbulkan efek kecanduan. Peningkatan prevalensi perokok menjadi masalah paling penting yang meningkat setiap tahunnya, jumlah perokok pria diatas usia 15 tahun sebanyak 66%, dengan kata lain duadari tiga laki-laki usia diatas 15 tahun di Indonesia adalah perokok. Banyaknya remaja yang merokok terutama dikalangan mahasiswa, kebanyakan dari mereka memiliki motivasi untuk berhenti merokok tapi gagal disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya adalah kontrol diri yang masih kurang.

Tujuan Penelitian: Mengetahui hubungan kontrol diri dengan motivasi berhenti merokok dengan pada mahasiswa Teknik Mesin Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan *correlational design* yang menunjukkan hubungan antara kontrol diri dengan motivasi berhenti merokok. Rancangan penelitian ini dengan pendekatan *cross sectional* menggunakan uji statistik *Spearman Rank*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 35 orang dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *Purposive Sampling*. Data penelitian diambil menggunakan instrumen berupa kuesioner.

Hasil Penelitian: Hasil uji statistik menunjukkan bahwa kontrol diri mahasiswa Teknik Mesin semester 4 sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 25 orang atau sebesar 71,4%, sedangkan motivasi berhenti merokok mahasiswa teknik mesin semester 4 sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 18 orang atau sebesar 51,4%. Hasil analisis *spearman rank* menunjukkan bahwa nilai *significancy (p)* sebesar 0,026 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara kontrol diri dengan motivasi berhenti merokok.

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara kontrol diri dengan motivasi berhenti merokok pada mahasiswa Teknik Mesin Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dengan arah korelasi positif dan kekuatan korelasi lemah.

Kata Kunci: Kontrol diri, motivasi berhenti merokok, rokok.

Abstract

Background: Cigarettes have great addictive power and can cause addictive effects. The increasing prevalence of smokers is the most important problem that increases every year, the number of male smokers over the age of 15 is 66%, in other words, three of the men over 15 years of age in Indonesia are smokers. The number of teenagers who smoke mainly among students, most of them have the motivation to quit smoking but failed due to several factors one of which is the lack of self-control.

Research Objectives: Knowing self-control with motivation to stop smoking with the students of Mechanical Engineering of Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Research Method: This research is a quantitative research with correlational design which shows relationship between self control with motivation to quit smoking. The design of this study with cross sectional approach using Spearman Rank statistical test. The sample in this study were 35 people by using purposive sampling technique. The research data was taken using the instrument in the form of questionnaire.

Result: The result of statistical test shows that the student's self-control of Mechanical Engineering in 2016 is mostly in the medium category that is 25 people or equal to 71,4%, whereas the motivation to stop smoking of student of machine engineering semester 4 is mostly in medium category that is 18 person or equal to 51.4%. The result of spearman rank analysis shows that significancy value (p) is 0,026 ($p < 0,05$) which means there is relationship between self control with motivation to stop smoking.

Conclusion: There is a relationship between self-control with motivation to stop smoking at Mechanical Engineering students of Universitas Muhammadiyah Yogyakarta with positive correlation direction and weak correlation strength.

Keywords: Cigarettes, self-control, motivation to stop smoking

Pendahuluan

Rokok memiliki kekuatan adiksi yang besar, sehingga orang yang mempunyai kebiasaan merokok, sulit untuk menghentikannya, adiksi yang bisa disebut kecanduan atau ketergantungan yang dialami oleh seseorang terhadap rokok (Fadhillah, Qintara, Latifah dkk, 2014).

Peningkatan prevalensi perokok menjadi masalah paling penting yang meningkat setiap tahunnya, menurut *Global Adult Tobacco Survey (GATS)* (dalam Depkes, 2015) laki-laki Indonesia menduduki ranking pertama di dunia dengan prevalensi 67%, diikuti Rusia dengan 61%, selain karena kecanduan perokok memilih untuk tetap merokok karena di Indonesia harga rokok terbilang murah di pasaran. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013 menyatakan bahwa Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) memiliki presentasi perokok aktif dengan usia penduduk diatas 10 tahun sebesar 21,2%. Data terbaru dari *The Tobacco Atlas* tahun 2015 menunjukkan jumlah perokok pria diatas usia 15 tahun sebanyak 66%, dengan kata lain duadari tiga laki-laki usia diatas 15 tahun di Indonesia adalah perokok (Depkes, 2015).

