

Group self-control therapy untuk mengurangi perilaku merokok pada remaja

Ibnu Sutoko¹ dan Cahyaning Suryaningrum²

Abstract

Adolescence is a time when individuals are easily influenced by the environment. One of the environmental exposures during adolescence is the use of cigarettes. Not many teenagers are able to cope with environmental influences, thus creating a sense of conformity to smoking. The cause of adolescents not being able to overcome conformity is a lack of self-control when in situations that trigger smoking. The purpose of this study is to reduce smoking behavior in adolescents by increasing self-control when in situations that trigger smoking. Subjects consisted of four teenagers aged 16 -18 years old. The assessment method used are interview, observation, Glover-Nilsson Smoking Behavior Questionnaire (GN-SBQ) and self-report. The intervention technique used is group self-control therapy. The results of the intervention showed a gradual decrease in smoking behavior after each group member was able to apply self-control techniques when in situations that trigger smoking. The decrease in smoking behavior can occur because with self-control, each subject in the group can control the sense of conformity that triggers the subject to smoke.

Keywords

Adolescents, conformity, self-control, smoking behavior

Pendahuluan

Rokok merupakan salah satu penyebab munculnya berbagai macam penyakit pada individu seperti kanker dan bahkan beresiko kematian (World Health Organization, 2017). Global Youth Tobacco Survei (2020) pada tahun 2019 melakukan survei pada remaja pengguna rokok di Indonesia, menemukan bahwa 19,2% remaja pelajar merokok, 35% adalah laki-laki dan 3,5% adalah perempuan. Selain itu, delapan dari sepuluh remaja perokok pernah berupaya untuk mencoba berhenti merokok. Merokok ditemukan lebih menurunkan kesehatan pada usia remaja daripada usia dewasa karena paparan nikotin, tar, karbon monoksida, dan karsinogen dapat memicu perkembangan penyakit kronis dan menyebabkan kerusakan sel dan jaringan (So & Yeo, 2015).

Remaja merupakan masa mencoba menggunakan rokok yang dipengaruhi lingkungan (Xi et al., 2016). Remaja pada periode ini mulai tidak bergantung pada keluarga dan cenderung melakukan hal yang diinginkan sendiri (Noller & Callan, 2015). Merokok pada usia remaja dapat menyebabkan kenakalan lain seperti penggunaan narkoba, putus sekolah, risiko seksual, dan kekerasan (Azagba et al., 2015). Penyebab merokok pada remaja antara lain adalah pengaruh sosial, riwayat keluarga, karakteristik pribadi, dan masalah psikopatologis yang dapat membuat remaja mulai merokok (Park, 2011). Pengaruh teman sebaya dan keluarga ditemukan lebih memunculkan perilaku merokok pada remaja (Cambron et al., 2018).

Kemungkinan lebih besar ditemukan bahwa anak yang tinggal dengan orang tua perokok akan merokok dan kemungkinan lebih kecil untuk berhenti (Kim & Chun, 2018). Selain paparan dari lingkungan, faktor internal pada remaja juga mendorong untuk berperilaku merokok karena adanya rasa konformitas (Fauzan et al., 2018). Konformitas menjadi prediktor paling utama pada masa awal remaja mengenal rokok di lingkungan (Hidayah & Izzaty, 2019). Pada usia remaja ditemukan bahwa kontrol diri yang rendah, berpotensi menggunakan rokok lebih banyak daripada yang memiliki kontrol diri yang tinggi (Daly et al., 2015).

Berbagai upaya telah dilakukan dalam mengatasi penggunaan rokok. *Longitudinal studies* melihat penurunan penggunaan rokok pada remaja maupun dewasa ditemukan salah satunya dipengaruhi oleh adanya peraturan undang-undang yang melarang penggunaan rokok di tempat umum (Apollonio et al., 2021; Song et al., 2015). Program pencegahan berbasis sekolah dan keluarga juga ditemukan mampu mengurangi penggunaan rokok pada remaja (Das et al., 2016). Upaya mengurangi penggunaan rokok juga banyak dilakukan baik dengan pendekatan individual maupun kelompok.

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia

Korespondensi:

Ibnu Sutoko, Direktorat Program Pascasarjana, Universitas Muhammadiyah Malang, Jl. Tlogomas 246 Malang, Indonesia
Email: ibnusutoko20@gmail.com

Olando et al. (2020) dan Siregar (2020) Siregar (2020) menemukan bahwa dengan memberikan latihan asertif pada remaja dapat membantu dalam mengurangi penggunaan rokok saat berada di lingkungannya. Spears et al. (2017) menemukan dengan memberikan *mindfulness* dapat membantu menurunkan kecemasan saat tidak menggunakan rokok dan munculnya keinginan untuk merokok serta meningkatkan efikasi dalam pengelolaan diri terhadap rokok. Intervensi berbasis kognitif juga ditemukan mempunyai dampak positif pada penurunan perilaku merokok (Monica et al., 2015). Chiou & Chang (2013) menemukan bahwa dalam mengendalikan perilaku merokok pada remaja, penggunaan teknik *self-control* ditemukan dapat menurunkan perilaku merokok.

