

Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Merokok pada Dewasa Awal di Kabupaten Bekasi

Niken Bela Enggarani¹, Sandra Adetya Syarif², Mic Finanto Ario Bangun³

Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

nikenbela554@gmail.com¹, sandra.adetya@dsn.ubharajaya.ac.id², mic.finanto@dsn.ubharajaya.ac.id³

ARTICLE INFO

Kata Kunci:

kontrol diri, kecenderungan kecanduan merokok, dewasa awal, perokok aktif, Kabupaten Bekasi.

Article history:

Received 09-05-2026

Revised 18-05-2026

Accepted 23-05-2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara kontrol diri dan kecenderungan kecanduan merokok pada dewasa awal di Kabupaten Bekasi. Penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan melibatkan 150 perokok aktif berusia 18–25 tahun yang dipilih melalui teknik *convenience sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala kecenderungan

kecanduan merokok (19 aitem) berdasarkan *Nicotine Dependence Syndrome Scale* dan skala kontrol diri (14 aitem) yang mencakup kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Karena data tidak berdistribusi normal, analisis dilakukan menggunakan korelasi Spearman's rho. Hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif yang signifikan dengan kekuatan sedang antara kontrol diri dan kecenderungan kecanduan merokok ($r_s = -0,488$; $p < 0,001$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah kecenderungan kecanduan merokok. Temuan ini menegaskan bahwa kontrol diri berperan penting dalam pengendalian perilaku merokok, meskipun kecenderungan kecanduan juga dipengaruhi oleh faktor lain, seperti ketergantungan nikotin, sosial, dan lingkungan.

This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Niken Bela Enggarani

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, nikenbela554@gmail.com

PENDAHULUAN

Dewasa awal merupakan fase transisi yang ditandai oleh peningkatan kemandirian, eksplorasi identitas, perluasan relasi sosial, serta pengambilan keputusan yang semakin mandiri. Pada fase ini, perilaku yang dilakukan berulang dapat berkembang menjadi pola yang relatif menetap. Merokok menjadi salah satu perilaku berisiko yang penting diperhatikan karena kebiasaan yang terbentuk pada masa dewasa awal dapat berlanjut ke tahap perkembangan berikutnya. Penggunaan rokok tidak hanya melibatkan tindakan menghirup hasil pembakaran tembakau, tetapi juga paparan nikotin yang bersifat adiktif dan dapat menguatkan pola penggunaan melalui mekanisme penghargaan di otak (Conti et al., 2024; Koob, 2021).

Kerentanan kelompok usia muda terhadap produk tembakau masih tinggi. Global Adult Tobacco Survey menunjukkan bahwa prevalensi merokok tembakau pada penduduk dewasa Indonesia mencapai 33,5%, atau sekitar 68,8 juta orang, dengan prevalensi yang sangat tinggi pada laki-laki (Global Adult Tobacco Survey, 2022). Di Jawa Barat, proporsi penduduk usia muda yang merokok termasuk yang tertinggi di Pulau Jawa. Data yang digunakan dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa perilaku merokok pada kelompok usia 15–24 tahun di Kabupaten Bekasi tetap berfluktuasi dan belum menunjukkan penurunan yang stabil (Badan Pusat Statistik, 2025). Kondisi tersebut menjadikan dewasa awal di Kabupaten Bekasi sebagai kelompok yang relevan untuk diteliti.

Kecenderungan kecanduan merokok tidak identik dengan sekadar pernah atau sedang merokok. Konstruk ini merujuk pada berkembangnya dorongan, prioritas, toleransi, kontinuitas, dan pola merokok yang semakin otomatis. Shiffman et al. (2004) menjelaskan ketergantungan nikotin sebagai sindrom multidimensional yang mencakup drive, priority, tolerance, continuity, dan stereotypy. Individu dapat menunjukkan dorongan kuat untuk merokok, menempatkan rokok di atas aktivitas lain, membutuhkan konsumsi lebih banyak untuk memperoleh efek yang sama, mempertahankan pola penggunaan yang teratur, dan merokok secara relatif seragam pada beragam situasi.

