

Hubungan Antara *Self-Control* dengan Perilaku Merokok pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang

Syarif Ardiansyah¹, Adinda Yuniesya², Genta Prasetya³, Reris Yumi Febriani⁴, Surya Intan Putri Zai⁵, Yodi Kasinda⁶, Hanny Rufaidah Damra⁷

Departemen Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang^{1,2,3,4,5,6,7}

*Email Korespodensi: syarifard05@gmail.com

Diterima: 11-07-2026 | Disetujui: 17-07-2026 | Diterbitkan: 19-07-2026

ABSTRACT

Smoking behavior among university students is one of the risky behaviors that can have negative impacts on both physical and psychological health. One of the psychological factors assumed to be associated with smoking behavior is self-control. This study aimed to examine the relationship between self-control and smoking behavior among students at Universitas Negeri Padang. This research employed a quantitative approach with a correlational design. The population consisted of active student smokers at Universitas Negeri Padang, with a sample of 33 respondents selected using a purposive sampling technique. Data were collected through questionnaires using the Self-Control Scale based on Averill's (1973) theory and the Smoking Behavior Scale based on Aritonang's (1997) dimensions. Data were analyzed using the Shapiro-Wilk normality test, linearity test, and Pearson Product Moment correlation with the assistance of SPSS software. The results indicated that the data were normally distributed; however, there was no significant relationship between self-control and smoking behavior. The Pearson correlation analysis yielded a correlation coefficient of $r = 0.126$ with a significance value of $p = 0.486$ ($p > 0.05$). Furthermore, the measure of association analysis revealed that self-control contributed only 1.6% to smoking behavior, while the remaining 98.4% was influenced by other factors beyond the scope of this study. Based on these findings, it can be concluded that there is no significant relationship between self-control and smoking behavior among students at Universitas Negeri Padang. Therefore, smoking behavior among university students is likely to be more strongly influenced by other factors, such as peer influence, social environment, smoking habits, and nicotine dependence.

Keywords: *self-control, smoking behavior, university students, health psychology.*

ABSTRAK

Perilaku merokok pada mahasiswa merupakan salah satu perilaku berisiko yang dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun psikologis. Salah satu faktor psikologis yang diduga berhubungan dengan perilaku merokok adalah self-control. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-control dengan perilaku merokok pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian adalah mahasiswa Universitas Negeri Padang yang merupakan perokok aktif, dengan jumlah sampel sebanyak 33 responden yang diperoleh menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner menggunakan skala Self-Control berdasarkan teori Averill (1973) dan skala perilaku merokok berdasarkan aspek Aritonang (1997). Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk, uji linearitas, dan uji korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, namun hubungan antara self-control dan perilaku merokok tidak signifikan. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,126$ dengan nilai signifikansi $p = 0,486$ ($p > 0,05$). Selain itu, hasil analisis measure of association

menunjukkan bahwa self-control hanya memberikan kontribusi sebesar 1,6% terhadap perilaku merokok, sedangkan 98,4% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara self-control dengan perilaku merokok pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Oleh karena itu, perilaku merokok pada mahasiswa diduga lebih dipengaruhi oleh faktor lain, seperti pengaruh teman sebaya, lingkungan sosial, kebiasaan merokok, serta tingkat ketergantungan terhadap nikotin.

Kata kunci: self-control, perilaku merokok, mahasiswa, psikologi kesehatan.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Ardiansyah, S., Yuniesya, A. ., Prasetya, G., Febriani, R. Y. ., Zai, S. I. P., Kasinda, Y., & Damra, H. R. . (2026). Hubungan Antara Self-Control dengan Perilaku Merokok pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 2(3), 2847-2863. <https://doi.org/10.63822/5dg9hm33>

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah mereka yang berada pada fase transisi dari remaja ke tahap dewasa, dihadapkan pada tugas perkembangan contohnya seperti menyelesaikan pendidikan, mempersiapkan karir, dan mencari pasangan hidup (Hulukati & Djibran, 2018). Mahasiswa perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta, umumnya memiliki tingkat intelektualitas, kecerdasan berpikir, dan kecerdasan bertindak yang tinggi (Hulukati & Djibran, 2018). Oleh karena itu, mereka memiliki tanggung jawab moral untuk menjalankan Tri Dharma Perguruan Tinggi, mencakup pendidikan, penelitian, dan pengabdian masyarakat (Saragih et al., 2015). Salah satu bentuk pengabdian masyarakat adalah melalui partisipasi dalam organisasi kampus, yang membawa berbagai peran bagi mahasiswa (Saragih et al., 2015). Selain tuntutan akademis yang berat, mahasiswa juga mengalami transisi menuju kemandirian, sehingga rentan menghadapi stres dan tekanan dari lingkungan sekitar (Santrock, 2012). Tekanan tersebut dapat mendorong mahasiswa untuk melakukan berbagai perilaku yang berisiko bagi kesehatan, termasuk perilaku merokok.

