



**HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU MEROKOK DIMEDIASI
OLEH *SELF EFFICACY* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS X
MUHAMMADIYAH DI YOGYAKARTA**

Rifqi Aisy Ananda¹, Zahro Varisna Rohmadani²
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta^{1,2}
e-mail: rifqilakawa2004@gmail.com

Diterima: 19/12/2025; Direvisi: 24/12/2025; Diterbitkan: 3/4/2026

ABSTRAK

Perilaku merokok masih menjadi persoalan krusial dalam ranah kesehatan masyarakat, termasuk di kalangan mahasiswa yang secara ideal diharapkan memiliki kesadaran kesehatan dan kemampuan regulasi diri yang memadai. Selain pengaruh lingkungan sosial, perilaku merokok juga dipengaruhi oleh faktor psikologis internal, khususnya kontrol diri dan *self-efficacy*. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran *self-efficacy* sebagai variabel mediator dalam hubungan antara kontrol diri dan perilaku merokok pada mahasiswa muslim perokok di Universitas X Muhammadiyah Yogyakarta. Metode yang digunakan bersifat kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan penelitian terdiri dari 97 mahasiswa perokok aktif yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan instrumen berupa skala kontrol diri, skala *self-efficacy*, dan skala perilaku merokok, yang disusun dalam format Likert empat poin dan telah memenuhi standar validitas serta reliabilitas. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan analisis mediasi melalui PROCESS Macro Model 4 pada perangkat lunak SPSS, dengan tingkat signifikansi ditetapkan sebesar 0,05. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa kontrol diri berpengaruh negatif secara signifikan terhadap perilaku merokok dan memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap *self-efficacy*. Selain itu, *self-efficacy* terbukti memiliki efek negatif yang signifikan terhadap perilaku merokok sekaligus berfungsi sebagai mediator parsial dalam hubungan antara kontrol diri dan perilaku merokok. Temuan ini menunjukkan bahwa penguatan mekanisme regulasi diri melalui peningkatan *self-efficacy* memiliki peran penting dalam menjelaskan perilaku merokok pada mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi empiris dalam pengembangan model psikologis perilaku kesehatan serta menjadi dasar bagi perancangan intervensi pencegahan perilaku merokok yang berfokus pada peningkatan kontrol diri dan *self-efficacy*.

Kata kunci: *Kontrol Diri, Self-efficacy, Perilaku Merokok*

ABSTRACT

Smoking behavior continues to represent a critical public health concern, including among university students who are generally expected to demonstrate adequate health awareness and self-regulation capacities. Beyond social environmental influences, smoking behavior is also shaped by internal psychological factors, particularly self-control and self-efficacy. Influenced by internal psychological factors, especially self-control and self-efficacy, this study aimed to investigate the role of self-efficacy as a mediator in the relationship between self-control and



smoking behavior among Muslim student smokers at Universitas X Muhammadiyah Yogyakarta. A quantitative method with a correlational design was applied. The study involved 97 active student smokers, recruited through purposive sampling. Data were gathered online using self-control, self-efficacy, and smoking behavior scales, each structured with a four-point Likert format and confirmed to meet standards of validity and reliability. The mediation analysis was performed using PROCESS Macro Model 4 in SPSS with a 0.05 significance threshold. The results indicated that self-control exerted a significant negative impact on smoking behavior while also having a significant positive influence on self-efficacy. In addition, self-efficacy was found to have a significant negative effect on smoking behavior and to function as a partial mediator in the relationship between self-control and smoking behavior. These results indicate that self-regulation mechanisms operating through enhanced self-efficacy play a crucial role in explaining smoking behavior among university students. Accordingly, this study provides empirical support for the development of psychological health behavior models and offers a foundation for designing smoking prevention interventions that emphasize strengthening self-control and self-efficacy.

