

**PERAN *SELF CONTROL* TERHADAP *LEARNED
HELPLESSNESS* PADA PEROKOK AKTIF YANG
GAGAL BERHENTI MEROKOK**



SKRIPSI

**Diajukan sebagai persyaratan gelar
Sarjana Psikologi**

OLEH:

**MASAYU ADIBA NURKHALIZAH
04041181924002**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA
2023**

HALAMAN PENGESAHAN

**PERAN *SELF CONTROL* TERHADAP *LEARNED HELPLESSNESS* PADA
PEROKOK AKTIF YANG GAGAL BERHENTI MEROKOK
SKRIPSI**

Dipersiapkan dan disusun oleh

MASAYU ADIBA NURKHALIZAH

Telah dipertahankan di depan Dewan penguji pada tanggal, 30 Mei 2023

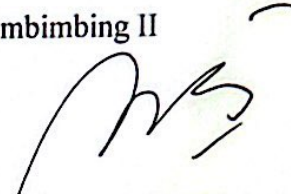
Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I



M. Zainal Fikri, S.Psi., MA
NIP. 198108132012101201

Pembimbing II



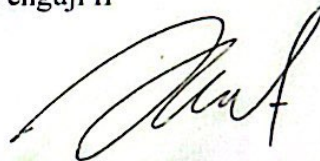
Amalia Juniarly, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP. 197906262014062201

Penguji I



Ayu Purnamasari, S.Psi., M.A
NIP. 1986121520150420004

Penguji II



Indra Prpto Nurgoho, S.Psi., M.Si
NIP. 199407072018031001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persayatan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal 30 Mei 2023



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

LEMBAR PERSETUJUAN

UJIAN SKRIPSI

Nama : Masayu Adiba Nurkhalizah
NIM : 04041181924002
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Kedokteran
Judul Skripsi : Peran *Self Control* terhadap *Learned Helplessness*
pada Perokok Aktif yang Gagal Berhenti Merokok

Indralaya, 30 Mei 2023

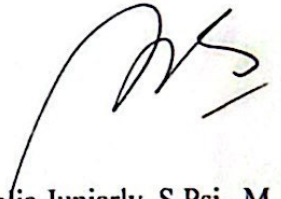
Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II



Muhammad Zainal Fikri, S.Psi., M.A.
NIP. 198108132012101201



Amalia Juniarily, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP. 197906262014062201

Mengetahui,
Ketua Bagian Psikologi



Savang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini Masayu Adiba Nurkhalizah dengan disaksikan oleh tim dosen penguji skripsi, dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diajukan sebelumnya untuk memperoleh derajat kesarjaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya, dalam karya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh peneliti lain kecuali dengan secara jelas tertulis dalam penelitian ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Apabila terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka dari itu saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Indralaya, 30 Mei 2023

Yang menyatakan,



Masayu Adiba Nurkhalizah
04041181924002

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji dan syukur dipanjatkan kepada Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat, kesehatan, kemudahan, dan kelancaran disetiap langkah dalam proses penyelesaian skripsi ini. Peneliti mempersembahkan hasil skripsi ini beserta ungkapan terimakasih kepada:

1. Allah SWT yang senantiasa menjadi tempat mengadu, meminta dan memeberikan kekuatan serta hal terbaik disetiap proses kehidupan.
2. Kedua orang tua yang sangat saya sayangi, Ayah Masagus Aminuddin dan Ibu Bety, yang selalu mendoakan Liza dan selalu ada disaat Liza butuh bantuan dan dukungan. Terima kasih banyak atas semua doa, dukungan, semangat dan kasih sayang sehingga skripsi saya dapat terselesaikan.
3. Kakak dan Adik yang saya sangat sayangi, Acak Masagus Faizulfathi, Acik Masagus Haidir Tamimi, Kak Naya Yasintha, Adek Masayu Astiaisyah dan Masayu Istiqomah. Terima kasih sudah memberikan doa dan dukungan serta bantuan selama Liza mengerjakan skripsi.
4. Masayu Adiba Nurkhalizah, diri saya sendiri. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini, terima kasih telah berproses dan berprogres dalam skrpsi ini, terima kasih sudah berjuang tanpa henti untuk menyelesaikan skripsi ini.