Hampir lima juta kasus kematian setiap tahunnya disebabkan perilaku merokok yang terjadi di negara berkembang seperti Indonesia yaitu sebesar 70%. Bahkan pada tahun 2030 diperkirakan jumlah kematian akibat perilaku merokok akan mencapai angka delapan juta orang. Pada tahun 2019, lebih dari 40,3 juta anak berusia 0-14 tahun meninggal akibat perilaku merokok dan terpapar asap rokok di lingkungannya. Indonesia menempati urutan ketiga jumlah perokok terbanyak di dunia setelah China dan India serta menduduki peringkat kelima konsumen rokok terbesar setelah China, Amerika Serikat, Rusia, dan Jepang (Kemenkes RI, 2019; WHO, 2020). Menurut Hamdan (2013) perilaku merokok adalah perilaku menghisap asap yang mengandung zat adiktif nikotin kemudian menghembuskannya kembali keluar yang merupakan perilaku adiktif dimana terbentuk melalui proses pembentukan dan mengalami penguatan baik oleh kebiasaan diri, sikap positif terkait rokok maupun adanya dukungan lingkungan untuk merokok serta lemahnya keinginan untuk berhenti merokok.

Menurut Bagas Suryo Bintorodalam Humas. Fku (2022) dampak signifikan yang ditimbulkan oleh rokok terhadap kesehatan manusia dan lingkungan. Beliau menyatakan bahwa rokok tidak hanya mengandung racun yang berpotensi menimbulkan kanker dan iritasi pada mata serta sistem pernapasan, tetapi juga berdampak buruk pada kualitas udara dan ekosistem sekitar. Adapun dampak merokok khususnya bagi perempuan adalah rentan terjadinya kemandulan, kanker rahim, cacat lahir, bahkan kematian (Ropianda, 2019; Sari & Primanita, 2022; Muslim et al., 2023). Menurut Eko Djunaedi (2019), adapun efek positif tertentu dari merokok, meskipun sifatnya sangat terbatas dan kontekstual, yaitu sebagai contoh, nikotin dalam rokok diketahui dapat meringankan gejala kolitis ulserativa dan meningkatkan kadar dopamin pada penderita penyakit Parkinson, yang berpotensi membantu mengurangi gejala penyakit tersebut. Selain itu, eko juga menyebutkan bahwa nikotin juga bertindak sebagai penekan nafsu makan, yang secara tidak langsung dapat membantu menurunkan risiko obesitas ringan.

Perilaku merokok di kalangan mahasiswa telah menjadi isu yang memerlukan perhatian serius. Dari 6 orang mahasiswa (TS, MI, IA, AK, IF, RJ) yang diwawancarai mengenai perilaku merokoknya, didapati bahwa mereka mengalami gejala seperti sesak napas, batuk-batuk kering, jantung sakit dan berdebar-debar. Gejala tersebut mencerminkan dampak negatif dari paparan zat berbahaya dalam rokok, seperti nikotin, tar, dan karbon monoksida, yang merusak sistem pernapasan dan kardiovaskular (U.S. Department of Health and Human Services, 2014). Hal ini didukung dengan penelitian oleh Oktarini dan Mukaromah (2015) juga menunjukkan bahwa mahasiswa perokok mengalami penurunan fungsi paru-paru serta keluhan fisik yang

berhubungan dengan sistem pernapasan. Temuan tersebut menegaskan bahwa perilaku merokok memiliki konsekuensi langsung terhadap kesehatan fisik mahasiswa, yang pada gilirannya dapat mengganggu aktivitas akademik dan kualitas hidup secara umum.

Dampak yang didapatkan dari merokok tidak hanya terbatas pada kesehatan fisik, seperti meningkatnya risiko penyakit jantung, kanker, dan gangguan pernapasan (Kemenkes RI, 2021), tetapi juga berpengaruh pada kesejahteraan akademik dan sosial mahasiswa. Selain faktor lingkungan sosial, faktor psikologis internal, khususnya kontrol diri atau self-control, memiliki peran penting dalam mempengaruhi perilaku merokok. Self-control memungkinkan individu untuk menahan godaan sementara, seperti hasrat untuk merokok, dengan mempertimbangkan dampak negatif jangka panjang terhadap kesehatan dan produktivitas. Self-control sendiri dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengendalikan dorongan, emosi, dan tindakannya demi mencapai tujuan jangka panjang (Baumeister, Vohs, dan Tice, 2007). Individu yang memiliki tingkat self-control tinggi cenderung lebih mampu menahan dorongan untuk melakukan perilaku yang membahayakan kesehatan, seperti merokok. Sebaliknya, individu dengan tingkat self-control rendah lebih rentan terhadap perilaku impulsif yang memberikan kepuasan instan (Tangney, Baumeister, dan Boone, 2004).

Dalam kerangka teori pengendalian diri, Baumeister et al. (1994) mengemukakan Model Kekuatan Pengendalian Diri, yang menggambarkan pengendalian diri sebagai suatu sumber daya psikologis yang terbatas. Ketika individu mengalami kelelahan pengendalian diri (*ego depletion*), kemampuan mereka untuk menahan dorongan impulsif termasuk keinginan untuk merokok mengalami penurunan yang signifikan. Oleh karena itu, mahasiswa yang memiliki tingkat pengendalian diri yang rendah, atau yang mengalami kelelahan dalam pengendalian diri akibat tekanan akademik, cenderung lebih rentan untuk terlibat dalam perilaku merokok. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi menunjukkan kemampuan yang lebih besar untuk menolak godaan merokok, terutama dalam situasi di mana mereka terpapar pada rangsangan atau pengaruh sosial yang dapat memicu perilaku tersebut (Muraven dan Baumeister, 2000).

