

## **HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN TINGKAT KETERGANTUNGAN MEROKOK PADA DEWASA MUDA**

Mikhayla Illyna Matondang<sup>1</sup>, Agustina<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Tarumanagara

<sup>1</sup>mikhayla.705220080@stu.untar.ac.id, <sup>2</sup>[agustina@fpsi.untar.ac.id](mailto:agustina@fpsi.untar.ac.id),

### **ABSTRACT**

*Smoking dependence among young adults aged 20–30 years remains a significant issue in both psychological and health contexts. This study aimed to examine the relationship between self-control and the level of smoking dependence among young adults. A quantitative approach was employed, involving 211 respondents who met the age criteria of the study. Data were collected using the Smoking Dependence Scale and the Brief Self-Control Scale. Analysis indicated that the majority of respondents were categorized as having moderate levels of both smoking dependence and self-control. Inferential analysis using Pearson correlation and simple linear regression revealed a significant negative relationship between self-control and smoking dependence ( $\text{Sig. } < 0.05$ ). The correlation coefficient ( $r = -0.482$ ) suggests that higher levels of self-control are associated with lower levels of smoking dependence. Furthermore, self-control accounted for 23.2% of the variance in smoking dependence. The findings also demonstrated significant differences based on gender, with male participants showing higher levels of smoking dependence compared to females. Overall, the results confirm a meaningful relationship between self-control and smoking dependence among young adults and highlight the importance of strengthening self-control as a preventive approach while considering gender-related differences in characteristics and vulnerability.*

**Keywords:** *Self-Control, Smoking Dependence, Young Adults*

### **ABSTRAK**

Ketergantungan merokok pada Dewasa Muda usia 20–30 tahun masih menjadi permasalahan yang signifikan dalam ranah psikologis dan kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kontrol diri dan tingkat ketergantungan merokok pada kelompok Dewasa Muda. Pendekatan kuantitatif digunakan dengan melibatkan 211 responden yang memenuhi kriteria usia penelitian. Data dikumpulkan menggunakan Skala Ketergantungan Rokok dan Skala Kontrol Diri Ringkas. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang baik dalam tingkat ketergantungan merokok maupun kontrol diri. Analisis inferensial menggunakan uji korelasi Pearson dan regresi linier

sederhana menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan ketergantungan merokok ( $\text{Sig. } < 0,05$ ). Nilai koefisien korelasi sebesar  $r = -0,482$  mengindikasikan bahwa individu dengan tingkat kontrol diri yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat ketergantungan merokok yang lebih rendah. Selain itu, kontrol diri memberikan kontribusi sebesar 23,2% dalam menjelaskan variasi ketergantungan merokok. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin, di mana tingkat ketergantungan merokok pada laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan. Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan adanya hubungan yang bermakna antara kontrol diri dan ketergantungan merokok pada Dewasa Muda serta menyoroti pentingnya penguatan kontrol diri sebagai upaya pencegahan yang mempertimbangkan perbedaan karakteristik gender.

Kata Kunci: Kontrol Diri, Ketergantungan Merokok, Dewasa Muda

#### **A. Pendahuluan**

Kebiasaan merokok hingga saat ini masih menjadi praktik yang banyak ditemui dalam kehidupan masyarakat Indonesia. Perilaku ini tidak hanya terbatas pada kelompok usia tertentu, tetapi juga banyak ditemukan pada kelompok dewasa muda (Yesisca & Nataprawira, 2021). Merokok dapat dipahami sebagai aktivitas mengonsumsi tembakau dengan cara membakar rokok dan menghirup asap hasil pembakaran tersebut melalui mulut, baik secara langsung maupun menggunakan alat tertentu seperti pipa (Damayanti, 2021). Berbagai upaya pengendalian sebenarnya telah dilakukan, mulai dari pembatasan iklan hingga penetapan batas usia minimal pembelian rokok menjadi 21 tahun sejak tahun 2024 (Wibowo,

2024). Namun demikian, kebijakan tersebut belum sepenuhnya mampu menurunkan prevalensi perilaku merokok secara signifikan. Indonesia bahkan masih berada pada posisi ketiga sebagai negara dengan jumlah perokok terbesar di dunia setelah Tiongkok dan India, dengan persentase sekitar 35% dari total penduduk atau setara dengan kurang lebih 75 juta jiwa (Satya et al., 2024). Fakta ini menunjukkan bahwa rokok telah melampaui sekadar persoalan kesehatan, melainkan juga melekat dalam dinamika sosial dan budaya masyarakat. Dalam konteks tertentu, merokok kerap diasosiasikan dengan simbol kedewasaan, sarana membangun relasi sosial, atau cara individu mengelola stres, khususnya pada kalangan muda.