HALAMAN MOTTO

“Put your trust in Allah: He is sufficient protector”

-Masayu Adiba Nurkhalizah-

KATA PENGANTAR

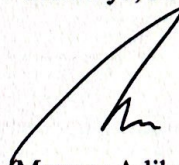
Puji syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir pada penyusunan skripsi yang berjudul “Peran *Self Control* terhadap *Learned Helplessness* pada Perokok Aktif yang Gagal Berhenti Merokok”. Pada proses penyusunan skripsi tersebut ada begitu banyak hal yang bisa peneliti jadikan pelajaran. Peneliti pula memperoleh banyak bimbingan maupun bantuan selama penyusunan skripsi ini sehingga peneliti dapat menyelesaikan kendala dan hambatan yang dihadapi dengan baik. Maka dari itu, peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaf, MSCE, selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. Dr. H. Syarif Husin, M.S, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si., selaku Ketua bagian Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya dan dosen pembimbing akademik.
4. Ibu Marisya Pratiwi M.Psi., Psikolog, selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
5. Bapak M. Zainal Fikri, S.Psi., MA., selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan pengarahan bagi peneliti dalam menyusun skripsi ini.
6. Ibu Amalia Juniarly, S.Psi., MA., Psikolog, selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan arahan yang sangat bermanfaat kepada peneliti.

7. Seluruh dosen dan staf Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
8. Responden penelitian dan teman-teman yang sudah membantu dalam proses pengambilan data.
9. Naufal Wahyu Farhansyah, terima kasih telah menjadi tempat berkeluh kesah selama mengerjakan skripsi, menjadi pendengar yang baik dan banyak berkontribusi dalam penulisan skripsi ini.
10. Sahabat-sahabat tersayang; Andini, Dara, Sabrina, Indah, Kak Diana, kak Melva, Chen, Richard, Ahmad, dan Ryan yang sudah memberikan banyak dukungan dan bantuan selama proses pembuatan skripsi ini.
11. Teman-teman angkatan 2019, Owlster Master, dan seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Peneliti sadar akan banyaknya kekurangan dalam penyusunan maupun penulisan skripsi ini sebab adanya keterbatasan pengetahuan, pengalaman maupun keterampilan. Untuk itu dengan penuh kerendahan hati, peneliti mengharapkan saran maupun kritik yang membangun sehingga bisa lebih baik maupun sempurna lagi pada masa yang akan datang. Akhir kata, semoga skripsi ini bisa memberikan manfaat untuk yang membacanya.

Indralaya, 30 Mei 2023



Masayu Adiba Nurkhalizah
04041181924002

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
UJIAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK.....	xvii
ABSTRACT.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
1. Manfaat Teoritis	8
2. Manfaat Praktis.....	8
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI.....	20
A. <i>Learned helplessness</i>	20

1. Pengertian <i>Learnerd Helplessness</i>	20
2. Pengaruh <i>Learned Helplessness</i>	21
3. Penyebab <i>Learned Helplessness</i>	22
4. Ciri-ciri <i>Learned Helplessness</i>	23
B. <i>Explanatory Style</i>	25
1. Pengertian <i>Explanatory Style</i>	25
2. Dimensi <i>Explanatory Style</i>	26
3. Tipe-Tipe <i>Explanatory Style</i>	28
C. Kaitan <i>Explanatory Style</i> dengan <i>Learned helplessness</i>	30
D. <i>Self Control</i>	32
1. Pengertian <i>Self Control</i>	32
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self Control</i>	33
3. Aspek <i>Self Control</i>	34
E. Peran <i>Self Control</i> terhadap <i>Learned Helplessness</i>	39
F. Kerangka Berpikir	41
G. Hipotesis Penelitian.....	41
BAB III METODE PENELITIAN	42
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	42
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	42
1. <i>Learned Helplessness</i>	42
2. <i>Self Control</i>	43
C. Populasi dan Sampel	43
1. Populasi.....	43
2. Sampel.....	44
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	45