Keywords: *Self-Control, Self-Efficacy, Smoking Behavior*

PENDAHULUAN

Perilaku merokok masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius, termasuk pada kelompok mahasiswa yang secara ideal diharapkan memiliki kesadaran kesehatan dan kemampuan regulasi diri yang baik. Masa mahasiswa merupakan fase transisi menuju kedewasaan awal yang ditandai oleh peningkatan tuntutan akademik, sosial, dan emosional, sehingga individu rentan terhadap perilaku berisiko sebagai bentuk koping, salah satunya merokok. Berbagai studi menunjukkan bahwa mahasiswa merokok tidak hanya dipengaruhi oleh faktor lingkungan sosial, tetapi juga oleh faktor psikologis internal seperti kontrol diri dan keyakinan terhadap kemampuan diri (*self-efficacy*) (Paramitha & Hamdan, 2021; Hanifah & Hamdan, 2024). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa faktor psikologis seperti *self-efficacy* berkaitan dengan niat berhenti merokok dan perilaku merokok pada mahasiswa (Puspitasari & Rokhmah, 2024). Temuan tersebut sejalan dengan penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Maharani dan Rohmadani (2024) yang mengungkapkan bahwa perilaku merokok dan upaya berhenti merokok dipengaruhi oleh persepsi subjektif, pengalaman personal, serta keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengendalikan kebiasaan merokok. Studi ini menegaskan bahwa aspek psikologis internal memiliki peran penting dalam proses perubahan perilaku merokok, tidak hanya sebagai faktor pendukung, tetapi sebagai mekanisme utama dalam pengambilan keputusan individu untuk berhenti merokok.

Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa perilaku merokok pada mahasiswa merupakan fenomena multidimensional yang tidak dapat dijelaskan hanya melalui faktor lingkungan, tetapi juga melibatkan mekanisme psikologis internal yang kompleks. Secara ideal, mahasiswa dengan kontrol diri yang baik mampu menahan dorongan impulsif, mengelola stres secara adaptif, serta mengambil keputusan yang rasional terkait perilaku kesehatannya. Namun, kondisi empirik menunjukkan adanya kesenjangan antara idealitas tersebut dengan realitas di lapangan. Banyak mahasiswa tetap merokok meskipun mengetahui dampak negatif rokok terhadap kesehatan fisik dan psikologis. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa faktor psikologis internal seperti *self-efficacy* berkaitan erat dengan perilaku merokok dan intensi berhenti merokok pada mahasiswa atau remaja, menunjukkan bahwa pemahaman yang lebih



mendalam mengenai mekanisme psikologis diperlukan di luar hanya pengetahuan tentang bahaya merokok (Puspitasari & Rokhmah, 2024; Astuti & Waseso, 2023). Kesenjangan antara pemahaman kesehatan dan praktik perilaku ini menunjukkan adanya masalah regulasi diri yang belum sepenuhnya terjelaskan dalam penelitian sebelumnya. Rizki et al. (2024) menegaskan bahwa perilaku merokok pada mahasiswa tidak dapat dijelaskan oleh satu faktor saja, melainkan hasil interaksi antara faktor internal dan eksternal yang kompleks. Kondisi ini menegaskan perlunya pendekatan psikologis yang lebih komprehensif untuk menjelaskan mengapa individu tetap mempertahankan perilaku merokok meskipun telah memiliki pengetahuan kesehatan yang memadai.

Secara teoretis, *self-control* dipahami sebagai kemampuan individu untuk menyalurkan perilaku mereka dengan tujuan jangka panjang dan menahan dorongan yang bertentangan dengan tujuan tersebut, meskipun muncul godaan atau rangsangan internal maupun eksternal yang kuat (Serno et al., 2025). Individu dengan kontrol diri rendah cenderung lebih mudah terlibat dalam perilaku berisiko, termasuk merokok. Di sisi lain, Hernawati dan Amin (2017) menekankan bahwa *self-efficacy* berperan penting dalam menentukan sejauh mana individu mampu mempertahankan perilaku sehat dan menolak godaan perilaku maladaptif. Penelitian mutakhir menunjukkan bahwa *self-efficacy* berkaitan dengan intensi berhenti merokok dan perilaku pencegahan merokok pada remaja dan mahasiswa (Panjaitan et al., 2022; Fuaidah & Nugrahani, 2023). Namun, hasil penelitian lain menunjukkan temuan yang inkonsisten, di mana *self-efficacy* tidak selalu berhubungan langsung dengan perilaku merokok (Dewanto & Daliman, 2022). Penelitian terkini juga menunjukkan bahwa *self-efficacy* tidak hanya berfungsi sebagai prediktor tunggal perilaku kesehatan mahasiswa, tetapi juga berperan sebagai mediator dan moderator dalam berbagai intervensi psikologis, bekerja bersama faktor regulasi diri dan variabel psikologis lainnya (Wang et al., 2025; Ren et al., 2025; Behr et al., 2025). Dengan demikian, *self-efficacy* tidak berdiri sendiri, melainkan berfungsi sebagai bagian dari sistem regulasi diri yang saling berinteraksi dalam memengaruhi perilaku kesehatan individu. Temuan ini sejalan dengan penelitian lima tahun terakhir yang menyatakan bahwa rendahnya *self-efficacy* dapat menghambat penerapan pengetahuan kesehatan ke dalam perilaku nyata (Rahman et al., 2021).