Kecenderungan tersebut memiliki konsekuensi fisik dan psikologis. Ketika konsumsi nikotin berulang, penghentian atau penundaan merokok dapat diikuti gelisah, mudah marah, kesulitan berkonsentrasi, dan suasana hati yang menurun. Merokok juga kerap digunakan sebagai strategi untuk menghadapi stres, kebosanan, atau tekanan sosial, sehingga perilaku tersebut memperoleh penguatan psikologis selain penguatan farmakologis dari nikotin (Rogers et al., 2018; Taufick et al., 2023). Karena itu, pemahaman mengenai kecenderungan kecanduan merokok perlu mencakup interaksi faktor biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan (Belfiore et al., 2024).

Salah satu faktor psikologis yang berkaitan dengan pengendalian perilaku adalah kontrol diri. Averill (1973) memandang kontrol diri melalui kemampuan mengatur respons perilaku, mengelola atau memaknai informasi, serta menetapkan pilihan secara sadar. Dalam konteks merokok, kontrol perilaku membantu individu menunda atau menolak tindakan merokok; kontrol kognitif membantu menilai risiko dan menafsirkan dorongan secara lebih adaptif;

sedangkan kontrol keputusan membantu mempertahankan pilihan yang sejalan dengan tujuan kesehatan jangka panjang. Kontrol diri karena itu bukan sekadar niat untuk berhenti, melainkan kapasitas regulasi yang bekerja ketika individu menghadapi impuls, kebiasaan, dan tekanan situasional.

Secara empiris, kontrol diri yang lebih baik umumnya berkaitan dengan perilaku merokok yang lebih rendah. Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa kontrol diri sejak masa awal kehidupan dapat memprediksi perilaku merokok pada tahap perkembangan berikutnya (Daly et al., 2016). Park dan Song (2022) juga menemukan bahwa kontrol diri dan jaringan pertemanan berkaitan dengan jumlah rokok yang dikonsumsi. Namun, hasil penelitian belum sepenuhnya konsisten. Illyna dan Agustina (2025) melaporkan hubungan negatif antara kontrol diri dan ketergantungan merokok pada dewasa muda, sedangkan Hidayat et al. (2025) menemukan bahwa kontrol diri tidak berpengaruh signifikan terhadap kecenderungan adiksi rokok pada mahasiswa. Ketidakkonsistenan ini menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel perlu diuji pada karakteristik subjek dan konteks sosial yang berbeda.

Penelitian di wilayah Bekasi lebih banyak membahas perilaku merokok dari sisi teman sebaya, kondisi sosial ekonomi, motivasi berhenti, atau edukasi pencegahan. Penelitian yang secara khusus menempatkan kecenderungan kecanduan merokok sebagai sindrom psikologis-perilaku dan menghubungkannya dengan kontrol diri pada dewasa awal masih terbatas. Padahal, fase dewasa awal di Kabupaten Bekasi mencakup mahasiswa dan pekerja muda yang menghadapi tekanan akademik, tuntutan pekerjaan, perluasan pergaulan, dan akses rokok yang relatif mudah.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara kontrol diri dan kecenderungan kecanduan merokok pada dewasa awal di Kabupaten Bekasi. Hipotesis penelitian menyatakan terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan kecenderungan kecanduan merokok: semakin tinggi kontrol diri, semakin rendah kecenderungan kecanduan merokok.

METODE

Desain dan Partisipan

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional potong lintang. Desain ini dipilih untuk menguji arah dan kekuatan hubungan antara kontrol diri sebagai variabel bebas dan kecenderungan kecanduan merokok sebagai variabel terikat tanpa memberikan perlakuan kepada responden. Populasi sasaran adalah dewasa awal yang berdomisili di Kabupaten Bekasi dan berstatus sebagai perokok aktif.

