**GAMBARAN PERILAKU MEROKOK MAHASISWA PADA MASA PANDEMI COVID-19**

***OVERVIEW OF STUDENT SMOKING BEHAVIOR DURING THE COVID-19 PANDEMIC***

**Uray Ayu Lestari Alda**

**Universitas Mercu Buana Yogyakarta**

**Abstrak**

Saat ini, kita masih menghadapi krisis pada masa pandemi akibat dari virus SARS-CoV-2 atau yang lebih dikenal dengan nama virus covid-19. Virus covid-19 pada umumnya mempengaruhi sistem pernapasan, sehingga hal ini membuat para perokok beresiko mengalami gejala yang lebih parah dibandingkan dengan orang yang tidak merokok. Perokok lebih mungkin untuk terjangkit covid-19 dibandingkan dengan orang yang tidak merokok, setidaknya perokok berkemungkinan memiliki dua kali lebih tinggi resiko untuk terjangkit covid-19 dibandingkan dengan non perokok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku merokok pada mahasiswa pandemi covid 19. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah semakin tinggi perilaku merokok maka semakin tinggi perilaku merokok pada Mahasiswa dan sebaliknya semakin rendah perilaku merokok maka semakin rendah perilaku merokok pada remaja. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 105 Mahasiswa. Metode pengumpulan data menggunakan skala dan wawancara, adapun skala penelitian ini yaitu skala perilaku merokok. Data dianalisis dengan kuantitatif deskripsi. Hasil analisis diperoleh bahwa perilaku merokok terdiri dari beberapa aspek yaitu fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari, tempat merokok, intesitas merokok dan waktu merokok. Adapun kategorisasi perilaku merokok dalam penelitian ini adalah kategori sedang

Kata Kunci : Perilaku Merokok, Mahasiswa, COVID 19

***Abstract***

*Currently, we are still facing a crisis during the pandemic due to the SARS-CoV-2 virus or better known as the covid-19 virus. The covid-19 virus generally affects the respiratory system, so this puts smokers at risk of experiencing more severe symptoms compared to people who do not smoke. Smokers are more likely to contract covid-19 compared to nonsmokers, at least smokers are likely to have twice the risk of contracting covid-19 compared to nonsmokers. This study aims to find out the picture of smoking behavior in students of the covid 19 pandemic. The hypothesis in this study is that the higher the smoking behavior, the higher the smoking behavior in students and conversely the lower the smoking behavior, the lower the smoking behavior in adolescents. The subjects in the study numbered 105 students. The data collection method uses scale and interviews, while the scale of this study is the scale of smoking behavior. Data is analyzed with quantitative descriptions. The results of the analysis obtained that smoking behavior consists of several aspects, namely the function of smoking in daily life, smoking, smoking intensity and smoking time. The categorization of smoking behavior in this study is a moderate category.*

*Keywords: Smoking Behavior, Students, COVID 19*

**PENDAHULUAN**

Saat ini, kita masih menghadapi krisis pada masa pandemi akibat dari virus SARS-CoV-2 atau yang lebih dikenal dengan nama virus covid-19. Virus ini diumumkan secara resmi oleh pemerintah Indonesia pertama kali pada tanggal 2 Maret 2020. Hingga saat ini telah tercatat hampir 2 juta kasus positif terjangkit virus covid-19 di Indonesia.Virus covid-19 pada umumnya mempengaruhi sistem pernapasan, sehingga hal ini membuat para perokok beresiko mengalami gejala yang lebih parah dibandingkan dengan orang yang tidak merokok. Perokok lebih mungkin untuk terjangkit covid-19 dibandingkan dengan orang yang tidak merokok, setidaknya perokok berkemungkinan memiliki dua kali lebih tinggi resiko untuk terjangkit covid-19 dibandingkan dengan non perokok (Kemenkes, 2020).