Banyaknya remaja yang merokok terutama dikalangan mahasiswa salah satunya di karenakan kurang mampu mengontrol diri, kebanyakan dari mereka memiliki motivasi untuk berhenti merokok tapi gagal karena faktor kontrol diri yang masih kurang, jika dibandingkan dengan lingkungan maupun faktor ekonomi maka kontrol diri memiliki peran penting ketika individu tersebut merokok (Ardita, 2016).

Sebagai kaum intelektual, mahasiswa harus menerapkan pola hidup yang sehat, salah satunya adalah dengan tidak mengkonsumsi rokok karena rokok sendiri

berdampak negatif bagi kesehatan (Barus, 2012). Kontrol diri (*self-control*) adalah satu dari berbagai potensi yang bisa dikembangkan oleh seseorang, ia akan menggunakan potensi yang ada dalam dirinya dalam hal mengontrol atau mengatur diri, termasuk dalam menghadapi kondisi lingkungan tempat tinggalnya (Mukhtar, Yusuf, & Budiamin, 2016). Para ahli berpendapat bahwa *self-control* dapat mengurangi efek samping yang sifatnya negatif dari stresor-stresor lingkungannya selain itu juga dapat digunakan sebagai intervensi berupa pencegahan (Mukhtar, Yusuf, & Budimin, 2016).

Selain kontrol diri masih banyak lagi faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi berhenti merokok, faktor tersebut dibagi menjadi faktor internal yang terdiri dari usia, jenis kelamin, masalah kesehatan, kontrol diri, pengetahuan, pengetahuan segera, sedangkan faktor eksternal berasal dari media sosial, sosial budaya dan lingkungan (Barus, 2012;Ardita, 2016). Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh Ardita (2016) diperoleh hasil bahwa kontrol diri memperoleh nilai paling tinggi dibandingkan dengan faktor-faktor lain yang mempengaruhi motivasi berhenti merokok, seperti pengetahuan, lingkungan, dan lain-lain.

Saat ini berhenti merokok merupakan hal sulit, tetapi banyak perokok yang memiliki motivasi atau keinginan berhenti merokok (Margian, 2012). Motivasi adalah segala sesuatu yang bisa mendorong seseorang agar dapat melakukan sesuatu yang berasal dari perasaan atau pikiran seseorang untuk melakukan pekerjaan atau melaksanakan kekuasaan, terutama dalam hal berperilaku (Nursalam, 2015).

Motivasi berhenti merokok dibutuhkan oleh individu mengingat bahaya merokok yang berdampak negatif bagi kesehatan seperti penyakit paru, impotensi, stroke, dan lain lain (Depkes, 2015). Menurut *Tobacco Atlas 5th edition (2015)* merokok merupakan penyebab bagi hampir 90% kanker paru, 75% penyakit paru obstruktif (PPOK), dan 25% dari penyebab serangan jantung. Peringatan bahaya merokok sudah banyak dicantumkan di iklan maupun bungkus rokok, tetapi masih banyak perokok yang tidak menghiraukan hal tersebut (Barus, 2012).

Setiap perokok harus berhenti merokok selain karena bahaya merokok diatas juga karena sudah ada peraturannya. Sesuai dengan Fatwa Majelis Tarjih dan Tajdid pimpinan Muhammadiyah No. 6/SM/MTT/III/2010 tentang hukum merokok. Kesepakatan dalam *Halaqah Tarjih* tentang *Fiqih* Pengendalian Tembakau yang diselenggarakan pada 07 Maret 2010 bahwa merokok adalah haram. Pernyataan tersebut maka bagi mereka yang sudah terlanjur jadi perokok wajib hukumnya untuk berhenti merokok sesuai dengan kemampuannya.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan desain *cross sectional*. Menurut Nursalam (2013) pendekatan *cross sectional* adalah penelitian yang pengambilan data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada waktu yang sama, variabel independen dan dependen dinilai secara simultan pada satu waktu serta tidak ada tindak lanjut. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang pemilihan respondennya ditetapkan pada

mahasiswa perokok aktif Teknik Mesin angkatan 2016 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Maret 2018 – Mei 2018.