Berdasarkan telaah literatur, sebagian besar penelitian sebelumnya masih menguji hubungan kontrol diri, *self-efficacy*, dan perilaku merokok secara terpisah atau bersifat korelasional langsung. Penelitian yang mengkaji peran *self-efficacy* sebagai mekanisme psikologis yang menjembatani hubungan antara kontrol diri dan perilaku merokok, khususnya pada mahasiswa muslim di lingkungan perguruan tinggi berbasis nilai keislaman, masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan menguji peran mediasi *self-efficacy* dalam hubungan antara kontrol diri dan perilaku merokok, sehingga diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan model psikologis perilaku merokok serta kontribusi praktis bagi perancangan intervensi berbasis penguatan kontrol diri dan *self-efficacy* pada mahasiswa. Dengan demikian, *research gap* penelitian ini terletak pada belum terintegrasinya kontrol diri dan *self-efficacy* dalam satu model mediasi yang menjelaskan perilaku merokok pada mahasiswa muslim. Dalam perspektif Islam, menjaga kesehatan dan mengendalikan diri dari perilaku yang membahayakan merupakan bagian dari amanah moral dan spiritual, sehingga konteks nilai keislaman menjadi relevan dalam memahami perilaku merokok pada mahasiswa muslim. Pendekatan ini sekaligus menempatkan penelitian dalam



kerangka psikologi modern yang sensitif terhadap konteks nilai dan budaya, sehingga memperkuat relevansi ilmiah dan praktis penelitian

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan rancangan kausal untuk mengkaji hubungan antara kontrol diri dan perilaku merokok, dengan *self-efficacy* berperan sebagai variabel perantara. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengevaluasi pengaruh langsung maupun tidak langsung antarvariabel berdasarkan data kuantitatif. Pengambilan data dilakukan menggunakan desain potong lintang (*cross-sectional*), di mana seluruh data dikumpulkan dalam satu periode waktu. Rancangan ini dinilai tepat untuk memetakan keterkaitan antarvariabel dalam konteks perilaku merokok pada mahasiswa. Kausalitas yang dimaksud dalam penelitian ini merujuk pada hubungan kausal secara statistik dalam kerangka model mediasi, bukan kausalitas yang bersifat eksperimental.

Partisipan penelitian merupakan mahasiswa muslim yang memiliki kebiasaan merokok aktif di Universitas X Muhammadiyah Yogyakarta. Pemilihan subjek dilakukan melalui teknik purposive sampling dengan kriteria meliputi mahasiswa aktif berusia 18 hingga 25 tahun, beragama Islam, serta secara rutin merokok. Jumlah responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 97 mahasiswa. Teknik sampling tersebut digunakan untuk memastikan bahwa karakteristik subjek selaras dengan tujuan penelitian, sehingga data yang diperoleh mampu menggambarkan kondisi psikologis responden secara lebih spesifik. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen kuesioner yang terdiri atas tiga skala psikologis, yaitu skala kontrol diri, skala *self-efficacy*, dan skala perilaku merokok. Seluruh instrumen disusun menggunakan format skala Likert empat tingkat yang memuat pernyataan positif dan negatif. Kuesioner didistribusikan secara daring melalui Google Form guna mempermudah proses pengumpulan data serta menjangkau responden secara efisien. Sebelum digunakan pada penelitian utama, seluruh instrumen telah melalui proses pengujian validitas dan reliabilitas untuk menjamin akurasi serta konsistensi pengukuran, sehingga dinyatakan layak secara psikometrik.

