

## Gambaran Kontrol Diri Pada Wanita Pengguna Vape di Kota Lhokseumawe

*Description of Self-Control in Female Vape Users in Lhokseumawe City*

Khairul Anisa<sup>1</sup>, Yara Andita Anastasya<sup>2\*</sup>, Safuwan<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh  
Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Muara Batu, Aceh Utara 24355 – Indonesia

\*Correspondence author: [yara.andita@unimal.ac.id](mailto:yara.andita@unimal.ac.id)

**Abstract:** *This research aims to determine the description of self-control in female vape users based on aspects of self-control. The method used in this research is a qualitative method with a phenomenological approach. Sampling in this research used a purposive sampling technique with data collection methods using interviews and observation. The subjects in this study were four women who used vape and were in the emerging adulthood development phase. Based on the results of the research that has been carried out, it can be concluded that three of the four subjects have good self-control, this can be seen based on three aspects of self-control, namely behavioral control, thought control, and decision-making control, where the three subjects can fulfill the aspects that influence self-control in female vape users. Three out of four subjects had good behavior control, where the subjects were able to limit daily vape use, not use vape in public and use vape in certain situations.*

**Keywords:** *Self-control, Women, Vape*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kontrol diri pada wanita pengguna vape berdasarkan aspek-aspek kontrol diri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan metode pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah empat orang wanita yang menggunakan vape dan sedang dalam fase perkembangan *emerging adulthood*. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa tiga dari empat subjek memiliki kontrol diri yang baik, hal ini dapat dilihat berdasarkan tiga aspek dari kontrol diri yaitu kontrol perilaku, kontrol pikiran, dan kontrol pengambilan keputusan, dimana ketiga subjek tersebut dapat memenuhi aspek yang mempengaruhi kontrol diri pada wanita pengguna vape. Tiga dari empat subjek memiliki kontrol perilaku yang baik, dimana subjek dapat membatasi penggunaan vape setiap harinya, tidak menggunakan vape di depan umum dan menggunakan vape pada saat situasi tertentu

**Kata kunci:** *Kontrol diri, Wanita, Vape*

## Pendahuluan

Setiap orang memiliki motivasi dan keinginan untuk mencapai suatu kepuasan, namun hanya sebagian saja yang menyesuaikan dan mengikuti ketentuan-ketentuan norma dan adat istiadat yang berlaku di setiap daerah dalam memenuhi kebutuhannya, tipikal yang dianggap sebagian besar lingkungan tidak sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku di setiap daerah dapat disebut dengan perilaku menyimpang (Yanuar dkk, 2021). Yanuar dkk (2021) mengatakan bahwa salah satu perilaku menyimpang adalah wanita yang menggunakan rokok.

Menurut Arifin (2018) fenomena yang sedang menjadi trend dan diperbincangkan di masyarakat adalah munculnya vape atau rokok elektronik, vape adalah baterai yang mensimulasikan sensasi merokok. Personal Vape memiliki banyak varian rasa (*E-Liquid*) seperti *Tobacco*, *Fruit*, *Mint*, *Cappuccino* dan sebagainya. Vape tidak hanya digunakan oleh kaum pria saja, namun kaum wanita pun sudah mulai ikut menggunakannya (Arifin, 2018). Menurut Lestari & Dermatoto (2011), perokok wanita merupakan simbol atau ekspresi yang berkaitan dengan gaya hidup modern baik di perkotaan maupun pedesaan. Seiring berjalannya waktu, perilaku merokok yang umumnya dipraktikkan oleh laki-laki atau tabu oleh wanita telah berubah karena

perubahan sosial, sebagian besar akibat dari perilaku coba-coba yang sekarang sudah menjadi gaya hidup atau trend yang kekinian. Proses perubahan masyarakat tentunya terjadi dalam kehidupan sosial, karena manusia adalah makhluk berpikir dan bekerja (Lestari & Dermatoto, 2011). Wanita tidak merokok dalam jumlah besar karena adanya ketidaksetujuan budaya yang kuat mengenai perilaku merokok pada wanita (Mawardah & Darma, 2021). Apalagi bagi perempuan perokok yang tinggal di daerah yang kental dengan syariat Islam, seperti Aceh khususnya Lhokseumawe (Surya & Zainuddin, 2019).

Kota Lhokseumawe merupakan salah satu kota di provinsi Aceh yang menerapkan syariat Islam (Surya & Zainuddin, 2019). Kota syariat Islam yang masyarakatnya cenderung homogen, mungkin tidak salah jika masyarakat masih menganggap bahwa merokok bukanlah hal yang lazim dilakukan oleh perempuan, hal tersebut dianggap melanggar norma-norma sosial dan budaya yang ada pada lingkungan masyarakat Aceh (Yanuar dkk, 2021). Merokok dianggap bukan sesuatu yang lumrah dan lazim dilakukan oleh perempuan apalagi menggunakan hijab, karena perempuan berhijab yang merokok dianggap sebagai ciri khas yang akan membedakan mereka dari perempuan-perempuan yang tidak merokok (Mawardah & Darma, 2021).

Menurut Tedjasukmono & Susanto (2020) menyatakan berdasarkan hasil penelitian wanita pengguna vape menganggap bahwa vape atau rokok elektronik lebih sehat daripada rokok yang mengandung nikotin. Namun berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan (2022) menyatakan bahwa banyak dampak negatif dari penggunaan vape seperti memicu depresi, kepala pusing, tubuh gemetar, nafas terengah-engah, kerusakan paru-paru permanen, kanker, paru-paru, penyempitan pembuluh darah dan kematian.

Sebagian besar perokok memiliki pemikiran bahwa merokok dapat menghilangkan stres dan mengurangi beban yang dipikulnya, sehingga terkadang setelah berhenti merokok, mereka bisa merasa lebih nyaman dan santai menyelesaikan masalah hidupnya (Akbar, 2020). Menurut Averill (1973) kontrol diri adalah kemampuan individu untuk mengubah perilaku, kemampuan individu untuk mengendalikan informasi yang diinginkan dan tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih tindakan berdasarkan keyakinan. Menurut Siswoyo dkk (2021) kontrol diri terhadap rokok juga berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengendalikan apa yang membuatnya merokok. Kontrol diri yang dirasakan dan pengaruh negatif merupakan faktor yang mempengaruhi

keinginan untuk merokok (Runtukahu dkk, 2015).