Jenis penelitian yang digunakan adalah korelasi, variabel yang diteliti adalah kontrol diri dan motivasi berhenti merokok pada mahasiswa Teknik Mesin Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 114 orang dengan sampel yang diambil sejumlah 35 orang. Rumus yang digunakan untuk Teknik pengambilan sampel adalah menggunakan *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner yang terdiri dari kuesioner kontrol diri yang memiliki 18 pertanyaan dan kuesioner motivasi berhenti merokok yang terdiri dari 4 pertanyaan yang telah dilakukan uji validitas dan Reliabilitas dan sudah lolos uji etik di FKIK UMY.

Hasil Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Usia Mahasiswa Teknik Mesin Semester 4 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (N=35)

Usia (Tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
19	16	45.7
20	14	40.0
21	5	14.3
Total	35	100.0

Sumber : data primer 2018

Berdasarkan tabel 4.1 dapat dilihat bahwa usia mahasiswa teknik mesin semester 4 sebagian besar adalah 19 tahun yaitu sebanyak 16 orang atau sebesar 45,7%.

Tabel 2. Distribusi Usia Pertama Kali Merokok Mahasiswa Teknik Mesin Semester 4 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (n=35)

Usia (Tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
13	7	20.0
14	6	17.1
15	5	14.3
16	5	14.3
17	12	34.3
Total	35	100.0

Sumber : data primer 2018

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa usia pertama kali merokok mahasiswa teknik mesin semester 4 sebagian besar pada usia 17 tahun yaitu sebanyak 12 orang atau sebesar 34,3%, kemudian usia 13 tahun sebanyak 7 orang atau sebesar 20,0% dan pada usia 14 tahun yaitu sebanyak 6 orang atau sebesar (17,0%) serta 15 tahun dan 16 tahun sebanyak masing-masing 5 orang atau sebesar 14,3%.

Tabel 3. Distribusi Alasan Merokok Mahasiswa Teknik Mesin Semester 4 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (n=35)

Alasan merokok	Frekuensi	Persentase (%)
Lingkungan	18	51.4
Keluarga	3	8.6
menenangkan pikiran	10	28.6
menghilangkan stress	4	11.4
Total	35	100.0

Sumber : data primer 2018

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa alasan merokok mahasiswa teknik mesin semester 4 sebagian besar karena lingkungan yaitu sebanyak 18 orang atau sebesar 51,4%, menenangkan pikiran sebanyak 10 orang atau sebesar 28,6%, kemudian karena menghilangkan stress

sebanyak 4 orang atau 11,4% serta keluarga sebanyak 3 orang atau 8,6 %.

Tabel 4. Distribusi Jumlah Konsumsi Rokok per Hari Mahasiswa Teknik Mesin Semester 4 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (n=35)

Jumlah konsumsi rokok per hari	Frekuensi	Persentase (%)
1-4 batang	15	42.9
5-14 batang	17	48.6
>15 batang	3	8.6
Total	35	100.0

Sumber : data primer 2018

Berdasarkan table 4.4 dapat dilihat bahwa jumlah konsumsi rokok per hari mahasiswa teknik mesin semester 4 sebagian besar 5-14 batang rokok per hari yaitu sebanyak 17 orang atau sebesar 48,6%, kemudian 1-4 batang rokok per hari yaitu sebanyak 15 orang atau sebesar 42,9%, serta lebih dari 15 batang rokok per hari sebanyak 3 orang atau 8,6%.

Tabel 5. Distribusi Kontrol Diri Mahasiswa Teknik Mesin Semester 4 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (n=35)

Kontrol diri	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	10	28.6
Sedang	25	71.4
Rendah	0	0
Total	35	100.0

Sumber : data primer 2018

Berdasarkan tabel 4.5 dapat dilihat bahwa kontrol diri mahasiswa Teknik Mesin semester 4 sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 25 orang atau sebesar 71,4%.

Tabel 6. Distribusi Motivasi Berhenti Merokok Mahasiswa Teknik Mesin Semester 4 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (n=35)

Motivasi berhenti merokok	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	5	14.3
Sedang	18	51.4
Rendah	12	34.3
Total	35	100.0

Sumber : data primer 2018

Berdasarkan tabel 4.6 dapat dilihat bahwa motivasi berhenti merokok mahasiswa teknik mesin semester 4 sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 18 orang atau sebesar 51,4%.