Selain dukungan dari teori dan data statistik, fenomena di lapangan juga menunjukkan peran penting self-control dalam perilaku merokok di kalangan mahasiswa. Melalui wawancara dengan enam mahasiswa dari berbagai jurusan, terungkap adanya variasi tingkat pengendalian diri dalam menghadapi dorongan untuk merokok. Subjek 1 (TS, 22 tahun) memiliki tingkat self-control yang cukup baik. Ia menyatakan, "Oh tidak, ada banyak cara lain. Seperti pergi ke tempat wisata atau bermain bersama teman-teman," yang menunjukkan bahwa TS memiliki alternatif lain untuk mengatasi tekanan emosional daripada merokok. Hal yang serupa juga ditemukan pada Subjek 2 (MI, 21 tahun), yang mengungkapkan, "Biasanya kalau ada masalah, saya pergi bermain dengan teman. Tapi tidak selalu merokok saat menghadapi kesulitan," yang mencerminkan adanya kontrol dalam strategi menyelesaikan masalah tanpa bergantung pada rokok.

Subjek 4 (IA, 21 tahun) menekankan bahwa keputusannya untuk merokok bukan karena tekanan sosial, melainkan berdasarkan kemauan pribadi. Ia berkata, "Enggak sih, merokok karena kemauan sendiri, jadi tidak ada hubungannya dengan menyesuaikan diri. "Bahkan, saat menghadapi tekanan emosional, IA lebih memilih menyelesaikan masalah secara langsung, mengungkapkan, "Kalau ada masalah, solusi terbaik adalah menyelesaikannya secara langsung, jadi merokok itu hanya sebagai pendukung untuk menenangkan diri. "

Pengendalian diri yang kuat juga terlihat pada Subjek 5 (AK, 21 tahun), yang mengatakan, "Tidak, rokok bukan pelampiasan utama bagi saya. Banyak hal lain yang bisa saya lakukan untuk mengalihkan

masalah," menunjukkan bahwa AK tidak menggunakan rokok sebagai cara utama untuk menghadapi stres. Di sisi lain, Subjek 6 (IF, 22 tahun) menyoroti pendekatan religius sebagai bentuk pengendalian diri, dengan menyatakan, "Tidak, biasanya kalau ada masalah, saya lebih sering sholat," menunjukkan bahwa ia mengandalkan cara yang lebih sehat dibandingkan merokok.

Sebaliknya, Subjek 3 (RJ, 20 tahun) mencerminkan tingkat self-control yang lebih rendah. Ia mengakui, "Sering banget merokok supaya tidak meledak emosinya," yang menunjukkan kecenderungan untuk menggunakan rokok sebagai pelarian dari emosi negatif. Meskipun begitu, RJ juga menyadari bahwa efek tersebut hanya sementara, ia menyebutkan bahwa setelah merokok, ia merasa "lebih santai dan bisa berpikir jernih sedikit". Secara keseluruhan, hasil wawancara ini menegaskan adanya variasi tingkat self-control yang berhubungan dengan kecenderungan perilaku merokok di kalangan mahasiswa, seperti yang telah dikemukakan dalam berbagai penelitian sebelumnya. Mahasiswa yang mampu mengelola emosinya dengan cara-cara alternatif cenderung lebih mampu menghindari ketergantungan terhadap rokok, sementara mereka yang memiliki kontrol diri lebih rendah lebih rentan menggunakan rokok sebagai cara untuk melarikan diri dari tekanan.

Berdasarkan penjelasan di atas, temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Paramitha dan Hamdan (2021) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara self-control dengan perilaku merokok pada mahasiswa selama pandemi COVID-19. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin rendah self-control yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi kecenderungan mereka untuk melakukan perilaku merokok. Penelitian tersebut menemukan bahwa self-control berkontribusi sebesar 45,45% terhadap perilaku merokok, dengan aspek deliberate atau kemampuan mengambil keputusan secara hati-hati menjadi aspek yang paling dominan mempengaruhi perilaku tersebut.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Sari dan Utami (2020) mengungkapkan adanya hubungan negatif antara pengendalian diri (self-control) dan perilaku merokok. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat pengendalian diri rendah cenderung menggunakan rokok sebagai mekanisme untuk mengatasi tekanan akademik dan sosial. Oleh karena itu, penguatan pengendalian diri dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam upaya mencegah perilaku merokok di kalangan mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Setiawan dan rekan-rekannya (2020) dengan judul "Kontrol Diri dan Perilaku Merokok pada Siswa SMA" menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara kontrol diri dengan perilaku merokok. Hasil analisis menunjukkan nilai korelasi ($r(205) = -0,157$, $p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kontrol diri seseorang, maka semakin rendah kecenderungannya untuk merokok. Sebaliknya, individu dengan tingkat kontrol diri yang rendah cenderung memiliki perilaku merokok yang lebih tinggi. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan adanya hubungan yang signifikan antara kemampuan pengendalian diri dengan perilaku konsumsi rokok pada siswa SMA. Meskipun telah terdapat studi yang membahas mengenai hubungan antara self-control dan perilaku adiktif, penelitian yang secara spesifik mengkaji keterkaitan antara self-control dan perilaku merokok pada mahasiswa di Indonesia masih relatif terbatas. Oleh karena itu, diharapkan nantinya penelitian ini memiliki peranan penting dalam memperkaya kajian ilmiah di bidang psikologi Kesehatan yang didasari oleh fenomena di lingkungan Pendidikan.

METODE PENELITIAN

Tipe Penelitian

Penelitian ini merupakan tipe penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan suatu metode dalam penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi dan sampel dengan tujuan untuk menguji hipotesis menggunakan instrument dan data penelitian dalam bentuk angka dan juga analisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2013).