Sampel penelitian berjumlah 150 responden. Kriteria partisipasi meliputi usia 18–25 tahun, berdomisili di Kabupaten Bekasi, aktif merokok sekurang-kurangnya selama enam bulan, dan tidak sedang mengikuti program berhenti merokok. Responden dipilih melalui non-probability sampling dengan teknik convenience sampling. Pengumpulan data utama

berlangsung pada 17–30 Mei 2026 melalui penyebaran kuesioner daring dan langsung kepada individu yang memenuhi kriteria penelitian.

Instrumen Penelitian

Kecenderungan kecanduan merokok diukur menggunakan skala 19 aitem yang diadopsi dari Al Ghozali (2023) berdasarkan Nicotine Dependence Syndrome Scale yang dikembangkan Shiffman et al. (2004). Skala mencakup lima dimensi, yaitu drive, priority, tolerance, continuity, dan stereotypy. Respons diberikan melalui empat pilihan jawaban dari sangat tidak setuju sampai sangat setuju. Semakin tinggi skor total, semakin tinggi kecenderungan kecanduan merokok. Hasil pengujian menunjukkan seluruh aitem dapat digunakan dan koefisien reliabilitas Cronbach's alpha sebesar 0,908.

Kontrol diri diukur menggunakan skala 14 aitem yang diadopsi dari Rofii'uddin (2025) dan disusun berdasarkan aspek kontrol diri Averill (1973), yaitu behavioral control, cognitive control, dan decisional control. Skala menggunakan empat pilihan respons. Skor yang lebih tinggi menunjukkan kemampuan kontrol diri yang lebih baik. Seluruh aitem dinyatakan layak digunakan, dengan koefisien reliabilitas Cronbach's alpha sebesar 0,791.

Analisis Data

Analisis dilakukan dengan IBM SPSS Statistics versi 29. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden, nilai rata-rata, median, standar deviasi, serta kategorisasi skor. Uji Kolmogorov–Smirnov digunakan untuk mengevaluasi normalitas, sedangkan uji regresi linear digunakan untuk menilai pola linear hubungan. Karena data tidak berdistribusi normal, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan korelasi Spearman's rho pada taraf signifikansi 0,05. Koefisien negatif menunjukkan hubungan berlawanan arah, sedangkan besar koefisien menunjukkan kekuatan hubungan.

HASIL DAN DISKUSI

1. Hasil Temuan

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	Kategori	n	%
Jenis kelamin	Laki-laki	91	60,7
	Perempuan	59	39,3
Usia	19–20 tahun	11	7,3
	21–22 tahun	84	56,0
	23–25 tahun	55	36,7
Status	Pelajar	4	2,7
	Mahasiswa	110	73,3

	Bekerja	36	24,0
Lama merokok	6 bulan–1 tahun	61	40,7
	>1–3 tahun	37	24,7
	>3–5 tahun	39	26,0
	>5 tahun	13	8,7
Jumlah rokok/hari	1–5 batang	82	54,7
	6–10 batang	46	30,7
	11–15 batang	16	10,7
	>15 batang	6	4,0

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden didominasi laki-laki (60,7%), mahasiswa (73,3%), dan kelompok usia 21–22 tahun (56,0%). Sebagian besar responden telah merokok selama enam bulan sampai satu tahun (40,7%) dan mengonsumsi 1–5 batang rokok per hari (54,7%). Situasi merokok yang paling banyak dilaporkan adalah ketika sedang stres atau memiliki banyak pikiran (40,0%), diikuti saat santai (28,0%), berkumpul dengan teman (20,7%), dan hampir di setiap kesempatan (11,3%).