Proses penelitian dimulai dengan tahap penyusunan dan pengujian instrumen, yang kemudian diikuti oleh pengumpulan data dari responden sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Setiap responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian serta diminta memberikan persetujuan untuk berpartisipasi secara sukarela. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan teknik analisis mediasi dengan bantuan perangkat lunak SPSS melalui PROCESS Macro. Analisis tersebut dilakukan untuk menguji pengaruh langsung kontrol diri terhadap perilaku merokok serta pengaruh tidak langsung yang dimediasi oleh *self-efficacy* dengan tingkat signifikansi 0,05. Sebelum analisis mediasi diterapkan, data terlebih dahulu melalui uji asumsi klasik guna memastikan bahwa model regresi yang digunakan memenuhi persyaratan analisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Subjek penelitian ini terdiri dari 97 mahasiswa yang aktif merokok dan terdaftar di Universitas X Muhammadiyah Yogyakarta. Pengumpulan data dilakukan menggunakan tiga instrumen psikologis, yaitu skala kontrol diri, skala *self-efficacy*, dan skala perilaku merokok. Berdasarkan hasil analisis, seluruh instrumen menunjukkan reliabilitas yang sangat baik dengan



nilai Alpha Cronbach masing-masing sebesar 0,972 untuk skala kontrol diri, 0,960 untuk skala self-efficacy, dan 0,976 untuk skala perilaku merokok. Seluruh instrumen juga telah memenuhi persyaratan validitas sehingga dapat digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini. Sebelum analisis regresi dan pengujian hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu melalui serangkaian uji asumsi klasik untuk memastikan kelayakan analisis statistik. Uji asumsi klasik meliputi uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Pemenuhan terhadap asumsi tersebut penting untuk memastikan keakuratan hasil analisis dan validitas kesimpulan yang diperoleh. Ringkasan hasil pengujian asumsi regresi disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Uji Asumsi Regresi

Uji Asumsi	Indikator	Hasil	Kriteria	Keterangan
Normalitas	Asymp. Sig. (K-S)	0,200	> 0,05	Normal
Multikolinearitas	Tolerance	0,741	> 0,10	Tidak terjadi
	VIF	1,350	< 10	Tidak terjadi
Heteroskedastisitas	Sig. (Glejser)	> 0,05	> 0,05	Tidak terjadi

Sumber: Data Primer Diolah SPSS, 2025

Ringkasan hasil uji asumsi regresi pada Tabel 1 menunjukkan bahwa seluruh prasyarat regresi telah terpenuhi. Residual data terdistribusi secara normal, tidak ditemukan adanya multikolinearitas di antara variabel independen, serta tidak terdapat masalah heteroskedastisitas pada model yang digunakan. Kondisi ini menunjukkan bahwa model regresi layak digunakan untuk analisis lanjutan dalam menguji hubungan dan pengaruh antarvariabel penelitian. Setelah seluruh asumsi regresi dipenuhi, analisis selanjutnya dilakukan melalui pengujian regresi jalur model pertama untuk mengkaji pengaruh kontrol diri terhadap *self-efficacy*. Hasil analisis regresi jalur model pertama disajikan dalam Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Koefisien Jalur Model Pertama

Variabel	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Konstanta)	16.385	3.291	–	4.978	< 0.001
Kontrol Diri (X)	0.413	0.072	0.509	5.765	< 0.001

Keterangan:

a. Variabel dependen: *Self-efficacy (M)*

Sumber: Data primer diolah dengan SPSS, 2025

Berdasarkan analisis regresi jalur pada model pertama yang disajikan dalam Tabel 2, diperoleh hasil bahwa kontrol diri berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap *self-efficacy*. Temuan ini mengindikasikan bahwa responden yang memiliki tingkat kontrol diri



lebih tinggi cenderung menunjukkan keyakinan diri yang lebih besar terhadap kemampuannya. Oleh karena itu, hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh positif kontrol diri terhadap *self-efficacy* dapat diterima. Selanjutnya, untuk mengetahui besarnya kontribusi kontrol diri dalam menjelaskan variasi *self-efficacy*, dilakukan pengujian koefisien determinasi pada regresi jalur model pertama, dengan ringkasan hasil yang ditampilkan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Analisis Regresi Pengaruh Kontrol Diri terhadap *Self-efficacy* (Model Pertama)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.509	0.259	0.251	11.267

Keterangan:

a. Variabel independen: Kontrol Diri (X); Variabel dependen: *Self-efficacy* (M)