Davies et al. (2017) menemukan bahwa rendahnya kontrol diri pada individu dapat meningkatkan penggunaan rokok. Individu yang mempunyai kontrol diri yang rendah cenderung mudah untuk konformitas terhadap kelompok, sehingga perlu peningkatan pada kontrol diri di kelompok sosial. Kontrol diri merupakan upaya yang direkomendasikan untuk menghadapi lingkungan yang mempengaruhi individu (Premack, 2017). Kontrol diri merupakan salah satu upaya untuk memodifikasi perilaku spesifik sesuai dengan target yang ditentukan (Martin & Pear, 2019a). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menurunkan perilaku merokok pada kelompok remaja dengan menggunakan *group self-control therapy*.

Metode Asesmen

Metode asesmen yang digunakan dalam mengatasi permasalahan subjek terdiri dari: 1) Wawancara klinis, bertujuan untuk menggali informasi lebih dalam terhadap keluhan, gejala dan perilaku saat ini terkait dengan masalah penggunaan rokok. Selain itu, wawancara juga digunakan untuk menentukan diagnosis berdasarkan riwayat terbentuknya perilaku, serta untuk menentukan intervensi yang sesuai dengan permasalahan; 2) Observasi, bertujuan untuk mendapatkan data yang lebih mendalam dan spesifik terkait dengan permasalahan perilaku merokok yang dapat dilihat dari frekuensi, durasi dan intensitas; 3) *Self-report*, digunakan untuk mengetahui munculnya perilaku merokok yang disertai peristiwa yang memicu, pikiran dan perasaan serta detail perilaku merokok; 4) Skala Glover-Nilsson Smoking Behavior Questionnaire (GN-SBQ) yang dikembangkan oleh Glover et al. (2005) dan kemudian dipakai di Indonesia oleh Ariani et al. (2019) Ariani et al. (2019) dan memperoleh nilai reliabilitas 0.92 berdasarkan cronbach's alpha.

Presentasi Kasus

Subjek terdiri dari empat remaja laki-laki, SR 17 tahun, WD 18 tahun, IH 16 tahun dan ZD 16 tahun. Keempat subjek menempuh pendidikan SMK dan tinggal di salah satu panti asuhan di Malang. Semua subjek mengeluhkan bahwa kesulitan dalam mengurangi penggunaan rokok. Setiap

subjek menyebutkan bahwa kesulitan yang dialami karena faktor lingkungan yaitu mereka sulit menolak ajakan teman untuk merokok saat di kantin sekolah.

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek SR, ia merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Subjek saat ini tinggal di panti asuhan sejak 2,5 tahun yang lalu. Saat di panti, subjek pernah melanggar beberapa peraturan umum, seperti telat sholat, tidak memakai seragam dan merokok. Hukuman yang diberikan dari pelanggaran peraturan yang pernah subjek lakukan antara lain seperti rambut dicukur habis atau *push-up*. Hukuman terberat yang pernah subjek terima adalah membersihkan seluruh kamar mandi karena ketahuan merokok di balkon lantai tiga panti saat kelas dua. Subjek mengatakan saat itu merokok karena diajak oleh kakak kelas untuk menemani karena mengetahui bahwa subjek juga merokok. Subjek mengatakan mulai merokok ketika kelas dua SMP di panti sebelumnya. Subjek mulai merokok karena merasa tidak enak menolak ajakan teman dan sering diejek. Saat ini, subjek menghabiskan tiga batang rokok setiap harinya ketika di sekolah.

Subjek SR merokok hanya ketika di sekolah, sedangkan hari libur dan saat di panti, ia tidak merokok karena pernah ketahuan dan dihukum sebelumnya. Subjek mengatakan ingin mengurangi intensitas merokok karena ingin melanjutkan kuliah di jurusan agama. Subjek merasa kesulitan mengontrol diri karena terkendala teman dekatnya di sekolah yang selalu mengajak dan memberikan rokok ketika berkumpul di kantin. Subjek merasa tidak enak dengan teman yang mengajak merokok, sehingga terpaksa ikut merokok. Selain itu, jika subjek ikut merokok maka dirinya akan merasa seperti biasanya saat berkumpul. Saat ini, subjek merokok dengan durasi sekitar lima sampai sepuluh menit dan intensitas yang tidak terlalu tinggi hanya dua sampai tiga batang.