Tabel 2. Reliabilitas dan Statistik Deskriptif Variabel

Variabel	Jumlah aitem	Cronbach's alpha	Mean	Median	SD
Kecenderungan kecanduan merokok	19	0,908	55,320	57,000	10,219
Kontrol diri	14	0,791	42,540	44,000	6,349

Kedua instrumen menunjukkan konsistensi internal yang memadai. Skala kecenderungan kecanduan merokok memiliki reliabilitas sangat tinggi, sedangkan skala kontrol diri berada pada tingkat yang dapat diterima untuk analisis kelompok. Berdasarkan kategorisasi hipotetik yang digunakan dalam penelitian, 105 responden (70,0%) berada pada kategori kecenderungan kecanduan merokok tinggi, 18 responden (12,0%) kategori sedang, dan 27 responden (18,0%) kategori rendah. Pada kontrol diri, 120 responden (80,0%) berada pada kategori tinggi, 18 responden (12,0%) kategori sedang, dan 12 responden (8,0%) kategori rendah.

Tabel 3. Uji Asumsi dan Uji Hipotesis

Pengujian	Statistik	Signifikansi	Keterangan
Normalitas	Kolmogorov–Smirnov	<0,001	Data tidak normal
Linearitas	Regresi linear	<0,001	Hubungan linear

Korelasi	Spearman's rho = -0,488	<0,001	Negatif, signifikan, sedang
----------	----------------------------	--------	--------------------------------

Hasil uji normalitas menunjukkan data tidak berdistribusi normal, sedangkan hubungan kedua variabel bersifat linear. Karena asumsi normalitas tidak terpenuhi, hipotesis diuji menggunakan Spearman's rho. Koefisien korelasi sebesar -0,488 dengan $p < 0,001$ menunjukkan hubungan negatif yang signifikan dan berkekuatan sedang. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima: responden dengan kontrol diri yang lebih tinggi cenderung memiliki kecenderungan kecanduan merokok yang lebih rendah.

2. Diskusi

Temuan utama penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri berhubungan negatif dengan kecenderungan kecanduan merokok pada dewasa awal di Kabupaten Bekasi. Koefisien -0,488 menempatkan hubungan pada tingkat sedang. Hasil ini tidak membuktikan bahwa kontrol diri secara kausal menurunkan kecanduan merokok, tetapi menunjukkan pola yang konsisten: posisi skor kontrol diri yang lebih tinggi dalam sampel cenderung diikuti posisi skor kecenderungan kecanduan yang lebih rendah.

Hasil tersebut selaras dengan kerangka Averill (1973). Behavioral control memungkinkan individu menunda respons ketika muncul dorongan merokok; cognitive control membantu menilai konsekuensi dan mengubah cara memaknai stres; sedangkan decisional control mendukung pilihan yang konsisten dengan tujuan jangka panjang. Ketiga aspek tersebut relevan dengan dimensi ketergantungan nikotin. Drive berkaitan langsung dengan kemampuan menahan dorongan, continuity berkaitan dengan kebiasaan berulang, dan priority berkaitan dengan keputusan menempatkan merokok di atas kegiatan lain. Ketika kemampuan regulasi melemah, dorongan dan kebiasaan merokok lebih mudah menjadi respons otomatis.

Temuan penelitian ini sangat dekat dengan hasil Illyna dan Agustina (2025), yang memperoleh korelasi negatif sebesar -0,482 antara kontrol diri dan ketergantungan merokok pada dewasa muda. Kesamaan besar koefisien memperkuat dugaan bahwa hubungan kedua konstruk berada pada tingkat menengah, bukan hubungan yang sepenuhnya menentukan. Hasil ini juga konsisten dengan Daly et al. (2016), yang menunjukkan bahwa kontrol diri berkaitan dengan lintasan merokok sepanjang kehidupan, dan Park dan Song (2022), yang menempatkan kontrol diri bersama jaringan sosial sebagai faktor yang berkaitan dengan jumlah konsumsi rokok.

Namun, temuan ini berbeda dari Hidayat et al. (2025), yang tidak menemukan pengaruh signifikan kontrol diri terhadap kecenderungan adiksi rokok pada mahasiswa. Perbedaan tersebut dapat muncul karena variasi karakteristik responden, instrumen, ukuran sampel, konteks sosial, dan teknik analisis. Penelitian ini melibatkan dewasa awal dengan status aktivitas yang lebih beragam, meskipun tetap didominasi mahasiswa. Selain itu, penelitian ini mengukur kecenderungan kecanduan sebagai konstruk multidimensional, bukan hanya frekuensi atau perilaku merokok umum.