Desain pada penelitian ini adalah kuantitatif korelasional yang merupakan suatu tipe penelitian yang digunakan untuk melihat dan menjelaskan hubungan atau keterkaitan antara dua variabel atau lebih (Azwar, 2017). Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui bagaimana hubungan *self-control* dengan perilaku merokok pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang.

Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas Negeri Padang

Proses mengukur sampel dilakukan untuk mengetahui banyaknya sampel yang tepat untuk dilakukan penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yang digunakan untuk menentukan sampel berdasarkan karakteristik yang sudah ditentukan sesuai dengan kebutuhan penelitian (Winarsunu, 2012).

Karakteristik subjek pada penelitian ini:

1. Merupakan mahasiswa aktif Universitas Negeri Padang
2. Perokok aktif

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah melalui kuesioner yang disebarkan kepada responden secara daring menggunakan Google Form. Kuesioner terdiri dari dua bagian utama yang masing-masing mengukur:

1. Self-Control

Diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan teori Averill (1973) yang mencakup tiga aspek utama: behavioral control, cognitive control, dan decisional control. Responden diminta untuk memberikan jawaban sesuai dengan kondisi sebenarnya pada skala Likert 4 poin, mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju.

2. Perilaku Merokok

Diukur berdasarkan aspek dari Aritonang (1997) yang mencakup fungsi merokok, intensitas merokok, dan waktu merokok. Skala ini juga menggunakan format Likert 4 poin. Sebelum digunakan secara luas, instrumen penelitian ini telah diuji coba terlebih dahulu untuk melihat validitas dan reliabilitasnya.

Teknik Analisis Data

Data yang telah dikumpulkan melalui kuesioner kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis statistik kuantitatif dengan bantuan perangkat lunak SPSS.

1. Uji Asumsi Statistik

Uji Normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data terdistribusi secara normal. Uji ini menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov atau Shapiro-Wilk, tergantung pada jumlah sampel. Data dikatakan berdistribusi normal jika nilai $p > 0,05$.

Uji Linearitas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear antara variabel self-control dan perilaku merokok. Uji ini penting untuk memastikan asumsi dalam korelasi Pearson terpenuhi.

Uji Homogenitas dapat dilakukan bila data dikelompokkan, untuk mengetahui apakah varian antar kelompok seragam.

2. Uji Korelasi

Untuk menguji hipotesis, digunakan teknik korelasi Pearson Product Moment karena kedua variabel (self-control dan perilaku merokok) berskala interval dan memenuhi asumsi normalitas. Korelasi Pearson mengukur arah dan kekuatan hubungan linear antara dua variabel.

Nilai korelasi berada pada rentang -1 hingga +1:

Nilai positif menunjukkan hubungan searah.

Nilai negatif menunjukkan hubungan berlawanan.

Nilai mendekati 0 menunjukkan hubungan yang lemah atau tidak ada hubungan.

3. Taraf Signifikansi

Pengujian hipotesis dilakukan pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Jika nilai p (sig.) $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara self-control dan perilaku merokok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Subjek Penelitian

1. Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin		
Jenis Kelamin	N	Persentase
Laki-laki	32	96.97%
Perempuan	1	3.03%
Total	33	100%

Berdasarkan tabel diatas, subjek yang didapatkan pada penelitian ini adalah sebanyak 33 orang yang didominasi oleh laki-laki sebanyak 32 orang sementara perempuan sebanyak 1 orang.

2. Gambaran Subjek Berdasarkan Usia

Data Responden Berdasarkan Usia		
Usia	N	Persentase
19	1	3.03%
20	4	12.12%
21	15	45.45%
22	7	21.21%
23	5	15.15%
25	1	3.03%

Total	33	100%
--------------	----	------

Berdasarkan tabel diatas, subjek penelitian ini berjumlah 33 orang dengan rentang usia 19–25 tahun dengan rincian usia 19 tahun sebanyak 1 orang (3,03 %), usia 20 tahun sebanyak 4 orang (12,12 %), usia 21 tahun terbanyak sebanyak 15 orang (45,46 %), usia 22 tahun sebanyak 7 orang (21,21 %), usia 23 tahun sebanyak 5 orang (15,15 %), dan usia 25 tahun sebanyak 1 orang (3,03 %). Pada penelitian ini, sebanyak 15 orang didominasi umur 21 tahun.

3. Gambaran Subjek Berdasarkan Fakultas

No.	Asal Fakultas	Jumlah Responden	Persentase
1.	Desain Komunikasi Visual (DKV)	1	3,0%
2.	Fakultas Psikologi & Kesehatan (FPK)	8	24,2%
3.	Fakultas Bahasa dan Seni (FBS)	1	3,0%
4.	Fakultas Hukum (FH)	1	3,0%
5.	Fakultas Ilmu Sosial (FIS)	7	21,2%
6.	Fakultas Ekonomi & Bisnis (FEB)	2	6,1%
7.	Fakultas Teknik (FT)	9	27,3%
8.	Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK)	2	6,1%
9.	Fakultas Matematika & Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA)	1	3,0%
10.	Sekolah Vokasi	1	3,0%
	Total	33	100%

Berdasarkan hasil survei yang melibatkan 33 responden, terlihat bahwa para responden datang dari berbagai fakultas yang ada di perguruan tinggi. Fakultas yang memberikan kontribusi paling banyak adalah Fakultas Teknik, yang diwakili oleh 9 responden, atau sekitar 27,3% dari total keseluruhan. Kemudian, diikuti oleh Fakultas Psikologi dan Kesehatan dengan 8 responden (24,2%), dan Fakultas Ilmu Sosial yang memiliki 7 responden (21,2%).

