

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kontrol Diri (*Self-Control*)

A.1. Definisi Kontrol Diri (*Self-Control*)

Kontrol diri diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan sekitarnya.

Menurut Wolfe & Higgins, 2008), dijelaskan bahwa *self-control* merupakan kecenderungan individu untuk mempertimbangkan berbagai konsekuensi, untuk perilaku. Sedangkan *self-control* dikatakan sebagai kemampuan manusia untuk menahan dan mengendalikan perilaku sosial yang tidak pantas (De Wall, Baumeister, Stillman, & Gailiot, 2005).

Kontrol diri, merupakan suatu kecakapan individu dalam kepekaan membaca situasi diri dan lingkungannya. Selain itu, juga kemampuan untuk mengontrol dan mengelola faktor faktor perilaku sesuai situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konform dengan orang lain dan menutupi perasaannya.

Goldfried dan Merbaum mendefinisikan kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu, seperti yang diinginkan.

Kontrol diri diperlukan guna membantu individu dalam mengatasi kemampuannya yang terbatas dan mengatasi berbagai hal yang merugikan, yang mungkin terjadi yang berasal dari luar. Cahoun dan Acocella (1990), mengemukakan dua alasan yang mengharuskan individu mengontrol diri secara kontinu. Pertama, individu hidup bersama kelompok sehingga dalam memuaskan keinginannya individu harus mengontrol perilakunya agar tidak mengganggu kenyamanan orang lain. Kedua, masyarakat mendorong individu untuk secara konstan menyusun standar yang lebih baik bagi dirinya. Ketika berusaha memenuhi tuntutan, dibuatkan pengontrolan diri agar dalam proses pencapaian standar tersebut individu tidak melakukan hal-hal yang menyimpang.

Kontrol diri berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosi serta dorongan dorongan dari dalam dirinya. Ada dua kriteria yang menentukan, apakah kontrol emosi dapat diterima secara sosial atau tidak. Kontrol diri dapat diterima bila reaksi masyarakat terhadap pengendalian emosi adalah positif. Namun, reaksi positif saja tidaklah cukup karenanya perlu diperhatikan kriteria lain, yaitu efek yang muncul setelah mengontrol

emosi terhadap kondisi fisik dan psikis. Kontrol emosi seharusnya tidak membahayakan fisik dan psikis individu. Artinya, dengan mengontrol emosi kondisi fisik dan psikis individu harus membaik.

Kontrol diri individu sendiri yang menyusun standar bagi kinerjanya dan menghargai atau menghukum dirinya bila berhasil atau tidak berhasil mencapai standar tersebut. Kontrol eksternal orang lainlah yang menyusun standar dan memberi ganjaran atau hukuman. Tidak mengherankan bila kontrol diri dianggap sebagai suatu keterampilan berharga (Ghuffron&Rini, 2010:21-23).

Messina & Messina (dalam Singgih D. Gunarsa, 2009), menyatakan bahwa pengendalian diri atau *self-control*, adalah seperangkat tingkah laku yang berfokus pada keberhasilan mengubah diri pribadi, keberhasilan menangkai peng-rusakan diri (*self-destructive*), perasaan mampu pada diri sendiri, perasaan mandiri (*autonomy*), atau bebas dari pengaruh orang lain, kebebasan menentukan tujuan, kemampuan untuk memisahkan perasaan dan pikiran rasional, serta seperangkat tingkah laku yang terfokus pada tanggung jawab atas diri pribadi (Rachdianti,2011:19).

1.1. Ciri-ciri Kontrol Diri (*self control*)

Menurut Thompson (dalam Smet, 1994 : 95) ciri-ciri kontrol diri antara lain :

1. Kemampuan untuk mengontrol perilaku atau tingkah laku impulsif yang ditandai dengan kemampuan menghadapi stimulus yang tidak diinginkan dengan cara mencegah menjauhi stimulus,merapatkan tenggang waktu diantara stimulus yang sedang berlangsung, menghentikan stimulus sebelum berakhir dan membatasi intensitas stimulus, kemampuan membuat perencanaan dalam hidup, mampu mengatasi frustrasi dan ledakan emosi serta kemampuan untuk menentukan siapa yang mengendalikan perilaku, dalam hal ini bila individu tidak mampu mengontrol dirinya sendiri, maka individu menggunakan faktor eksternal.
2. Kemampuan menunda kepuasan dengan segera untuk keberhasilan mengatur perilaku dalam mencapai sesuatu yang lebih berharga atau diterima dalam masyarakat.
3. Kemampuan mengantisipasi peristiwa yaitu kemampuan untuk mengantisipasi keadaan melalui berbagai pertimbangan secara relatif obyektif. Hal ini didukung dengan adanya informasi yang dimiliki individu.