Kecenderungan kecanduan merokok tetap tidak dapat direduksi menjadi persoalan kontrol diri saja. Nikotin menghasilkan adaptasi neurobiologis dan gejala penarikan yang dapat memperkuat perilaku penggunaan (Koob, 2021; Shmulewitz et al., 2023). Pada saat yang sama, teman sebaya, norma kelompok, tekanan akademik atau pekerjaan, akses terhadap rokok, dan penggunaan rokok sebagai strategi regulasi emosi turut mempertahankan perilaku merokok (Jafari et al., 2022; Rogers et al., 2018). Pendekatan biopsikososial karena itu lebih memadai daripada penjelasan yang menempatkan kelemahan individu sebagai satu-satunya penyebab.

Hasil deskriptif memperlihatkan bahwa kategori kontrol diri dan kategori kecenderungan kecanduan merokok sama-sama didominasi kategori tinggi. Secara statistik, keadaan ini tidak otomatis bertentangan dengan korelasi negatif. Kategorisasi menggambarkan posisi skor terhadap batas yang telah ditentukan, sedangkan korelasi Spearman menilai konsistensi urutan skor antarindividu. Dua variabel dapat sama-sama memiliki banyak skor di atas batas kategori, tetapi di dalam kelompok tersebut responden dengan kontrol diri relatif lebih tinggi tetap dapat memiliki kecenderungan kecanduan relatif lebih rendah.

Kategorisasi tersebut juga harus dibaca secara hati-hati karena menggunakan batas berdasarkan skor hipotetik dan interval yang relatif sempit. Akibatnya, proporsi responden dalam kategori tinggi dapat menjadi besar meskipun variasi individual masih luas. Untuk kepentingan interpretasi ilmiah, koefisien korelasi, distribusi skor, dan statistik deskriptif lebih informatif daripada menyimpulkan kondisi responden hanya dari label kategori. Penelitian lanjutan sebaiknya menguji norma kategorisasi pada sampel yang lebih representatif atau menggunakan pendekatan berbasis persentil empiris.

Pola demografis memberikan dukungan tambahan terhadap hasil utama. Responden yang merokok lebih sering dan mengonsumsi lebih banyak batang per hari menunjukkan kecenderungan kecanduan yang lebih tinggi, sementara kontrol dirinya cenderung lebih rendah. Temuan ini masuk akal karena konsumsi yang berulang memperkuat pola otomatis, toleransi, dan prioritas merokok. Namun, analisis perbedaan kelompok tidak cukup untuk menjelaskan arah sebab-akibat. Frekuensi tinggi dapat mencerminkan kecanduan yang telah berkembang, sedangkan kontrol diri yang rendah dapat menjadi faktor kerentanan maupun konsekuensi dari kebiasaan yang semakin kuat.

Implikasi praktis penelitian adalah bahwa program pencegahan dan pengurangan merokok pada dewasa awal perlu menggabungkan pelatihan regulasi diri dengan perubahan lingkungan. Intervensi dapat diarahkan pada identifikasi pemicu, penundaan respons, pengalihan aktivitas, penetapan target konsumsi, pemantauan kebiasaan, serta penguatan keputusan untuk menghindari situasi berisiko. Akan tetapi, intervensi individual perlu disertai dukungan teman sebaya, lingkungan kampus atau kerja yang konsisten, pembatasan akses dan paparan, serta rujukan profesional bagi individu yang telah menunjukkan ketergantungan nikotin.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, convenience sampling membatasi representativitas dan generalisasi hasil untuk seluruh dewasa awal di Kabupaten Bekasi. Kedua, desain potong lintang tidak memungkinkan kesimpulan kausal. Ketiga, seluruh data bersumber dari laporan diri sehingga rentan terhadap bias ingatan dan kecenderungan memberikan jawaban yang dianggap baik. Keempat, sampel didominasi mahasiswa dan kelompok usia 21–22 tahun. Kelima, penelitian belum mengendalikan faktor stres, dukungan sosial, tingkat ketergantungan fisiologis, jenis rokok, dan riwayat upaya berhenti. Keterbatasan tersebut perlu diperhitungkan ketika menafsirkan kekuatan hubungan yang ditemukan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan dan berkekuatan sedang antara kontrol diri dan kecenderungan kecanduan merokok pada dewasa awal di Kabupaten Bekasi ($r_s = -0,488$; $p < 0,001$). Semakin tinggi kontrol diri responden, kecenderungan kecanduan merokok cenderung semakin rendah. Temuan ini mendukung peran kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan dalam mengelola dorongan serta kebiasaan merokok.

