



## Strategi *self management* dalam mengatasi kebiasaan merokok pada peserta didik SMP Negeri 21 Bandar Lampung

### Self-management strategies in overcoming smoking habits in students of SMP Negeri 21 Bandar Lampung

Vivi safitri<sup>1</sup>, Rika Damayanti<sup>2</sup>, Ali Murtadho<sup>3</sup>

Published online: 9 November 2024

#### ABSTRAK

Merokok merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih menjadi tantangan di Indonesia. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2022, prevalensi merokok pada penduduk usia 13-14 tahun ke atas di Indonesia mencapai 34,8%. Merokok pada remaja memiliki dampak negatif yang signifikan, baik bagi kesehatan fisik maupun mental. Merokok dapat menyebabkan berbagai penyakit, seperti kanker, penyakit jantung, dan penyakit paru-paru. Selain itu, merokok juga dapat mengganggu perkembangan otak dan perilaku remaja. Permasalahan merokok juga menjadi masalah di SMP Negeri 21 Bandar Lampung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pelaksanaan dan evaluasi dengan strategi self management dalam mengatasi kebiasaan merokok pada peserta didik SMP Negeri 21 Bandar Lampung. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi lapangan (*field research*). Pengambilan data dilakukan melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Informan pada penelitian ini adalah Guru BK dan 8 peserta didik yang memiliki kebiasaan merokok. Analisis data menggunakan analisis data kualitatif menggunakan aplikasi Nvivo yang terdiri dari pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Berdasarkan pelaksanaan strategi *self management* dalam mengatasi kebiasaan merokok pada peserta didik SMP Negeri 21 Bandar Lampung dilaksanakan sebanyak tiga sesi pada setiap pertemuannya, yakni tahap pembukaan dimana didalamnya membuat komponen dinamika kelompok, peran fasilitator dan juga tantangan dalam konseling. strategi *self management* dalam mengatasi kebiasaan merokok pada peserta didik SMP Negeri 21 Bandar Lampung menunjukkan bahwa seluruh peserta konseling telah berhasil mengurangi kebiasaan merokok berupa menurunkan frekuensi atau jumlah batang rokok per hari dari konsumsi sebelumnya sebanyak 12 batang per hari berkurang sebanyak 1-2 batang rokok perhari.

Kata Kunci: *Self management*, Kebiasaan Merokok

**Abstract.** Smoking is one of the health problems that is still a challenge in Indonesia. Based on data from Basic Health Research (Riskesdas) in 2022, the prevalence of smoking in the population aged 13-14 years and above in Indonesia reached 34.8%. Smoking in adolescents has a significant negative impact, both on physical and mental health. Smoking can lead to various diseases, such as cancer, heart disease, and lung disease. In addition, smoking can also interfere with brain development and adolescent behavior. The problem of smoking is also a problem at SMP Negeri 21 Bandar Lampung. The purpose of this study is to determine the implementation and evaluation with self-management strategies in overcoming smoking habits in students of SMP Negeri 21 Bandar Lampung. The research method used is qualitative research using a field research approach. Data collection was carried out through interviews, observations and documentation. The informants in this study were BK teachers and 8 students who had smoking habits. Data analysis uses qualitative data analysis using the Nvivo application which consists of data collection, data reduction, data

presentation and conclusion drawn. Based on the implementation of self-management strategies in overcoming smoking habits in students of SMP Negeri 21 Bandar Lampung, three sessions were held at each meeting, namely the opening stage where it made components of group dynamics, the role of facilitators and also challenges in counseling. self-management strategies in overcoming smoking habits in students of SMP Negeri 21 Bandar

<sup>1,2,3</sup> Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

\*) *corresponding author*

Vivi safitri  
Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Email: [vivisafitri367@gmail.com](mailto:vivisafitri367@gmail.com)

Lampung showed that all counseling participants had succeeded in reducing smoking habits in the form of reducing the frequency or number of cigarettes per day from the previous consumption of 12 cigarettes per day to reducing by 1-2 cigarettes per day.