Tabel 4.7 Hasil Uji Korelasi Kontrol Diri dengan Motivasi Berhenti Merokok Mahasiswa Teknik Mesin Semester 4 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (n=35)

		Motivasi Berhenti Merokok			Total	P value
		Tinggi	Sedang	Rendah		
Kontrol Diri	Tinggi	3 30.0%	6 60.0%	1 10.0%	10 100.0%	0,026
	Sedang	2 8.0%	12 48.0%	11 44,0%	25 100.0%	
	Rendah	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 100.0%	
Total		5 14.3 %	18 51.4%	12 34.3%	35 100.0%	

Sumber : data primer 2018

Berdasarkan tabel 4.7 dapat dilihat hasil uji silang menunjukkan bahwa hasil perhitungan korelasi atau hubungan kedua variabel penelitian menggunakan *Spearman Rho* dengan nilai *significance (p)* sebesar 0,001. Nilai (p) $0,001 < 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan motivasi

berhenti merokok. Nilai korelasi *Spearman* sebesar 0,026 dengan arah korelasi positif yang berarti semakin tinggi kontrol diri maka motivasi berhenti merokok semakin tinggi, dan kekuatan korelasi lemah. Menurut Dahlan (2011) nilai korelasi pada rentang 0,20 – 0,399 berada pada kategori kekuatan lemah.

Pembahasan

Hasil analisis menunjukkan bahwa usia responden pada penelitian ini ada pada rentang 19 –21 tahun dan paling banyak pada usia 19 tahun yaitu sebesar 45,7%. Tingginya persentase perokok pada usia 19 tahun ini didukung pula oleh hasil survey Riskesdas (2013) yang menyatakan bahwa jumlah perokok laki-laki diatas usia 15 tahun sebanyak 64,9%. Menurut *Surgeon General's Report* (2014) dalam *American Cancer Society* (2015) mengatakan bahwa 9 dari 10 orang dewasa yang merokok mulai merokok sebelum usia 18 tahun.

Usia awal merokok pada penelitian ini paling banyak adalah pada usia 17 tahun yaitu sebanyak 12 responden (34,4%) kemudian usia 13 tahun sebanyak 7 orang atau sebesar 20,0% dan pada usia 14 tahun yaitu sebanyak 6 orang atau sebesar (17,0%) serta 15 tahun dan 16 tahun sebanyak masing-masing 5 orang atau sebesar 14,3%. Hal tersebut didukung pula oleh data Riskesdas (2013) yang menyebutkan bahwa aktivitas merokok pada orang yang berusia 15 tahun mengalami peningkatan setiap tahunnya sebesar 2,1% dan perokok usia 10 – 14 tahun menyumbang 1,4% dari total penduduk. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dari (Binita, Istiarti, & Widagdo, 2016) menunjukkan bahwa 89% remaja di usia <16 tahun banyak yang sudah berstatus perokok ringan atau sedang dalam tahap coba-coba. Sedangkan pada remaja usia >16 tahun sebanyak 66% juga

berstatus ringan, akan tetapi pada remaja usia ini mereka menganggap sudah dewasa dan sudah berhak untuk melakukan apapun sesuai dengan keinginannya termasuk merokok.

Selain itu, berdasarkan *National Baseline Health Research (2013)* dalam *Global Youth Tobacco Survey (2014)* seseorang mulai merokok paling banyak pada usia 15 – 19 tahun (50,3%). Alasan merokok mahasiswa teknik mesin angkatan 2016 sebagian besar karena lingkungan yaitu sebanyak 18 orang atau sebesar 51,4%, menangkan fikiran sebanyak 10 orang atau sebesar 28,6%, kemudian karena menghilangkan stress sebanyak 4 orang atau 11,4% serta keluarga sebanyak 3 orang atau 8,6 %. Hasil pengisian kuesioner menunjukkan bahwa lingkungan merupakan alasan merokok tertinggi yaitu sebanyak 18 orang atau 51,4 %. Lingkungan merupakan suatu tempat atau lahan untuk perkembangan perilaku seseorang (Notoatmodjo, 2012). Hal tersebut juga didukung oleh hasil penelitian Liem (2014) yang menyebutkan bahwa perilaku merokok dipengaruhi oleh lingkungan sosial. Sehingga ketika seseorang bukan perokok pun yang tinggal di lingkungan perokok akan bisa terpengaruh menjadi seorang perokok.

