

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Setelah melaksanakan penyebaran skala dan memperoleh data yang dibutuhkan, selanjutnya dilakukan tahap uji asumsi yang merupakan syarat sebelum melaksanakan analisis data, serta bertujuan untuk mengetahui apakah sebaran item normal atau tidak, linier atau tidak hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung dari penelitian ini.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah sebaran data terdistribusi secara normal atau tidak, menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil dari uji normalitas adalah :

1) Perilaku Merokok

Uji normalitas variabel perilaku merokok pada mahasiswa diperoleh nilai uji *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,708 dengan p sebesar 0,697 ($p > 0,05$) yang berarti bahwa distribusi penyebarannya normal. Hasil uji normalitas selengkapnya dapat dilihat di lampiran E-1.

2) Kontrol Diri

Uji normalitas terhadap variabel kontrol diri diperoleh nilai uji *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,805 dengan p sebesar 0,535 ($p > 0,05$) yang berarti bahwa distribusi penyebarannya

normal. Hasil uji normalitas selengkapnya dapat dilihat di lampiran E-1.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan pada model hubungan yaitu hubungan antara variabel bebas terhadap variabel tergantungnya. Uji linieritas dalam penelitian dibantu menggunakan program komputer menggunakan program komputer *Statistical Packages for Social Sciences versi 16.0 for Windows*.

Hasil uji linearitas variabel menunjukkan korelasi yang linier antara variabel perilaku merokok dengan kontrol diri. Hal ini dibuktikan dengan $F_{Linier} = 20,565$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), yang berarti terdapat hubungan linier antara kontrol diri dengan perilaku merokok pada mahasiswi. Data selengkapnya dapat dilihat di lampiran E-2.

2. Uji Hipotesis

Tahap selanjutnya setelah dilakukan uji asumsi adalah uji hipotesis. Uji hipotesis dibantu dengan menggunakan program komputer *Statistical Packages for Social Sciences versi 16.0 for Windows*. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi Product Moment antara kontrol diri dengan perilaku merokok pada mahasiswi diperoleh $r_{xy} = -0,651$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif sangat signifikan antara kontrol diri dengan perilaku merokok pada mahasiswi. Semakin tinggi tingkat kontrol diri maka semakin rendah perilaku merokok pada mahasiswi, dan sebaliknya semakin rendah tingkat kontrol diri maka semakin tinggi perilaku merokok pada mahasiswi. Dengan demikian

hipotesis yang diajukan peneliti diterima. Hasil Uji hipotesis selengkapnya dapat dilihat pada lampiran F.

B. Pembahasan

Berdasarkan uji hipotesis menggunakan analisis *Product Moment* terhadap 30 mahasiswi perokok Universitas Katolik Soegijapranata, di peroleh hasil bahwa hipotesis yang diajukan diterima, yaitu terdapat hubungan negatif sangat signifikan antara kontrol diri dengan perilaku merokok pada mahasiswi. Hal ini ditunjukkan dengan $r_{xy} = -0,651$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$) dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Arti dari hasil tersebut adalah semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah perilaku merokok pada mahasiswi Universitas Katolik Soegijapranata, begitu pula sebaliknya yaitu semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi perilaku merokok pada mahasiswi Universitas Katolik Soegijapranata.

Analisis membuktikan bahwa kontrol diri dapat menekan perilaku merokok, didukung pendapat dari Wilson dan MacLean (2013, h.1) bahwa kontrol diri memiliki peran penting dalam beberapa perilaku terkait kesehatan, termasuk perilaku merokok. Mekanisme kontrol diri menekan perilaku merokok dapat dilihat dari konsep dari kontrol diri, bahwa kontrol diri adalah kemampuan untuk mengubah atau mengarahkan respon diri, seperti halnya mencegah dan menahan dari perilaku yang tidak diinginkan atau impuls-impuls (Tangney, dkk, 2004, h. 274).

Lebih lanjut mengenai penjelasan konsep kontrol diri dapat dikaitkan dengan perilaku merokok mahasiswi, bahwa hal yang tidak dipungkiri adalah mahasiswi memiliki banyak peluang atau pilihan sebelum berperilaku, serta masing-masing mahasiswi memiliki kontrol diri dengan kapasitas yang berbeda untuk mengarahkan respon diri ketika menghadapi

stressor atau impuls-impuls, yang kemudian dihadapkan pada pilihan menikmati efek kepuasan dari merokok, atau memilih untuk menahan diri mereka untuk meraih hasil jangka panjang berupa kesehatan, dan penghargaan dari masyarakat karena bersikap baik sesuai dengan konsep kontrol diri.

Dalam hal ini, kontrol diri bermanfaat untuk melindungi individu itu sendiri maupun berguna untuk lingkungan sosial (Baumeister & Alquist, dalam Evans, dkk, 2011, h.697), karena apabila mahasiswi mampu menahan keinginan merokok maka selain terhindar dari risiko penyakit akibat merokok, juga akan terhindar dari cap buruk masyarakat, hubungan interpersonal terjaga sehingga lingkungan sosial mahasiswi tersebut tetap baik.