Keywords: Self-management, smoking habits

## PENDAHULUAN

Merokok merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih menjadi tantangan di Indonesia. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2022, prevalensi merokok pada penduduk usia 13-14 tahun ke atas di Indonesia mencapai 34,8%. (Mirnawati et al., 2018) Angka ini menunjukkan bahwa masih banyak orang, termasuk remaja, yang merokok. Merokok pada remaja memiliki dampak negatif yang signifikan, baik bagi kesehatan fisik maupun mental. Merokok dapat menyebabkan berbagai penyakit, seperti kanker, penyakit jantung, dan penyakit paru-paru. Selain itu, merokok juga dapat mengganggu perkembangan otak dan perilaku remaja.

Merokok berarti dirinya telah melakukan *dharar* (bahaya/kerugian) terhadap dirinya sehingga orang tersebut harus dihentikan dari apa yang dia perbuat karena ia telah berbuat zhalim terhadap dirinya sendiri, dimana ia secara sadar merusak dan tidak menjaga kesehatannya sendiri serta merugikan orang lain karena efek dari asap rokok yang dihirup oleh orang yang tidak merokok. (Sabani, 2022) merokok dapat menjerumuskan dalam kebinasaan, yaitu merusak seluruh sistem tubuh (menimbulkan penyakit kanker, penyakit pernafasan, penyakit jantung, penyakit pencernaan, berefek buruk bagi janin, dan merusak sistem reproduksi), dari alasan ini sangat jelas rokok terlarang atau haram.

Terdapat fakta yang tidak terbantahkan yaitu jumlah perokok aktif di Indonesia mencapai 112 juta orang dan menempati posisi ketiga di dunia setelah Tiongkok dan India sebagai negara dengan jumlah perokok aktif terbanyak di dunia. Bahkan menurut Survei Sosial Ekonomi Nasional (Susenas) Badan Pusat Statistik (BPS) pada Maret 2022, proporsi penduduk Indonesia usia 15 tahun ke atas yang merokok mencapai 28,26%. Jika dirinci berdasarkan provinsi, porsi penduduk usia 15 tahun ke atas yang merokok paling banyak berada di Lampung, yakni 33,81%. (*Ini-Wilayah-Dengan-Porsi-Penduduk-Merokok-Terbanyak-Di-Indonesia*, 2023)

Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa prevalensi merokok pada peserta didik SMP di Lampung mencapai sekitar 58,5%. Angka ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah peserta didik SMP di Lampung merokok. (Rusmini, 2020). Oleh karena itu, diperlukan upaya-upaya untuk mencegah dan mengurangi perilaku merokok pada peserta didik di Lampung. Selain bahaya merokok secara fisik terdapat dampak lain dari konsumsi rokok, yakni potensi terjadinya kecanduan merokok.

Perilaku kecanduan merokok adalah kegiatan membakar dan menghisap asap tembakau, kemudian menjadi ketergantungan terhadap tembakau dan mengalami kesulitan yang sudah menjadi kebutuhan yang menetap dan dilakukan secara berulang-ulang. Kecanduan merokok terjadi ketika perokok mulai berhenti merokok akan merasa depresi, lelah, mood menurun, dan tidak tenang ketika tidak merokok.

Seseorang dapat dikatakan kecanduan merokok apabila memenuhi indikator-indikator dalam aspek kecanduan merokok sebagai berikut:

1. Umur mulai merokok, hasil riset lembaga-lembaga yang menanggulangi masalah merokok, yang melaporkan bahwa anak-anak di Indonesia sudah ada yang mulai merokok pada usia 7 tahun.
2. Jumlah batang rokok, menurut jumlah rokok yang di hisap (Bustan M.N, 2007) kategori perokok terbagi menjadi 3 yaitu: (1) Perokok ringan apabila merokok kurang dari 1-4 batang per

hari; (2) Perokok sedang apabila merokok 5-14 batang per hari; dan (3) Perokok berat apabila merokok lebih dari 15 batang per hari.