Laporan *Global State of Tobacco Harm Reduction* (2025) menunjukkan bahwa pada tahun 2022 jumlah perokok dewasa di Indonesia (usia  $\geq 15$  tahun) mencapai 74,8 juta orang dengan prevalensi sebesar 36,7%, dan sebagian besar di antaranya merupakan laki-laki (71,2%). Kelompok usia 20–24 tahun tercatat sebagai salah satu rentang usia dengan tingkat merokok yang cukup tinggi, yaitu sebesar 27,2%, yang termasuk dalam kategori dewasa muda (Satya, 2024). Tingginya angka tersebut mengindikasikan bahwa kebiasaan merokok masih menjadi bagian dari gaya hidup yang sulit ditekan hanya melalui regulasi formal. Pemerintah telah mengupayakan peningkatan kesadaran publik terkait bahaya rokok, salah satunya melalui penerbitan Peraturan Pemerintah Nomor 109 Tahun 2012 yang mengatur pengamanan zat adiktif dalam produk tembakau demi kepentingan kesehatan masyarakat (Devina & Soemarwi, 2021). Meski demikian, efektivitas implementasi kebijakan tersebut masih menjadi tantangan.

Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (dalam Putri & Kamariana, 2021) justru menunjukkan

peningkatan persentase perokok pada individu usia  $\geq 15$  tahun hingga mencapai 27%. Kondisi ini mencerminkan bahwa pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai risiko merokok belum merata. Lebih memprihatinkan lagi, dari sekitar 70 juta anak di Indonesia, diperkirakan sebanyak 25,9 juta di antaranya telah terpapar perilaku merokok, sehingga menjadikan Indonesia sebagai negara dengan jumlah perokok anak tertinggi di kawasan Asia (Mirnawati, dalam Putri & Kamariana, 2021). Tingginya angka tersebut menggambarkan bahwa konsumsi rokok tidak hanya terjadi pada kelompok dewasa, tetapi juga merambah usia yang masih berada dalam tahap tumbuh kembang.

Seiring perkembangan teknologi, muncul alternatif produk tembakau berupa rokok elektrik atau vape yang semakin diminati oleh remaja dan dewasa muda. Rokok elektrik bekerja dengan cara memanaskan cairan yang mengandung nikotin, perisa, serta berbagai zat kimia lain untuk menghasilkan uap yang kemudian dihirup. Produk ini sering kali dipersepsi sebagai pilihan yang lebih modern dan relatif aman

dibandingkan rokok konvensional, sehingga banyak individu muda menggunakannya tanpa pemahaman risiko yang memadai. Padahal, Taufik (2022) menegaskan bahwa nikotin dalam rokok elektrik tetap memiliki sifat adiktif yang sebanding dengan rokok konvensional. Survei yang dilakukan oleh RSUP Persahabatan menunjukkan bahwa 76% pengguna rokok elektrik mengalami ketergantungan nikotin, yang dibuktikan melalui pemeriksaan kadar kotinin dalam urin. Hasil tersebut menunjukkan bahwa paparan nikotin pada pengguna vape setara dengan konsumsi sekitar lima batang rokok per hari. Temuan ini menegaskan bahwa meskipun bentuk dan cara penggunaannya berbeda, potensi adiksi tetap tinggi. Ketergantungan tersebut dapat dipahami sebagai proses adaptasi tubuh terhadap senyawa kimia dalam rokok yang masuk ke jaringan tubuh, sehingga individu merasakan dorongan kuat untuk terus merokok guna memperoleh efek tertentu (Setiawan & Virlia, 2022).