Di sisi lain, beberapa fakultas lain memberikan partisipasi yang lebih rendah dalam jumlah responden, seperti Fakultas Ekonomi dan Bisnis serta Fakultas Ilmu Keolahragaan, masing-masing dengan 2 responden (6,1%). Sementara itu, fakultas yang hanya menyumbang 1 responden atau 3,0% antara lain adalah Desain Komunikasi Visual, Fakultas Bahasa dan Seni, Fakultas Hukum, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (MIPA), dan Sekolah Vokasi. Temuan ini menunjukkan bahwa partisipasi responden paling banyak berasal dari bidang keilmuan teknik dan psikologi.

4. Gambaran Subjek Berdasarkan Konsumsi Rokok

No.	Lama Merokok	Jumlah Responden	Persentase
1.	1 tahun	3	9,1%
2.	10 bulan	1	3,0%

3.	12 tahun	1	3,0%
4.	2 tahun	3	9,1%
5.	3 tahun	4	12,1%
6.	4 tahun	3	9,1%
7.	5 tahun	8	24,2%
8..	6 tahun	3	9,1%
9.	9 tahun	1	3,0%
10.	3 bulan	3	9,1%
11.	7 tahun	1	3,0%
	Total	33	100%

Berdasarkan informasi dari 33 orang responden yang merokok, terlihat bahwa sebagian besar responden telah merokok selama 5 tahun, dengan total 8 orang (24,2%). Durasi merokok selama 3 tahun menempati urutan kedua yang dilaporkan oleh 4 orang (12,1%). Di samping itu, durasi lainnya yang cukup umum adalah 1 tahun, 2 tahun, 4 tahun, 6 tahun, dan 3 bulan, di mana masing-masing memiliki 3 responden (9,1%).

Beberapa responden juga memberikan informasi tentang lama merokok yang lebih sedikit atau jarang, seperti 10 bulan, 12 tahun, 9 tahun, dan 7 tahun, yang diwakili oleh 1 responden (3,0%) untuk masing-masing. Ini menunjukkan bahwa ada variasi dalam pengalaman merokok di antara para responden, meskipun sebagian besar berada dalam rentang waktu 1 hingga 5 tahun. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perokok yang aktif dengan durasi merokok menengah (3–5 tahun), yang bisa menjadi indikasi penting dalam memahami pola perilaku merokok dan kemungkinan ketergantungan di antara mereka.

5. Gambaran Subjek Berdasarkan Masalah Kesehatan

No.	Masalah Kesehatan	Jumlah Responden	Persentase
1	Batuk	27	81,8%
2	Mual	11	33,3%
3	Pusing	9	27,3%
4	Sesak napas	7	21,2%
5	Hilangnya nafsu makan	7	21,2%
6	Nyeri tenggorokan	6	18,2%
7	Kelelahan	6	18,2%
8	Hipertensi	1	3,0%
9	Jantung	0	0%
10	Kanker Paru-paru	0	0%
	Total Responden	33	100%

Berdasarkan analisis terhadap 33 orang yang memberi respon, diketahui bahwa batuk adalah masalah kesehatan yang paling sering dihadapi akibat merokok, dengan angka yang sangat tinggi mencapai 81,8%. Ini menunjukkan bahwa batuk adalah tanda awal yang paling umum dirasakan oleh para perokok

aktif. Selain batuk, keluhan lain yang cukup sering dilaporkan adalah mual (33,3%), pusing (27,3%), serta sesak napas dan kehilangan nafsu makan, yang masing-masing diungkapkan oleh 21,2% dari responden. Keluhan berupa nyeri tenggorokan dan kelelahan juga muncul dengan persentase yang sama, yaitu 18,2% dari respon.

Di sisi lain, hanya satu orang (3,0%) yang melaporkan mengalami tekanan darah tinggi. Menariknya, tidak ada responden yang mengaku pernah menderita penyakit jantung atau kanker paru-paru, dua jenis penyakit yang biasanya sangat berkaitan dengan efek jangka panjang dari merokok. Secara keseluruhan, temuan ini menekankan bahwa kebiasaan merokok memberikan dampak kesehatan jangka pendek yang signifikan bagi sebagian besar responden.

Deskripsi Data Penelitian

1. Deskripsi Data Perilaku Merokok

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empiris			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Perilaku Merokok	24	96	60	5,4	44	79	63,81	7,5

Berdasarkan pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa rata-rata skor empiris untuk variabel Perilaku Merokok adalah 63,81, sedangkan rata-rata skor hipotetiknya adalah 60. Hal ini menunjukkan bahwa skor rata-rata empiris subjek penelitian lebih tinggi dibandingkan dengan skor rata-rata hipotetik. Dengan demikian, tingkat perilaku merokok subjek pada penelitian ini berada di atas dugaan awal penelitian. Berdasarkan uraian tersebut, nilai hipotetik digunakan untuk mengkategorisasikan skor pada interval yang telah ditentukan, yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

2. Kategorisasi Data Perilaku Merokok

Kategori	N	Persentase (%)
Rendah	3	9,09%
Sedang	26	78,79%
Tinggi	4	12,12%
Total	33	100%

Berdasarkan tabel di atas, subjek penelitian ini berjumlah 33 orang dengan mayoritas perilaku merokok subjek berada pada kategori sedang sebanyak 26 orang (78,79 %), diikuti kategori tinggi sebanyak 4 orang (12,12 %) dan kategori rendah sebanyak 3 orang (9,09 %).