Sumber: Data primer diolah dengan SPSS, 2025

Data yang disajikan dalam Tabel 3 menunjukkan bahwa nilai R Square mencerminkan kontribusi kontrol diri dalam menjelaskan variasi *self-efficacy*, sementara sebagian variasi lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak tercakup dalam model penelitian. Nilai *Adjusted R Square* menandakan bahwa model regresi memiliki tingkat daya jelas yang memadai untuk digunakan pada tahap analisis berikutnya. Setelah analisis pada jalur pertama diselesaikan, pengujian dilanjutkan dengan regresi jalur pada model kedua. Model kedua ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kontrol diri dan *self-efficacy* terhadap perilaku merokok, sebagaimana hasilnya disajikan dalam Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Koefisien Jalur Model Kedua

Variabel	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
(Konstanta)	99.548	4.552	–	21.869	< 0.001
Kontrol Diri (X)	-0.584	0.102	-0.458	-5.696	< 0.001
<i>Self-efficacy</i> (M)	-0.619	0.126	-0.394	-4.901	< 0.001

Keterangan:

a. Variabel dependen: *Perilaku Merokok* (Y)

Sumber: Data primer diolah dengan SPSS, 2025

Hasil pengujian regresi jalur pada model kedua yang ditampilkan dalam Tabel 4 menunjukkan bahwa variabel kontrol diri dan *self-efficacy* secara terpisah memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap perilaku merokok. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri dan *self-efficacy* responden, semakin rendah pula intensitas perilaku merokok yang ditunjukkan. Untuk menilai besarnya kontribusi kedua variabel tersebut dalam

menjelaskan variasi perilaku merokok, selanjutnya dilakukan analisis koefisien determinasi pada regresi jalur model kedua, dengan ringkasan hasil yang disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Model Summary Jalur Model Kedua

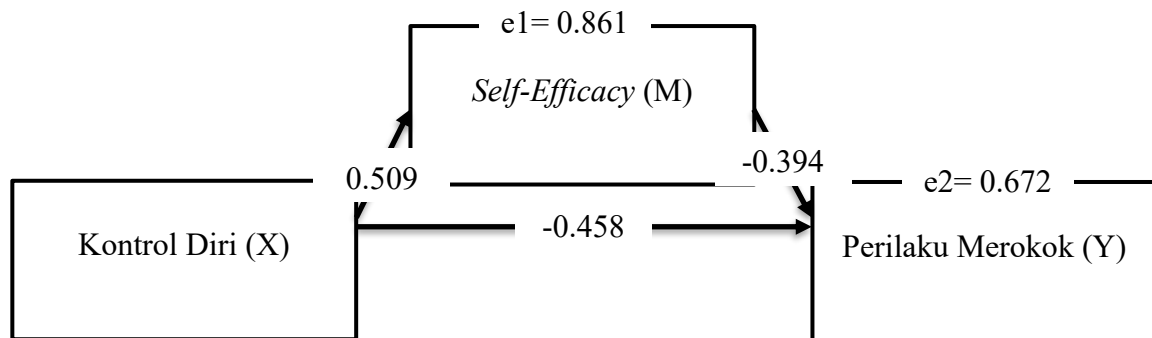
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0.741	0.549	0.540	13.878

Keterangan:

a. Prediktor: Kontrol Diri (X) dan *Self-efficacy* (M)

Sumber: Data primer diolah dengan SPSS, 2025

Berdasarkan hasil yang ditampilkan pada Tabel 5, nilai R Square menunjukkan bahwa kontrol diri dan *self-efficacy* secara bersama-sama mampu menjelaskan proporsi yang besar dari variasi perilaku merokok. Temuan ini mengindikasikan bahwa kedua variabel tersebut berkontribusi secara signifikan dalam memengaruhi perilaku merokok pada responden. Nilai *Adjusted R Square* menunjukkan bahwa model regresi memiliki kemampuan penjelasan yang kuat, sehingga model yang digunakan dinilai memadai untuk menjelaskan perilaku merokok dalam penelitian ini. Untuk memperjelas pola hubungan antarvariabel yang dianalisis serta menggambarkan arah pengaruh baik secara langsung maupun tidak langsung antara kontrol diri, *self-efficacy*, dan perilaku merokok, disajikan diagram jalur penelitian pada Gambar 1. Diagram tersebut memperlihatkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh langsung terhadap *self-efficacy* dan perilaku merokok, sekaligus memberikan pengaruh tidak langsung terhadap perilaku merokok melalui *self-efficacy*. Pola hubungan ini menegaskan peran *self-efficacy* sebagai mediator parsial antara kontrol diri dan perilaku merokok, sehingga mendukung model regulasi diri yang diusulkan dalam penelitian ini.