Kontrol diri mahasiswa Teknik Mesin angkatan 2016 sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 25 orang atau sebesar 71,4%. kontrol diri berfungsi membimbing atau mengarahkan seseorang sesuai dengan kemampuannya untuk mengendalikan diri dari berbagai keinginan (Chaplin, 2011 dalam Ramdani, 2016).

Dari data yang sudah didapatkan hasil kontrol diri sedang dipengaruhi oleh usia responden yang masih dalam rentang remaja sehingga pemikirannya dalam hal mengendalikan diri untuk tidak merokok

masih cukup sulit sehingga diperoleh hasil sedang. Menurut WHO, yang disebut remaja adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun. Jadi dapat disimpulkan bahwa kontrol diri dapat mengendalikan diri seperti menahan keinginan untuk merokok, yang muncul dari dalam dirinya sehingga mampu mengambil suatu keputusan untuk merokok atau tidak merokok agar mencapai hasil yang baik serta menghindari akibat yang tidak diinginkan (Muna dan Astuti, 2014).

Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Wahiro, 2013) bahwa siswa MA yang termasuk kategori remaja memiliki kualitas kontrol diri sedang dengan prosentase 78,57% terhadap agresivitas, artinya usia remaja masih belum mampu mengontrol dirinya dengan optimal.

Motivasi berhenti merokok mahasiswa teknik mesin angkatan 2016 sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 18 orang atau sebesar 51,4%. Berhenti merokok memang tidak lepas dari motivasi karena dengan adanya motivasi berhenti merokok akan menumbuhkan niat seseorang untuk berhenti merokok. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ardini dan Hendriani (2012), seseorang dapat berhenti merokok dengan motivasi dan tekad yang kuat. Semakin muda seseorang mulai merokok maka semakin rendah motivasi untuk berhenti merokok karena efek dari ketergantungan nikotin yang ada pada hasil penelitian yang dilakukan Ayu (2014) bahwa tingkat ketergantungan dapat mempengaruhi motivasi berhenti merokok. Selain itu, motivasi berhenti merokok dapat muncul ketika seseorang mengalami masalah kesehatan yang disebabkan oleh

perilaku merokok (Shrivastava & Bobhate dalam Astiti, 2015).

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan korelasi *Spearman rank (rho)* diperoleh nilai *significancy (p)* sebesar 0,001. Nilai $(p) < 0,05$ menunjukkan bahwa hubungan antara kontrol diri dengan motivasi berhenti merokok adalah bermakna. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ardini dan Hendriani (2012), seseorang dapat berhenti merokok dengan adanya motivasi dan tekad yang kuat. Motivasi berhenti merokok merupakan suatu dorongan atau keinginan pada diri seseorang untuk berhenti merokok. Setiap orang yang merokok memiliki keinginan untuk berhenti merokok, sehingga niat dan kemampuan untuk mengendalikan diri agar tidak merokok perlu ditingkatkan supaya motivasi berhenti merokok semakin meningkat (Rahmasari, 2015).

Hasil perhitungan korelasi atau hubungan kedua variabel penelitian menggunakan *Spearman Rho* dengan nilai *significancy (p)* sebesar 0,001. Nilai $(p) 0,001 < 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan motivasi berhenti merokok. Nilai korelasi *Spearman* sebesar 0,026 dengan arah korelasi positif artinya semakin tinggi kontrol diri maka motivasi berhenti merokok semakin tinggi, dan kekuatan korelasi lemah. Menurut Dahlan (2011) nilai korelasi pada rentang 0,20 – 0,399 berada pada kategori kekuatan lemah.

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner dari responden yang berkaitan dengan bagian mengontrol kognitif (*Control cognitive*) yaitu kemampuan memperoleh informasi, dan melakukan berbagai pertimbangan secara relatif objektif, serta menghindari hal yang tidak positif didapatkan hasil

bahwa persebaran jawaban lebih ke arah yang positif artinya sebagian besar responden setuju dengan pernyataan tersebut tetapi ada juga yang menyatakan tidak setuju, sedangkan untuk pernyataan yang bermakna negatif responden lebih banyak menjawab kearah yang positif artinya responden menyetujui pernyataan negatif tersebut. Kemampuan untuk melakukan penilaian secara objektif mendapatkan hasil kearah yang positif untuk pernyataan *favorable* dan untuk pernyataan *unfavorable* sebagian besar menjawab sangat tidak setuju artinya persebaran jawaban mengarah ke negatif.