3. Uang untuk merokok, indikator ini diukur berdasarkan sumber uang rokok dan jumlah uang rokok yang di habisakan dalam sehari.
4. Waktu merokok, indikator ini diukur berdasarkan waktu ketika mulai menghisap rokok per hari yaitu sebagai berikut: (1) 5 menit setelah bangun pagi; (2) 6-30 menit setelah bangun pagi; (3) 30-60 menit setelah bangun pagi; dan (3) 60 menit setelah bangun pagi.
5. Alasan mulai merokok, dapat dilihat berdasarkan beberapa faktor diantaranya pengaruh orang tua, pengaruh teman, pengaruh kepribadian dan pengaruh iklan.
6. Tempat merokok, berdasarkan indikator dapat dilihat berdasarkan tempat-tempat di mana seseorang mengisap rokok, maka dapat di golongkan atas 2 tempat yaitu: di tempat umum dan di tempat khusus.(Elisabaet L aula, 2010)

Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengatasi kecanduan merokok pada peserta didik di SMP Negeri 21 Bandar Lampung adalah menggunakan strategi *self management*. *Self management* adalah suatu tindakan atau bentuk perilaku seseorang yang bertujuan untuk mengelola diri sendiri supaya tercapainya kemandirian dan hidupnya berjalan dengan baik. *Self management* yaitu proses individu untuk mengarahkan serta perubahan pada tingkah lakunya dirinya.(Amaliasari & Zulfiana, 2019) Beberapa penelitian menunjukkan bahwa strategi *self management* efektif digunakan untuk mengurangi perilaku merokok pada peserta didik.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian dan pendekatannya adalah kualitatif. Penelitian kualitatif yaitu penelitian yang berupa kata-kata tertulis, maupun lisan dan perilaku dari orang-orang yang diteliti. Metode penelitian kualitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah (lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti sebagai instrument kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara gabungan, analisis data bersifat kualitatif, dan hasil penelitian lebih menekankan makna dari pada generalisasi.(Sugiono, 2014) Dalam penelitian ini, penulis memfokuskan penelitian ini terkait dengan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan strategi *self management* dalam mengatasi kebiasaan merokok pada peserta didik SMP Negeri 21 Bandar Lampung. Selanjutnya untuk mendapatkan data di perlukan teknik pengumpulan data yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu adalah:

### 1. Observasi

Observasi merupakan pengumpulan data yang dilakukan peneliti untuk mengamati suatu peristiwa dengan penyaksian langsungnya, biasanya peneliti sebagai partisipan dalam menyaksikan atau menyaksikan atau mengamati suatu objek peristiwa yang sedang ditelitinya, Observasi dapat dikatakan sebagai studi dalam mengamati fenomena sosial dan gejalanya didasarkan pada pencatatan dan pengamatan, serta dilakukan secara sistematis.(Gunawan, 2013)

### 2. Wawancara

Wawancara adalah suatu percakapan antara dua orang atau lebih dan berlangsung antara narasumber dan pewawancara. Peneliti melakukan wawancara bertujuan untuk mendapatkan informasi yang tepat dan akurat dari narasumber yang terpercaya. Wawancara pada penelitian kualitatif merupakan pembicaraan yang mempunyai tujuan untuk mendapatkan informasi dari subjek penelitian dan umumnya pada proses wawancara didahului dengan pertanyaan-pertanyaan informal, kemudian dilanjutkan dengan pertanyaan-pertanyaan formal yang berkaitan dengan penelitian.(Gunawan, 2013)

### 3. Dokumentasi

Dokumen merupakan sumber data yang digunakan untuk melengkapi data penelitian, baik tertulis, gambar, dan karya yang semuanya memberikan informasi bagi proses penelitian. Penulis mempergunakan data yang bersifat teoritis dari buku-buku dan dokumentasi yang digunakan berupa foto dan dokumen dari catatan formal, jurnal dan sebagainya yang berkaitan dengan judul penelitian