Gambar 1. Diagram Jalur Penelitian

Dengan demikian, hasil penelitian menegaskan bahwa kontrol diri berperan penting dalam mengurangi perilaku merokok pada mahasiswa. Pengaruh ini terjadi tidak hanya secara langsung, tetapi juga melalui mediasi peningkatan *self-efficacy*. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang krusial dalam menghubungkan kontrol diri dengan perilaku merokok. Oleh sebab itu, *self-efficacy* dapat

Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi



diposisikan sebagai elemen fundamental dalam kerangka regulasi diri yang digunakan untuk menjelaskan perilaku merokok pada mahasiswa.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji keterkaitan antara kontrol diri dan perilaku merokok, dengan *self-efficacy* berperan sebagai variabel mediator, pada mahasiswa muslim perokok di Universitas X Yogyakarta. Pembahasan difokuskan pada penafsiran hasil analisis empiris yang diperoleh, dengan merujuk pada tujuan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya. Selain itu, temuan penelitian dikaji dalam kerangka teori regulasi diri sebagai landasan konseptual utama. Untuk memperkuat interpretasi hasil, pembahasan juga dihubungkan dengan temuan empiris terkini yang relevan sehingga analisis tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga memberikan kontribusi teoretis yang lebih mendalam.

Hasil penelitian mengungkapkan hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku merokok, menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kontrol diri lebih tinggi cenderung memiliki kecenderungan merokok yang lebih rendah. Secara psikologis, kontrol diri berkaitan dengan kemampuan individu dalam menahan impuls, mengelola emosi yang kurang adaptif, serta mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang dari suatu perilaku. Dalam konteks kehidupan mahasiswa, kemampuan ini menjadi penting dalam menghadapi tekanan sosial dan akademik, termasuk dalam menolak ajakan merokok dan tidak menjadikan rokok sebagai sarana koping, sejalan dengan temuan Rukmy et al. (2018) serta Paramitha dan Hamdan (2021), dan diperkuat oleh studi terbaru (Datangmanis et al., 2023; Fakhri et al., 2024).

Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri berhubungan secara positif dan signifikan dengan *self-efficacy*. Mahasiswa yang mampu mengendalikan perilaku dan mengambil keputusan secara terencana cenderung memiliki keyakinan yang lebih kuat terhadap kemampuannya dalam menghadapi situasi menantang, termasuk tekanan untuk merokok. Temuan ini selaras dengan teori kognitif sosial yang menyatakan bahwa keberhasilan dalam pengendalian diri dapat meningkatkan keyakinan individu terhadap kapasitas dirinya. Hasil penelitian ini mendukung temuan Hernawati dan Amin (2017) serta diperkuat oleh penelitian mutakhir yang menunjukkan bahwa pengalaman regulasi perilaku yang konsisten berkontribusi dalam pembentukan *self-efficacy* (Riyadi & Ru'iyah, 2025).

Hasil analisis juga menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan perilaku merokok. Mahasiswa dengan tingkat *self-efficacy* yang lebih tinggi cenderung lebih yakin dalam menolak rokok, mampu mengendalikan dorongan merokok, dan berkomitmen pada perilaku hidup sehat. Temuan ini konsisten dengan penelitian Panjaitan et al. (2022) serta Fuaidah dan Nugrahani (2023), yang menekankan pentingnya keyakinan diri dalam pencegahan perilaku merokok. Penelitian terkini juga menunjukkan bahwa *self-efficacy* berkaitan erat dengan niat berhenti merokok dan perilaku pencegahan merokok pada remaja dan mahasiswa (Astuti & Waseso, 2023).

Selain itu, penelitian ini diperkuat oleh studi longitudinal yang mengungkapkan bahwa individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung lebih berhasil dalam mempertahankan penghentian merokok dalam jangka panjang, menegaskan bahwa *self-efficacy* merupakan faktor penting dalam perubahan perilaku merokok (Gallus et al., 2023). Namun demikian, adanya perbedaan temuan dengan penelitian Dewanto dan Daliman (2022) mengindikasikan bahwa pengaruh *self-efficacy* terhadap perilaku merokok tidak selalu bersifat langsung. Variasi



hasil tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik responden, konteks sosial-budaya, tingkat religiusitas, serta instrumen pengukuran yang digunakan.