Rokok mengandung lebih dari 4.000 jenis bahan kimia, 40 jenis di antaranya bersifat karsinogenik (dapat menyebabkan kanker), dan setidaknya 200 diantaranya berbahaya bagi kesehatan (Triswanto, 2007). Sementara itu, nikotin yang terdapat pada rokok dapat menstimulasi dophamin di otak yang meninggalkan dampak psikologis berupa rasa cemas dan susah fokus ketika efek nikotinnya telah hilang (Kemenkes, 2017). Nikotin yang terdapat pada tembakau juga dapat meningkatkan ekspresi reseptor *ACE-2 (Angiotensin Converting Enzyme 2)*, sehingga dapat memudahkan virus covid-19 untuk masuk ke dalam organ-organ yang memiliki reseptor *ACE-2* seperti paru-paru, arteri, jantung, ginjal, dan usus (Kagama.co, 2020).

Terdapat begitu banyak penyakit yang dapat disebabkan oleh merokok seperti bronkitis, kanker paru, kanker mulut, kanker kulit, dan lain-lain. Bersamaan dengan itu, saat ini terdapat virus covid-19 yang juga dapat menyebabkan infeksi pernafasan berat seperti infeksi paru-paru atau pneumonia. Hal tersebut seharusnya dapat membangkitkan kesadaran masyarakat untuk menjaga kesehatan dengan cara mengkonsumsi makanan sehat dan vitamin, berolah raga, serta mengurangi konsumsi rokok. Namun, kenyataan yang terjadi di masyarakat tidak menunjukkan demikian.

Data dalam survei yang dilakukan oleh Komnas Pengendalian Tembakau menyatakan dari 50,2% masyarakat perokok terdapat kenaikan intensitas merokok selama masa pandemi sebanyak 20%, yaitu rata-rata sekitar 14-15 batang perhari (JawaPos.com, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Ruhyat tentang Perilaku Merokok di Masa Covid-19 (Januari, 2021) juga menunjukkan bahwa dari 112 responden, 51 responden (45,5%) menyatakan terdapat peningkatan konsumsi rokok, 40 responden (35,7%) menyatakan tetap, dan 21 responden (18,8%) menyatakan menurun. Dari 112 responden tersebut, 88 diantaranya merupakan responden dengan rentang usia 20-45 tahun yang termasuk dalam rentang usia mahasiswa. Selaras dengan temuan tersebut, penelitian dari Putri dan Hamdan menyatakan bahwa 75% dari responden yang keseluruhannya adalah mahasiswa mengaku bahwa mereka semakin sering merokok selama pandemi di tahun 2020 karena tidak dapat berinteraksi sosial secara bebas. Subjek-subjek juga mengakui tetap melakukan kegiatan tersebut meskipun meningkatkan resiko terpapar covid-19 (Putri & Hamdan, 2020).

Hasil wawancara peneliti terhadap 10 orang mahasiswa perokok adalah 6 orang mengalami peningkatan frekuensi rata-rata bertambah 2-3 batang perharinya, kemudian 3 orang tidak mengalami, dan 1 orang sisanya baru menjadi perokok ketika masa pandemi. Kondisi pandemi yang menyebabkan *lockdown* membuat mahasiswa menjadi lebih sering berada di rumah, sehingga kurangnya sosialisasi, banyaknya tugas kuliah, dan kebosanan karena kelas daring menjadi alasan subjek untuk lebih sering merokok. Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa meskipun terdapat berbagai resiko yang dapat mengancam kesehatan, hal tersebut tidak menyurutkan keinginan sebagian besar mahasiswa untuk tetap merokok.