Ketergantungan nikotin tidak selalu berkaitan dengan jumlah konsumsi rokok. Penelitian oleh tim Penn State College of Medicine dan

Duke University menunjukkan bahwa perokok ringan yang hanya mengonsumsi 1–4 batang rokok per hari pun banyak yang telah memenuhi kriteria Tobacco Use Disorder berdasarkan DSM-5, meskipun tidak merokok setiap hari (Foulds & Oliver, 2020). Bahkan perokok yang bersifat sporadis tetap memiliki risiko adiksi. Hal ini menegaskan bahwa ketergantungan nikotin dapat terjadi pada berbagai tingkat konsumsi, sehingga tidak selalu tampak secara kasat mata. Oleh karena itu, kemampuan individu dalam mengendalikan diri menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan pada seluruh spektrum perilaku merokok.

Berbagai penelitian sebelumnya telah menekankan peran kontrol diri dalam kaitannya dengan perilaku merokok. Rukmy et al. (2018) menemukan adanya pengaruh signifikan kontrol diri terhadap perilaku merokok pada mahasiswa teknik di Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Temuan serupa disampaikan oleh Mujidin et al. (2024), yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kontrol diri tinggi cenderung memiliki intensitas merokok yang lebih rendah. Selain itu, penelitian oleh Prasasti et al. (2025)

serta Setiawan et al. (2020) juga melaporkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan perilaku merokok. Hasil-hasil tersebut memperkuat pandangan bahwa kontrol diri merupakan faktor penting dalam memahami dan mengendalikan kebiasaan merokok.

Kelompok dewasa muda dikenal sebagai fase perkembangan yang rentan terhadap pengaruh sosial dan emosional. Meskipun memiliki pengetahuan mengenai dampak negatif rokok, banyak individu tetap merokok karena dorongan untuk diterima dalam lingkungan sosial, tekanan teman sebaya, atau sebagai cara meredakan stres. Ramdani (dalam Wahidah et al., 2020) menyatakan bahwa remaja dan dewasa muda sebenarnya memiliki mekanisme psikologis untuk menolak perilaku yang berpotensi merugikan. Mekanisme tersebut dikenal sebagai kontrol diri. Faturahman (2024) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan individu dalam mengatur dan mengarahkan perilaku agar tetap berada pada jalur yang konstruktif. Kemampuan ini berperan penting dalam proses pengambilan keputusan, khususnya ketika individu

dihadapkan pada godaan atau tekanan eksternal.

Sarafino dan Smith (dalam Mujidin et al., 2024) menjelaskan bahwa kontrol diri membantu individu mengelola dorongan, menghindari kebiasaan yang merugikan, serta mempertimbangkan konsekuensi kesehatan dari setiap tindakan. Namun, kemampuan ini tidak selalu berkembang secara optimal, terutama apabila individu berada dalam lingkungan yang permisif terhadap perilaku merokok. Penelitian kualitatif oleh Suryawati dan Gani (2022) menunjukkan bahwa perilaku merokok dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal, seperti rasa ingin tahu dan persepsi positif terhadap rokok, serta faktor eksternal berupa tekanan teman sebaya dan pola merokok dalam keluarga. Temuan tersebut menegaskan bahwa perilaku adiktif merupakan hasil interaksi kompleks antara karakteristik individu dan lingkungan sosial.

Lebih lanjut, individu dengan ketergantungan nikotin umumnya menunjukkan ciri khas tertentu, seperti dorongan untuk segera merokok setelah bangun tidur, munculnya rasa gelisah saat tidak merokok, serta kesulitan

menghentikan kebiasaan meskipun telah memiliki niat untuk berhenti (Satyasari, 2019). Gejala-gejala ini menunjukkan bahwa ketergantungan nikotin melibatkan aspek fisiologis dan psikologis yang saling memperkuat, sehingga rokok tidak lagi sekadar kebiasaan, melainkan bagian dari pola regulasi diri yang terganggu.

Dalam kehidupan sehari-hari, individu dengan tingkat kontrol diri yang baik cenderung mampu mempertimbangkan dampak jangka panjang dan menghindari perilaku berisiko. Sebaliknya, kegagalan mengendalikan dorongan sesaat dapat membuat seseorang tetap mempertahankan kebiasaan merokok meskipun menyadari dampak negatifnya. Ramopoly (2015) mengemukakan bahwa kegagalan berhenti merokok sering kali bukan hanya disebabkan oleh kenikmatan yang dirasakan, tetapi juga oleh ketidakmampuan individu dalam menahan dorongan internal. Dalam konteks sosial, ajakan teman sebaya menjadi salah satu pemicu utama, terutama bagi individu yang kurang memiliki keberanian atau kepercayaan diri untuk menolak.