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti mengidentifikasi berbagai aspek yang sering dibicarakan oleh siswa dan guru bimbingan konseling, seperti bagaimana awal kebiasaan merokok pada peserta didik, tantangan yang dihadapi dalam mengurangi kebiasaan merokok, dan efektivitas konseling kelompok dalam membantu mereka mengubah perilaku kebiasaan merokok. Dengan mengidentifikasi tema-tema ini, peneliti dapat mengorganisasikan data dengan lebih baik dan memudahkan proses analisis untuk menarik kesimpulan yang mendalam dan bermakna terkait dengan tujuan penelitian, yaitu mengevaluasi keberhasilan teknik *self management* dalam mengurangi kebiasaan merokok peserta didik.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif sehingga analisis data menggunakan analisis data kualitatif menggunakan bantuan aplikasi Nvivo. Nvivo adalah salah satu perangkat lunak yang paling populer untuk analisis data kualitatif. Aplikasi ini membantu peneliti mengorganisir, mengkodekan, dan menganalisis data kualitatif yang kompleks seperti transkrip wawancara, artikel, catatan lapangan, dan dokumen teks lainnya, serta media non-teks seperti audio, video, dan gambar. Program yang digunakan untuk penelitian ini adalah Nvivo. Analisis data dan visualisasi model dibuat dengan memanfaatkan menu-menu dalam *launch* pada Nvivo.

Peserta didik yang didapati memiliki kebiasaan merokok, harus diupayakan untuk mampu mengatasi kebiasaan tersebut baik dalam bentuk mengurangi hingga menghentikan kebiasaan merokok tersebut. Peran guru bimbingan dan konseling diperlukan dalam membantu peserta didik dalam mengatasi kebiasaan merokok yang terjadi. Salah satu pencegahan yang dapat digunakan guru bimbingan dan konseling dalam membantu mengurangi peserta didik yang memiliki kebiasaan merokok diantaranya menggunakan strategi *Self Management*.

Pengelolaan diri (*Self-Management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut. *Self management* termasuk dalam konseling *behavioral* yang membantu peserta didik dapat mendorong diri sendiri untuk maju, untuk dapat mengukur, memantau dan mengevaluasi dirinya sendiri dalam mencapai perubahan kebiasaan tingkah laku yang lebih baik dalam kehidupan pribadi melalui tahap menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektifitas prosedur tersebut.

Di ketahui indikator merokok peserta didik yang dilakukan yang mengawatirkan kesehatan peserta didik sebanyak 8 orang dengan nama/inisial: RIS,TBP,RA,MRA,DRM,PJ,MA,ABS penelitian ini melakukan observasi dan mewawancarai guru bimbingan konseling kelas VIII ibu Febriyana,Sp.d terkait peserta didik yang merokok. Hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling menunjukkan bahwa selama ini ada layanan konseling baik kelompok maupun individu yang diberikan guru bimbingan konseling di Smp Negeri 21 Bandar Lampung.

Ada langkah-langkah dalam teknik *Self management* yang dimana teknik tersebut di gunakan dalam mengatasi kebiasaan merokok pada peserta didik Smp Negeri 21 Bandar Lampung. beberapa langkah-langkah dalam melaksanakan teknik *Self management* sebagai berikut:

1. Konseli membuat perencanaan untuk mengubah pikiran, perilaku dan perasaan yang diinginkannya.

2. Konseli meyakini semua yang ingin diubahnya.
3. Konseli berkerja sama dengan teman/keluarga untuk program *Self-Management* -nya.
4. Konseli akan menanggung resiko dengan program *Self managment* yang dilakukannya.
5. Pada dasarnya, semua yang konseli harapkan mengenai perubahan pikiran, perilaku dan perasaan adalah untuk konseli itu sendiri.
6. Konseli menuliskan peraturanya untuk dirinya sendiri selama menjalankan proses *self-management*. (Rulia Trifena, Iip Istirahayu, 2020)

Secara umum pendekatan *Self management* sangat berperan penting dalam mengatasi kebiasaan merokok di Smp Negeri 21 Bandar Lampung. Agar peserta didik mengurangi kebiasaan merokok di sekolah maupun di luar sekolah. Serta dapat di lihat dari peserta sesudah di berikan layanan konseling dengan pendekatan *Self management* cukup berhasil dalam mengatasi kebiasaan merokok pada peserta didik.