Menurut Komasari dan Helmi (2020) terdapat tiga faktor penyebab perilaku merokok, yang pertama adalah sikap permisif orang tua terhadap perilaku merokok yaitu tentang bagaimana respon dari keluarga terhadap perilaku merokok yang dilakukan oleh individu tersebut. Kedua adalah faktor lingkungan teman sebaya, yaitu sejauh mana individu tersebut mempunyai kelompok teman yang merokok dan menerima secara positif perilaku merokok yang dilakukan. Ketiga adalah kepuasan psikologis, yaitu efek yang didapatkan oleh individu dari merokok yang berupa perasaan menyenangkan.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, penelitian ini memiliki urgensi untuk dilakukan agar lebih memperjelas gambaran tentang perilaku merokok dan alasan mahasiswa masih melakukan perilaku merokok pada masa pandemi. Hal ini berguna agar alasan yang mendasari perilaku merokok pada masa pandemi tersebut dapat dialihkan atau ditekan sehingga tidak menyebabkan kenaikan perilaku merokok mahasiswa yang dapat merusak sistem pernafasan dan dapat menambah resiko meningkatnya angka terinfeksi virus covid-19. Pada penelitian ini, peneliti ingin menggambarkan secara deskriptif kuantitatif tentang perilaku merokok mahasiswa pada masa pandemi covid-19. Berdasarkan penjelasan latar belakang diatas, peneliti menarik suatu rumusan masalah. Adapun rumusan masalah tersebut yaiut: Apakah terdapat peningkatan perilaku merokok mahasiswa pada masa pandemi? Jika ada, apa yang menyebabkan peningkatan tersebut dan saran apa yang dapat diberikan untuk mengatasi peningkatan perilaku merokok tersebut? Tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan secara deskriptif kuantitatif tentang perilaku merokok pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. Manfaat penelitian ini untuk menambah referensi penelitian tentang gambaran perilaku merokok mahasiswa pada masa pandemi covid-19.

**METODE PENELITIAN**

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang digunakan untuk memperoleh data yang diteliti. Teknik pengumpulan data dalam kegiatan penelitian mempunyai tujuan untuk mengungkap fakta mengenai variabel tertuju, dan untuk mengetahuinya dengan menggunakan metode atau cara-cara yang efisien dan akurat (Azwar, 2012). Dalam penelitian ini, ada beberapa metode yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

A. Metode Skala

Metode pengumpulan data yang akan dilakukan oleh peneliti adalah menggunakan metode pemberian skala psikologi. Skala merupakan alat pengukur psikologi yang biasa digunakan untuk mengukur aspek afektif yang antara lain memiliki ciri stimulusnya bersifat ambigu serta tidak terdapat jawaban benar dan salah (Azwar, 2010). Adapun alasan peneliti menggunakan skala psikologi sebagai metode pengumpulan data atau alat ukur variabel (Azwar, 2010) adalah data yang diungkap oleh skala psikologi berupa konstrak atau konsep psikologis yang menggambarkan aspek kepribadian individu. Pada skala psikologi, pertanyaan sebagai stimulus tertuju pada indikator perilaku guna memancing jawaban yang merupakan refleksi dari keadaan subjek yang biasanya tidak disadari oleh responden yang bersangkutan. Responden terhadap skala psikologi, sekalipun memahami isi pertanyaannya, biasanya tidak menyadari arah jawaban yang dikehendaki dan kesimpulan apa yang sesungguhnya diungkap oleh pertanyaan tersebut.

b. Metode Wawancara

Wawancara merupakan alat pembuktian terhadap informasi atau keterangan yang diperoleh sebelumnya. Penelitian ini menggunakan teknik wawancara mendalam (*in-depth interview*) semi terstruktur. Wawancara mendalam adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan partisipan dan informan penelitian, dengan atau tanpa pedoman penelitian, pewawancara dan informan terlibat dalam kehidupan sosial yang relatif lama (Noor, 2012).

Wawancara mendalam dilakukan dengan maksud untuk memperoleh informasi yang lebih dalam mengenai perilaku merokok. Pertanyaan yang ditanyakan pada partisipan dan informan adalah pertanyaan dari panduan wawancara dan kemudian berkembang sesuai dengan kejadian/situasi yang terjadi saat wawancara berlangsung, akan tetapi tetap berpegang pada pedoman wawancara yang telah dirancang sebelumnya (L. Moleong, 2007).

