

HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN INTENSITAS PERILAKU MEROKOK PADA REMAJA LAKI-LAKI DI BANDA ACEH

Silvia Eva Juarni (silviaevajuarni@gmail.com)¹, Karjuniwati (Karjuniwati@yahoo.com)²

^{1,2}) Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala

ABSTRAK

Merokok merupakan suatu kebiasaan yang memberikan kenikmatan tersendiri bagi perokok, namun di lain pihak dapat menimbulkan dampak buruk bagi perokok maupun orang-orang disekitarnya. Banda Aceh adalah salah satu kota yang mayoritas penduduknya memiliki kebiasaan merokok, kebiasaan merokok tersebut bukan hanya didominasi oleh orang dewasa namun juga didominasi oleh remaja. Salah satu faktor yang membuat remaja di Banda Aceh tidak mampu mengatur intensitas perilaku merokoknya adalah rendahnya kontrol diri pada remaja tersebut.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan intensitas perilaku merokok pada remaja laki-laki di Banda Aceh. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*. Sampel penelitian berjumlah 329 orang yang terdiri dari remaja laki-laki usia 15-17 tahun dari enam belas Sekolah Menengah Atas Negeri di Banda Aceh. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Kontrol Diri yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori Tangney, Baumeister dan Boone (2004) dan tipe perilaku merokok oleh Sitepoe (dalam Sari, Ramdhani & Eliza, 2003).

Hasil analisis data menggunakan teknik korelasi *Pearson* menunjukkan koefisien korelasi (r) sebesar -0.819 dengan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Hal ini diartikan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan intensitas perilaku merokok pada remaja laki-laki di Banda Aceh. Semakin tinggi kontrol diri, maka semakin rendah intensitas perilaku merokok pada remaja laki-laki di Banda Aceh tersebut.

Kata kunci : *Kontrol diri, intensitas perilaku merokok, remaja laki-laki*

Pendahuluan

Banda Aceh merupakan kota peringkat ke dua jumlah perokok tertinggi dari seluruh provinsi Aceh. Jumlah perokok tersebut didominasi oleh perokok usia 15 sampai 19 tahun yang merupakan kategori usia remaja dengan persentase yang mencapai 30,5 persen (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2009). Pada penelitian yang dilakukan oleh Lizam, Prabandari dan Kumara (2009) menyebutkan bahwa remaja laki-laki merupakan jumlah perokok tertinggi, yaitu mencapai 65 persen dan 2 persen pada remaja perempuan yang terdiri dari siswa SMA dan sederajat di Kota Banda Aceh dan Kabupaten Aceh Besar Provinsi Aceh.

Tingginya persentase perokok remaja laki-laki tersebut disebabkan karena adanya perubahan keadaan emosi dan perubahan sosial di masa remaja. Masa remaja dianggap sebagai periode badai dan tekanan, di mana remaja seringkali mengalami ketegangan emosi dan mudah terpengaruh oleh lingkungan kelompok sebayanya (Santrock, 2007). Kekompakan atau solidaritas terhadap kelompok di masa remaja sangat penting, remaja akan melakukan apa yang dilakukan oleh kelompok sebayanya (Widiansyah, 2014). Apabila dalam suatu kelompok remaja telah melakukan kegiatan merokok, maka remaja tersebut merasa harus melakukannya juga (Meilinda, 2013).

Penyebab lainnya remaja laki-laki merokok adalah karena adanya rasa ingin tahu, ingin melepaskan kebosanan, ingin melepaskan stres dan rasa sakit lainnya yang dirasakan (Booker, Peggy, Jennifer, Anamara & Anderson, 2004), serta untuk memudahkan konsentrasi dan membuat hidup lebih menyenangkan (Finkelstein, Laura, John & Elizabeth, 2007). Berkaitan dengan fenomena tersebut, dari studi pendahuluan peneliti tanggal 22 November 2015, ditemukan bahwa remaja laki-laki cenderung melakukan perilaku merokok agar dapat mengatasi permasalahan yang terjadi pada dirinya dan dapat meningkatkan rasa percaya diri.