3. Deskripsi *Self-Control*

Variabel	Skor Hipotetik				Skor Empiris			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Self-control</i>	25	100	62,5	5,59	49	83	66,45	8

Berdasarkan pada tabel di atas, rata-rata skor empiris variabel *Self-Control* pada subjek penelitian adalah 66,45, sedangkan rata-rata skor hipotetiknya adalah 62,5. Ini menandakan bahwa skor rata-rata empiris subjek penelitian lebih tinggi daripada rata-rata skor hipotetik. Dengan demikian, tingkat *Self-Control* subjek dalam penelitian ini melebihi prediksi awal (hipotetik). Sesuai dengan penjelasan sebelumnya, nilai hipotetik tersebut selanjutnya digunakan untuk mengkategorikan skor ke dalam tiga tingkatan yakni rendah, sedang, dan tinggi.

4. Kategorisasi Data *Self-Control*

Kategori	N	Persentase (%)
Rendah	4	12,12%
Sedang	25	75,76%
Tinggi	4	12,12%
Total	33	100%

Berdasarkan tabel di atas, subjek penelitian ini berjumlah 33 orang dengan mayoritas tingkat *Self-Control* berada pada kategori sedang sebanyak 25 orang (75,76%), diikuti kategori Rendah sebanyak 4 orang (12,12%) dan kategori Tinggi sebanyak 4 orang (12,12%).

Hasil Analisis Data (dinda)

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data pada masing-masing variabel dalam penelitian ini terdistribusi secara normal. Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan terhadap dua variabel, yaitu perilaku merokok dan *self-control*, dengan menggunakan Shapiro-Wilk Test yang biasanya digunakan untuk sampel yang berukuran kecil hingga sedang ($n < 200$).

Variabel	Shapiro-Wilk	p-value	Keterangan
Perilaku Merokok	0.978	0.735	Normal
Self-control	0.981	0.818	Normal

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil uji normalitas dari data penelitian. Pada variabel perilaku merokok memperoleh nilai Shapiro-wilk sebesar 0.978 dengan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0.735. Nilai p tersebut > 0.05 yang menunjukkan bahwa data perilaku merokok berdistribusi normal. Sedangkan pada variabel *self-control* memperoleh nilai Shapiro-wilk sebesar 0.981 dengan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0.818. Nilai p tersebut > 0.05 yang menunjukkan bahwa data *self-control* berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linear antara variabel perilaku merokok dan self-control. Dalam penelitian ini, uji linearitas dilakukan melalui analisis regresi linear sederhana. Pada analisis regresi linear sederhana ini, tabel ANOVA digunakan untuk menguji apakah model regresi secara keseluruhan signifikan atau tidak. Jika model signifikan, maka hubungan linear antara variabel self-control dan internet addiction terbukti secara statistik.

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H1	Regression	32.534	1	32.534	0.498	0.486
	Residual	2025.648	31	65.343		
	Total	2025.182	32			

Berdasarkan tabel uji linearitas diatas, dapat dilihat bahwa nilai $F = 0.498$ dengan $p = 0.486$. Nilai signifikan ini > 0.05 yang menunjukkan bahwa hubungan antara variabel perilaku merokok dan self-control tidak linear dan tidak signifikan secara statistik.

3. Uji Hipotesis

Untuk melakukan uji hipotesis menggunakan analisis Korelasi Product Moment dari Pearson. Analisis ini dipilih karena kedua variabel dalam penelitian ini memiliki distribusi normal. Metode ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara variabel perilaku merokok dan self-control. Berikut hasil analisis yang sudah dilakukan :

Variabel	Pearson Correlation	p-value
Perilaku Merokok dan Self-control	0.126	0.486

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa hasil uji hipotesis menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) = 0.126 dan nilai signifikan $p = 0.486$ ($p > 0.05$). Nilai yang didapatkan tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan hubungan antara perilaku merokok dan self-control yang dimiliki oleh mahasiswa perokok aktif di Universitas Negeri Padang.

Kemudian sumbangan relative hasil penelitian dari kedua variabel dapat dilihat pada tabel berikut :

	R^2
Perilaku Merokok dan Self-control	0.016

Berdasarkan tabel diatas measure of association menunjukkan bahwa self control memberikan kontribusi sebesar 1.6% terhadap perilaku merokok pada mahasiswa perokok di Universitas Negeri Padang. Sementara itu, sisanya yang sebesar 98.4% dipengaruhi oleh faktor lain. Sehingga dapat disimpulkan bahwa self-control bukanlah satu-satunya faktor yang mempengaruhi perilaku merokok, melainkan terdapat faktor yang lainnya.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-control* dengan perilaku merokok pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,126 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,486 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-control* dengan perilaku merokok pada mahasiswa perokok aktif Universitas Negeri Padang. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan adanya hubungan antara *self-control* dan perilaku merokok ditolak, sedangkan hipotesis nol (H_0) diterima.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *self-control* yang dimiliki responden tidak berhubungan secara signifikan dengan tinggi rendahnya perilaku merokok. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-control* yang tinggi belum tentu memiliki perilaku merokok yang lebih rendah, begitu pula sebaliknya. Temuan tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang memiliki peran lebih besar dalam membentuk perilaku merokok dibandingkan *self-control*.