Wawancara semi terstuktur lebih tepat dilakukan pada penelitian kualitatif, karena peneliti diberikan kebebasan dalam bertanya dan kebebasan dalam mengatur alur dan *setting* wawancara (Herdiansyah, 2013). Proses wawancara menggunakan *guideline* wawancara yang disusun berdasarkan aspek-aspek perilaku merokok*,* kemudian peneliti mengeksplorasi pertanyaan berdasarkan jawaban yang didapatkan selama penelitian berlangsung. Alat yang digunakan untuk membantu proses wawancara dalam penelitian ini adalah *tape recorder*, yang digunakan untuk menangkap seluruh isi percakapan yang berlangsung selama wawancara.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku merokok pada Mahasiswa. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskripsi dengan adanya skala dan juga hasil wawancara. Penelitian kuantitatif deskriptif digunakan untuk menggambarkan, menjelaskan, atau meringkaskan berbagai kondisi, situasi, fenomena, atau berbagai variabel penelitian menurut kejadian mengenai perilaku merokok pada Mahasiswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada 106 Mahasiswa yang berperilaku merokok. Hal ini dilihat dari sebaran data yang dilakukan peneliti melalui *google form* menunjukkan bahwa 106 remaja menghisap rokok mulai dari 5 batang dan bahkan ada sampai 1 bungkus perharinya. Kebanyakan mahasiswa mulai merokok sejak SMP dan bahkan ada yang memulai dari Sekolah Dasar atau SD.

Mahasiswa merupakan *agent of change* yaitu individu yang membawa perubahan dalam peranan sosialnya mahasiswa diharapkan dapat berperan dalam memberikan arahan kegiatan untuk berhenti merokok, sebagai upaya dalam mengurangi resiko terinfeksi covid-19 sesuai dengan anjuran dari WHO atau *World Health Organization*. WHOmenganjurkan upaya untuk mengurangi terpaparnya covid-19 salah satunya adalah dengan cara membatasi interaksi sosial dan menghentikan perilaku merokok (Sitepoe, 2005).

Perilaku merokok adalah suatu perilaku yang melibatkan proses membakar tembakau yang kemudian dihisap asapnya, baik menggunakan rokok ataupun pipa (Sitepoe, 2005). Perilaku merokok mempunyai empat aspek menurut Aritonang (dalam Nasution, 2007), yaitu fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari, intensitas merokok, tempat merokok, dan yang terakhir adalah waktu merokok.

Aspek perilaku merokok yang pertama adalah fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari, diartikan sebagai gambaran perasaan yang sedang dialami oleh perokok (Aritonang dalam Nasution, 2007). Seseorang yang merokok dalam kesehariannya akan memnuculkan suatu perasaan yang dimana perasaan tersebut timbul ketika dirinya merokok atau tidak merokok. Ketika merokok maka dirinya akan merasa jauh lebih tenang dan tidak ada beban (Anam, Sakhatmo & Hartanto, 2019). Hal ini dikarenakan bahwa merokok membuat seseorang mampu melakukan apapun yang diinginkannya. Ketika tidak merokok maka muncul gambaran perasaan tersebut dapat berupa emosi negatif seperti kesedihan, kesepian, dan kemarahan, serta dapat berupa emosi positif seperti perasaan tenang, dan nyaman ketika mengkonsumsi rokok (Aula, 2010). Hasil ini dibantu dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada 5 mahasiswa yang Merokok. Hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa bagi subjek, merokok dapat menenangkan dirinya disaat situasi tidak baik seperti sedih dan murung. Rokok dapat membuat subjek nyaman dengan keadaannya. Subjek memberitahukan bahwa merokok akan membuat subjek jauh lebih bahagia dan juga tenang ketika menghadapi masalah berat. Subjek lebih memilih untuk menghabiskan waktunya dengan merokok.

Aspek perilaku merokok yang kedua adalah intensitas merokok, diartikan sebagai banyaknya individu mengkonsumsi rokok dalam sehari. Ketika seseorang menghisap rokok dalam kategori ringan maka akan membantu nya jauh lebih rileks (Aritonang, 2007). Sseseorang dapat merokok sesuai dengan yang diinginkannya dengan menghisap rokok dengan jumlah sedikit atau banyak. Menghisap rokok dengan klasifikasi lebih dari 20 batang akan membuat individu menjadi perokok berat (Smet, 1994). Hal ini dibantu dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada 5 mahasiswa. Hasil menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut mengonsumsi rokok lebih dari 5 batang sehari dan bahkan hampir mencapai satu bungkus perhari. Hal ini dikarenakan bahwa mereka lebih menghabiskan waktu mereka untuk merokok daripada kegiatan yang lainnya.