Kontrol diri setiap individu disebabkan oleh lingkungannya, lingkungan yang mendukung merokok akan memperkecil kemungkinan seseorang untuk mengontrol diri untuk tidak merokok, sementara lingkungan yang tidak mendukung merokok akan memberikan peluang yang lebih besar bagi seseorang untuk mengontrol diri untuk tidak merokok (Siswoyo dkk, 2021). Kontrol diri yang baik perlu dilakukan agar mereka tidak terjebak oleh perilaku yang merugikan dirinya sendiri maupun orang lain (Purnadewi, 2013).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa perilaku penggunaan vape berbahaya bagi diri sendiri dan orang lain di sekitar secara sadar. Wanita yang menggunakan vape di Kota Lhokseumawe dianggap melanggar norma dan budaya setempat. Penggunaan vape dalam jangka panjang dapat menimbulkan ketergantungan, sehingga dikhawatirkan dapat membahayakan diri sendiri maupun orang lain. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait gambaran kontrol diri pada wanita pengguna vape di Kota Lhokseumawe untuk melihat bagaimana wanita dewasa awal mengontrol dirinya agar tidak

berkecanduan jangka panjang dan tidak merugikan diri sendiri dan orang lain.

### Metode

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan metode fenomenologis. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan salah satu teknik dari *non random sampling* yaitu *purposive sampling*

untuk menentukan subjek. Penelitian ini dilakukan di kota Lhokseumawe. Kota Lhokseumawe merupakan salah satu kota di Aceh yang menerapkan syariat islam, lokasi ini dipilih karena peneliti menemukan adanya fenomena wanita pengguna vape. Selain itu peneliti juga mempertimbangkan waktu dan tenaga untuk mempermudah peneliti dalam melakukan penelitian.

### Hasil

Hasil penelitian ini akan mendeskripsikan dan menjelaskan gambaran kontrol diri pada wanita pengguna vape di kota Lhokseumawe. Data dalam penelitian ini dihasilkan melalui observasi dan wawancara mendalam dengan subjek penelitian. Hal yang dilihat dalam penelitian ini adalah hal-hal yang mempengaruhi proses kontrol diri wanita dewasa awal dalam menggunakan vape berdasarkan aspek-aspek kontrol diri pada subjek. Terdapat tiga aspek kontrol diri yaitu kemampuan mengontrol perilaku yang dibagi menjadi dua bagian yaitu kemampuan mengatur pelaksanaan dan kemampuan mengatur stimulus, kontrol pikiran yang dibagi menjadi dua bagian yaitu kemampuan memperoleh informasi dan kemampuan melakukan penilaian, dan yang terakhir kontrol pengambilan keputusan.

Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa keempat subjek penelitian memiliki cara masing-masing untuk mengontrol diri dalam menggunakan vape. Berdasarkan hasil observasi selama wawancara berlangsung tiga dari empat orang subjek tidak berani menggunakan vape ketika sedang ada orang lain disekitarnya, subjek mengendalikan dirinya untuk tidak menggunakan vape di depan umum, berbeda dengan salah satu subjek, selama proses wawancara berlangsung subjek tidak dapat menahan dirinya agar untuk tidak menggunakan vape. Ia tidak dapat mengendalikan dirinya ketika meskipun sedang berada di tempat umum. Berdasarkan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan sesuai dengan aspek yang ada. Adapun penjelasan mengenai aspek kontrol diri yang mempengaruhi wanita dewasa awal menggunakan vape sebagai berikut:

#### 1. Kontrol perilaku

Pada aspek ini tiga dari empat orang subjek memiliki kontrol diri yang tinggi karena dapat mengatur perilaku penggunaan vapenya, subjek dapat mengatur berapa kali ia menggunakan vape dalam satu hari dan subjek tidak menggunakan vape di depan umum.

## 2. Kontrol pikiran

Pada aspek ini tiga dari empat subjek memiliki kontrol pikiran yang tinggi, subjek mampu mengendalikan dirinya untuk tidak berpikir negatif ketika ia mendapatkan kritikan negatif dari orang lain terhadap dirinya. ketiga subjek mampu mengarahkan dirinya untuk berpikir menjadi lebih positif dan tidak memperdulikan apa yang membuat mereka terganggu.

## 3. Kontrol pengambilan keputusan

Pada aspek ini keempat subjek memiliki kontrol diri yang rendah, meskipun banyak pertimbangan pada diri keempat subjek, subjek tidak mampu mengontrol dirinya untuk tidak membuat keputusan menggunakan vape, sehingga subjek tetap menggunakannya hingga waktu jangka panjang. subjek juga tidak mampu membuat keputusan untuk berhenti menggunakan vape.

## Diskusi

Bersasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan terhadap empat orang subjek, maka peneliti melakukan pembahasan terkait gambaran kontrol diri pada wanita pengguna vape di kota Lhokseumawe. Berdasarkan analisa data yang telah peneliti lakukan, di temukan bahwasanya tiga orang subjek memiliki kontrol diri yang baik dan satu orang subjek tidak dapat mengontrol dirinya selama menggunakan vape. Subjek melakukan kontrol diri dengan caranya masing-masing. Kontrol diri didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini (Averill, 1973).

Gambaran kontrol diri wanita pengguna vape diperoleh oleh peneliti didasari oleh aspek kontrol diri yang dikemukakan oleh Averill (1973) yang meliputi kontrol perilaku dibagi menjadi dua bagian yaitu kemampuan mengatur pelaksanaan dan kemampuan mengatur stimulus, kontrol pikiran dibagi menjadi dua bagian yaitu kemampuan memperoleh informasi dan kemampuan melakukan penilaian, kemudian kontrol pengambilan keputusan.