Bagian dari kuesioner kontrol diri yang lain ialah Mengontrol keputusan (*Decision control*) yaitu memilih dan menentukan tujuan yang diinginkan, serta komitmen diri untuk mengontrol keputusan, didapatkan hasil bahwa persebaran jawaban yang bermakna positif (*favorable*) lebih ke arah yang positif artinya sebagian besar responden setuju dengan pernyataan tersebut tetapi ada juga yang menyatakan tidak setuju, sedangkan untuk pernyataan yang bermakna negatif responden lebih banyak menjawab kearah yang positif artinya responden menyetujui pernyataan negatif tersebut. Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa persebaran jawaban sebagian besar untuk pernyataan *favorable* adalah positif dan untuk pernyataan *unfavorable* sebagian besar jawaban arahnya positif sehingga kekuatan korelasi menjadi lemah.

Berdasarkan hasil diatas terdapat hubungan dengan arah korelasi positif tetapi kekuatan korelasinya lemah, ada beberapa faktor yang bisa mempengaruhi seperti lingkungan, lingkungan merupakan alasan merokok mahasiswa dengan hasil sebagian besar mahasiswa merokok karena lingkungan yaitu sebanyak 18 orang atau

sebesar 51,4%, menangkan pikiran sebanyak 10 orang atau sebesar 28,6%, kemudian karena menghilangkan stress sebanyak 4 orang atau 11,4% serta keluarga sebanyak 3 orang atau 8,6 %. Hasil pengisian kuesioner menunjukkan bahwa lingkungan merupakan alasan merokok tertinggi yaitu sebanyak 18 orang atau 51,4 %. Hal tersebut juga didukung oleh hasil penelitian Liem (2014) yang menyebutkan bahwa seseorang merokok dipengaruhi oleh lingkungan.

Menurut Ghufron dan Rini (2011:32) faktor yang mempengaruhi kontrol diri terdiri dari faktor internal meliputi usia dan faktor eksternal yaitu lingkungan. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa lingkungan merupakan alasan merokok tertinggi hal ini yang membuat kontrol diri menjadi sedang yaitu kategori sedang sebanyak 25 orang atau sebesar 71,4% dan kekuatan korelasinya lemah, sedangkan jika kontrol diri dengan alasan merokok paling tinggi ialah usia maka kemungkinan hasilnya akan menjadi positif kuat karena kontrol diri sendiri lebih cenderung merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki individu dalam menimbang, mengatur, dan mengarahkan berbagai macam perilaku yang dapat membawa seseorang ke arah yang positif, artinya faktor internal berperan penting dalam mempengaruhi kontrol diri seseorang (Goldfried dan Merbau, dalam Oktarini2014).

Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kontrol diri dengan motivasi berhenti merokok pada mahasiswa Teknik Mesin angkatan 2016 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

dengan nilai *significancy* (*p*) sebesar 0,001. dan nilai korelasi sebesar 0,026 serta arah korelasi positif yang berarti semakin tinggi kontrol diri maka motivasi berhenti merokok semakin tinggi, dan kekuatan korelasi lemah.

2. Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah rata-rata responden berusia 19 tahun, usia pertama kali merokok rata-rata pada usia 17 tahun, alasan merokok responden sebagian besar karena pengaruh lingkungan, dan jumlah rokok yang dikonsumsi per hari rata rata adalah 5-14 batang per hari.
3. Kontrol diri dan motivasi berhenti merokok responden sebagian besar berada pada kategori sedang.