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek WD, ia merupakan anak kedua dari tiga bersaudara. Subjek sudah tinggal di panti selama enam tahun yakni sejak kelas satu SMP. Subjek mengatakan dulu ia memutuskan ke panti karena keinginannya sendiri. Subjek mengatakan dirinya sangat jarang mendapatkan hukuman ketika di Panti. Akan tetapi, sekali mendapatkan hukuman, subjek mendapatkan hukuman yang berat seperti membersihkan kebun dan halaman panti dalam beberapa hari. Subjek mengatakan pelanggaran yang terakhir yang cukup besar adalah ketahuan merokok. Subjek mengatakan saat itu merokok di kamar mandi karena terganggu oleh banyaknya tugas sekolah dan tugas dari panti. Subjek mengatakan awal mula kenal dengan rokok saat kelas tiga SD. Subjek mengenal rokok karena pengaruh teman satu sekolah saat itu. Saat itu, subjek merasa rokok tidak enak dan tidak melanjutkan merokok sampai lulus SD. Saat SMP, subjek kembali merokok karena di sekolah mempunyai banyak teman yang merokok. Subjek yang terus dipaksa oleh temannya kemudian merokok untuk melegakan teman. Subjek merokok saat SMP hanya satu sampai dua batang per hari karena untuk ikut-ikutan saja.

Saat SMK, subjek WD merasa memiliki banyak tugas yang semakin berat di sekolah dan di panti yang akhirnya membuatnya terganggu. Dampaknya, intensitas merokok subjek meningkat menjadi empat batang per hari sampai saat ini. Saat ini, subjek mulai berpikir untuk mengurangi perilaku merokonya karena saat ini ia sudah menginjak kelas tiga dan akan segera lulus serta merokok dirasa merugikan. Subjek mengatakan ingin berhenti merokok sejak dua bulan lalu dan mengganti dengan hal lain, akan tetapi masih mudah terpengaruh dan diejek saat berkumpul dengan teman. Subjek merasa diterima dan tidak diejek oleh temannya jika tetap ikut merokok saat berkumpul. Faktor tersebut membuat subjek merokok agar dapat merasa diterima lagi oleh temannya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek IH, ia merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara. Subjek saat ini tinggal di panti sejak empat tahun yang lalu. Subjek mengatakan, ia masuk ke panti karena diajak oleh adik sepupu. Sejak kecil subjek mengatakan bahwa dirinya hidup terlalu bebas karena orang tua menjadi TKI dan kakak cenderung kurang memperhatikan pergaulannya. Sejak SD subjek sudah mengenal hal negatif seperti pulang sampai larut malam, membolos dan merokok. Subjek mengenal rokok sejak SD karena diajak oleh teman yang duduk di bangku SMP. Subjek sering disuruh untuk mencoba dan subjek merasa takut sehingga tidak dapat menolak dan mulai mencoba merokok. Subjek pernah mencoba merokok akan tetapi ketahuan oleh kakak sehingga dimarahi. Sejak saat itu, subjek tidak pernah mencoba untuk merokok lagi. Setelah lulus SD dan masuk di panti, subjek kembali bertemu dengan teman yang suka merokok. Subjek kembali mendapat ajakan untuk merokok saat awal masuk, namun masih dapat menolak. Subjek yang terus berteman dengan teman satu panti yang juga merokok, kemudian kembali merokok. Subjek mengatakan mulai merokok lagi ketika berkumpul dengan teman dan kakak kelas di balkon panti.

Subjek IH sering berkumpul dengan teman dan kakak kelas yang merokok sehingga membuat subjek merasa tidak enak jika tidak ikut merokok. Walaupun merokok sejak SMP sampai sekarang, subjek hanya merokok satu sampai dua batang saja setiap hari. Subjek menyebutkan saat SMK kelas 1, ia pernah ketahuan merokok oleh pihak sekolah dan kemudian dilaporkan ke pihak panti. Akibat dari pelanggaran tersebut, subjek kemudian diberikan hukuman oleh pihak panti dengan mencukur habis rambut dan membersihkan panti selama beberapa hari. Akibat dari hal tersebut, subjek lebih mengurangi penggunaan rokok ketika di sekolah. Meskipun subjek sudah berusaha mengurangi, akan tetapi teman di sekolah membuat subjek merasa tidak enak ketika berkumpul. Subjek juga mengatakan bahwa kalau merokok sebenarnya tidak dapat menyisihkan uang untuk menabung, karena dari orang tua tidak diberikan uang tambahan. Oleh karena itu, subjek sebenarnya ingin berhenti merokok akan tetapi tidak dapat memulai karena pengaruh lingkungan yang besar.

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek ZD, ia merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara. Subjek saat

ini tinggal di panti asuhan sejak kelas satu SMP. Subjek mengatakan ia berada di panti karena diajak oleh teman satu kampung. Saat awal tinggal di panti yaitu saat kelas satu SMP, subjek merasa sedikit tidak nyaman dan merasa terkejut dengan peraturan yang dirasa cukup ketat. Subjek menyebutkan bahwa dirinya memerlukan waktu yang lama untuk beradaptasi dengan lingkungan panti dan pola kehidupan barunya. Subjek menyebutkan bahwa pelanggaran pertama di panti adalah menggunakan rokok, akan tetapi tidak ketahuan oleh pengasuh. Awalnya subjek mencoba merokok karena diajak oleh kakak kelas di panti. Ketika itu subjek terpaksa mengikuti karena disuruh menemani dan merasa tidak enak dengan kakak kelas.