Berdasarkan hasil analisis data, selama subjek menggunakan vape subjek memutuskan untuk melakukan kontrol perilaku, dimana subjek dapat mengatur apa yang ia lakukan sesuai dengan keadaan. Subjek dapat mengendalikan diri jika berada pada situasi-situasi yang tidak cocok dengan dirinya. Subjek juga memiliki kemampuan mengatur pelaksanaan karena subjek dapat

mengatur perilaku mereka dengan cara tidak menggunakan vape secara bebas dan terang-terangan di depan umum karena subjek dapat mengendalikan perilaku penggunaan vape pada dirinya agar tidak terlalu memberikan dampak negatif pada dirinya. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan Abdillah dkk (2024) kemampuan mengontrol diri memungkinkan seseorang untuk berperilaku lebih terarah dan dapat menyalurkan dorongan dari dalam diri secara benar. Kontrol diri juga diperlukan untuk mengatur perilaku yang diinginkan untuk menghadapi stimulus sehingga menghasilkan akibat yang diinginkan dan menghindari yang tidak diinginkan.

Menjalani kehidupan sebagai wanita pengguna vape di kota syariat islam bukan lah hal mudah. Berdasarkan hasil wawancara, gambaran kontrol diri pada wanita pengguna vape dilihat dari bagaimana subjek menjalani kehidupan sehari-hari selama menggunakan vape. Dalam peneltian ini tiga subjek merasa mampu mengontrol penggunaan vape dalam kehidupan sehari-hari, mereka memiliki cara sendiri untuk mengatur penggunaan vape sehingga menjadi lebih terkontrol. Ini sejalan dengan penelitian Patandung dan Feriyanto (2022) individu yang memiliki pengendalian diri lebih optimis karena memiliki energi positif, sehingga lebih cepat menyelesaikan masalah dan dapat mengendalikan emosi.

Sebaliknya, orang yang tidak dapat mengendalikan dirinya selalu kehilangan optimisme, karena ia memiliki energi negatif dan kemampuan yang sangat terbatas ketika menghadapi kesulitan.

Kemudian masing-masing subjek dapat mengatur seberapa banyak mereka menggunakan vape dalam satu hari, subjek juga dapat menahan kapan dan dimana mereka harus menggunakan vape sehingga mereka mengetahui batasan atau aturan ketika mereka menggunakan vape di tempat tertentu. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Kumolohadi (2008) mengenai kontrol diri terhadap perilaku merokok diketahui bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang baik pada umumnya masih dapat mengontrol dorongan-dorongan dalam dirinya untuk tidak merokok, sedangkan individu yang tidak dapat mengontrol dirinya, kemungkinannya cenderung tidak mampu melepaskan diri dari dorongan-dorongan untuk merokok. Individu sangat sulit untuk tidak merokok dan secara terus-menerus terjadi peningkatan jumlah rokok yang dihisap tiap hari, tanpa dapat mempertimbangkan akibat-akibat negatif yang ditimbulkan, baik terhadap dirinya sendiri, ataupun orang-orang di sekitarnya (Kumolohadi, 2008).

Selain memiliki kemampuan mengatur pelaksanaan, subjek juga memiliki

kemampuan mengatur stimulus dimana subjek dapat mengatur dirinya ketika sedang menghadapi respon yang tidak subjek inginkan dengan cara untuk tidak menanggapi apa yang membuat subjek terganggu. Seperti yang dijelaskan oleh Jakti (2019) ketika subjek dapat mengontrol dan mengantisipasi situasi atau peristiwa dengan cara yang positif, maka akan memberikan stimulus yang positif, sehingga meningkatkan perilaku seseorang menjadi lebih baik

Kemudian jika subjek mendapatkan kritikan negatif dari seseorang, subjek tidak akan memperdulikan hal tersebut karena bagi subjek hanya dirinya yang mengetahui bagaimana sifat asli dari dirinya sendiri. Subjek dapat mengendalikan diri untuk tidak mempermasalahakan hal tersebut dan selalu menjaga agar diri subjek tidak mudah terpengaruh dengan apa yang mengganggu aktivitas-aktivitas subjek. Ini sejalan dengan penelitian Marsela & Supriatna (2019) pada dasarnya kontrol diri berperan dalam penyesuaian diri, sehingga ketika kontrol diri kurang baik membuat perilaku yang di timbulkan cenderung menyimpang, ketika individu tidak dapat mengendalikan dirinya, ia akan sulit untuk mengarahkan dan mengatur tingkah lakunya dan tidak mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi ke dalam bentuk perilaku nya serta tidak mampu memilih tindakan yang tepat

sehingga akan mengarah pada perilaku negatif.

Selain itu subjek juga dapat mengatur dirinya ketika berada disituasi yang tidak memungkinkan untuk menggunakan vape, seperti ketika sedang berkumpul dengan keluarga atau ketika sedang berada di depan umum. Subjek akan menghindari hal-hal yang akan membuat masalah atau beban pikiran subjek menjadi bertambah. Hal ini dilakukan oleh subjek karena subjek tidak ingin citra dirinya buruk, subjek dapat menyesuaikan diri agar selalu terlihat seperti wanita pada umumnya yang tidak menggunakan vape. Ini selaras dengan penelitian yang dikemukakan oleh Rukmy dkk (2018) dimana kemampuan mengontrol diri memungkinkan seseorang untuk berperilaku lebih terarah dan mendapatkan dorongan dari dalam dirinya secara benar, kontrol diri diperlukan untuk mengatur perilaku dalam menghadapi situasi yang dapat diterima maupun yang tidak dapat diterima dari suatu keadaan

Akan tetapi ada hal yang sulit dihindari oleh subjek, yaitu ketika ditawarkan vape oleh teman, terutama ketika subjek sedang merasa stres dan memiliki banyak masalah kehidupan. Banyak faktor yang menyebabkan subjek terdorong untuk menggunakan vape, beberapa faktornya seperti penjelasan di atas, subjek sulit menahan ketika subjek memiliki banyak

masalah. Dapat disimpulkan bahwa alasan utama keseluruhan subjek menggunakan vape karena pengaruh lingkungan dan faktor internal subjek. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramopoly dkk (2015) ketika subjek mempunyai masalah atau sedang menghabiskan waktu bersama teman-temannya, keinginan untuk merokok sangat kuat dan sulit dikendalikan, karena ketika subjek melihat temannya menggunakan rokok, maka subjek juga terdorong ingin menggunakan rokok.