Dalam kerangka regulasi diri, kontrol diri mencakup berbagai aspek,

seperti pengendalian impuls, kemampuan merencanakan tindakan, ketahanan terhadap distraksi, serta evaluasi diri terhadap perilaku yang dilakukan (Muraven & Baumeister, 2000). Individu yang mampu menunda kepuasan sesaat demi tujuan jangka panjang umumnya menunjukkan pola hidup yang lebih sehat. Dalam konteks perilaku merokok, kemampuan menahan diri untuk tidak merokok meskipun berada dalam situasi yang menggoda menjadi indikator penting dari keberfungsiannya kontrol diri.

Dewasa muda merupakan fase perkembangan yang berada di antara masa remaja dan kedewasaan penuh. Rentang usia 20–30 tahun ditandai oleh eksplorasi identitas, pencarian arah hidup, serta pengambilan keputusan penting terkait pendidikan, karier, relasi, dan gaya hidup (Arnett, 2020). Kebebasan dalam menentukan pilihan sering kali disertai dengan tekanan sosial dan emosional yang semakin kompleks. Dalam kondisi tersebut, perilaku merokok dapat muncul sebagai respons terhadap stres atau sebagai bagian dari proses pencarian jati diri. Faktor-faktor seperti pengetahuan, sikap terhadap rokok, kemudahan akses, serta pengaruh

lingkungan sosial berperan penting dalam membentuk perilaku merokok (Oktaviani et al., dalam Pertiwi et al., 2020; Azzahra et al., 2025). Selain itu, tekanan akademik dan ekonomi juga dapat mendorong mahasiswa menggunakan rokok sebagai mekanisme coping emosional.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna mengkaji hubungan antara kontrol diri dan tingkat ketergantungan merokok pada dewasa muda, dengan mempertimbangkan berbagai faktor psikologis dan sosial yang melatarbelakanginya. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan pemahaman ilmiah serta menjadi dasar bagi perumusan strategi yang lebih tepat dalam menangani perilaku merokok pada kelompok dewasa muda.

## **B. Metode Penelitian**

Pada Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan desain korelasional untuk mengkaji hubungan antara kontrol diri dan ketergantungan merokok pada dewasa muda. Partisipan penelitian

berjumlah 211 individu dewasa muda berusia 20–30 tahun yang memiliki kebiasaan merokok minimal 10 batang per hari. Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria usia dan intensitas merokok, serta kesediaan mengisi kuesioner secara sukarela.

Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Form, dengan responden yang berasal dari berbagai wilayah di Indonesia. Sebelum pengisian kuesioner, partisipan diberikan penjelasan singkat mengenai tujuan penelitian dan *informed consent*. Data yang terkumpul kemudian diseleksi untuk memastikan kelengkapan dan kesesuaian dengan kriteria penelitian. Instrumen penelitian terdiri dari dua skala. Kontrol diri diukur menggunakan Skala Kontrol Diri Ringkas yang dikembangkan oleh De Ridder et al. (2012), terdiri dari 10 item yang mencakup dua dimensi, yaitu inhibisi dan inisiasi, dengan format skala Likert 4 poin. Ketergantungan merokok diukur menggunakan Skala Ketergantungan Rokok yang diadaptasi dari *Cigarette Dependence Scale-12* (CDS-12) versi Bahasa Indonesia (Satyasari, 2019).

Instrumen ini terdiri dari 10 item yang mengukur aspek fisik dan psikologis ketergantungan nikotin, dengan rentang skor total 10–50, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat ketergantungan yang lebih besar. Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 27, meliputi analisis deskriptif serta analisis inferensial menggunakan uji korelasi Pearson dan regresi linier sederhana.

### **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Hasil pengelompokan data menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang baik dalam tingkat ketergantungan merokok maupun kontrol diri. Pada variabel ketergantungan merokok, hanya sebagian kecil responden yang berada pada kategori rendah dan tinggi, sementara mayoritas menunjukkan tingkat ketergantungan yang berada di antara kedua kategori tersebut. Pola serupa juga terlihat pada variabel kontrol diri, di mana sebagian besar partisipan memiliki kemampuan kontrol diri pada tingkat moderat, dengan proporsi yang relatif lebih kecil pada kategori rendah dan tinggi. Gambaran ini menunjukkan

bahwa karakteristik responden cenderung terkonsentrasi pada tingkat menengah untuk kedua variabel yang diteliti.