Semenjak saat itu, subjek ZD tidak melanjutkan merokok karena merasa rokok tidak enak dan tidak menemukan nikmat serta takut jika ketahuan oleh pengasuh panti. Ketika awal semester satu SMK, subjek menemukan lingkungan baru sehingga mulai menggunakan rokok kembali karena kebanyakan teman sekolah menggunakan rokok. Subjek cenderung lebih memilih menghargai teman yang lain karena takut dianggap tidak setia kawan. Subjek saat ini masih mempertahankan perilaku merokok karena merasa agar bisa diterima ketika berkumpul. Subjek mengatakan saat ini merokok dalam satu hari hanya satu sampai dua batang dan hanya ketika di sekolah saja. Subjek mengatakan sebenarnya ingin mengurangi perilaku merokok karena memang dasarnya tidak menyukai dan hanya untuk mengusir kebosanan saja ketika berkumpul dengan teman.

Berdasarkan hasil observasi kepada keempat subjek yang dilakukan selama empat hari menunjukkan bahwa mereka mengkonsumsi rokok dengan jumlah yang berbeda dan frekuensi yang berbeda. Persamaan yang terlihat dari semua subjek adalah mereka merokok ketika berkumpul dengan teman sekolah. Subjek SR tercatat merokok setiap hari dengan rata-rata tiga batang per hari, WD tercatat rata-rata empat batang per hari, IH tercatat rata-rata dua batang per hari dan ZD tercatat rata-rata merokok dua batang per hari.

Diagnosis dan Prognosis

Permasalahan yang dialami setiap subjek adalah *cigarette smoke behavior* berdasarkan teori Kniskern et al. (1983) Kniskern et al. (1983). Hal tersebut ditandai dengan frekuensi perilaku merokok dilakukan hampir setiap hari. Durasi merokok yang cenderung bervariasi dari setiap subjek berkisar antara tiga menit sampai sepuluh menit. Intensitas merokok yang cukup tinggi untuk usia remaja yakni dua hingga empat batang dalam satu hari, serta intensitas dalam menghisap merokok yang cukup sering.

Prognosis subjek dalam mengatasi permasalahan adalah baik. Hal tersebut dapat dilihat dari kesungguhan setiap subjek ketika ingin mengurangi perilaku merokok. Selain itu jumlah penggunaan rokok setiap subjek masih rendah hanya satu sampai empat batang per hari. Perilaku merokok juga besar dipengaruhi lingkungan sehingga muncul rasa konformitas. Pihak panti atau pengasuh juga memberikan

pengawasan yang lebih ketat terkait dengan peraturan dan hukuman merokok di panti.

Intervensi

Target intervensi adalah mengurangi perilaku merokok pada setiap anggota kelompok. Setiap subjek mempunyai frekuensi perilaku merokok yang berbeda yakni mulai empat, tiga dan dua batang per hari. Target pengurangan jumlah rokok adalah nol batang per hari atau tidak menggunakan sama sekali. Teknik intervensi yang digunakan dalam upaya untuk mengurangi perilaku merokok adalah dengan *group self-control therapy*. *Group self-control therapy* merupakan salah satu teknik intervensi yang dapat digunakan untuk mengurangi perilaku merokok (Martin & Pear, 2019b). Teknik *self-control* memiliki tujuan agar individu mampu memberikan kontrol terhadap diri sendiri dengan mengambil kendali penuh untuk mengubah, memodifikasi, mengesampingkan impuls, keinginan dan kebiasaan (Baumeister & Heatherton, 1996).

Martin & Pear (2019a) Martin & Pear (2019a) menyebutkan *self-control* dapat menekan atau menghambat dorongan dari kebiasaan individu pada perilaku yang sering muncul. Best & Suedfeld (1982) menyebutkan dalam mengurangi perilaku merokok, strategi *self-management* atau *self-control* dapat mengurangi intensitas merokok. Daly et al. (2016) menemukan bahwa adanya perilaku merokok pada remaja terjadi karena memiliki kontrol diri yang rendah. Tang et al. (2015) menyebutkan dalam mengurangi perilaku yang bersifat ketergantungan, maka teknik *self-control* dapat efektif untuk menurunkan perilaku yang cenderung menetap.

Tahap intervensi *self-control* menurut Martin & Pear (2019a), dan bentuk intervensi secara kelompok berdasarkan Yalom & Leszcz (2020) adalah sebagai berikut:

Sesi I: *The beginning stage*. Sesi pertama dengan membuat kontrak awal dalam kelompok untuk terlibat aktif dan berkontribusi, membuat peraturan dan batasan dalam kelompok. Menetapkan tujuan kelompok dan memberikan gambaran intervensi.