Selain itu, menggunakan vape merupakan suatu kebiasaan ketika bertemu dengan teman, karena jika pertemuan tersebut berlalu tanpa menggunakan vape maka suasana menjadi kurang menyenangkan dan subjek merasa seperti ada yang hilang, sehingga memicu subjek selalu berpikir untuk menggunakan vape. Ketika subjek sudah menggunakan vape maka proses berpikir menjadi lebih mudah dan emosi menjadi lebih tenang ketika menghadapi masalah dan menjadi lebih bersemangat dalam beraktivitas. Ini sejalan dengan penelitian Catherine dkk (2023) menggunakan vape sering kali terjadi dimulai pada saat berkumpul dengan teman yang juga menggunakan vape. Vape adalah sesuatu yang sering dilakukan ketika berkumpul dengan teman, rasa-rasa vape yang baru semakin menarik minat seseorang dan ada sebagian individu menjadikan vape

sebagai alasan untuk mengatasi kecemasan atau stres.

Berdasarkan analisa peneliti, selama menggunakan vape keseluruhan subjek mengalami kontrol pikiran, dimana kontrol pikiran merupakan cara individu untuk menilai dan menafsirkan sesuatu, sehingga ketika subjek memproses informasi yang tidak diinginkan subjek dapat mengurangi stress. Keempat subjek memiliki kemampuan memperoleh informasi, hal ini digunakan subjek untuk memprediksi dan mengantisipasi sesuatu dan dilakukan dengan mencari tahu terkait vape sebelum digunakan dan keseleuruhan subjek juga sudah mengetahui dampak negatif dari penggunaan vape. Subjek mencari beberapa informasi tentang vape melalui teman dan internet agar dapat mengantisipasi dan meminimalisir dampak penggunaan vape. Ini dilakukan agar subjek memiliki pemikiran yang positif ketika menggunakan vape, subjek menghilangkan rasa takut untuk menggunakan vape dengan cara mengurangi penggunaan vape dan menjaga kesehatan tubuh.

Subjek menghindari pemikiran negatif terkait vape agar subjek merasa lebih tenang dan tidak memiliki banyak pikiran yang negatif karena informasi yang negatif dapat mempengaruhi pikiran dan hal ini dapat berdampak pada kehidupan sehari-hari subjek. Sejalan dengan penelitian

Datangmanis, dkk (2023) seseorang yang tidak dapat mengendalikan pikirannya maka akan mengambil keputusan secara singkat untuk menentukan tindakannya, oleh karena itu seseorang yang tidak dapat mengontrol dirinya dengan baik akan mudah terpengaruh perilaku dan pikiran negatif, hal ini berpengaruh pada kehidupan, maka semakin baik kemampuan kontrol diri seseorang maka semakin kecil perilaku merokok yang dia lakukan.

Meskipun keempat subjek sudah mengetahui informasi tentang bahaya penggunaan vape, subjek tetap menggunakan vape di karenakan sudah menjadi kebiasaan hidup. Menurut analisa peneliti, subjek menggunakan vape setiap hari karena sudah terbiasa menggunakan vape dalam kehidupan sehari-hari sehingga subjek sulit untuk melepaskan kebiasaan tersebut meski sudah mengetahui bahwa vape memiliki banyak dampak negatif dan subjek merasa itu tidak terlalu berpengaruh pada diri subjek karena subjek merasa dapat mengantisipasi hal tersebut. Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mirnawati (2018) tidak ada yang memungkiri adanya dampak negatif yang timbul dari perilaku merokok, tetapi perilaku merokok bagi kehidupan nyata merupakan kegiatan yang fenomenal artinya meskipun sudah diketahui akibat negatif merokok, tetapi jumlah perokok bukannya

semakin menurun, tetapi semakin meningkat. Faktanya bahwa sebagian besar perokok Indonesia mengetahui dampak dari perilaku merokok yang mereka lakukan, tetapi seringkali mereka menganggap bahwa akibat dari perilaku merokok tidak begitu berpengaruh bagi kehidupan mereka. Hal ini disebabkan karena dampak negatif dari merokok tidak langsung dirasakan oleh perokok pada saat merokok (Mirnawati, 2018).

Menurut analisa peneliti, keempat subjek juga memiliki kemampuan penilaian. Dimana subjek dapat melakukan evaluasi dan menafsirkan situasi agar subjek dapat berperilaku ke arah positif. Tiga subjek melakukan penilaian dengan cara tidak menggunakan vape di depan umum karena mereka menilai bahwasanya sebagai warga yang tinggal di kota syariah harus menyesuaikan diri agar tidak merusak citra diri mereka. Mereka harus mengetahui tempat dimana mereka bisa menggunakan vape dan dimana tidak dapat menggunakan vape. Hal ini bertolak belakang dengan penelitian Bramantyo dan Wulandari (2020) adanya temuan pengguna vape dari kalangan perempuan berhijab, dimana mereka memperkenalkan diri mereka sebagai seorang hijab vapers di kalangan masyarakat sebagai budaya populer dan membentuk suatu arus dan pusaran yang memiliki nilai-nilai dan mempengaruhi masyarakat dengan

berbagai cara hingga pada akhirnya masyarakat tersebut akan bersatu berdasarkan minat dan kesamaan yang sama.

Mereka merasa tidak baik jika wanita menggunakan vape di depan umum terutama di kota syariah, meskipun ketiga subjek tersebut menggunakan vape, subjek akan menyesuaikan dirinya agar tetap memiliki citra diri yang baik. Namun jika ada yang memberikan penilaian atau kritikan negatif terhadap mereka, maka mereka tidak memperdulikan hal tersebut karena bagi ketiga subjek menggunakan vape bukan berarti berbuat jahat dan tidak mengganggu orang lain. Berbeda dengan penelitian Oktavia dkk (2023) merokok pada perempuan berhijab mulai dianggap umum di kota-kota besar. Bahkan kita dapat melihat fenomena ini di berbagai sudut kota, dimulai dari tongkrongan remaja seperti kafe dan lainnya. Perempuan berhijab sekarang lebih berani menunjukkan di ruang publik bahwa mereka adalah perokok tanpa memperhatikan persepsi negatif masyarakat.