Penelitian mutakhir menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan regulasi diri tidak bekerja secara terpisah, melainkan saling berinteraksi dalam memengaruhi perilaku kesehatan. Fan dan Cui (2024) menegaskan bahwa regulasi diri memiliki peran penting sebagai mediator dalam menjelaskan bagaimana keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya berdampak pada *outcome* psikologis dan perilaku. Selaras dengan pandangan tersebut, hasil analisis mediasi menunjukkan bahwa *self-efficacy* bertindak sebagai mediator parsial antara kontrol diri dan perilaku merokok. Dengan kata lain, kontrol diri memengaruhi perilaku merokok tidak hanya secara langsung, tetapi juga melalui peningkatan *self-efficacy* secara tidak langsung.

Dalam perspektif Islam, pengendalian diri atau *mujahadatul nafs* merupakan nilai fundamental yang mengarahkan individu untuk menahan dorongan yang merugikan serta menjaga kesehatan sebagai bentuk amanah moral dan spiritual. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang menegaskan bahwa kontrol diri dan *self-efficacy* memiliki peran penting dalam mengurangi perilaku merokok pada mahasiswa muslim. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi empiris dalam bidang psikologi kesehatan, tetapi juga memperluas pemahaman tentang perilaku merokok dalam kerangka nilai religius dan mekanisme regulasi diri. Pendekatan ini memperkuat relevansi teoretis dan praktis penelitian dalam pengembangan intervensi berbasis nilai dan psikologi modern.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, penelitian ini menegaskan bahwa kontrol diri memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku merokok pada mahasiswa muslim perokok di Universitas X Yogyakarta. Mahasiswa dengan tingkat kontrol diri yang lebih baik cenderung mampu menekan intensitas perilaku merokok yang ditunjukkan dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikan impuls dan mempertimbangkan konsekuensi perilaku berperan penting dalam perilaku kesehatan.

Dengan demikian, kontrol diri dapat dipahami sebagai faktor internal yang berkontribusi langsung dalam menurunkan kecenderungan perilaku merokok pada mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kontrol diri berhubungan positif secara signifikan dengan *self-efficacy*. Artinya, mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik cenderung memiliki keyakinan yang lebih tinggi terhadap kemampuannya dalam menghadapi tekanan sosial maupun dorongan internal untuk merokok. *Self-efficacy* yang tinggi memungkinkan individu merasa lebih mampu menolak perilaku merokok dan mempertahankan pilihan hidup sehat. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa kontrol diri tidak hanya berdampak pada perilaku secara langsung, tetapi juga berperan dalam membentuk keyakinan diri individu.

Lebih lanjut, penelitian ini menemukan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan perilaku merokok serta berfungsi sebagai mediator parsial dalam hubungan antara kontrol diri dan perilaku merokok. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh kontrol diri terhadap perilaku merokok tidak hanya terjadi secara langsung, tetapi juga bekerja melalui peningkatan *self-efficacy* sebagai mekanisme psikologis yang menjembatani hubungan tersebut. Secara konseptual, temuan ini memperkuat model regulasi diri dalam menjelaskan perilaku berisiko pada mahasiswa. Implikasi dari penelitian ini dapat menjadi dasar bagi