Pada umumnya, masalah utama bagi perokok adalah bagaimana menghentikan perilaku merokoknya yang banyak dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri dan juga oleh faktor lingkungan (Hersch, 2005), meskipun perokok sering menyadari bahwa dengan merokok akan membuat dirinya menjadi kecanduan. Hal ini ditandai dengan meningkatnya intensitas perilaku merokoknya serta dapat berakibat buruk dan dapat mengancam kesehatan dirinya (Ramdhani, 2013).

Intensitas perilaku merokok seseorang bergantung pada bagaimana pengendalian diri yang dimiliki oleh seseorang tersebut atau dapat juga disebut dengan kontrol diri (Runtukahu, Sinolungan & Opod, 2015). Kontrol diri merupakan kapasitas untuk mengubah dan beradaptasi terhadap diri sendiri sehingga menghasilkan perilaku yang lebih baik, lebih optimal dan sesuai antara diri dan lingkungan (Tangney, Baumeister & Boone, 2004), dan akan berkembang dalam proses kehidupan sesuai dengan bertambahnya usia dan pengalaman seseorang (Calhoun & Acocella, 1995).

Pada masa remaja, kemampuan untuk mengontrol diri belum berkembang dengan baik dan terkadang remaja gagal dalam mengembangkan kontrol diri yang

memadai untuk membimbing tingkah lakunya (Santrock, 2003). Hal tersebut cenderung lebih sering dialami oleh remaja laki-laki dibandingkan remaja perempuan (Praptiani, 2013). Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Gibson, Ward, Wright, Beaver dan Delisi (2010); Kim, Kim dan Kamphaus (2010) yang diketahui bahwa remaja laki-laki memiliki kontrol diri yang lebih rendah dari pada remaja perempuan, sehingga remaja laki-laki cenderung agresif dan sulit mengendalikan perilakunya agar tidak mengosumsi rokok dan alkohol. Hal tersebut juga dijelaskan oleh Runtukahu, Sinolungan dan Opod (2015) bahwa apabila remaja laki-laki memiliki kontrol diri yang rendah maka remaja tersebut cenderung tidak dapat mengatur jumlah rokok yang dihisap, dan menyebabkan intensitas perilaku merokoknya semakin meningkat dan tidak terkontrol.

Kontrol diri berguna untuk mengurangi perilaku berlebihan (Martin & Pear, 2009). Selain itu, kontrol diri dapat mengarahkan perilaku remaja khususnya dalam menahan dorongan atau impuls dan melawan gangguan atau godaan yang muncul untuk menambah jumlah rokok yang dihisap (Baumeister, Muraven & Tice 1998; Baumeister, Vohs & Tice, 2007), karena kontrol diri merupakan faktor penting untuk keberhasilan mencegah atau meminimalisir intensitas perilaku merokok (Muraven, 2010).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara kontrol diri dengan intensitas perilaku merokok pada remaja laki-laki di Banda Aceh.

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara kontrol diri dengan intensitas perilaku merokok pada remaja laki-laki di Banda Aceh?”. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan intensitas perilaku merokok pada remaja laki-laki di Banda Aceh.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang populasinya yaitu seluruh siswa laki-laki pada SMA Negeri di Banda Aceh yang merokok. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *nonprobability sampling* yaitu teknik *accidental sampling*. Teknik ini merupakan penentuan sampel secara kebetulan, yakni siapa saja yang secara kebetulan atau insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila

dipandang orang yang kebetulan ditemui cocok sebagai sumber data. Kriteria sampel penelitian adalah siswa laki-laki berusia 15-17 tahun yang berada di kelas 1, kelas 2 atau kelas 3 di SMA Negeri di Banda Aceh, merupakan perokok aktif, dan telah melakukan perilaku merokok lebih kurang selama 1 tahun. Hasil dari proses pengumpulan data diperoleh sampel penelitian berjumlah 329 remaja laki-laki yang terdiri dari siswa seluruh SMA Negeri di Banda Aceh.

Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala kontrol diri. Skala kontrol diri terdiri dari 38 butir pertanyaan yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek kontrol diri yang dikembangkan oleh Tangney, Baumeister dan Boone (2004). Skala ini terdiri dari 4 pilihan jawaban yaitu dari Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Perolehan skor yang semakin tinggi pada skala ini menunjukkan kontrol diri individu semakin tinggi. Sebaliknya, perolehan skor yang semakin rendah menunjukkan kontrol diri individu semakin rendah.

Intensitas perilaku merokok disusun oleh peneliti berdasarkan tipe perilaku merokok yang dikemukakan oleh Sitepoe (dalam Sari, Ramdhani & Eliza, 2003) yang berupa 1 butir pertanyaan. Hasil dari pertanyaan ini akan memperlihatkan bahwa semakin sedikit jumlah batang rokok yang dihisap dalam sehari menunjukkan semakin rendah intensitas perilaku merokok individu. Sebaliknya, semakin banyak jumlah batang rokok yang dihisap dalam sehari menunjukkan semakin tinggi intensitas perilaku merokok yang dimiliki oleh inidividu.

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari penelitian ini selanjutnya dianalisis menggunakan teknik korelasi *Pearson*. Keseluruhan analisis statistik terhadap data penelitian menggunakan fasilitas komputer *SPSS 21.0 for Windows*.

Hasil dan Pembahasan

Deskripsi Data

Analisis deskriptif dilakukan untuk melihat dekripsi data hipotetik dan empiris dari variabel kontrol diri dan intensitas perilaku merokok. Dekripsi data hasil penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 1.
Deskripsi data penelitian variabel kontrol diri

| Variabel | Data Hipotetik | | | | Data Empirik | | | |
|--------------|----------------|------|------|----|--------------|------|--------|--------|
| | Xmaks | Xmin | Mean | SD | Xmaks | Xmin | Mean | SD |
| Kontrol Diri | 152 | 38 | 95 | 19 | 152 | 60 | 109,63 | 21,843 |

Berdasarkan deskripsi data hasil penelitian tersebut, maka dapat dijadikan batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Pembagian kategori sampel menggunakan metode pertimbangan eror standar dalam pengukuran. Berikut rumus kategorisasi berdasarkan pertimbangan eror standar dalam pengukuran:

$$X \pm z_{\alpha/5}(S_e), \text{ dengan } s_e = s_x \sqrt{(1 - r_{xx'})}$$

Berdasarkan rumus tersebut, maka diperoleh kategorisasi sampel untuk variabel kontrol diri yang dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2.
Kategorisasi subjek berdasarkan skor kontrol diri

| Rumus Norma Kategori | Kategorisasi | Jumlah | Persentase |
|-----------------------|--------------|--------|------------|
| $X > 118$ | Tinggi | 116 | 35% |
| $102 \leq X \leq 118$ | Sedang | 96 | 29% |
| $X < 102$ | Rendah | 117 | 36% |
| Total | | 329 | 100% |

Hasil kategorisasi kontrol diri menunjukkan bahwa dari 329 sampel penelitian, terdapat 35% berada pada kategori kontrol diri tinggi, 29% berada pada kategori kontrol diri sedang, 36% berada pada kategori kontrol diri rendah.

Pembagian kategorisasi sampel penelitian untuk variabel intensitas perilaku merokok dilakukan berdasarkan modifikasi tipe perilaku merokok dari Sitepoe (dalam Sari, Ramdhani & Eliza, 2003). Berikut rumus kategorisasi intensitas perilaku merokok:

Tabel 3.
Kategorisasi subjek berdasarkan intensitas perilaku merokok

| Rumus Norma Kategori | Kategorisasi | Jumlah | Persentase |
|----------------------|--------------|--------|------------|
| $X < 11$ | Ringan | 119 | 36,2% |
| $11 \leq X \leq 24$ | Sedang | 208 | 63,2% |
| $X > 24$ | Berat | 2 | 0,6% |
| Total | | 329 | 100% |

Hasil kategorisasi intensitas perilaku merokok menunjukkan bahwa dari 329 sampel penelitian, terdapat 36,2% berada pada kategori perokok ringan, 63,2% berada pada kategori perokok sedang, 0,6% berada pada kategori perokok berat.