Meskipun demikian, kontrol diri bukan penjelasan tunggal. Tingginya kecenderungan kecanduan pada sebagian besar responden, terutama pada kelompok dengan frekuensi dan jumlah konsumsi lebih tinggi, menunjukkan bahwa faktor nikotin, stres, teman sebaya, norma sosial, dan lingkungan juga perlu dipertimbangkan. Program pencegahan dan intervensi sebaiknya menggabungkan penguatan regulasi diri dengan dukungan sosial dan pengendalian lingkungan. Penelitian berikutnya perlu menggunakan sampel probabilitas, desain longitudinal, serta model analisis yang melibatkan faktor mediasi atau moderasi agar mekanisme hubungan dapat dijelaskan secara lebih kuat.

The conclusion should answer the objectives of the research and research discoveries. The concluding remark should not contain only the repetition of the results and discussions or abstract. You should also suggest future research and point out those that are underway.

REFERENSI

- Al Ghozali. (2023). Pengaruh peer attachment, perceived stress, dan kepribadian terhadap ketergantungan nikotin pada mahasiswa [Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta].
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303. <https://doi.org/10.1037/h0034845>
- Azwar, S. (2017). Metode penelitian psikologi (Edisi ke-2). Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2025). Persentase penduduk berumur 15 tahun ke atas yang merokok tembakau selama sebulan terakhir menurut kelompok umur. Badan Pusat Statistik.

- Belfiore, C. I., Galofaro, V., Cotroneo, D., Lopis, A., Tringali, I., Denaro, V., & Casu, M. (2024). A multi-level analysis of biological, social, and psychological determinants of substance use disorder and co-occurring mental health outcomes. *Psychoactives*, 3, 194–214. <https://doi.org/10.3390/psychoactives3020013>
- Conti, A. A., Tolomeo, S., Baldacchino, A., & Steele, J. D. (2024). Blunted midbrain reward activation during smoking withdrawal: A preliminary study. *Frontiers in Pharmacology*, 15, 1426506. <https://doi.org/10.3389/fphar.2024.1426506>
- Daly, M., Egan, M., Quigley, J., Delaney, L., & Baumeister, R. F. (2016). Childhood self-control predicts smoking throughout life: Evidence from 21,000 cohort study participants. *Health Psychology*, 35(11), 1254–1263. <https://doi.org/10.1037/hea0000393>
- Global Adult Tobacco Survey. (2022). Fact sheet Indonesia 2021. World Health Organization.
- Hidayat, D. O., Izumi, C., Firdausa, N. I., Putri, I. D., Tsabitah, J., Aliyah, S. N., & Juwita, S. (2025). Pengaruh kontrol diri terhadap kecenderungan adiksi rokok pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikologi, Keperawatan dan Kebidanan*, 3(3), 35–50. <https://doi.org/10.61132/corona.v3i3.1485>
- Illyna, M., & Agustina. (2025). Hubungan kontrol diri dengan tingkat ketergantungan merokok pada dewasa muda. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(4), 294–306. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i04.38334>
- Jafari, A., Mahdizadeh, M., Peyman, N., Aval, M. G., & Tehrani, H. (2022). Exploration of the role of social, cultural and environmental factors in the tendency of female adolescents to smoking based on qualitative content analysis. *BMC Women's Health*, 22, 38. <https://doi.org/10.1186/s12905-022-01617-0>
- Kim, S. Y., & Cho, S. (2022). Developmental trajectories of tobacco use and risk factors from adolescence to emerging young adulthood: A population-based panel study. *BMC Public Health*, 22, 1636. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14070-3>
- Koob, G. F. (2021). Drug addiction: Hyperkatifeia/negative reinforcement as a framework for medications development. *Pharmacological Reviews*, 73(1), 163– 201. <https://doi.org/10.1124/pharmrev.120.000083>
- Li, J., Gillebaart, M., & van Timmeren, T. (2024). Beliefs about self-control. *Current Opinion in Psychology*, 60, 101898. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2024.101898>
- Park, M. H., & Song, H. Y. (2022). Impact of self-control and social network of friends on the amount of smoking among out- of- school youth. *Healthcare*, 10(11), 2138. <https://doi.org/10.3390/healthcare10112138>
- Periantalo, J. (2016). Penelitian kuantitatif untuk psikologi. Pustaka Pelajar.
- Poole, R., Carver, H., Anagnostou, D., Edwards, A., Moore, G., Smith, P., Wood, F., & Brain,