Saran

Responden yang telah memiliki kontrol diri yang baik diharapkan dapat terus berusaha untuk meningkatkan motivasi berhenti merokok tersebut sedikit demi sedikit sampai benar-benar berhenti merokok. Selain itu, bijaklah dalam menjalani pergaulan, bentengi diri dari pengaruh negatif lingkungan. Bagi Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian terkait faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi berhenti merokok dilingkungan mahasiswa, dan suatu intervensi yang mampu meningkatkan motivasi dan niat berhenti merokok serta mengurangi perilaku merokok yang dapat diterapkan dilingkungan kampus.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Zainal., (2012). Perilaku Keinginan Berhenti Merokok. <https://www.scribd.com>.
- Adika, mianoki., (2015). Meninggalkan Perkara Yang Tidak Bermanfaat. Yogyakarta : [Yayasan Pendidikan Al Atsary](https://muslimah.or.id/7195-meninggalkan-perkara-yang-tidak-bermanfaat.html). Tersedia pada : <https://muslimah.or.id/7195-meninggalkan-perkara-yang-tidak-bermanfaat.html>
- American Cancer Society. (2015). *Why People Start Smoking and Why It's Hard to Stop*. [Internet]. Tersedia pada : www.cancer.org/why-people-start-using-tobacco.html
- Ardini, & Hendriani. (2012). Proses Berhenti Merokok Secara Mandiri pada Mantan Pecandu Rokok dalam Usia Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. Vol. 1 No. 02
- Ardita, Hafidz., (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Berhenti Merokok Pada Mahasiswa Teknik Mesin Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Angkatan 2015. [Skripsi]. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
- Arikunto. (2010). *Prosdur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astiariny, Tresna., (2017). Hubungan Motivasi Berhenti Merokok dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Teknik Mesin Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. [Skripsi]. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
- Astuti., (2015). Pengaruh Pemberian Online *Self-Help Group* Melalui Media Sosial Facebook Terhadap Motivasi Berhenti Merokok Pada Mahasiswa Disalah Satu SMK Swasta di Bantul. [Skripsi]. Yogyakarta : Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
- Ayu, Zeri Winda. (2014). Tingkat Ketergantungan Merokok Dan Motivasi Berhenti Merokok Pada Pegawai FKG USU dan Supir Angkot di Medan. [Skripsi]. Medan (ID): Universitas Sumatera Utara
- Barus, Henni., (2012). Hubungan Pengetahuan Perokok Aktif Tentang Rokok Dengan Motivasi Berhenti Merokok Pada Mahasiswa FKM Dan FISIP Universitas Indonesia. [Skripsi]. Jakarta: Universitas Indonesia
- Binita, A., Istiarti, T., & Widagdo, L. (2016). 137864-ID-hubungan-persepsi-merokok-dengan-tipe-pe.pdf. *JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT (e- Journal) Volume 4, Nomor 5, Oktober 2016, 4*. Diambil dari <https://media.neliti.com/media/publications/137864-ID-hubungan-persepsi-merokok-dengan-tipe-pe.pdf>.
- Dahlan, M. Sopiudin., (2009) *Besar Sampel dan Cara Pengambilan Sampel*. Jakarta: Salemba Medika
- Depkes., (2015). *Rokok Illegal Merugikan Bangsa Dan Negara*. <http://www.depkes.go.id/article/view>