Uji Hipotesis

Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu diuji normalitas dan linieritas data yang merupakan syarat yang harus dipenuhi sebelum melakukan uji hipotesis. Hasil uji normalitas dari 329 sampel penelitian menunjukkan bahwa variabel kontrol diri dan intensitas perilaku merokok berdistribusi normal. Hal tersebut dilihat dari hasil analisis variabel kontrol diri K-S $Z = 1,336$ $p = 0,056 > 0,05$ dan variabel intensitas perilaku merokok dengan nilai K-S $Z = 1,294$ $p = 0,070 > 0,05$.

Hasil uji linieritas melalui ANOVA *test of linearity* menunjukkan nilai signifikansi pada linieritas sebesar 0,000. Signifikansi kurang dari 0,05 ($p = 0,000 < 0,05$) memperlihatkan hubungan yang linier antara variabel kontrol diri dengan intensitas perilaku merokok pada remaja laki-laki di Banda Aceh.

Selanjutnya uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi parametrik yaitu *Pearson*. Hasil dari analisis korelasi *Pearson* menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kontrol diri dengan intensitas perilaku merokok pada remaja laki-laki di Banda Aceh. Selanjutnya $r_{hitung} = -0,819$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan intensitas perilaku merokok pada remaja laki-laki di Banda Aceh, sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis penelitian ini diterima.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa intensitas perilaku merokok remaja laki-laki di Banda Aceh tidak dapat dikontrol atau diminimalisir apabila remaja tersebut memiliki kontrol diri yang rendah. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Runtukahu, Sinolungan dan Opod

(2015) pada remaja kelas X di SMKN 1 Belitung yang menemukan bahwa kontrol diri memiliki hubungan negatif kuat yang signifikan dengan perilaku merokok. Pada penelitian tersebut dijelaskan bahwa kontrol diri sebagai faktor internal memberi pengaruh besar terhadap perilaku merokok pada remaja, remaja yang memiliki kontrol diri rendah tidak mampu melepaskan diri dari dorongan-dorongan untuk merokok dan secara terus-menerus terjadi peningkatan jumlah rokok yang dihisap tiap harinya, tanpa dapat mempertimbangkan akibat-akibat negatif yang ditimbulkan, baik terhadap dirinya sendiri, ataupun orang-orang di sekitarnya. Selanjutnya, hasil penelitian ini juga sesuai dengan hasil penelitian dari Wilson dan Maclean (2013), bahwa kontrol diri memainkan peran penting bagi individu dalam jangka panjang untuk menjaga dan membatasi perilaku dari keinginan-keinginan untuk merokok agar tidak menjadi pecandu rokok.

Ridder, Boer, Lugtig, Bakker dan Hooft (2011), menjelaskan bahwa kontrol diri membantu individu untuk melakukan hal positif dalam hal mendapatkan hidup yang sehat, bahagia dan produktif, serta dapat mengurangi perilaku yang membahayakan diri individu, diantaranya dengan mengurangi perilaku merokok, dan minuman beralkohol. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan memperlihatkan bahwa sebanyak 36% remaja laki-laki di Banda Aceh berada pada kategori rendah di variabel kontrol diri, hal ini menunjukkan bahwa belum semua remaja laki-laki di Banda Aceh dalam penelitian ini telah mampu mengontrol dirinya dengan baik.

Pada masa remaja kemampuan dalam mengontrol diri ini belum berkembang dengan baik sehingga terkadang remaja tidak dapat mengembangkan kontrol dirinya dengan baik untuk mengatur tingkah lakunya (Santrock, 2003). Apabila remaja lebih banyak bergaul dengan teman-temannya yang merokok atau terdapat salah satu anggota keluarganya yang merokok, maka sangat memungkinkan bila remaja tersebut juga akan merokok (Mariyati, 2014). Remaja yang mampu memiliki kontrol diri tinggi akan bersifat toleran dan dapat menyesuaikan diri terhadap situasi apapun tanpa harus mengikuti perilaku yang dapat merugikan dan membahayakan dirinya (Logue & Forzano, 1995).