Niken Bela Enggarani, Sandra Adetya Syarif, Mic Finanto Ario Bangun, Hubungan antara Kontrol Diri dengan Kecenderungan Kecanduan Merokok pada Dewasa Awal di Kabupaten Bekasi, 48-58

K. (2022). Tobacco use, smoking identities and pathways into and out of smoking

- among young adults: A meta-ethnography. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*, 17, 24. <https://doi.org/10.1186/s13011-022-00451-9>
- Rofii'uddin, M. (2025). Pengaruh kontrol diri dan academic burnout terhadap perilaku merokok pada mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang [Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang].
- Rogers, A. H., Bakhshaie, J., Viana, A. G., Manning, K., Mayorga, N. A., Garey, L., Raines, A. M., Schmidt, N. B., & Zvolensky, M. J. (2018). Emotion dysregulation and smoking among treatment- seeking smokers. *Addictive Behaviors*, 79, 124– 130. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.12.025>
- Sadarang, R. A. I. (2021). Factors associated with quitting smoking in Indonesia. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 54, 137– 144. <https://doi.org/10.3961/jpmph.20.293>
- Salim, E., & Bangun, M. F. A. (2024). Pengaruh pengendalian diri terhadap perilaku merokok siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 24(2), 189– 196. <https://doi.org/10.31599/jesehe78>
- Shiffman, S., Waters, A. J., & Hickcox, M. (2004). The Nicotine Dependence Syndrome Scale: A multidimensional measure of nicotine dependence. *Nicotine & Tobacco Research*, 6(2), 327–348. <https://doi.org/10.1080/1462220042000202481>
- Shmulewitz, D., Greenstein, E., Stohl, M., Fink, D. S., Roncone, S., Walsh, C., Aharonovich, E., & Hasin, D. S. (2023). Validity of the DSM-5 tobacco use disorder diagnostics in adults with problematic substance use. *Drug and Alcohol Dependence*, 234, 109411. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2022.109411>
- Sun, C., Li, H., Wang, X., Shao, Y., Huang, X., Qi, H., Zhang, Z., & Su, G. (2024). Self-control as mediator and social support as moderator in stress-relapse dynamics of substance dependency. *Scientific Reports*, 14, 19852. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-70884-8>
- Taufick, A. L. K., Nugroho, A. D., Wulandari, A. A., Budiman, D. T., Wibisono, A. B., & Leda, F. J. (2023). Dinamika adiksi perokok dalam usahanya untuk berhenti merokok. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 6(1), 1–28. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v6i1.26269>
- World Health Organization. (2025). Tobacco. World Health Organization.