**Tabel 1 Gambaran Kategori Variabel Ketergantungan Merokok**

Kategori	Frekuensi	Percentase
Rendah	34	16.1
Sedang	157	74.4
Tinggi	20	9.5
Total	211	100.0

**Tabel 2 Gambaran Kategori Variabel Kontrol Diri**

Kategori	Frekuensi	Percentase
Rendah	29	13.7
Sedang	166	78.7
Tinggi	16	7.6
Total	211	100.0

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen kontrol diri memiliki tingkat konsistensi internal yang baik, dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,814 pada 10 item. Nilai ini mengindikasikan bahwa item-item dalam skala kontrol diri mampu mengukur konstruk yang sama secara konsisten dan dapat diandalkan untuk digunakan dalam penelitian. Sementara itu, instrumen ketergantungan merokok memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,603 dengan jumlah item yang sama. Nilai tersebut menunjukkan tingkat reliabilitas yang cukup.

**Tabel 3 Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur Kontrol Diri dan Ketergantungan Merokok**

Variabel	Jumlah Butir	Cronbach's Alpha
Kontrol Diri	10	0.814
Ketergantungan Merokok	10	0.603

**Tabel 4 Hasil Uji Korelasi Variabel Kontrol Diri dan Ketergantungan Merokok**

	KM	KD	Sig.
KM	1	-0.482	0.000
KD	-0.482	0.603	

Pengujian hubungan antara kontrol diri dan ketergantungan merokok dilakukan menggunakan analisis korelasi Pearson setelah data dinyatakan memenuhi asumsi normalitas. Tingkat signifikansi ditetapkan pada  $p < 0,05$ . Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $p = 0,000$  dengan koefisien korelasi  $r = -0,482$ . Temuan ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Arah korelasi yang negatif mengindikasikan bahwa peningkatan tingkat kontrol diri berkaitan dengan penurunan tingkat ketergantungan merokok pada dewasa muda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar dewasa muda berada pada kategori sedang baik dalam tingkat ketergantungan merokok maupun kontrol diri. Temuan ini selaras dengan karakteristik dewasa muda yang berada pada fase transisi, di mana tuntutan sosial dan

dorongan impulsif masih cukup kuat sementara kapasitas pengendalian diri belum sepenuhnya stabil. Dari sisi pengukuran, instrumen kontrol diri menunjukkan konsistensi internal yang baik, sedangkan instrumen ketergantungan merokok memiliki reliabilitas yang cukup, sehingga keduanya dinilai memadai untuk digunakan dalam penelitian ini. Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan ketergantungan merokok. Temuan ini mendukung teori kontrol diri yang dikemukakan oleh Tangney, Baumeister, dan Boone (2004), yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat kontrol diri yang lebih tinggi cenderung lebih mampu mengendalikan impuls, menahan dorongan jangka pendek, serta mengarahkan perilaku sesuai dengan tujuan jangka panjang. Dalam konteks merokok, kemampuan tersebut berkaitan dengan kecenderungan yang lebih rendah untuk terlibat dalam perilaku adiktif. Hasil penelitian ini juga konsisten dengan temuan empiris sebelumnya yang menunjukkan hubungan negatif antara kontrol diri dan perilaku merokok, sehingga memperkuat pemahaman bahwa variasi

kemampuan kontrol diri berkaitan dengan tingkat ketergantungan merokok pada dewasa muda.

#### **E. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan ketergantungan merokok pada dewasa muda. Sebagian besar responden berada pada kategori sedang untuk kedua variabel, dengan instrumen penelitian yang memiliki reliabilitas yang memadai. Temuan ini menegaskan bahwa perbedaan tingkat kontrol diri berkaitan dengan perbedaan tingkat ketergantungan merokok, sehingga kontrol diri dapat dipahami sebagai konstruk psikologis yang relevan dalam menjelaskan perilaku merokok pada kelompok dewasa muda.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Afifah, K. N., & Pratama, M. (2024). Hubungan antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 2(1), 230–242.  
<https://doi.org/10.61132/corona.v2i1.313>