Menurut analisa peneliti, subjek tidak ingin dipandang negatif oleh masyarakat karena subjek tidak ingin terlihat seperti wanita yang nakal. Subjek hidup di dalam lingkungan masyarakat yang menganut syariat Islam yang kental sehingga subjek berhati-hati untuk tidak melakukan apa pun yang dapat berdampak negatif pada

citra diri mereka, seperti yang dijelaskan di dalam penelitian Mawardah dan Dharma (2021), hingga saat ini masyarakat masih belum mengetahui apa-apa tentang latar belakang mereka, memiliki pandangan yang buruk tentang perokok yang mengenakan hijab dan kesan bahwa mereka adalah perempuan nakal atau perempuan yang tidak baik.

Selain itu subjek menggunakan vape karena subjek menilai bahwa rokok konvensional lebih berbahaya dibandingkan vape, menurut analisa peneliti, subjek kurang dalam edukasi terkait penggunaan vape dan rokok konvensional. Seperti yang dijelaskan dalam penelitian Pelawi (2023), wanita yang merokok vape menganggapnya tidak terlalu berbahaya dibandingkan dengan rokok konvensional karena mereka kurang mencari tahu tentang bahaya pengguna vape.

Subjek menilai berdasarkan dengan apa yang subjek lihat dari beberapa informasi mendasar dari rokok konvensional tanpa mencari tahu lebih dalam lagi sehingga subjek menilai rokok konvensional lebih berbahaya dibandingkan vape. Damayanti (2016) menunjukkan bahwa pengetahuan sangat berpengaruh pada perilaku seseorang, individu yang memiliki pengetahuan yang baik tentang vape, maka individu tersebut memiliki kontrol diri yang

kuat untuk membatasi diri ketika menggunakan vape.

Meskipun subjek sudah menggunakan vape selama bertahun-tahun. akan tetapi subjek dapat menilai bahwasanya vape tidak baik untuk digunakan dalam waktu jangka panjang, namun subjek tetap menggunakan vape tersebut. Ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Adam dkk (2018), sebagian besar wanita yang menggunakan rokok sudah memiliki pengetahuan yang cukup tentang dampak negatif dari kebiasaan merokok, serta zat berbahaya yang terkandung dalam rokok. Namun, pengetahuan ini tidak mempengaruhi kebiasaan merokok mereka.

Menurut analisa peneliti, keseluruhan subjek tidak dapat mengontrol pengambilan keputusannya, hal ini dilihat berdasarkan aspek keputusan yang tidak terpenuhi oleh subjek dimana subjek tetap memutuskan menggunakan vape meskipun sudah mengetahui banyak dampak negatif dari penggunaan vape. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiawan dkk (2020), seseorang yang tidak dapat mengendalikan atau mengontrol emosi dan perilakunya maka akan mengambil keputusan secara singkat untuk menentukan tindakannya oleh karena orang yang tidak bisa mengontrol emosi dan tindakannya

akan mudah terpengaruh perilaku negatif seperti perilaku merokok.

Meskipun keseluruhan subjek memiliki banyak pertimbangan sebelum menggunakan vape, subjek tetap memutuskan untuk menggunakan vape dengan beralasan bahwa menggunakan vape dapat membuat mereka merasa tenang, bahagia dan menghilangkan stres. Hal ini dikarenakan kurangnya informasi atau edukasi pada diri subjek tentang penggunaan vape. Meskipun subjek merasa vape memiliki manfaat, subjek juga takut terkena dampak penggunaan vape, namun subjek akan menerima konsekuensi yang sudah subjek pilih. Ini sejalan dengan penelitian Nuralita dan Mourisa (2020) individu yang menggunakan vape percaya bahwa vape dapat membuat mereka merasa lebih bahagia dan menghilangkan perasaan negatif seperti khawatir, cemas, dan marah. Nikotin pada vape membuat mereka merasa lebih rileks, sehingga mereka percaya bahwa itu dapat mengurangi stres dan kecemasan.

Keseluruhan subjek belum dapat melepaskan penggunaan vape karena merasa masih membutuhkan vape. Keempat subjek mengaku menyesal telah memutuskan menggunakan vape karena merasa banyak kerugian yang dialami selama menggunakan vape, mulai dari keuangan, kesehatan dan kekecewaan orang tua. Akan tetapi subjek mengambil

pembelajaran dari pengalaman sebelumnya untuk tidak mencoba-coba hal yang memberikan banyak kerugian dan juga sudah mulai mengurangi penggunaan vape. Ini sejalan dengan penelitian Taufik dkk (2023) menunjukkan bahwa ketika seseorang memiliki adiksi terhadap rokok, ia akan merasa kesulitan untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan merasa tidak nyaman jika perilaku merokoknya dihentikan, di sisi lain perilaku adiktif ini akan menimbulkan rasa penyesalan dikemudian hari karena tidak bisa mempertanggungjawabkan dampak negatif bagi kesehatan, sosial, fisik, kognitif, konsep diri yang dimunculkan akibat kecanduan merokok.

Selanjutnya peneliti menemukan temuan baru yaitu pengaruh budaya terhadap kontrol diri pada wanita yang menggunakan vape, dimana budaya syariat islam membuat subjek membatasi perilaku penggunaan vape. Ketika subjek menggunakan vape di lingkungan yang ia tinggali, subjek merasa perilaku tersebut tidak sesuai dengan budaya dan peraturan yang berlaku di kota tersebut. Maka dari itu subjek memutuskan untuk menjaga citra diri subjek agar terhindar dari persepsi negati dari masyarakat sekitar. Hal ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan Adiba (2023) Stereotip negatif masyarakat di kota Syariat Islam terhadap perilaku merokok

dikalangan perempuan berjilbab secara otomatis akan mempengaruhi sikap dan perilaku perempuan berjilbab, tidak meutuo kemungkinan terjadi proses berpikir mengenai perilaku merokok yang dilakukan karena pandangan yang negatif dari masyarakat. Proses ini menimbulkan perasaan tidak nyaman pada perempuan berjilbab yang merokok disebabkan timbulnya ketidakseimbangan, dari sinilah dapat menimbulkan ketidaknyamanan yang dirasakan perempuan berhijab ketika merokok sehingga membatasi perilaku merokoknya.