Sesi II: *Working stage – Identifikasi permasalahan* Pada sesi ini, seluruh anggota kelompok mengidentifikasi permasalahan yang dialami kelompok dan menetapkan target perubahan perilaku pada semua anggota kelompok.

Sesi III: *Working stage – Membangun komitmen*. Pada sesi ini, seluruh anggota kelompok membangun komitmen dengan saling mendiskusikan keuntungan dan kerugian merubah perilaku saat ini dan menentukan orang lain sebagai kontrol dalam upaya intervensi.

Sesi IV: *Working stage – Implementasi Program* Pada sesi ini, setiap subjek diberikan keterampilan kontrol diri dengan memberikan dan mengajarkan *self-talk*, *physical guidance* dan *situational inducement*.

Sesi V: *Working stage – Evaluasi Tugas* Pada sesi ini, dilakukan evaluasi dari tugas melakukan kontrol diri dengan teknik yang sudah diajarkan. Evaluasi dilakukan lebih dari satu sesi sampai perubahan dan target yang ditentukan oleh kelompok dapat dicapai.

Sesi VI: *Terminasi*. Terminasi diberikan ketika kelompok sudah menunjukkan perubahan sesuai dengan target yang ditentukan. Setiap anggota berbagi pengalaman dari usaha atas perubahan perilaku yang dilakukan.

Sesi VI: *Follow Up*. Sesi *follow up* dilakukan untuk melihat efektivitas dan konsistensi perubahan dari hasil intervensi *group self-control* yang telah diberikan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Hasil intervensi *group self-control therapy* efektif untuk mengurangi perilaku merokok pada anggota kelompok. Sebelumnya setiap anggota kelompok menggunakan rokok mulai dari empat, tiga dan dua batang per hari dan setelah mengikuti intervensi dapat berkurang sampai nol batang per hari. Perubahan yang terjadi dapat kelompok capai secara bertahap pada setiap sesinya. Pada sesi pertama, setiap anggota dapat memahami peraturan dan kontribusi yang akan dilakukan dalam kelompok. Pada sesi kedua, setiap anggota kelompok dapat menentukan jumlah pengurangan rokok sampai pada nol batang. Kemudian setiap anggota juga dapat memahami dan muncul *insight* bahwa perilaku merokok terjadi karena kurangnya kontrol diri yang mengakibatkan munculnya rasa konformitas. Pada sesi ketiga, perubahan pada semua subjek adalah dapat membentuk komitmen secara kelompok dalam upaya untuk mengurangi perilaku merokok. Komitmen dapat terbentuk dari saling berbagi tujuan, daftar keuntungan dan kerugian mengurangi rokok dan dapat memiliki seseorang untuk menjadi pemantau. Pada sesi keempat, perubahan yang terjadi adalah setiap anggota kelompok dapat memahami teknik *self-control*. Pada sesi implementasi program, semua subjek dapat mengikuti dan memahami teknik yang diajarkan dengan baik. Teknik yang diajarkan meliputi *self-talk*, *physical guidance* dan *situational inducement*. Semua subjek pada sesi ini dapat saling memberikan pendapat terkait cara yang akan digunakan dalam teknik-teknik yang diajarkan, sehingga pada setiap teknik yang diajarkan semua subjek dapat menentukan cara dengan kesepakatan kelompok. Pada sesi evaluasi berdasarkan teknik yang sudah diajarkan, secara bertahap setiap subjek menunjukkan adanya hasil perubahan setiap minggunya yang dilakukan empat kali evaluasi sampai tahap *follow up*. Subjek WD yang semula empat batang per hari dapat menurunkan secara bertahap setiap minggunya sampai nol per hari. SR yang semula tiga batang per hari juga secara bertahap dapat mengurangi sampai pada nol batang per hari. Kemudian IH dan ZD dengan lebih cepat dapat mengurangi sampai nol batang per hari karena sebelumnya hanya dua batang per hari.

Data kuantitatif dengan *Glover-Nilsson Smoking Behavior Questionnaire* (GN-SBQ) menunjukkan penurunan pada tingkat ketergantungan. SR sebelum intervensi mempunyai tingkat ketergantungan sedang dengan angka 15, setelah intervensi menjadi kategori ringan dengan angka 7. WD sebelum intervensi mempunyai tingkat ketergantungan kuat dengan angka 27, setelah intervensi menjadi kategori ringan dengan angka 9. IH sebelum intervensi mempunyai tingkat ketergantungan sedang dengan angka 14, setelah intervensi menjadi kategori ringan dengan angka 6. ZD sebelum intervensi mempunyai tingkat ketergantungan ringan dengan angka 10, setelah intervensi menjadi kategori ringan dengan angka 3.