**Gambar 1. Diagram Hirarkis Tree Map**

Berdasarkan diagram hirarkis *tree map* pada gambar 12, dapat dilihat temuan penelitian yang terdiri dari hasil pelaksanaan strategi *self management*, mengatasi kebiasaan merokok, langkah-langkah strategi *self management*, dan konseling kelompok. Hasil pelaksanaan strategi *self management* lebih besar dibandingkan dengan lainnya yang terdiri dari teratasnya kebiasaan merokok pada peserta didik. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok strategi *self management* yang dilaksanakan guru BK sudah berhasil dalam mengatasi kebiasaan merokok pada peserta didik.

Kemudian diikuti dengan mengatasi kebiasaan merokok menduduki posisi kedua terbesar setelah hasil pelaksanaan, terdiri dari pemicu kebiasaan merokok, dampak fisik dan psikologis merokok serta fase pemulihan. Setelah itu evaluasi layanan konseling kelompok dengan strategi *self management* yang meliputi komitmen mengatasi kebiasaan merokok, mengurangi frekuensi jumlah rokok yang dihisap dan berkomitmen berhenti merokok. Terakhir, layanan konseling kelompok yang meliputi peran fasilitator, struktur sesi, dinamika kelompok dan tantangan pelaksanaan konseling merupakan komponen yang paling kecil.

Pendekatan *self-management* telah terbukti efektif dalam mencapai perubahan perilaku jangka panjang. Karena peserta didik belajar untuk mengelola perilaku, lebih mungkin untuk mempertahankan perubahan positif bahkan setelah kegiatan berakhir. Sebagaimana hasil penelitian Sutoko dan Suryaningrum, menyatakan bawa Intervensi group *Stimulus-control therapy* efektif mengurangi penggunaan rokok setiap subjek sampai nol batang perhari atau tidak menggunakan rokok sama sekali. Hal tersebut dapat terjadi karena setiap anggota kelompok dapat menguasai teknik untuk mengontrol diri seperti *self-talk*, *physical guidance* dan *situational inducement*. Teknik tersebut membantu subjek dalam mengontrol diri untuk tidak konformitas setiap kali berkumpul dengan teman yang merokok di kantin. Sehingga *group Stimulus-control therapy* efektif dalam membantu setiap subjek dalam mengontrol diri untuk mengurangi perilaku merokok saat berkumpul dengan teman yang merokok. (Sutoko & Suryaningrum, 2022)

Senada dengan hal tersebut, pada penelitian Maemunah dkk, mendapatkan hasil bahwa layanan Konseling kelompok menggunakan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku merokok siswa di kelas VII SMP Negeri 21 Bandar Lampung Teriak merupakan layanan yang bersifat kuratif (penyembuhan) dengan menyadarkan kepada siswa tentang bahaya perilaku merokok. Sehingga peserta didik mampu menurunkan tingkat intensitas dalam melakukan tindakan menghisap rokok. (Rulia Trifena, Iip Istirahayu, 2020)