Secara menyeluruh, penelitian ini menyimpulkan bahwa tiga dari empat subjek memiliki kontrol diri yang baik selama menggunakan vape, ketiga subjek tersebut dapat mengendalikan banyak penggunaan vape dalam satu hari, dan dapat menyesuaikan tempat ketika menggunakan vape. Sementara satu orang subjek tidak dapat mengontrol dirinya karena tidak mampu membatasi ketika menggunakan vape dan merasa bebas menggunakan vape dimana pun ia berada. Banyak hal yang mempengaruhi wanita untuk menggunakan vape, mulai dari rasa penasaran yang tinggi, pengaruh lingkungan, gaya hidup dan faktor internal atau faktor eksternal. Seperti yang dijelaskan dalam penelitian Ramopoly dkk (2015) pemikiran subjek mengenai efek rokok yang menimbulkan kenikmatan

menyebabkan subjek sulit untuk menguasai diri dan mengendalikan dorongan yang berasal dari dalam dirinya. Selain itu, merokok adalah suatu kebiasaan pada saat beraktivitas seperti pada saat berkumpul bersama teman atau ketika mengalami suatu masalah sehingga subjek semakin mudah terpengaruh oleh ajakan teman meskipun mengetahui dan menyadari berbagai bahaya dan dampak buruk merokok bagi kesehatan tubuh.

Meskipun keempat subjek sudah lama menggunakan vape, tidak mudah bagi subjek untuk mengontrol penggunaan vape. Terdapat salah satu subjek yang tidak dapat mengontrol dirinya selama menggunakan vape, subjek sulit mengatur dimana dan kapan ia harus menggunakan vape. Akan tetapi subjek tersebut berusaha untuk mengurangi penggunaan vape agar lebih terkontrol. Faktanya banyak orang yang menggunakan vape dan sulit untuk mengontrol penggunaan vape tersebut karena menggunakan vape sudah menjadi kebiasaan sehari-hari. Namun dalam penelitian ini keseluruhan subjek sudah menyadari dampak dan resiko dari penggunaan vape dan sudah mulai membatasi penggunaan vape meskipun ada beberapa kesulitan, akan tetapi subjek mampu untuk mengontrol dirinya dan ingin melakukan perubahan pada dirinya agar menjadi lebih baik.

Terdapat kelebihan dan keterbatasan pada penelitian ini. Kelebihan pada penelitian ini terletak pada kredibilitas data penelitian. Data yang didapatkan dalam penelitian ini diuji kembali melalui triangulasi sumber yang artinya mengkonfirmasi ulang jawaban subjek dengan cara melihat kecocokan dengan narasumber pendukung yaitu saudara ataupun teman subjek. Peneliti juga melakukan triangulasi waktu, yang mana peneliti melakukan wawancara pada hari dan jam yang berbeda untuk dapat melihat kekonsistenan jawaban yang diberikan oleh subjek penelitian dan peneliti melakukan triangulasi teknik dimana peneliti membandingkan hasil yang diperoleh dari masing-masing teknik pengumpulan data, yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk memperjelas data.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah peneliti tidak dapat mewawancarai orang tua subjek. Subjek tidak memberikan izin untuk mewawancarai orang tuanya karena tidak ingin orang tua mereka mengetahui bahwasanya subjek menggunakan vape dan hal ini termasuk sensitif bagi para orang tua. Keterbatasan penelitian juga terdapat pada jumlah subjek penelitian, yang mana peneliti merasa kesulitan dalam mencari subjek yang sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian. Peneliti juga menerima

penolakan dari beberapa subjek yang awalnya bersedia untuk menjadi subjek dan mengikuti proses penelitian, kemudian membatalkan diri dengan berbagai alasan.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa tiga dari empat subjek memiliki kontrol diri yang baik, hal ini dapat dilihat berdasarkan tiga aspek dari kontrol diri yaitu kontrol perilaku, kontrol pikiran, dan kontrol pengambilan keputusan, dimana ketiga subjek tersebut dapat memenuhi aspek yang mempengaruhi kontrol diri pada wanita pengguna vape. Kontrol perilaku merupakan cara individu mengatur apa yang ia lakukan sesuai dengan keadaan. Tiga dari empat subjek memiliki kontrol perilaku yang baik, dimana subjek dapat membatasi penggunaan vape setiap harinya, tidak menggunakan vape di depan umum dan menggunakan vape pada saat situasi tertentu.

Kontrol pikiran merupakan kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan menginterpretasikan, menilai, atau menghubungkan peristiwa ke dalam kerangka kognitif untuk mengurangi tekanan. Tiga dari empat subjek memiliki kontrol pikiran yang baik, dimana subjek mampu mengendalikan pikirannya ketika mendapatkan saran atau kritikan negatif dari

orang-orang disekitarnya dan mengarahkan dirinya untuk berpikir positif, karena bagi subjek ketika ia berpikir positif maka akan berdampak positif pada hidupnya.

Aspek berikutnya adalah kontrol pengambilan keputusan, pada aspek ini keseluruhan subjek tidak dapat mengontrol pengambilan keputusannya, dimana subjek tidak dapat mengendalikan dirinya dalam membuat keputusan sebelum menggunakan vape, subjek mengetahui banyak dampak negatif dari sebelum subjek menggunakan vape, akan tetapi subjek tetap memutuskan untuk menggunakan vape dan menggunakannya hingga dalam waktu jangka panjang. Kemudian peneliti juga menemukan penemuan baru bahwa budaya mempengaruhi kontrol diri pada Wanita pengguna vape.

### *Saran*

Bagi wanita pengguna vape sebaiknya mengurangi hal-hal yang dapat menimbulkan keinginan untuk menggunakan vape dengan mengalihkannya ke aktivitas lain seperti melakukan olah raga, melukis, membaca buku, dan mencoba mencari informasi lebih lanjut mengenai dampak negatif penggunaan vape serta mengurangi berkumpul dengan pengguna vape lain.

Bagi orang tua diharapkan dapat mengontrol perilaku anak terutama perilaku

yang bersifat negatif, salah satunya ialah perilaku merokok. Selain itu orangtua juga perlu lebih aktif mencari informasi mengenai bahaya dari penggunaan rokok dan memberikan edukasi tentang dampak negatif dari penggunaan rokok sehingga lebih memperhatikan lingkungan pergaulan anak. Orang tua juga harus lebih akrab dengan anak-anaknya karena ini akan membantu komunikasi terbuka terhadap orang tua dan anak baik untuk penyelesaian masalah atau kesulitan apa pun yang mungkin sedang dihadapi anak.