Aspek perilaku merokok yang ketiga adalah tempat merokok, terdapat dua tipe perokok berdasarkan tempat yaitu perokok yang merokok di tempat umum, dan perokok yang merokok di ruang pribadi. Perokok yang merokok di tempat umum dibagi menjadi dua kelompok yaitu homogen dan heterogen (Aritonan dalam Nasution, 2007). Kelompok homogen adalah perokok yang merokok di lingkungan yang sama-sama perokok. Kelompok homogen ini merupakan perokok yang masih menghargai orang lain yang tidak merokok. Sementara kelompok heterogen adalah kelompok perokok yang merokok ditengah orang-orang lain yang tidak merokok (Wismanto, 2008). Hal ini dibantu dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada 5 mahasiswa perokok. Hasil menunjukkan bahwa subjek memiliki kebiasaan merokok di tempat tongkrongan. Ketika mereka berkumpul bersama teman-temannya, mereka menghabiskan waktunya dengan merokok sambal mengobrol. Selain itu juga, kamar mandi merupakan tempat kebiasaan merokok bagi mereka

Aspek perilaku merokok yang terakhir yaitu waktu merokok, menurut Presty dalam Smet (1994), individu merokok dipengaruhi oleh keadaan yang dialaminya pada saat itu misalnya ketika sedang berkumpul, setelah dimarahi orang tua, ketika mengerjakan tugas, dan saat cuaca sedang dingin. Waktu merokok sebagai pemacu seseorang untuk beraktivitas. Dengan adanya rokok dalam setiap hari akan membuat seseorang jauh lebih semangat dalam beraktivitas (Nasution, 2005), Hal ini dibantu dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada 5 mahasiswa perokok. Hasil menunjukkan bahwa waktu merokok pada jam makan dan jam istirahat. Ketika mereka selesai dalam urusannya, mereka lebih menghabiskan waktunya untuk merokok di jam istirahat.

Perilaku merokok mempunyai dampak bermacam-macam bagi perokok. Menurut Ogden (2000), perilaku merokok memiliki dua dampak, yaitu dampak positif dan negatif. Dampak positif dari merokok adalah dapat menghasilkan mood positif dan dapat membantu individu menghadapi keadaan-keadaan yang sulit. Sedangkan dampak negatif dari merokok adalah kardiovaskular, neoplasma (kanker), penyakit saluran pernafasan, peningkatan tekanan darah, memperpendek umur, penurunan vertilitas (kesuburan) dan nafsu seksual, sakit maag, gondok, gangguan pembuluh darah, penghambat pengeluaran air seni, ambliyopia (penglihatan kabur), kulit menjadi kering, pucat, dan keriput, serta polusi udara dalam sistem pernapasan (Sitepoe, 2001).

Selain itu, rokok juga dapat menyebabkan ragam penyakit komorbid seperti penyakit kardiovaskular (jantung), diabetes, hipertensi, stroke, penyakit paru obstruktif kronik (PPOK). Penyakit-penyakit ini dapat melemahkan sistem imun sehingga tubuh sulit untuk melawan virus yang masuk, akibatnya virus menjadi lebih mudah berkembang biak dan menyebabkan kerusakan yang lebih berat pada saluran napas serta paru-paru. Jika perokok telah mengalami penurunan fungsi paru, infeksi dari virus penyebab covid-19 akan membuat kondisi ini semakin parah, dan menyebabkan perokok lebih beresiko mengalami komplikasi dan kematian (Salsabil dkk, 2020). Hasil kategorisasi penelitian ini menunjukkan diketahui bahwa Mahasiswa yang memiliki perilaku merokok dalam kategori tinggi sebesar 42,45% (45 subjek), kategori sedang sebesar 56,60% (60 subjek) dan kategori rendah sebesar 0,95% (1 subjek). Hal ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian sebagian besar memiliki perilaku merokok pada kategori sedang.