Kemampuan menafsirkan peristiwa yaitu kemampuan untuk menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subyektif. Kemampuan

mengontrol keputusan yaitu kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya (Shohib, 2007:44).

1.2. Jenis dan Aspek Kontrol Diri

Averill menyebut kontrol diri dengan sebutan kontrol personal, yaitu kontrol perilaku, (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decisional control*).

1. Kontrol Perilaku (*behavior control*). Merupakan kesiapan tersedianya suatu respon yang dapat secara langsung mempengaruhi atau memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan.

Kemampuan mengontrol perilaku ini diperinci menjadi dua komponen yaitu mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan kemampuan memodifikasi stimulus (*stimulus modifiability*).

Kemampuan mengatur pelaksanaan merupakan kemampuan individu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan. Apakah dirinya sendiri atau aturan perilaku dengan menggunakan kemampuan dirinya dan bila tidak mampu individu akan menggunakan sumber eksternal. Kemampuan mengatur stimulus, merupakan kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki akan dihadapi.

2. Kontrol Kognitif (*Cognitive control*). Merupakan kemampuan individu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau mengurangi tekanan. Aspek ini terdiri atas dua komponen, yaitu memperoleh informasi (*information gain*), dan melakukan penilaian (*appraisal*). Dengan informasi yang dimiliki oleh individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan. Melakukan penilaian berarti individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.
3. Mengontrol Keputusan (*Decisional control*). Merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya. Kontrol diri dalam menentukan pilihan akan berfungsi, baik dengan adanya suatu kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan pada diri individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan.

Menurut Block dan Block, ada tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu *over control*, *under control*, dan *appropriate control*. *Over control* merupakan kontrol diri yang dilakukan oleh individu secara berlebihan yang menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus. *Under control* merupakan

suatu kecenderungan individu untuk melepaskan impulsifitas dengan bebas tanpa perhitungan yang masak. Sementara *appropriate control* merupakan kontrol individu dalam upaya mengendalikan impuls secara tepat (Ghuffron &Rini,2010:21-23).

Berdasarkan uraian dan penjelasan diatas, maka untuk mengontrol kontrol diri biasanya digunakan aspek-aspek seperti dibawah ini :

1. Kemampuan mengontrol perilaku
2. Kemampuan mengontrol stimulus
3. Kemampuan mengantisipasi suatu peristiwa atau kejadian
4. Kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian
5. Kemampuan mengambil keputusan. (Ghuffron &Rini,2010:31).

A.2. Perilaku Merokok

2.1.Pengertian

Perilaku merokok adalah aktivitas seseorang yang bersangkutan terhadap rangsangan dari luar yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang untuk merokok dan dapat diamati secara langsung (Istiqomah,2003 dalam Fuadah,2011:11). Sedangkan dari definisi lain juga menyebutkan perilaku merokok adalah aktivitas menghisap atau menghirup asap rokok dengan menggunakan pipa atau rokok (Sari dkk,2003:84).

Lewin berpendapat, perilaku merokok merupakan fungsi dari lingkungan dan individu, yang artinya perilaku merokok selain disebabkan oleh faktor-faktor dari dalam diri, juga disebabkan faktor lingkungan. Laventhal dalam Smet (1994), mengatakan bahwa merokok tahap awal dilakukan dengan teman-teman (46%), seorang anggota keluarga yang bukan orang tua (23 %), dan orang tua (14%) (Hasnida&Kemala,2005:107).