pengembangan program pencegahan merokok di lingkungan perguruan tinggi yang menekankan penguatan kontrol diri dan *self-efficacy* sebagai strategi utama.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, K., & Waseso, A. P. (2023). Smoking in adolescents: The effect of academic stress and smoking self-efficacy. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 25(2), 120-130. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v25i2.3530>
- Behr, S., Garcia, L. M., Lucas, J., Kohlhase, E., Puetz, M., Boettcher, J., ... & Knaevelsrud, C. (2025). The role of self-efficacy in internet-based interventions for mental health: A systematic review and meta-analysis. *Internet Interventions*, 40, 100821. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2025.100821>
- Datangmanis, N. F., Simak, V. F., & Rompas, S. J. (2023). Hubungan kontrol diri dengan perilaku merokok remaja di kelurahan dendengan dalam kota manado. *Mapalus Nursing Science Journal*, 1(1), 8-13. <https://doi.org/10.35790/mnsj.v1i1.45732>
- Dewanto, A. S. P., & Daliman, S. U. (2022). *Hubungan antara Stres Akademik dan Efikasi Diri dengan Perilaku Merokok pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta). <https://eprints.ums.ac.id/105065/>
- Fakhri, N., Rewa, M. N. A. B., Tetteng, B., & Buchori, S. (2024). Kontrol diri sebagai variabel moderator pada pengaruh stres terhadap intensitas merokok mahasiswa. *Psikosains (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi)*, 19(2), 169-179. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v19i2.7388>
- Fan, L., & Cui, F. (2024). Mindfulness, self-efficacy, and self-regulation as predictors of psychological well-being in EFL learners. *Frontiers in Psychology*, 15, 1332002. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1332002/full>
- Fuaidah, F. A. N., & Nugrahani, A. (2023). Hubungan Efikasi Diri dengan Perilaku Pencegahan Merokok pada Remaja di SMA Negeri 1 Taman Kabupaten Sidoarjo. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(5), 919-924. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i5.3168>
- Gallus, S., Cresci, C., Rigamonti, V., Lugo, A., Bagnardi, V., Fanucchi, T., ... & Cardellicchio, S. (2023). Self-efficacy in predicting smoking cessation: A prospective study in Italy. *Tobacco Prevention & Cessation*, 9, 15. <https://doi.org/10.18332/tpc/162942>
- Hanifah, S., & Hamdan, S. R. (2024). Konformitas teman sebaya dan stres: studi pada penyebab perilaku merokok mahasiswa. *Psycho Idea*, 22(1), 47-58. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v22i1.19727>
- Hernawati, D., & Amin, M. (2017). Analisis self efficacy mahasiswa melalui kemampuan presentasi di kelas. *Education and Human Development Journal*, 2(1). <https://doi.org/10.33086/ehdj.v2i1.379>
- Lismayanti, L., Fitriani, A., Sukmawati, I., Herlina, L., & Yunitri, N. (2024). Employment of digital media to increase the self-efficacy of young smokers. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(3). <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/3963586>



- Maharani, A., & Rohmadani, Z. V. (2024). Studi Kualitatif tentang Persepsi dan Pengalaman Remaja untuk Berhenti Merokok. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 9(10), 5647–5655. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v9i10.31360>
- Panjaitan, H., Astuti, K., & Widanarti, M. (2020). Hubungan antara efikasi diri dengan intensi berhenti merokok pada remaja. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi)*, 15(2), 153-165. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v15i2.4509>
- Paramitha, G. K., & Hamdan, S. R. (2021). Pengaruh Self-Control terhadap Perilaku Merokok Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 132–139. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.559>
- Puspitasari, D. A., Rokhmah, D., & Nafikadini, I. (2024). Intention to quit smoking in active smoking health students: What is the role of self-efficacy?. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 12 (SI2), 32–47. <https://doi.org/10.20473/jpk.V12.ISI2.2024.32-47>
- Rahman, A., & Huriah, T. (2021). The smoking behavior of health workers in Asia: a literature review. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(2), 118-130. [10.7454/jki.v24i2.864](https://doi.org/10.7454/jki.v24i2.864)
- Ren, J., Zhu, Y., Lin, J., Fang, J., & Huang, R. (2025). Exploring the mechanism of self-management: the role of social support, self-efficacy, and health literacy based on meta-analytic structural equation modeling. *BMC Public Health*. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-025-24860-0>
- Riyadi, S., & Ru'iyah, S. (2025). Health Education Of No Smoking Behavior In Adolescents With A Social Cognitive Theory (Sct) Approach. *The Indonesian Journal of Public Health*, 20(1), 147-162. <https://doi.org/10.20473/ijph.v20i1.2025.147-162>
- Rizki, F. T., Novita, I. P. N., Tri, I. W., Qonik, O. H., & Inayah, Z. (2024). The relationship of several factors with smoking behavior among students at Muhammadiyah Gresik University. *Jurnal Kesehatan Global*, 6(2), 223-229. <https://doi.org/10.35451/jkg.v6i2.1775>
- Serno, C., Bouman, Y. H., Kelders, S. M., Kouijzer, M. M., & Kip, H. (2025). A scoping review on self-control: insights from cross-domain conceptualizations and implications for forensic psychiatric treatment. *The Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, 36(5), 647-674. <https://doi.org/10.1080/14789949.2025.2529788>
- Wang, J., Chen, Q., Meng, J., Wei, J., Wang, C., & Hou, C. (2025). The relationship between physical activity and mental health among university students: a chain mediation effect of self-efficacy and emotion regulation. *Frontiers in Psychology*, 16, 1681753. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1681753/full>