Bagi dinas kesehatan diharapkan lebih memperhatikan pengguna vape, khususnya wanita dewasa awal dengan cara memberikan edukasi tentang bahaya penggunaan vape baik secara langsung maupun melalui media sosial dan disarankan untuk meninggalkan vape guna meningkatkan kesehatan fisik dan mental.

Bagi pemerintah Aceh diharapkan agar menentukan kebijakan Qanun di Aceh terkait larangan penggunaan vape bagi perempuan di kota syariah.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menemukan lebih banyak subjek untuk membandingkan gambaran kontrol diri wanita yang menggunakan vape secara lebih mendalam. Kemudian juga dapat melakukan triangulasi sumber tambahan untuk mendapatkan informasi tambahan agar data penelitian menjadi lebih valid. Penelitian ini dapat dilanjutkan

dengan memilih wanita yang menggunakan vape sebagai subjek penelitian dan mempelajari masalah dan fenomena yang sama atau berbeda. Selain itu, penelitian ini juga dapat dilanjutkan dengan mempelajari variabel lain seperti coping stress wanita pengguna vape, citra diri wanita pengguna vape, dan gaya hidup wanita pengguna vape atau dapat dibahas dengan masalah dan fenomena yang sama atau berbeda.

## Referensi

- Adam, A., Munadhir, & Patasik, J. R. (2018). Perilaku Merokok Pada Kaum Perempuan. *Jurnal Berkala Kesehatan*.  
[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://pjp.ulm.ac.id/journal/index.php/berkalakesehatan/article/download/5667/pdf&ved=2ahUKEwi\\_labt9ciGAXVwzTgGHc6NII0QFnoECA8QAQ&usg=AOvVaw1SWYA4YAzq3p4fK3mgwsOB](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://pjp.ulm.ac.id/journal/index.php/berkalakesehatan/article/download/5667/pdf&ved=2ahUKEwi_labt9ciGAXVwzTgGHc6NII0QFnoECA8QAQ&usg=AOvVaw1SWYA4YAzq3p4fK3mgwsOB)
- Akbar, F. M. (2020). Mahasiswi perokok: Studi fenomenologi tentang perempuan perokok di kampus. *Jurnal Sosiologi Dialektika*, 15(1), 33.  
<https://doi.org/10.20473/jsd.v15i1.2020.33-40>
- Arifin. (2018). Kontruksi Makna Bagi Wanita Pengguna Vape Di Kota Pekanbaru. *JOM FISIP*, 5, 1-15. <https://media.neliti.com/media/publications/205465-konstruksi-makna-bagi-wanita-pengguna-va.pdf>
- Abdillah, Suarni & Kaimuddin (2024). Kontrol Diri dalam Perilaku Merokok pada Remaja Laki-Laki. *Jurnal Sublimapsi*, 5, 34-40.  
<https://ojs.uho.ac.id/index.php/sublimapsi/article/view/42487/19666>
- Averill, J. F. (1973). Personal Control Over Aversive Stimuli and Its Relationship to Stress. *Psychological Bulletin*, No. 80. P. 286-303.  
[https://www.academia.edu/33432027/Averill\\_J\\_R\\_Personal\\_control\\_over\\_aversive\\_stimuli\\_and\\_its\\_relationship\\_to\\_stress\\_Psychol\\_Bull\\_80\\_286\\_303\\_1973](https://www.academia.edu/33432027/Averill_J_R_Personal_control_over_aversive_stimuli_and_its_relationship_to_stress_Psychol_Bull_80_286_303_1973)
- Bramantyo, B. D., & Wulandari, C. (2020). Pemahaman Makna Hijab Vapers dalam Menggunakan Vape. *WACANA: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 19 (2), 263-273.  
<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://jurnal.moestopo.ac.id/index.php/wacana/article/download/1142/679&ved=2ahUKEwTrLPB8s6GAXUs3jgGHaqNBIUQFnoECA4QAQ&usg=AOvVaw0KbKUA4kXMTZSShZsNS1T>
- Catherine E. D., et.al. (2023) Adolescents Who Vape Nicotine and Their Experiences Vaping: A Qualitative Study. *journals-permissions*, Volume 17: 1-9  
<https://DOI:10.1177/1178221823118393>
- Damayanti, A. (2016). Penggunaan Rokok Elektronik di Komunitas Personal Vaporizer Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(2), 250-261.  
<https://doi.org/10.20473/jbe.v4i2.2016.250>
- Datangmanis, N. F., Simak, V. F., & Rompas, S. J. (2023). Hubungan kontrol diri dengan perilaku merokok remaja di kelurahan dendengan dalam kota manado. *Mapalus Nursing Science Journal*, 1(1), 8-13.  
[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=http://jurnal.umtapsel.ac.id/index.php/nusantara/article/view/13642&ved=2ahUKEwixhZ3I78iGAXViUGwGHeeOOIYQFnoECCAQAQ&usg=AOvVaw0SEHZ8DFTtYT3t\\_1UD6VQe](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=http://jurnal.umtapsel.ac.id/index.php/nusantara/article/view/13642&ved=2ahUKEwixhZ3I78iGAXViUGwGHeeOOIYQFnoECCAQAQ&usg=AOvVaw0SEHZ8DFTtYT3t_1UD6VQe)
- Jakti, Y. G. A. (2019). Modifikasi Perilaku Merokok melalui Strategi Perubahan Midset Realitas sebagai Penopang Mutu Pembelajaran. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 3(1). <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v3n1.p25-29>