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa persentase intensitas perilaku merokok tertinggi berada pada kategori perokok sedang, yaitu 63,2%. Hadi (2013), menyatakan bahwa individu yang memiliki intensitas perilaku merokok yang

tergolong sedang atau yang disebut dengan istilah perokok sedang menunjukkan bahwa remaja laki-laki di Banda Aceh cenderung memiliki kebiasaan negatif atau pola hidup yang kurang sehat. Hal tersebut dapat dilihat dari kebiasaan masyarakat Aceh yang senang duduk dan bercengkrama di warung kopi sambil merokok (Rosemary, 2013). Selanjutnya berdasarkan hasil temuan lapangan, remaja laki-laki berpendapat bahwa nikotin dalam sebatang rokok sangat bermanfaat karena dapat meningkatkan konsentrasi, menghilangkan rasa suntuk dan stres yang dialaminya, sehingga meningkatnya intensitas perilaku merokok pada remaja laki-laki tersebut sangat mungkin terjadi. Hal ini bisa terjadi karena adanya kontrol diri yang rendah pada diri remaja sehingga berdampak pada meningkatnya intensitas perilaku merokok (Runtukahu, Sinolungan & Opod, 2015). Tangney, Baumeister dan Boone (2004) menyatakan bahwa individu yang memiliki kontrol diri tergolong rendah menunjukkan bahwa individu tersebut sulit untuk mengendalikan dirinya agar tidak mengosumsi zat-zat tertentu dan menghasilkan perilaku yang lebih baik dan positif yang dapat dilihat dari kelima aspek kontrol diri, yaitu disiplin diri, berhati-hati atau *nonimpulsive*, kebiasaan sehat, etika kerja dan keandalan.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan intensitas perilaku merokok pada remaja laki-laki di Banda Aceh. Selanjutnya, hasil penelitian ini juga memperlihatkan bahwa 36% remaja laki-laki Banda Aceh berada pada kategori rendah di variabel kontrol diri dan 35% remaja laki-laki Banda Aceh berada pada kategori tinggi di variabel kontrol diri, sehingga terdapat selisih diantara keduanya, yaitu sebesar 1%. Pada variabel intensitas perilaku merokok remaja laki-laki di Banda Aceh umumnya merupakan kategori perokok sedang

Saran kepada peneliti selanjutnya agar dapat mempertimbangkan dalam menggunakan jenis skala yang berbeda agar sampel penelitian tidak merasa jenuh saat pengisian skala karena jumlah keseluruhan aitem yang terlalu banyak. Saran lainnya bagi peneliti yang juga berminat melakukan penelitian yang sama, agar dapat meneliti kedua variabel tersebut dengan menggunakan metode kualitatif melalui observasi dan wawancara mendalam, sehingga dapat memperdalam hasil penelitian.

Daftar Pustaka

- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286-303.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2009). *Laporan hasil riset kesehatan dasar provinsi nanggroe aceh darussalam tahun 2007*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Baumeister, R. F. (2002). Ego depletion and self-control failure: An energy model of the self's executive function. *Self and Identity*, 1, 129-136.
- Baumeister, R. F., Muraven, M., & Tice D. M. (1998). Self-control as limited resource: Regulatory depletion pattern. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 774-789.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16(6), 351-355.
- Booker, C. L., Peggy, G., Jennifer, B. U., Anamara, R. O., & Anderson, C. J. (2004). Stressful life events, smoking behavior, and intentions to smoke among a multiethnic sample of sixth graders. *Ethnicity & Health*, 9(4), 369-397.
- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1995). *Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kecemasan*. Penerjemah: R. S. Satmoko. Semarang: IKIP Press.
- Finkelstein, D. M., Laura, D. K., John, C., & Elizabeth, G. (2007). Socioeconomic differences in adolescent stress: The role of psychological resources. *Journal of Adolescent Health*, 40(2), 127-134.
- Gibson, C. L., Ward, J. T., Wright, J. P., Beaver, K. M., & Delisi, M. (2010). Where does gender fit in the measurement of self control. *Journal Criminal Justice and Behavior*, 37 (8). doi:10.1177/0093854810369082
- Hadi, M. C. (2013). Karakteristik perokok di Indonesia: kajian terhadap hasil Riskesdas 2007-2010. *Jurnal Skala Husada*, 10(1), 1-6.
- Hersch, J. (2005). Smoking restrictions as a self-control mechanism. *The Journal of Risk and Uncertainty*, 31(1), 5-21.
- Kim, S., Kim, S. H., & Kamphaus, R. W. (2010). Is aggression the same for boys and girls? Assessing measurement invariance with confirmatory factor analysis and item response theory. *school psychology quarterly*, 25 (1), 45-61. doi:10.1037/a0018768
- Komasari, D., & Helmi. A. F. (2000). Faktor-faktor penyebab perilaku merokok pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 1, 37-47.