PENUTUP

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok menjadi kebiasaan bagi mahasiswa. Perilaku merokok adalah suatu perilaku yang melibatkan proses membakar tembakau yang kemudian dihisap asapnya, baik menggunakan rokok ataupun pipa (Sitepoe, 2005). Perilaku merokok mempunyai empat aspek menurut Aritonang (dalam Nasution, 2007), yaitu fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari, intensitas merokok, tempat merokok, dan yang terakhir adalah waktu merokok. Hasil kategorisasi penelitian ini menunjukkan diketahui bahwa Mahasiswa yang memiliki perilaku merokok dalam kategori tinggi sebesar 42,45% (45 subjek), kategori sedang sebesar 56,60% (60 subjek) dan kategori rendah sebesar 0,95% (1 subjek). Hal ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian sebagian besar memiliki perilaku merokok pada kategori sedang. Diharapkan bagi Remaja dapat mengurangi perilaku merokok dengan cara berhenti merokok dan menghentikan kebiasaan merokok. Selain itu juga, mengurangi konsumsi rokok jauh lebih sehat dan tenang daripada merokok yang lebih dari 5 batang perharinya. Berhenti merokok dapat meningkatkan kesehatan pada mahasiswa.

**DAFTAR PUSTAKA**

Aflatin, T. & Martaniah, S. M. (1998). Peningkatan kepercayaan diri remaja melalui konseling kelompok. *Jurnal Psikologika, 6*(3), 66-79

Anam, F, Sakhatmo, T & Hartanto, (2019). *Remaja indonesia, jauhi rokok*. Solo: Metagraf

Aula, L. E. (2010). *Stop merokok*. Jogjakarta: Garailmu

Azwar, S. (2010). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*.Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Fikriyah, S. &Febrijanto, Y. (2012). Faktor – faktor yang mempengaruhi perilaku merokok pada mahasiswa laki-laki di asrama putra. Jurnal STIKES, 5(1), 99-109

Iriani, F & Ninawati (2005). Gambaran kesejahteraan psikologis pada dewasa muda ditinjau dari pola attachment. *Jurnal Psikologi. 3*(1)

Jatmika S. E. D. dan Maulana M. (2015). Perilaku merokok pada penderita hipertensi di desa Sidokarto kecamatan Godean Sleman Yogyakarta. Jurnal kesehatan masyarakat, 9(1), 53-60.

Kemenkes RI. (2020). *Pedoman dan pencegahan coronavirus (COVID- 19)*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI. <https://doi.org/10.33654/math.v4i0.299>

Di akses pada bulan April 2021

Komalasari, D &.,Helmi, A. F. (2000). Faktor-faktor penyebab perilaku merokok pada remaja. *Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada. 3* (1)

Martin, G & ,Joseph, Pear (2015) *Modifikasi perilaku. Pustaka Pelajar*, Yogyakarta

Nasution. (2007). *Perilaku Merokok pada remaja*. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara : Medan.

Parker D.K., Fallone D., & Martin R. A. (2014). The relation between smoking status and medical conditions among incarcerated adults. *Journal of Addict Medicine, 8*(2), 90-95.

Pieter, H.Z. & Lubis, N.L. (2010). *Pengantar psikologi dalam keperawatan*. Jakarta: Kencana.

Putri, A Z & Hamdan, S R (2020). Gambaran Perilaku Merokok di Masa Pandemi covid 19. Prosiding Psikologi. 7(1). 34-37

Sitepoe, M (2001). *Rekayasa Genetika*. Penerbit Grasindo

Sitepoe. (2005). *Kekhususan rokok indonesia*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.

Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.

Snow P. C. & Bruce D.D. (2003). Cigarette smoking in teenage girl: exploring the role od peer reputation, sel-consept and coping. *Journal of helath psychology,4*(8), 452-459.

Sumiyati. (2007). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Sikap Merokok pada Remaja. 30(3):139-152.

Takwin, B. (2008). Diri dan pengelolaannya. *Jurnal Psikologi. 14*. 25-35

Triswanto, Sugeng, D. (2007). *Stop smoking*. Yogyakarta: Progresif

Winkel, W.S dan Hastuti, S (2010) Bimbingan dan Konseling di Instuisi Pendidikan. Yogyakarta : Media Abadi

Wismanto, Y. (2007). *Strategi Penghentian Perilaku Merokok*. Semarang :Unika Soegijapranata.

Yunus, M. (2009). *Kitab rokok (nikmat dan madarat yang menghalalkan atau mengharamkan).* Yogyakarta: Kutub.