Perubahan yang dicapai dalam upaya mengurangi perilaku merokok terjadi secara bertahap setiap harinya setelah menerapkan teknik *self-control*. Teknik yang dilakukan dapat membantu dalam mengurangi perilaku merokok sampai pada target kelompok. Penerapan *self-control* pada keseharian, membuat setiap subjek dapat melawan rasa konformitas sehingga berangsur dapat mengurangi perilaku merokok. Setiap subjek yang sebelumnya menggunakan rokok mulai dari empat sampai dua batang per hari, menurun secara bertahap sampai tidak menggunakan rokok sama sekali

Pembahasan

Intervensi *group self-control therapy* yang diberikan secara efektif dapat mengurangi perilaku merokok pada kelompok. Perubahan yang sebelumnya tidak dapat mengontrol diri dari perilaku merokok, setelah intervensi dapat mengontrol diri sehingga dapat menurunkan perilaku merokok. Perilaku merokok pada kelompok diketahui karena kurangnya kontrol diri yang memunculkan rasa konformitas ketika berkumpul dengan teman yang menggunakan rokok. Fauzan et al. (2018) menemukan bahwa remaja memulai penggunaan rokok disebabkan oleh kurangnya kontrol diri yang memunculkan rasa konformitas pada kelompok.

Muraven (2010) menemukan bahwa dengan berlatih mengontrol diri pada situasi yang memunculkan resiko, maka kemampuan kontrol diri akan terbentuk secara bertahap untuk mengatasi perilaku merokok. Kelly et al. (2010) menemukan dalam penelitiannya bahwa dengan berlatih dengan *self-talk* terhadap situasi yang memicu penggunaan rokok, secara bertahap dapat meningkatkan kemampuan kontrol diri atas lingkungan yang mempengaruhi. Tzatzaki et al. (2016) juga menemukan bahwa penggunaan teknik *self-talk* dapat meningkatkan kontrol diri ketika perasaan ingin merokok muncul. *Self-talk* merupakan salah satu cara yang digunakan dalam teknik *self-control* yang subjek pelajari untuk dapat mengontrol diri terhadap perilaku merokok (Martin & Pear, 2019a).

Self-control ditemukan dan terus dipakai karena merupakan teknik terapi yang telah teruji efektif karena memiliki nilai terapeutik yang tinggi sejak dahulu untuk mengatasi perilaku merokok (Gilchrist et al., 1986; Glasgow, 1978). Weinberger et al. (2021) menemukan

dengan berlatih mengontrol diri maka motivasi untuk berhenti merokok akan semakin meningkat, kepercayaan diri untuk berhenti dapat semakin kuat, dan keberhasilan yang diharapkan dalam berhenti merokok akan sesuai dengan target yang ditugaskan. Selama menjalankan tugas dari intervensi, semua subjek juga belajar untuk mengendalikan lingkungan dengan mengalihkan ke aktivitas lain seperti ke perpustakaan atau laboratorium. (Hatzigeorgiadis et al., 2016) menemukan bahwa salah satu bentuk kontrol diri yang efektif adalah dengan mengalihkan aktivitas yang lebih bermanfaat atau kegiatan positif lainnya.

Angeli et al. (2018) juga menemukan dengan kontrol diri, maka efek positif yang diberikan dapat bertahan lama dalam kemampuan kontrol perilaku merokok. Teknik yang diajarkan pada kelompok selain *self-talk* yang efektif adalah teknik *situational inducement* yang juga efektif dalam upaya mengurangi perilaku merokok. Duckworth et al. (2016) menemukan dalam penelitiannya bahwa dengan strategi mengendalikan situasi dengan menjauhi *trigger*, maka akan meminimalisir perilaku merokok muncul. Banyak penelitian juga mendukung bahwa dengan membatasi diri dengan mengurangi interaksi terhadap situasi yang memunculkan perilaku merokok ditemukan memiliki dampak positif dalam peningkatan kemampuan mengurangi perilaku merokok (Ferguson et al., 2015; Shiffman et al., 2014).

Simpulan

Intervensi *group self-control therapy* efektif mengurangi penggunaan rokok setiap subjek sampai nol batang per hari 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 self-control therapy* efektif dalam membantu setiap subjek dalam mengontrol diri untuk mengurangi perilaku merokok saat berkumpul dengan teman yang merokok.

Referensi

- Angeli, M., Hatzigeorgiadis, A., Comoutos, N., Krommidas, C., Morres, I. D., & Theodorakis, Y. (2018). The effects of self-regulation strategies following moderate intensity exercise on ad libitum smoking. *Addictive Behaviors*, 87, 109–114. <https://doi.org/doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.06.029>
- Apollonio, D. E., Dutra, L. M., & Glantz, S. A. (2021). Associations between smoking trajectories, smoke-free laws and cigarette taxes in a longitudinal sample of youth and young adults. *Plos One*, 16(2), e0246321. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246321>
- Ariani, D. R., Mulyono, S., & Widyatuti. (2019). Risk factors for the initiation of smoking behavior in primary school age children in Karawang, Indonesia. *Comprehensive Child and*