- w/15060900001/rokok.illegal.merugikan-bangsa-dan-negara.html
- Diba, Dira Sarah., (2014). Peranan Kontrol Diri Terhadap Pembelian Impulsif Pada Remaja Berdasarkan Perbedaan Jenis Kelamin Di Samarinda. Samarinda : Universitas Mulawarman. Tersedia pada: *e-journal.Psikologi.Fisip unimul.ac.id*
- Eliza, M., (2003).EmpatiDan Perilaku Merokok Di Tempat Umum.*Jurnal Psikologi.Vol.02,no02,PP.8190*.<http://s://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7027>
- Fadhillah, M Rouuf.Qinthara, Riana Nur.Latifah,Wijdanul.Megatania.Mawani, Indah Nur.Mulyatsih, Sri (2014). Kebijakan Tarif Cukai Hasil Tembakau 2013 Sebagai Pengendalian Konsumsi Rokok Menuju Masyarakat Yang Lebih Sehat.Bogor : Institut Pertanian Bogor http://repository.ipb.ac.id/bitstream/handle/123456789/74322/laporan_AkhirH14100098_.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ghufron M. N, & Risnawita R., (2010).*Teori-teori psikologi*. Jogjakarta: Ar-ruzz media
- Global Youth Tobacco Survey*. (2014). *Indonesia Report*. [Internet]. Tersedia pada : http://www.searo.who.int/tobacco/documents/ino_gyts_report_2014.pdf
- Heni, S A., (2013). Hubungan Antara Control Diri Dan Syukur Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja SMA IT ABU BAKAR YOGYAKARTA. Yogyakarta:
- Universitas Ahmad Dahlan Vol2 No 1.
- Janah, M. Raichatul., (2011). Pengaruh Pelatihan Control Diri Dengan Menggunakan Metode Teknik Gerakan Mengontrol Perilaku Merokok (TGMPM) Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Pada Siswa SMK Harapan Kartasura. [Tesis]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.(2013). *Hasil Riset Kesehatan Dasar*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. [diunduh 2 juni 2017]. Tersedia pada :www.depkes.go.id
- Liem, Andrian. (2014). Pengaruh Media Masa, Keluarga, Dan Teman Terhadap Perilaku Merokok Remaja Di Yogyakarta. *Makara Hubs – Asia*, 2014, 18 (1): 41 – 52
- Machfoedz, Ircham., (2016).*Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Fitramaya
- Margian,Mohamad.,(2012).Studi Eksploratif Tentang Dinamika Pengambilan Keputusan Berhenti Merokok Pada 2 Orang Anggota Komunitas Straight Edge Di Kota Bandung. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia http://aresearch.upi.edu/operator/upload/s_psi_0704495_chapter1.pdf
- Mukhtar, Budiamin,Yusuf., (2016). Program Layanan Bimbingan Klasikal Untuk Meningkatkan Self-Control Siswa. Yogyakarta:

- Universitas Ahmad Dahlan. Vol 5, No 1.
- Muna, Astuti., (2014). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Akhir. Semarang: Universitas Diponegoro
- Notoatmojo, S., (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam., (2015). *Management Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Oktarini., (2014). Efektifitas Teknik Modelling Untuk Peningkatan Pengendalian Diri Siswa UPI. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia. Tersedia pada: repository.upi.edu/perpustakaan.upi.edu
- Rachdianti, Yanuar., (2011). Hubungan Antara Self Control Dengan Intensitas Penggunaan Internet Remaja. [Skripsi]. Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Tersedia pada: <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/2732/1/YUNIAR%20RACHDIANTI-FPS.PDF>
- Ramadhan, Edo Muhammad., (2016). Motivasi Berhenti Merokok Pada Mahasiswa Universitas Islam Bandung Dalam Berhenti Merokok Berdasarkan Prime Theory [Skripsi]. Bandung: Universitas Islam Bandung. Tersedia pada: <http://repository.unisba.ac.id/bitstr>
- [eam/handle/123456789/4260/05/bab1_Edo%20Muhammad%20Ramadhan10050010103skr_2016.pdf?sequence=5&isAllowed=y](http://repository.unisba.ac.id/bitstream/123456789/4260/05/bab1_Edo%20Muhammad%20Ramadhan10050010103skr_2016.pdf?sequence=5&isAllowed=y)
- Ramdani, Aulia., (2016). Hubungan Antara Control Diri Dan Kepatuhan Terhadap Aturan Sekolah Dengan Perilaku Merokok Siswa SMKN 3 Tanah Grogot. Samarinda : Universitas Mulawarman. Tersedia pada : *e-journal.Psikologi.Fisip-unimul.ac.id*
- Rendy, Tubagus Fadly., (2015). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Merokok Pada Pengurus Pondok Pesantren Al-Amien Prenduan Sumenep-Madura. [Skripsi]. Malang : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
- RISKESDAS. (2013). Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Ri. Diambil dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf>
- Runtukahu, Sinolungan, Opod., (2015). Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Merokok Kalangan Remaja Di SMKN 1 Bitung. Manado: Universitas Sam Ratulangi
- Saam, Zulfan & Wahyuni, Sri., (2012). *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Sitepoe, Mangku., (2000). *Kekhususan Rokok Indonesia*: Grasindo
- Tobacco Control Support Centre Indonesia. 2012. *Nikotin dalam*

Tembakau Bersifat Adiktif.
Tersedia pada: www.tcscindo.org

Thrul,Klein,Ramo., (2015). Smoking Cessation Intervention On Facebook: Which Content Denerates The Best Engagement?.San Francisco : University of California. Tersedia pada :*Journal Of Medical Internet Research, Center for Tobacco Control Research and Education*