- Amelia, S. (2020). Analisis pola perilaku keuangan mahasiswa di perguruan tinggi berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhinya dengan menggunakan variabel kontrol diri sebagai variabel intervening. *Prisma (Platform Riset Mahasiswa Akuntansi)*, 1(3), 33–45.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469.
- Azzahra, R. S., Koswara, I., & Fuady, I. (2025). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok pada mahasiswa PSDKU UNPAD Pangandaran. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 3(3), 137–146.  
<https://doi.org/10.47353/sikontan.v3i3.2481>
- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1990). *Psychology of adjustment and human relationships*. (No Title).
- Dewi, N. L. P. S. (2021). Hubungan peran keluarga dengan perilaku merokok pada remaja di Desa Sibang Kaja. (Skripsi Sarjana, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali).
- Devina, A., & Soemarwi, V. W. (2022). Tinjauan perlindungan hukum konsumen rokok tanpa label peringatan kesehatan berupa gambar berdasarkan Undang-Undang Nomor 8 Tahun 1999 tentang Perlindungan Konsumen (Putusan Nomor 410/Pid. Sus/2020/PN Btm). *Jurnal Hukum Adigama*, 5(1), 96–120.

- <https://doi.org/10.24912/adigama.v4i2.17981>
- Erman, I., Damanik, H. D., & Sya'diyah, S. D. (2021). Hubungan merokok dengan kejadian hipertensi di Puskesmas Kampus Palembang. *JKM: Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(1), 54-61. <https://doi.org/10.36086/jkm.v1i1.983>
- Faturahman, M. R. N. (2024). Hubungan self control dengan perilaku merokok pada remaja. *Jurnal Health Society*, 13(2), 130–139. <https://doi.org/10.62094/jhs.v13i2.176>
- Foulds, J., & Oliver, J. A. (2020, 28 Desember). Light smokers may not escape nicotine addiction. *Neuroscience News*. <https://neurosciencenews.com/light-smoking-addiction-17498/>
- Global State of Tobacco Harm Reduction. (2025, 11 Februari). Tobacco smoking in Indonesia. <https://gsthr.org/countries/profile/idn/1/>
- Heatherton, T. F., Kozlowski, L. T., Frecker, R. C., & Fagerström, K. O. (1991). The Fagerström Test for Nicotine Dependence: a revision of the Fagerström Tolerance Questionnaire. *British journal of addiction*, 86(9), 1119–1127. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1991.tb01879.x>
- Hughes, L. K., Madden, G. J., & Hackenberg, T. D. (2021). A randomized controlled trial of inhibitory control training to reduce smoking. *Frontiers in Psychology*, 12, 652852. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.759270>
- Julaechha, J., & Wuryandari, A. G. (2021). Pengetahuan dan sikap tentang perilaku merokok pada remaja. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(2), 313–318. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i2.337>
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle?. *Psychological Bulletin*, 126(2), 247.
- Mujidin, M., Rustam, H. K., & Rizqyanto, M. (2024). The role of self-esteem and self-control on smoking behavior man: Case study among college students. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 13(1), 463. <http://doi.org/10.11591/ijphs.v13i1.23655>
- Nasution, S. W. R., Mahendra, J. G., Mawaddah, M., Anggraini, H., & Harahap, R. A. (2023). Gambaran pengetahuan dan sikap remaja terhadap perilaku adiksi (rokok dan napza) di SMAN 11 Medan. *Health Information: Jurnal Penelitian*.
- Nurningtyas, F., & Ayriza, Y. (2021). Pengaruh kontrol diri terhadap intensitas penggunaan smartphone pada remaja. *Acta Psychologia*, 3(1), 14–20. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i1.40040>
- Palma, M. I. V., DeLeon, A. M., & Barbosa, J. (2022). The effect of smoking cessation on acute pain: A retrospective study. *Journal of Pain Research*, 15, 1439–1449.