- Lizam, T. C., Prabandari, Y. S., & Kumara, A. (2009). Meningkatkan sikap positif terhadap perilaku tidak merokok dan kecenderungan untuk berhenti merokok melalui pelatihan. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 25(2), 74-81.
- Logue, A.W., & Forzano, L.B. (1995). Self control and impulsiveness in children and adults of food preferences. *Journal of The experimental Analysis of Behavior*, 64(1), 33-46.
- Martin, G., & Pear, J. (2009). *Behavior modification; What it is and how to do it*. New York: Prentice Hall.
- Maryati, L. I. (2014). Pelatihan manajemen diri dengan pendekatan choice theory untuk menurunkan kecenderungan merokok pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 02(01). 103-114.
- McCullough, M. E., & Willoughby, B. L. B. (2009). Religion, self-regulation, and self-control: Associations, explanations and implications. *Psychological Bulletin*, 135(1), 69-93. doi: 10.1037/a0014213
- Meilinda, E. (2013). Hubungan antara penerimaan diri dan konformitas terhadap intensi merokok pada remaja di SMK istiqomah muhammadiyah 4 samarinda. *e-Journal Psikologi*, 1(1), 9-22.
- Muraven, M. (2010). Practicing self-control lowers the risk of smoking lapse. *Psychology Addictive Behavior*, 24(3), 446–452. doi:10.1037/a0018545
- Praptiani, S. (2013). Pengaruh kontrol diri terhadap agresivitas remaja dalam menghadapi konflik sebaya dan pemaknaan gender. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*, 1(1), 01-13.
- Ramdhani M. (2013). Penerapan teknik kontrol diri untuk mengurangi konsumsi rokok pada kategori perokok ringan. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*, 1(3), 240 – 254.
- Ridder, D. T. D. D., Boer, B. J. D., Lugtig, P., Bakker, A. B., & Hooft, E. A. J. F. (2011). Not doing bad things is not equivalent to doing the right thing: Distinguishing between inhibitory and initiatory self-control. *Personality and Individual Differences*, 50, 1006-1011. doi:10.1016/j.paid.2011.01.015
- Rosemary, R. (2013). Antara motivasi dan tantangan berhenti merokok (studi kasus mahasiswa di banda aceh). *Jurnal Komunikologi*, 10(1), 9-18.
- Runtukahu, G. C., Sinolungan, J., & Opod, H. (2015). Hubungan kontrol diri dengan perilaku merokok kalangan remaja di SMKN 1 bitung. *Jurnal e-Biomedik*, 3(1), 84-92.

Sanjiwani, N. L. P. Y., & Budisetyani, I. G. A. P. W. (2014). Pola asuh permisif ibu dan perilaku merokok pada remaja laki-laki di SMA negeri 1 semarapura. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(2), 344-352.

Santrock, J. W. (2007). *Remaja*. Edisi Kesebelas. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Santrock, J. W. (2003). *Adolescence*. Edisi Keenam. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Sari, A. T. O., Ramdhani, N., & Eliza, M. (2003). Empati dan perilaku merokok di tempat umum. *Jurnal Psikologi*, 2, 81-90.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-322.

Widiansyah, M. (2014). Faktor-faktor penyebab perilaku remaja perokok di desa sidorejo kabupaten penajam paser utara. *e-Journal Sosiologi Konsentrasi*, 2(4), 1-12.

Wilson, S. J., & Maclean, R. R. (2013). Associations between self-control and dimensions of nicotine dependence: a preliminary report. *Addictive Behaviors*, 38, 1812-1815. doi.org/10.1016/j.addbeh.2012.11.004