Levy 1984 (dalam Hasnida&Kemala,2005:107), setiap individu mempunyai kebiasaan merokok yang berbeda dan biasanya disesuaikan dengan tujuan mereka merokok. Pendapat tersebut didukung oleh Smet (1994), yang menyatakan bahwa seseorang merokok karena faktor-faktor *sosio cultural* seperti kebiasaan budaya, kelas sosial, gengsi, dan tingkat pendidikan. (Hasnida&Kemala,2005:107).

Jadi kesimpulannya perilaku merokok merupakan dimana individu merokok karena adanya rangsangan dari lingkungan.

2.2. Tipe Perilaku Merokok

Berdasarkan dari *Management of affect theory*, Sivan &Tomkins (dalam Galih,2014:4-5) terdapat 4 tipe merokok, yaitu :

1. Perilaku merokok yang dipengaruhi perasaan positif :
 - a. *Pleasure relaxation*, perilaku merokok hanya untuk menambah atau meningkatkan kenikmatan yang sudah didapat, misalnya merokok setelah minum kopi atau makan.

b. *Stimulation to pick them up*, perilaku merokok hanya dilakukan sekedarnya untuk menyenangkan perasaan.

c. *Pleasure of handling the cigarette*, kenikmatan yang diperoleh dengan memegang rokok.

2. Perilaku merokok yang dipengaruhi oleh perasaan negatif. Terdapat banyak orang yang menggunakan rokok untuk mengurangi perasaan negatif, misalnya ia marah, cemas, gelisah dan merokok dianggap sebagai penyelamat.

3. Perilaku merokok Adiktif. Oleh Green disebut sebagai *psychological Addiction*. Mereka yang sudah adiksi akan menambah dosis rokok yang digunakan setiap saat setelah efek dari rokok yang dihisapnya berkurang.

4. Perilaku merokok yang menjadi kebiasaan. Mereka menggunakan rokok sama sekali bukan karena untuk mengendalikan perasaan mereka, tetapi karena benar-benar sudah menjadi kebiasaan rutin (Galih,2014:5).

2.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Perilaku Merokok

Mu'tadin (2002) dalam Fuadah,2011:13. Mengemukakan faktor-faktor yang menyebabkan seseorang merokok, yaitu :

1. Pengaruh Orang Tua

Seseorang yang berasal dari keluarga yang konservatif (keluarga yang menjaga dan memperhatikan anak-anaknya), lebih sulit untuk terlibat dengan rokok. Sedangkan seseorang yang

berasal dari keluarga yang permisif (keluarga yang tidak terlalu menjaga anaknya dan menerima perilaku anak) cenderung akan mudah untuk terlibat dengan rokok. Dalam sebuah *Journal of Consumer Affairs*, Aliyah (2000) menyebutkan bahwa orangtua perokok akan berpengaruh dalam mendorong anak mereka untuk menjadi perokok pemula di usia mahasiswa. Diperkirakan pengaruh orangtua ini akan meningkatkan kemungkinan merokok 1,5 kali pada anak laki-laki dan 3,3 kali lebih besar pada anak perempuan. Secara psikologis toleransi orangtua terhadap asap rokok di rumah akan membentuk nilai bagi anak bahwa merokok adalah hal yang boleh-boleh saja dilakukan, dan mereka merasa bebas untuk merokok karena tidak ada sangsi moral yang diberikan oleh orangtua.

2. Pengaruh Teman Sebaya

Kajian telah menunjukkan bahwa mahasiswa yang masih tergolong remaja, mempunyai kawan-kawan yang merokok adalah lebih mungkin merokok berbanding dengan yang sebaliknya. Banyak orang terdorong menjadi perokok pemula karena untuk menyesuaikan diri pada sebuah komunitas pergaulan. Rokok membuat mereka merasa lebih diterima oleh banyak orang.

3. Faktor Kepribadian

Orang mencoba untuk merokok karena alasan ingin tahu atau ingin melepas diri dari rasa sakit dan kebosanan. Secara kepribadian, kondisi mental yang sedang menurun seperti stress, gelisah, takut, kecewa dan putus asa, sering mendorong orang untuk menghisap rokok. Mereka merasa lebih tenang dan lebih mudah melewati masa-masa sulit setelah merokok. Memang tak bisa dipungkiri bahwa ada 2 hal dari rokok yang memberi efek tenang, yaitu nikotin dan isapan rokok. Dalam dosis tertentu, asupan nikotin akan merangsang produksi dopamine (hormon penenang) di otak. Namun, ini hanya terjadi sesaat dan akan berbalik menjadi efek buruk bagi kesehatan secara permanen. Ditambah lagi sebuah literatur menyebutkan bahwa gerakan bibir menghisap dan menghembuskan lagi asap rokok memberi efek tenang secara psikis. Gerakan ini dianalisis seperti gerak refleks seseorang saat menghela nafas untuk menenangkan dirinya saat menghadapi masalah.