Hasil dari pelaksanaan strategi *self management* dalam mengatasi kebiasaan merokok peserta didik di SMPN 21 Bandar Lampung yang telah dilaksanakan oleh guru BK sudah berhasil dengan melalui beberapa tahap yakni *self monitoring*, *stimulus control* dan *self reward*. Ketiga tahap tersebut telah dilaksanakan oleh guru BK dalam layanan konseling kelompok untuk mengatasi kebiasaan merokok peserta didik meskipun terdapat beberapa tantangan dalam pelaksanaannya. Pada tahap inti merupakan implementasi strategi *self management* dalam mengatasi kebiasaan merokok melalui tahapan *self monitoring*, *Stimulus control* dan *self reward*. Pada tahap penutup, merupakan fase pemulihan yang berfungsi agar peserta didik mampu mempertahankan perilaku positif yang terbentuk yakni berupa pengurangan kebiasaan merokok. Hasil evaluasi layanan menunjukkan bahwa seluruh peserta konseling telah berhasil mengurangi kebiasaan merokok berupa menurunkan frekuensi atau jumlah batang rokok per hari dari konsumsi sebelumnya sebanyak 12 batang per hari berkurang sebanyak 1-2 batang rokok perhari. Bahkan ada 3 peserta didik yang dapat menghentikan kebiasaan merokok, dan benar-benar berhenti merokok.

## KESIMPULAN

Pelaksanaan strategi *self management* dalam mengatasi kebiasaan merokok pada peserta didik SMP Negeri 21 Bandar Lampung dilaksanakan sebanyak tiga sesi pada setiap pertemuannya, yakni tahap pembukaan dimana didalamnya membuat komponen dinamika kelompok, peran fasilitator dan juga tantangan dalam pelaksanaan konseling. Pada tahap inti merupakan implementasi strategi *self management* dalam mengatasi kebiasaan merokok melalui tahapan *self monitoring*, *Stimulus control* dan *self reward*. Pada tahap penutup, merupakan fase pemulihan yang berfungsi agar peserta didik mampu mempertahankan perilaku positif yang terbentuk yakni berupa pengurangan kebiasaan merokok. Evaluasi layanan konseling kelompok dengan strategi *self management* dalam mengatasi kebiasaan merokok pada peserta didik SMP Negeri 21 Bandar Lampung menunjukkan bahwa seluruh peserta konseling telah berhasil mengurangi kebiasaan merokok berupa menurunkan frekuensi atau jumlah batang rokok per hari dari konsumsi sebelumnya diatas 10 batang per hari berkurang sebanyak 1-2 batang rokok perhari. Bahkan ada 3 peserta didik yang dapat menghentikan kebiasaan merokok, dan benar-benar berhenti merokok.

## REFERENCES

- Aula ,L Elisabet, *Stop Merokok*. (Jogjakarta: Garailmu, 2010), 7.
- Hetti Rusmini, “Hubungan Antara Pengetahuan Bahaya Merokok Dengan Keinginan Berhenti Merokok Pada Siswa SMP di Kota Bandar Lampung”, *Jurnal Kebidanan* 6 (4) 2020: 442-445.
- <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/01/12/ini-wilayah-dengan-porsi-penduduk-merokok-terbanyak-di-Indonesia>, diakses pada 13 Januari 2023 Pukul 11.00 WIB.
- Imam Gunawan, *Metode Penelitian Kualitatif : Teori & Praktik*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2013),
- Mirawati, “Perilaku Merokok Pada Remaja Usia 13-14”, *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*, 3 (1) 2018, 396-405.
- Risqi Dwi Amaliasari dan Uun Zulfiana,” Hubungan Antara Self Management Dengan Perilaku Agresif Pada Siswa SMA”, 1 (3) (2019), 312. <https://bit.ly/3KL51ai>.
- Rulia Trifena, Iip Istirahayu, dan Slamet Fitriyadi“Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik *Self-Management* Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Siswa Di Smp Negeri 1 Teriak”, *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* 5 (2) 2020. 46-49. p-ISSN: 2477-5916 e-ISSN: 2477-8370
- Sabani, R. F. A. (2022). Analisis Hadis La Dharara Wala Dhiraran sebagai Dasar Fatwa Keharaman Rokok. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 2(2), 268– 293. <https://doi.org/10.15575/jpiu.v2i2.13693>.
- Sugiono. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, (Bandung: Alfabeta, 2014) 13-14.
- Sutoko, I. & Suryaningrum, C. ‘Group self-control therapy untuk mengurangi perilaku merokok pada remaja,’ *Procedia : Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 2022, 101., hal. 1–7. Tersedia pada: <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i1.19700>.