Berdasarkan hasil deskriptif penelitian, diketahui bahwa mayoritas responden memiliki tingkat *self-control* pada kategori sedang (75,76%) dan perilaku merokok juga berada pada kategori sedang (78,79%). Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kemampuan mengendalikan diri pada tingkat yang cukup, namun masih tetap mempertahankan kebiasaan merokok. Hal tersebut mengindikasikan bahwa perilaku merokok pada mahasiswa kemungkinan telah menjadi kebiasaan yang dipengaruhi oleh faktor lain, seperti ketergantungan nikotin, pengaruh teman sebaya, lingkungan sosial, budaya merokok, maupun tingkat stres yang dialami mahasiswa.

Kontribusi *self-control* terhadap perilaku merokok dalam penelitian ini hanya sebesar 1,6% ($R^2 = 0,016$), sedangkan 98,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel yang diteliti. Temuan ini memperlihatkan bahwa *self-control* bukan merupakan faktor dominan dalam menjelaskan perilaku merokok pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Faktor-faktor seperti lingkungan pergaulan, kebiasaan keluarga, pengaruh media, motivasi pribadi, tingkat adiksi terhadap nikotin, serta kondisi psikologis diduga memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap perilaku merokok.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Paramitha dan Hamdan (2021), Sari dan Utami (2020), serta Setiawan dkk. (2020) yang menemukan adanya hubungan negatif dan signifikan antara *self-control* dengan perilaku merokok. Pada penelitian-penelitian tersebut dijelaskan bahwa individu dengan *self-control* yang rendah cenderung lebih mudah melakukan perilaku merokok sebagai bentuk pelampiasan emosi atau kesulitan dalam mengendalikan dorongan untuk merokok. Perbedaan hasil penelitian ini dapat disebabkan oleh karakteristik responden, ukuran sampel yang relatif kecil, maupun perbedaan kondisi lingkungan sosial yang dimiliki oleh subjek penelitian.

Namun demikian, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Purnadewi (2013) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-control* dengan *need for smoking* pada remaja. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa meskipun individu memiliki tingkat *self-control* yang baik, perilaku merokok tetap dapat muncul akibat adanya faktor lain yang lebih dominan, seperti kebutuhan sosial, kebiasaan, atau ketergantungan terhadap nikotin. Dengan demikian, *self-control* bukan satu-satunya faktor yang menentukan perilaku merokok seseorang.

Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar responden merupakan laki-laki (96,97%) dengan rentang usia terbanyak 21 tahun (45,45%). Selain itu, mayoritas responden telah merokok selama lima tahun (24,2%). Durasi merokok yang relatif lama memungkinkan perilaku tersebut telah menjadi kebiasaan yang sulit dihentikan meskipun individu memiliki kemampuan mengendalikan diri yang cukup baik. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan merokok yang telah berlangsung lama dapat mengurangi pengaruh *self-control* terhadap perilaku merokok.

Dari sisi kesehatan, sebagian besar responden melaporkan mengalami batuk (81,8%), mual (33,3%), pusing (27,3%), sesak napas (21,2%), serta hilangnya nafsu makan (21,2%). Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun responden telah merasakan dampak negatif dari perilaku merokok terhadap kesehatan, kebiasaan merokok masih tetap dilakukan. Kondisi tersebut memperkuat dugaan bahwa perilaku merokok dipengaruhi oleh faktor ketergantungan maupun faktor psikososial lainnya yang lebih kuat dibandingkan kemampuan pengendalian diri.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya jumlah sampel yang relatif sedikit, yaitu hanya 33 responden, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan kepada seluruh mahasiswa Universitas Negeri Padang. Selain itu, penelitian hanya mengkaji satu variabel bebas, yaitu *self-control*, sehingga belum mampu menjelaskan secara menyeluruh faktor-faktor yang memengaruhi perilaku merokok. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih besar serta menambahkan variabel lain, seperti pengaruh teman sebaya, stres akademik, regulasi emosi, dukungan keluarga, dan tingkat ketergantungan nikotin agar mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi perilaku merokok pada mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara *self-control* dengan perilaku merokok pada mahasiswa Universitas Negeri Padang, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self-control* dengan perilaku merokok. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,126$ dengan nilai signifikansi $p = 0,486$ ($p > 0,05$). Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) ditolak dan hipotesis nol (H_0) diterima, yang berarti *self-control* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku merokok pada mahasiswa perokok aktif Universitas Negeri Padang.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *self-control* pada kategori sedang (75,76%) dan perilaku merokok pada kategori sedang (78,79%). Selain itu, *self-control* hanya memberikan kontribusi sebesar 1,6% terhadap perilaku merokok, sedangkan 98,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian, seperti pengaruh teman sebaya, lingkungan sosial,