4. Pengaruh Iklan

Iklan merupakan media informasi yang dibuat sedemikian rupa, sehingga dapat menarik para konsumen atau khalayak secara sukarela terdorong untuk melakukan sesuatu tindakan sesuai dengan yang diinginkan pengiklan. Banyaknya iklan rokok di

media cetak, elektronik dan media luar ruang telah mendorong rasa ingin tahu penonton termasuk mahasiswa tentang produk rokok.

Penggambaran tokoh serta adegan-adegan menantang dalam iklan membuat masyarakat menirunya. Iklan-iklan yang ada, merangsang mereka untuk merokok dengan bujukan yang berbeda. Meskipun dalam iklan rokok tidak digambarkan orang merokok akan tetapi adegan-adegan yang identik dengan keperkasaan atau kebebasan mempengaruhi mereka untuk mengkonsumsi rokok. (Mu'tadin (2002) dalam Fuadah,2011:13).

2.4. Aspek-aspek Perilaku Merokok

Setiap individu dapat menggambarkan setiap perilaku, menurut tiga dimensi berikut (Aritonang (1997) dalam Dewi dkk,2014:20-21) :

a. Frekuensi

Sering tidaknya perilaku muncul mungkin cara yang paling sederhana untuk mencatat perilaku hanya dengan menghitung jumlah munculnya perilaku tersebut. Frekuensi sangatlah bermanfaat untuk mengetahui sejauhmana perilaku merokok seseorang muncul atau tidak. Dari frekuensi dapat diketahui perilaku merokok seseorang yang sebenarnya, sehingga pengumpulan data frekuensi menjadi salah satu ukuran yang paling banyak digunakan untuk mengetahui perilaku merokok seseorang.

b. Lamanya berlangsung

Waktu yang diperlukan seseorang untuk melakukan setiap tindakan (seseorang menghisap rokok lama atau tidak). Jika suatu perilaku mempunyai permulaan dan akhir tertentu, tetapi dalam jangka waktu yang berbeda untuk masing-masing peristiwa, maka pengukuran lamanya berlangsung sangatlah berpengaruh bagi perilaku merokok seseorang, apakah seseorang dalam menghisap rokoknya lama atau tidak.

c. Intensitas

Banyaknya daya yang dikeluarkan oleh perilaku tersebut. Aspek ini digunakan untuk mengukur seberapa dalam dan seberapa banyak seseorang menghisap rokok. Dimensi intensitas mungkin merupakan cara yang paling subjektif dalam mengukur perilaku merokok seseorang (Dewi,dkk,2014:20-21).

Aspek-aspek perilaku merokok menurut Aritonang (Sulistyo,2009 dalam Dewi dkk,2014:21-22),yaitu :

- a. Fungsi merokok ditunjukkan dengan perasaan yang dialami si perokok, seperti perasaan yang positif maupun perasaan negatif.
- b. Intensitas merokok. Banyaknya rokok yang dihisap berdasarkan jumlah rokoknya.

A. Tempat merokok

Tipe perokok berdasarkan tempatnya, yaitu :

1. Merokok di tempat-tempat umum/publik.

- a. Kelompok *homogeny* (sama-sama perokok), secara begerombol mereka menikmati kebiasaanya. Umumnya mereka masih menghargai orang lain, karena itu mereka menempatkan diri di *smoking area*.
- b. Kelompok heterogen (merokok ditengah orang-orang lain yang tidak merokok, anak kecil, orang sakit dan lain-lain).

2. Merokok di tempat-tempat yang bersifat pribadi.

a. Kantor atau kamar tidur pribadi

Perokok memilih tempat-tempat seperti yang sebagai tempat merokok digolongkan kepada individu yang kurang menjaga kebersihan diri, penuh rasa gelisah yang mencekam.

b. Toilet

Perokok jenis ini dapat digolongkan sebagai orang yang suka berfantasi.