- Kementerian Kesehatan Indonesia (2022), Mengenal Bahaya Rokok Elektrik, Jakarta. Kementerian Kesehatan RI. <https://promkes.kemkes.go.id/mengenal-bahaya-rokok-elektrik>
- Kumolohadi, R.A.R. (2008). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Merokok Pada Siswa Siswi SMAN1 Parakan. Naskah publikasi, <http://psychology.uui.ac.id>
- Lestari, Y., & Demartoto, A. (2011). Perempuan dan Rokok. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 6(1), 67-77. <https://doi.org/10.14710/jpki.6.1.67-77>
- Mawardah, M., & Darma, I. B. (2021). Citra Diri Pada Perempuan Berhijab Pengguna Rokok Elektrik. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(01), 45-52. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i01.1380>
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Konsep Diri : Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice, and Research*, 3(02), 65-69. Retrieved from [https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling/article/view/567](https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling/article/view/567)
- Mirnowati, dkk. (2018). Perilaku Merokok Pada Remaja Umur 13-14 Tahun. *Higeia Journal of Public Health Research And Development*. 2(3): 396-405 <https://journal.unnes.ac.id/sju/higeia/article/view/26761>
- Nuralita, N. & Mourisa, C. (2020). Anxiety Level Differences on Light Smokers and Heavy Smokers in Tegal Sari Mandala II and III Villages. *SCITEPRESS*. Hal 271-275. [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.scitepress.org/Papers/2018/87918/87918.pdf&ved=2ahUKEwjvyqD\\_s6GAxXbWwGHdWTA7UQFnoECBEQAQ&usg=AOvVaw0EPQVYU\\_1DcS2DS2WWopI-](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.scitepress.org/Papers/2018/87918/87918.pdf&ved=2ahUKEwjvyqD_s6GAxXbWwGHdWTA7UQFnoECBEQAQ&usg=AOvVaw0EPQVYU_1DcS2DS2WWopI-)
- Oktavia, Banowati L, et. al. (2023) Motif Penggunaan Rokok Elektrik (vape) Studi Kasus Mahasiswi Antropologi Sosial FISIP UNTAN. *Jurnal Pendidikan Sosiologi*. 13(1), 13-24. <https://ejournal.upi.edu/index.php/sosietas>
- Pelawi. (2023). Gambaran Pengetahuan Bahaya Rokok Elektrik (Vape) Pada Remaja Putri Di Kota Medan. *Jurnal Kesehatan*, 1(2), 287-295. [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://jurnalkesehatan.joln.org/index.php/health/article/download/31/41&ved=2ahUKEwJMo\\_K588iGAXUATmwGHWP8B7AQFnoECDkQAQ&usg=AOvVaw3wCF4t6VBRByJEOWwOM2Cz](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://jurnalkesehatan.joln.org/index.php/health/article/download/31/41&ved=2ahUKEwJMo_K588iGAXUATmwGHWP8B7AQFnoECDkQAQ&usg=AOvVaw3wCF4t6VBRByJEOWwOM2Cz)
- Patandung, Y., & Feriyanto. (2022). Modifikasi perilaku merokok menggunakan strategi pengendalian diri. *Jurnal Sinestesia*, 12(1), 98-108. <https://sinestesia.pustaka.my.id/journal/article/view/152>
- Purnadewi, S. (2013). Hubungan Antara Self-Control Dengan Need For Smoking Pada Remaja. <https://journal.binus.ac.id/index.php/Humaniora/search/search?query=Hubungan+Antara+SelfControl+Dengan+Need+For+Smoking+Pada+Remaja&dateFromYear=2013&dateFromMonth=01&dateFromDay=1&dateToYear=2012&dateToMonth=12&dateToDay=31&authors=purnadewi>
- Ramopoly I, H., Astuti, K., & Fatmah S, N. (2015) Latihan Kontrol Diri Untuk Penurunan Perilaku Merokok pada Perokok Ringan. *InSight*. 17(2). 115. <https://ejournal.mercubuanayogya.ac.id/index.php/psikologi/article/view/689/466>

- Rukmy, Adhitia Ambar., Dwirahayu, Yayuk., & Andayani, Sri. (2018). *Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Perilaku Merokok Pada Mahasiswa di Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Ponorogo*. 57-71.  
<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://studentjournal.umpo.ac.id/index.php/HSI/article/view/159&ved=2ahUKEwj8srmd7ciGAxVXcmwGHbxBD80QFnoECACQAQ&usg=AOvVaw0pJUpI5HD4bsW-oS0tOea3>
- Runtukahu G, C., Sinolungan J., & Opod, H. (2015). Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Merokok Kalangan Remaja Di Smkn 1 Bitung. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*. 3(1). 92.  
<https://doi.org/10.35790/ebm.v3i1.6611>
- Setiawan, D, I, Lestari, P, M, S., Setiawati, R, O. (2020). Kontrol Diri Dan Perilaku Merokok Pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Malahayati*, Vol. 2, No. 2 Hlm 1-9  
[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/PSIKOLOGI/article/view/2538/pdf&ved=2ahUKEwizrO2IMiGAX91zgGHc\\_QCToQFnoECBAQAQ&usg=AOvVaw1UJcGyDr7BRrHM6kxsD5eZ](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/PSIKOLOGI/article/view/2538/pdf&ved=2ahUKEwizrO2IMiGAX91zgGHc_QCToQFnoECBAQAQ&usg=AOvVaw1UJcGyDr7BRrHM6kxsD5eZ)
- Siswoyo A, S., Dayati, U., & Ihsan M. I. (2021). Kontrol Diri Terhadap Keinginan Merokok. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*. 1(9).778-783.  
<https://doi.org/10.17977/um065v1i92021p778-783>
- Surya, R. P., & Zainuddin. (2019). Hukum Islam, Vol XIX No. 1 Juni 2019. *Hukum Islam*, XIX(1), 101-113.  
<http://ejournal.uinsuska.ac.id/index.php/hukumislam/article/download/6812/4171>
- Taufik.,A, L.,K, Nugroho., D., A, et.al. (2023) Dinamika Adiksi Perokok Dalam Usahnya Untuk Berhenti Merokok. *Seurune, Jurnal Psikologi* Vol. 6. No. 1.  
<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://jurnal.usk.ac.id/seurune/article/view/26269&ved=2ahUKEwjUks2MiGAXWq1zgGHTInDVEQFnoECA4QAQ&usg=AOvVaw2PmdfRxcS7n9AEPx4SbET>
- Yanuar, D., Anisah, N., Sartika, M., & Rahman, R. (2021). Impression Management Perempuan Perokok Di Kota Banda Aceh. *Expose: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(1), 14.  
<https://doi.org/10.33021/exp.v4i1>