- Adolescent Nursing*, 42(sup1), 154–165. <https://doi.org/10.1080/24694193.2019.1578436>
- Azagba, S., Baskerville, N. B., & Minaker, L. (2015). A comparison of adolescent smoking initiation measures on predicting future smoking behavior. *Preventive Medicine Reports*, 2, 174–177. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2015.02.015>
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1–15. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701_1
- Best, J. A., & Suedfeld, P. (1982). Restricted environmental stimulation therapy and behavioral self-management in smoking cessation 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 12(5), 408–419. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1982.tb00875.x>
- Cambron, C., Kosterman, R., Catalano, R. F., Guttmanova, K., & Hawkins, J. D. (2018). Neighborhood, family, and peer factors associated with early adolescent smoking and alcohol use. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(2), 369–382. <https://dx.doi.org/10.1007%2Fs10964-017-0728-y>
- Chiou, W., Wu, W., & Chang, M. (2013). Think abstractly, smoke less: A brief construal-level intervention can promote self-control, leading to reduced cigarette consumption among current smokers. *Addiction*, 108(5), 985–992. <https://doi.org/10.1111/add.12100>
- Daly, M., Delaney, L., & Baumeister, R. F. (2015). Self-control, future orientation, smoking, and the impact of Dutch tobacco control measures. *Addictive Behaviors Reports*, 1, 89–96. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2015.07.002>
- 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. <https://doi.org/10.1037/hea0000393>
- Das, J. K., Salam, R. A., Arshad, A., Finkelstein, Y., & Bhutta, Z. A. (2016). Interventions for adolescent substance abuse: An overview of systematic reviews. *Journal of Adolescent Health*, 59(4), S61–S75. <https://dx.doi.org/10.1016%2Fj.jadohealth.2016.06.021>
- Davies, L. E. M., Kuipers, M. A. G., Junger, M., & Kunst, A. E. (2017). The role of self-control and cognitive functioning in educational inequalities in adolescent smoking and binge drinking. *BMC Public Health*, 17(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4753-2>
- Duckworth, A. L., Gendler, T. S., & Gross, J. J. (2016). Situational strategies for self-control. *Perspectives on Psychological Science*, 11(1), 35–55. <https://doi.org/10.1177/1745691615623247>
- Fauzan, F., Firman, F., & Daharnis, D. (2018). Relationship between self-control and peer conformity with smoking behavior. *International Conferences on Educational, Social Sciences and Technology*, 233–239. <https://doi.org/10.29210/2018134>
- Ferguson, S. G., Frandsen, M., Dunbar, M. S., & Shiffman, S. (2015). Gender and stimulus control of smoking behavior. *Nicotine & Tobacco Research*, 17(4), 431–437. <https://doi.org/doi.org/10.1093/ntr/ntw195>
- Gilchrist, L. D., Schinke, S. P., Bobo, J. K., & Snow, W. H. (1986). Self-control skills for preventing smoking. *Addictive Behaviors*, 11(2), 169–174. [https://doi.org/10.1016/0306-4603\(86\)90042-0](https://doi.org/10.1016/0306-4603(86)90042-0)
- Glasgow, R. E. (1978). Effects of a self-control manual, rapid smoking, and amount of therapist contact on smoking reduction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46(6), 1439. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.46.6.1439>
- Global Youth Tobacco Survei. (2020). Global youth tobacco survei. *World Health Organization*, 1–2. <https://www.who.int/indonesia/news/events/world-no-tobacco-day-2020>
- Glover, E. D., Nilsson, F., Westin, Å., Glover, P. N., Laffin, M. T., & Persson, B. (2005). Developmental history of the Glover-Nilsson smoking behavioral questionnaire. *American Journal of Health Behavior*, 29(5), 443–455. <https://doi.org/10.5555/ajhb.2005.29.5.443>
- Hatzigeorgiadis, A., Pappa, V., Tsiami, A., Tzatzaki, T., Georgakouli, K., Zourbanos, N., Goudas, M., Chatzisarantis, N., & Theodorakis, Y. (2016). Self-regulation strategies may enhance the acute effect of exercise on smoking delay. *Addictive Behaviors*, 57, 35–37. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.01.012>
- Hidayah, N. Z., & Izzaty, R. E. (2019). Influence of peers' conformity and sensation seeking towards smoking behavior on adolescents. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 6(6), 103–115. <http://dx.doi.org/10.18415/ijmmu.v6i6.1078>
- Kelly, A. C., Zuroff, D. C., Foa, C. L., & Gilbert, P. (2010). Who benefits from training in self-compassionate self-regulation? A study of smoking reduction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(7), 727–755. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.7.727>
- Kim, H. H., & Chun, J. (2018). Analyzing multilevel factors underlying adolescent smoking behaviors: the roles of friendship network, family relations, and school environment. *Journal of School Health*, 88(6), 434–443. <https://doi.org/10.1111/josh.12630>
- Kniskern, J., Biglan, A., Lichtenstein, E., Ary, D., & Bavry, J. (1983). Peer modeling effects in the smoking behavior of teenagers. *Addictive Behaviors*, 8(2), 129–132. [https://doi.org/10.1016/0306-4603\(83\)90006-0](https://doi.org/10.1016/0306-4603(83)90006-0)
- Martin, G., & Pear, J. (2019a). *Behavior modification: What it is and how to do it (11th ed.)*. Routledge. https://doi.org/10.1007/0-387-31056-8_26
- Martin, G., & Pear, J. J. (2019b). *Behavior modification: What it is and how to do it*. Routledge.
- Monica Webb Hooper, Michael H. Antoni, Kolawole Okuyemi, N. A. D. & K. R. (2015). Randomized controlled trial of group-based culturally specific cognitive behavioral therapy. *Nicotine & Tobacco Research*, 19(3), 333–341. <https://doi.org/doi:10.1093/ntr/ntw181>
- Muraven, M. (2010). Practicing self-control lowers the risk of smoking lapse. *Psychology of Addictive Behaviors*, 24(3), 446.