B. Waktu merokok

Perilaku merokok dipengaruhi oleh keadaan yang dialaminya pada saat itu, misalnya ketika sedang berkumpul dengan teman, cuaca yang dingin, setelah dimarahi orangtua dan lain-lain (Aritonang (1997) dalam Dewi dkk,2014:22-23).

A.3. Frekuensi Merokok

3.1. Pengertian

Frekuensi merokok adalah jumlah rokok yang dihisap dalam satuan batang per/hari. Dari sini, jenis perokok dapat dibagi atas perokok ringan sampai sangat berat (Bustan,2000 dalam Surahman&Apriyatmoko,2011:3).

3.2. Tipe-tipe perokok

- a. Perokok ringan menghisap rokok kurang dari 10 batang rokok perhari.
- b. Perokok sedang menghisap rokok 10-19 batang rokok.
- c. Perokok berat menghisap 20-30 batang rokok perhari (Bustan,2000 dalam Surahman&Apriyatmoko,2011:3).

Aula (2000), mengemukakan terdapat tiga indikator yang biasanya muncul pada perokok, yaitu :

1. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan perilaku yang ditunjukkan individu saat merokok. Perilaku ini, berupa kondisi individu yang sedang memegang rokok, menghisap rokok dan menghembuskan asap rokok.

2. Aktivitas Psikologis

Aktivitas psikologis merupakan aktivitas yang muncul bersamaan dengan aktivitas fisik.

3. Intensitas Merokok Cukup Tinggi

Intensitas merokok cukup tinggi, menunjukkan seberapa sering atau seberapa banyak rokok yang dihisap sehari. Sebenarnya, ketiga aktivitas tersebut cenderung muncul setara bersamaan, walaupun hanya satu atau dua aktivitas psikologis yang menyertainya (surahman&apriyatmoko,2011:3).

A.4. Mahasiswa

4.1. Definisi Mahasiswa

Mahasiswa adalah panggilan untuk orang yang sedang menjalani pendidikan tinggi di sebuah Universitas atau perguruan tinggi (tarwiyati,2013:31). Periode kemahasiswaan dimulai sejak seseorang lulus sekolah menengah atas dan mulai memasuki jenjang perguruan tinggi hingga selesai perguruan tinggi. Mahasiswa dalam tahap perkembangannya digolongkan remaja akhir dan dewasa awal yaitu 18-21 tahun dan 22-24. Pada usia tersebut mahasiswa mengalami masa peralihan dari remaja akhir ke dewasa awal.

Sosiolog bernama Keneth Kenniston menamakan masa ini sebagai masa muda (*youth*) yaitu periode transisi antara masa remaja dan masa dewasa yang merupakan masa perpanjangan kondisi ekonomi dan pribadi yang sementara (tarwiyati,2013:31).

B. Hubungan Antar Variabel

Perilaku merokok merupakan suatu aktivitas, dimana individu menghisap rokok atau pipa. Merokok seperti sudah menjadi kebutuhan bagi seseorang, tak terkecuali para mahasiswa. Karena konsumsi rokok di kalangan mahasiswa di Indonesia cenderung meningkat di setiap tahunnya, terjadi kenaikan yang cukup signifikan dari rata-rata frekuensi merokok di kalangan mahasiswa di tahun 2009, yakni 24,5% pada mahasiswa dan 2,3% pada mahasiswi (Dimiyati, 2011 dalam Fuadah, 2011:3). Frekuensi merokok, dimana jumlah batang rokok yang dihisap seseorang tersebut perhari.

Merokok secara terus-menerus, akan berakibat pada kesehatan dari dalam diri seseorang. Dapat meningkatkan resiko penyakit kardiovaskuler termasuk stroke, kematian mendadak, gagal jantung, penyakit vaskular perifer dan pembengkakan pembuluh aorta. Berdasarkan Ikatan Ahli Kesehatan Masyarakat Indonesia (IAKMI), mengungkapkan sebanyak 25 persen zat berbahaya yang terkandung dalam rokok masuk ke dalam tubuh perokok (perokok aktif), sedangkan 75 persennya beredar di udara bebas yang beresiko masuk ke tubuh orang di sekelilingnya (perokok pasif) (Adah, 2011:7).