Mahasiswi dengan kontrol diri yang tinggi pada umumnya dapat menekan dorongan-dorongan yang ada dalam dirinya, sehingga dapat mengendalikan perilaku merokoknya tetap rendah atau bahkan tidak ada dengan mengalihkannya pada perilaku yang netral atau positif. Sebaliknya bila mahasiswi memiliki kontrol diri yang rendah, maka mahasiswi terikat dengan dorongan-dorongan untuk merokok sehingga meningkatkan intensitas merokok tanpa banyak melihat dampak negatif yang ditimbulkan.

Muraven (2011, h.1) menjelaskan bahwa kontrol diri berperan penting dalam usaha untuk berhenti atau mengurangi perilaku merokok, sebab individu yang sedang berusaha untuk tidak merokok namun gagal dalam menghambat dorongan, hasrat atau godaan untuk merokok maka kemungkinan akan gagal dan kembali merokok. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Runtukahu, dkk (2015, h.88) juga menunjukkan bahwa

terdapat hubungan negatif kuat antara perilaku merokok dengan kontrol diri.

Sumbangan efektif kontrol diri terhadap perilaku merokok dalam penelitian ini adalah sebesar 42,38% ($r_{xy}^2 = 0,424$), maka dapat dikatakan bahwa pengaruh kontrol diri sebagai faktor internal memiliki peran yang cukup tinggi dalam mempengaruhi perilaku merokok, hal ini berarti membuktikan pendapat dari Schroder dan Schwarzer (2004, h. 859) bahwa dibandingkan dengan variabel sifat lainnya, kebiasaan mengontrol diri muncul sebagai prediktor superior dari hasil perilaku.

Hasil penelitian terhadap variabel perilaku merokok diperoleh *Mean* Empirik (Me) sebesar 33,4 dengan Standar Deviasi Hipotetik (SDh) sebesar 7, sedangkan *Mean* Hipotetik (Mh) sebesar 35. Analisis menggunakan *Mean* Hipotetik menunjukkan bahwa mahasiswi dengan kategori perokok ringan sebanyak 30%, kategori perokok sedang sebanyak 60%, dan kategori perokok berat sebesar 10%. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa perilaku merokok mahasiswi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang tergolong kategori perokok sedang.

Sebab mahasiswi perokok Universitas Katolik Soegijapranata tergolong perokok sedang dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya sebagai mahasiswi, mereka memiliki pengetahuan yang cukup mengenai bahaya merokok dengan kaitannya terhadap kesehatan serta konsekuensi persepsi sosial yang buruk terutama dari dosen dan rekan sesama mahasiswa, yang menekan perilaku merokok mahasiswi tersebut. Namun di sisi lain, mahasiswi juga belum cukup mampu untuk benar-benar menolak keinginan untuk merokok yang disebabkan kurangnya kontrol diri guna mengarahkan perilaku mahasiswi tersebut untuk tidak merokok, baik

ketika menghadapi stress atau akibat kontrol keputusan yang salah ketika berada pada lingkup pergaulan yang sudah lebih bebas dibandingkan semasa SMA. Berdasarkan pengamatan peneliti, mahasiswi perokok cenderung berkumpul dengan sesama perokok, dan menekan keinginan untuk merokok ketika tidak dengan rekan sesama perokok supaya terhindar dari peringatan langsung dari orang-orang sekitar untuk tidak merokok.

Hasil penelitian terhadap variabel kontrol diri diperoleh *Mean* Empirik (Me) sebesar 55,47 dengan Standar Deviasi Hipotetik (SDh) sebesar 10,5, sedangkan *Mean* Hipotetik (Mh) sebesar 52,5. Analisis menggunakan *Mean* Hipotetik menunjukkan bahwa mahasiswi dengan kategori kontrol diri rendah sebanyak 16,67% %, kontrol diri sedang sebanyak 63,33%, dan kontrol diri tinggi sebanyak 20%. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kontrol diri mahasiswi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang tergolong kategori sedang. Sebab kontrol diri mahasiswi Universitas Katolik Soegijapranata tergolong sedang karena lingkungan Universitas Katolik Soegijapranata yang mendukung, sesuai dengan visi misi Universitas Katolik yang melahirkan generasi terdidik serta karakter yang baik, sehingga mahasiswi mampu mengontrol dirinya dengan cukup baik dalam proses kehidupan sehari-hari.

Penelitian ini tentu tidak lepas dari berbagai kekurangan, yaitu :

1. Jumlah subjek yang sedikit, yaitu hanya 30 subjek.
2. Terdapat beberapa subjek yang merupakan teman dekat peneliti sehingga tidak optimal atau menyepelekan dalam mengisi skala.

3. Suasana saat pengisian disekitar kampus cukup gaduh serta ajakan bercanda kepada subjek saat mengisi skala membuat beberapa subjek kurang berkonsentrasi saat mengisi skala.