- <https://doi.org/doi.org/10.1037/a0018545>
- Noller, P., & Callan, V. (2015). *The adolescent in the family*. Routledge.
- Olando, Y., Kuria, M. W., Mathai, M., & Huffman, M. D. (2020). Barriers and facilitators to cessation among tobacco users with concomitant mental illness attending group behavioral tobacco cessation: A qualitative study. *Tobacco Prevention & Cessation*, 6. <https://dx.doi.org/10.18332/2Ftpc%2F125354>
- Park, S. (2011). Smoking and adolescent health. *Korean Journal of Pediatrics*, 54(10), 401. <https://doi.org/10.3345/kjp.2011.54.10.401>
- Premack, D. (2017). *Mechanisms of self-control*. In *Learning mechanisms in smoking* (pp. 107–123). Routledge.
- Shiffman, S., Dunbar, M. S., Li, X., Scholl, S. M., Tindle, H. A., Anderson, S. J., & Ferguson, S. G. (2014). Smoking patterns and stimulus control in intermittent and daily smokers. *PloS One*, 9(3), e89911. <https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0089911>
- Siregar, D. M. (2020). Assertive Training As Character Education To Reduce Smoking Behavior Among Student In Industrial Revolution Era 4.0. *International Journal of Applied Guidance and Counseling*, 1(1), 1–8. <https://dx.doi.org/10.26486/ijagc.v1i1.1043>
- So, E. S., & Yeo, J. Y. (2015). Factors associated with early smoking initiation among Korean adolescents. *Asian Nursing Research*, 9(2), 115–119. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2015.05.002>
- Song, A. V, Dutra, L. M., Neilands, T. B., & Glantz, S. A. (2015). Association of smoke-free laws with lower percentages of new and current smokers among adolescents and young adults: an 11-year longitudinal study. *JAMA Pediatrics*, 169(9), e152285–e152285. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2015.2285>
- Spears, C. A., Hedeker, D., Li, L., Wu, C., Anderson, N. K., Houchins, S. C., Vinci, C., Hoover, D. S., Vidrine, J. I., Cinciripini, P. M., Waters, A. J., & Wetter, D. W. (2017). Mechanisms underlying mindfulness-based addiction treatment versus cognitive behavioral therapy and usual care for smoking cessation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 85(11), 1029–1040. <https://doi.org/10.1016/j.cct.2018.03.017>
- Tang, Y.-Y., Posner, M. I., Rothbart, M. K., & Volkow, N. D. (2015). Circuitry of self-control and its role in reducing addiction. *Trends in Cognitive Sciences*, 19(8), 439–444. <https://doi.org/doi.org/10.1016/j.tics.2015.06.007>
- Tzatzaki, T., Pappa, V., Apostolou, L., Chatzigeorgiadis, A., & Theodorakis, G. (2016). Applications of self-determination theory and self-regulation strategies in exercise programs for smoking cessation. *Inquiries in Sport & Physical Education*, 14(1), 59–66.
- Weinberger, A. H., Pang, R. D., Ferrer, M., Kashan, R. S., Estey, D. R., Segal, K. S., & Esan, H. (2021). A novel smoking-specific self-control task: An initial study of feasibility, acceptability, and changes in self-control and cigarette smoking behaviors among adults using cigarettes. *Psychology of Addictive Behaviors*. <https://doi.org/doi.org/10.1037/adb0000672>
- World Health Organization (2017). *WHO report on the global tobacco epidemic, 2017: monitoring tobacco use and prevention policies*. World Health Organization.
- Xi, B., Liang, Y., Liu, Y., Yan, Y., Zhao, M., Ma, C., & Bovet, P. (2016). Tobacco use and second-hand smoke exposure in young adolescents aged 12–15 years: data from 68 low-income and middle-income countries. *The Lancet Global Health*, 4(11), e795–e805. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(16\)30187-5](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S2214-109X(16)30187-5)
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2020). *The theory and practice of group psychotherapy (5th ed.)*. basic books.