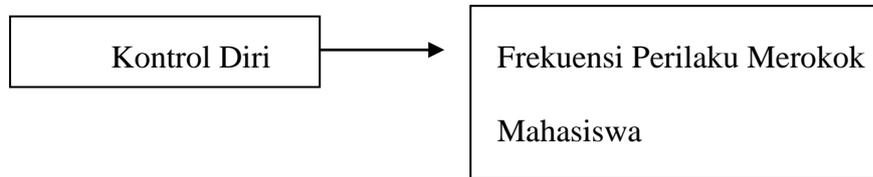
Sebagai seorang mahasiswa, pasti memiliki berbagai permasalahan seperti halnya individu lain. Seperti masalah di rumah atau di kampus, karena hal tersebut mahasiswa mencoba untuk merokok dikala mereka merasa sedih, maupun gelisah. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Trixie dan Rizki (2010:175), terdapat beberapa mahasiswa yang menyatakan bahwa rokok itu bermanfaat, ada pula yang menyatakan bahwa rokok membentuk imajinasi, pereda stress dan sebagai relaksasi, serta ada juga yang menyatakan bahwa rokok bermanfaat menambah rasa percaya diri (Trixie&Rizki,2010:175). Karena merasakan kenikmatan tersendiri untuk merokok, terkadang mereka sulit untuk mengendalikan perilakunya, sehingga tidak menyadari berapa banyak batang rokok yang sudah dihisap.

Pada setiap individu, memiliki suatu mekanisme yang dapat membantu mengatur dan mengarahkan perilaku. Mekanisme yang dimaksud adalah kontrol diri. Kontrol diri pada diri individu satu dengan yang lain tidaklah sama. Ada individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi dan ada pula yang memiliki kontrol diri yang rendah (Widiana dkk, 2004 dalam Dewi dkk,2014:24). Kontrol diri merupakan kemampuan untuk menuntun tingkah lakunya sendiri, kemampuan untuk menekan atau untuk mencegah tingkah laku yang menurut kata hati atau semaunya sendiri.

Kontrol diri juga merupakan suatu aktivitas pengendalian tingkah laku (Anshari, 1996 & Kartono, 2003 dalam Ruhban,2013:632). Kontrol diri sendiri mencakup tiga aspek yaitu kontrol perilaku, kognitif, dan keputusan (Ghufron&Rini, 2010:29). Ketiga aspek tersebut berperan penting dalam mengendalikan perilaku merokok dalam diri seseorang. Seseorang yang memiliki kontrol perilaku kognitif, dan keputusan kuat akan mampu memahami dengan baik, pentingnya fungsi-fungsi organ tubuhnya, dan dapat mengetahui apa yang akan terjadi kedepannya. Serta, dapat mengambil keputusan apabila menghisap rokok terus-menerus akan menyebabkan masalah kesehatan bagi dirinya.

Berdasarkan paparan diatas, dapat dilihat ada hubungan antara kontrol diri dengan frekuensi merokok yaitu dapat memungkinkan seseorang penghisap rokok bisa mengurangi menghisap rokok, sehingga ia bisa menghindari konsekuensi yang tidak diinginkan dan lebih bisa mendapatkan konsekuensi yang lebih baik. Jika seseorang dapat mengontrol dirinya, terutama mengontrol dalam menghisap rokok, dapat dikatakan individu tersebut mendapatkan konsekuensi yang baik, seperti kesehatan dapat terjaga karena tidak merokok. Sehingga dapat diasumsikan bahwa kontrol diri yang tinggi pada diri seseorang akan dapat menurunkan frekuensi perilaku merokok dalam dirinya.

C. Kerangka Konseptual



D. Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini adalah terdapat Hubungan Antara kontrol Diri (*self-control*) Dengan Frekuensi Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik. “Semakin tinggi Kontrol Diri Mahasiswa, maka semakin rendah frekuensi perilaku merokok”, sebaliknya “jika kontrol diri Mahasiswa rendah, maka semakin tinggi frekuensi perilaku merokoknya”.