kebiasaan merokok, tingkat ketergantungan nikotin, kondisi psikologis, maupun faktor keluarga.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok pada mahasiswa Universitas Negeri Padang tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan mengendalikan diri, tetapi juga oleh berbagai faktor lain yang memiliki pengaruh lebih besar. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan pengurangan perilaku merokok pada mahasiswa perlu mempertimbangkan faktor-faktor psikologis, sosial, dan lingkungan secara menyeluruh agar intervensi yang diberikan menjadi lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Averill, J. R. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli and its Relationship to Stress. *Online Jurnal Bull*, 80:286-303. Massachusetts: Department of Psychology University of Massachusetts.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., Tice, D. M., Boekaerts, M., Pintrich, P. R., & Zeidner, M. (2002). Losing control: How and why people fail at self-regulation. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 405–442). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50027-3>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Djunaedi, E. (2019). Benarkah Merokok Tidak Buruk Untuk Kesehatan ?Rsjw.Id. <https://rsjrw.id/artikel/benarkah-merokok-tidak-buruk-untuk-kesehatan>
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. S. (2010). Teori Teori Psikologi. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hamdan, Stephani R. 2013. Pengukuran dan Intervensi Perilaku Merokok Menggunakan Pendekatan Implisit. Tesis Magister Profesi Psikologi. Universitas Padjadjaran.
- Hulukati, W., & Djibrin, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- humas.fku. (2022). Dampak Rokok Bagi Kesehatan Lingkungan. Universitas Gadjah Mada Fakultas Kedokteran Kesehatan Masyarakat Dan Keperawatan. <https://fkkmk.ugm.ac.id/dampak-rokok-bagi-kesehatan-lingkungan>
- Hurlock, E. B. (1980). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta: Erlangga.
- Indra, Octa, dan Sri. (2020). "Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Merokok pada Remaja." *Jurnal Psikologi Indonesia*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Profil Kesehatan Indonesia 2019.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247–259. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.2.247>
- Ni'mah, Nujumun. (2011). Perilaku Merokok pada Mahasiswi UNNES. Skripsi. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Negeri Semarang .

- Oktarini, L., & Mukaromah, B. (2015). *Hubungan Merokok dengan Gangguan Sistem Pernapasan pada Mahasiswa*. Jurnal Analis Kesehatan, 4(2), 55–62.
- Purnadewi, Satrya. (2013). Hubungan antara Self-Control dengan Need For Smoking pada Remaja. Skripsi. Diakses hari Senin, 19 April 2014 .
- Purnama Pedy, Satrya. (2021). "Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Merokok dan Konsumsi Alkohol pada Remaja." Jurnal Penelitian Remaja.
- Putwaningsih, Eka. (2015). "Hubungan Antar Kelompok Teman Sebaya, Iklan Rokok Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja (Kelas 10) Di SMK YPT 1 Purwokerto." Universitas Muhammadiyah, Purwokerto.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development* (13th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Santrock, J.W. (1998). *Adolescence*. (7nd Ed). Washington, DC: McGraw Hill.
- Saragih, J. H., Valentina, T. D., & Psi, S. (2015). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Aktif Organisasi Kemahasiswaan di Lingkungan Universitas Udayana. Jurnal Psikologi Udayana, 2(2), 246–255.
- Sari, D. P., & Utami, P. (2020). Hubungan self-control dengan perilaku merokok pada mahasiswa perokok aktif. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(1), 45–55.
- Setiawan, I. D., dkk. (2020). Kontrol diri dan perilaku merokok pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 2, 1–9.
- Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.
- 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), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- U.S. Department of Health and Human Services. (2014). *The health consequences of smoking—50 years of progress: A report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention
- Zia, Ulhaq dan Retno R A. (2008). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Perilaku Merokok pada Siswa Siswi SMAN 1 Parakan. Skripsi.
- Aritonang, M. R. (1997). Fenomena merokok. Jurnal Psikologi, Universitas Gajah Mada.
- Chaplin, J. P. (2005). Kamus lengkap psikologi. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Dahlan, M. S. (2009). Statistik untuk kedokteran dan kesehatan, Seri Evidence Based Medicine 1 (ed. 4). Jakarta: Salemba Medika.
- Eliza, M. (2003). Empati dan perilaku merokok di tempat umum. Jurnal Psikologi, 02(02), 81–90.
- Hamdan, S. R. (2013). Pengukuran dan intervensi perilaku merokok menggunakan pendekatan implisit. Tesis Magister Profesi Psikologi, Universitas Padjajaran.
- Komalasari, D., & Helmi, A. F. (2000). Faktor-faktor penyebab perilaku merokok pada remaja. Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada, 3(1).
- Kurniawati, D. E. (2000). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku merokok pada remaja. Skripsi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia.
- Nasution, I. K. (2007). Perilaku merokok pada remaja. Naskah Publikasi, Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Nugroho, R. J. (2017). Perilaku merokok remaja. Skripsi, Universitas Airlangga.
- Ogden, J. (2007). *Health psychology* (4th ed.). New York: Open University Press.

- Poerwadarminta, W. J. S. (1995). Kamus umum bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.
- Safarino, E. P. (2002). Health psychology: Biopsychosocial interactions (4th ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Sulistyo, A. (2009). Pengaruh perilaku merokok terhadap kesehatan: Sebuah kajian psikologi kesehatan. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2018). Psikologi sosial (ed. 12). Depok: Prenadamedia Group.
- Walgito, B. (1994). Psikologi sosial: Suatu pengantar (ed. revisi). Yogyakarta: Penerbit Andi Offset.
- World Health Organization. (2015). WHO report on the global tobacco epidemic 2015: Raising taxes on tobacco. Geneva: World Health Organization.
- Azwar. (2017). Metode Penelitian Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. Psychological Bulletin, 80(4), 286–303.
- Sugiyono. (2024). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Winarsunu, T, (2012). *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM Press.