- <https://doi.org/10.1007/s40122-022-00462-1>
- Pertiwi, E. M. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku merokok pada siswa SMP Muhammadiyah 1 Palu. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 3(2), 80–83. <https://doi.org/10.56338/jks.v3i2.1694>
- Prasasti, A., Nofrianda, R., & Periantalo, J. (2025). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku merokok pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Jambi (Skripsi, Universitas Jambi).
- Prayoga, K. P., Suryana, D., Supriatna, M., & Budiman, N. (2024). Penggunaan Rasch Model untuk menganalisis konstruk instrumen kontrol diri pada siswa sekolah menengah. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 367–381. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.4459>
- Putri, A. E., & Kamariana, K. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan tentang pictorial health warning (PHW) pada kemasan rokok dengan motivasi berhenti merokok pada siswa di SMK Wahyu 2 Makassar. *Jurnal Promotif Preventif*, 3(2), 36–44. <https://doi.org/10.47650/jpp.v3i2.176>
- Rahmadani, S., & Okfirma, R. (2022). Hubungan kontrol diri dengan kenakalan remaja. *Psyche 165 Journal*, 74–79. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i2.164>
- Ramopoly, I. H., Astuti, K., & Fatmah, S. N. (2015). Latihan kontrol diri untuk penurunan perilaku merokok pada perokok ringan. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 17(2), 109–117. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v17i2.689>
- Rosita Damayanti, V. (2021). Hubungan antara intensitas merokok pada pasien hipertensi dengan derajat hipertensi (Tesis, Universitas Muhammadiyah Ponorogo).
- RSPatrialkkt. (2023). Usia dewasa muda menurut WHO. Diakses dari <https://www.rspatrialkkt.co.id/usia-dewasa-muda-menurut-who>
- Rukmy, A. A., Dwirahayu, Y., & Andayani, S. (2018). Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku merokok pada mahasiswa di Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Ponorogo. *Health Sciences Journal*, 2(2), 57–71.
- Satyasari, D. (2019). Uji validitas dan reliabilitas instrumen Cigarette Dependence Scale-12 (CDS-12) versi Bahasa Indonesia = The Indonesian validity and reliability test on Cigarette Dependence Scale-12 (CDS-12).
- Setiawan, I. D., Setiawati, O. R., & Lestari, S. M. P. (2020). Kontrol diri dan perilaku merokok pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(2). <https://doi.org/10.33024/jpm.v2i2.2538>
- Setiawan, J. R. A., & Virlia, S. (2022). Hubungan Stres Akademik Dengan Ketergantungan Merokok Pada Mahasiswa. *Psibernetika*, 15(1).
- Siburian, A. Y. K., Marito, Y., Sianturi, T. E., Sianturi, S. M., Ginting, N. B., & Sidabalok, I. D. (2024). Upaya

- Mengatasi Masalah Perilaku Mahasiswa Merokok Menurut Teori Psikoanalisis. *Student Research Journal*, 2(5), 40-47.
- Social Sci LibreTexts. (2021, 28 April). Self-regulation and conscientiousness. Diakses dari [https://socialsci.libretexts.org/Sandboxes/a072766d-16cb-4dbc-9dd2-2f3c784c59e6/An\\_Introduction\\_to\\_Social\\_Psychology/01%3A\\_Chapters/1.05%3A\\_Self-Regulation\\_and\\_Conscientiousness](https://socialsci.libretexts.org/Sandboxes/a072766d-16cb-4dbc-9dd2-2f3c784c59e6/An_Introduction_to_Social_Psychology/01%3A_Chapters/1.05%3A_Self-Regulation_and_Conscientiousness)
- Suryawati, I., & Gani, A. (2022). Analisis faktor penyebab perilaku merokok. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 497–505. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.3743>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). Self-control scale. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*. <https://doi.org/10.1037/t19593-000>
- Taufik, F. F. (2022, 1 Juni). Waspada! Rokok vape cs sama bahaya dengan rokok tembakau. CNBC Indonesia. Diakses dari <https://www.cnbcindonesia.com/lifestyle/20220601182811-33-343511/waspada-rokok-vape-cs-sama-bahaya-dengan-rokok-tebakau>
- Wahidah, W. N., Muryati, M., Avianti, N., & Muttaqin, Z. (2020). Gambaran kontrol diri pada perilaku merokok remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 1(01), 11–20.
- Wibowo, F. A. (2018). Pengaruh konformitas teman sebaya dan kontrol diri terhadap perilaku merokok. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(4), 542–551. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i4.4678>
- Yesisca, Y., & Nataprawira, S. M. D. (2021). Gambaran kebiasaan merokok dengan gejala kesemutan di jari-jari ekstremitas pada masyarakat Jabodetabek. *Tarumanagara Medical Journal*, 3(1), 182–191. <https://doi.org/10.24912/tmj.v3i2.11761>