D. Metode Pengambilan Data.....	46
1. Skala <i>Learned Helplessness</i>	47
2. Skala <i>Self Control</i>	48
E. Validitas dan Reliabilitas.....	49
1. Validitas	49
2. Reliabilitas.....	49
F. Metode Analisis Data	50
1. Uji Normalitas	50
2. Uji Linearitas	50
3. Uji Hipotesis.....	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	52
A. Orientasi Kancah Penelitian.....	52
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian	54
1. Persiapan Administrasi	54
2. Persiapan Alat Ukur.....	54
3. Pelaksanaan Penelitian	61
C. Hasil Penelitian.....	65
1. Deskripsi Subjek Penelitian	65
2. Deskripsi Data Penelitian	70
3. Hasil Analisis Data Penelitian	72
D. Hasil Analisis Tambahan	74
1. Uji Beda <i>Learned Helplessness</i> Dan <i>Self Control</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	74
2. Uji Beda <i>Learned Helplessness</i> Dan <i>Self Control</i> Berdasarkan Usia.....	75
3. Uji Beda <i>Learned Helplessness</i> Dan <i>Self Control</i> Berdasarkan Domisili	

4. Uji Beda <i>Learned Helplessness</i> Dan <i>Self Control</i> Berdasarkan Lama Merokok	79
5. Uji Beda <i>Learned Helplessness</i> Dan <i>Self Control</i> Berdasarkan Pendidikan Terakhir	82
6. Uji Beda <i>Learned Helplessness</i> Dan <i>Self Control</i> Berdasarkan Pekerjaan	82
7. Uji Beda <i>Learned Helplessness</i> dan <i>Self Control</i> Berdasarkan Uang Saku/Pendapatan Perbulan Subjek	86
8. Uji Beda <i>Learned Helplessness</i> Dan <i>Self Control</i> Berdasarkan Jumlah Batang Rokok Perhari Subjek	87
9. Uji Beda <i>Learned Helplessness</i> dan <i>Self Control</i> Berdasarkan Jenis Rokok Subjek	89
10. Hasil Uji Sumbangan Efektif <i>Self Control</i> terhadap <i>Learned Helplessness</i>	90
11. Uji Tingkat <i>Mean</i> pada Dimensi <i>Learned Helplessness</i>	92
E. Pembahasan	92
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	103
A. Kesimpulan	103
B. Saran	103
1. Bagi Perokok Aktif yang Gagal Berhenti Merokok	103
2. Bagi Pemerintah	104
3. Bagi Peneliti Selanjutnya	105
DAFTAR PUSTAKA	107
LAMPIRAN	116

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Bobot Skor Pernyataan	47
Tabel 3. 2 Blueprint Skala <i>Learned Helplessness</i>	48
Tabel 3. 3 Blueprint Skala <i>Self Control</i>	48
Tabel 4. 1 Distribusi Skala <i>Learned Helplessness</i> Aitem Valid dan Gugur ...	57
Tabel 4. 2 Distribusi Penomoroan Baru Skala <i>Learned Helplessness</i>	58
Tabel 4. 3 Distribusi Skala <i>Self Control</i> Aitem Valid dan Gugur	60
Tabel 4. 4 Distrubusi Penomoraran Baru Skala <i>Self Control</i>	60
Tabel 4. 5 Penyebaran Skala Uji Coba.....	62
Tabel 4. 6 Tabel Penyebaran Skala	65
Tabel 4. 7 Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian	66
Tabel 4. 8 Deskripsi Usia Subjek Penelitian	66
Tabel 4. 9 Deskripsi Domisili Subjek Penelitian	66
Tabel 4. 10 Deskripsi Lama Merokok Subjek Penelitian	67
Tabel 4. 11 Deskripsi Pendidikan Terakhir Subjek Penelitian	67
Tabel 4. 12 Deskripsi Pekerjaan Subjek Penelitian	68
Tabel 4. 13 Deskripsi Uang Saku/ Pendapatan Perbulan Subjek Penelitian .	68
Tabel 4. 14 Deskripsi Jumlah Batang Rokok Subjek Penelitian	69
Tabel 4. 15 Deskripsi Jenis Rokok Subjek Penelitian.....	69
Tabel 4. 16 Deskripsi Data Hipotetik dan Data Empiris Variabel Penelitian	70
Tabel 4. 17 Formulasi Kategorisasi	71
Tabel 4. 18 Deskripsi Kategorisasi <i>Learned Helplessness</i> pada Subjek	71

Tabel 4. 19 Deskripsi Kategorisasi <i>Self Control</i> pada Subjek	72
Tabel 4. 20 Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian.....	72
Tabel 4. 21 Hasil Uji Linieritas Variabel Penelitian	73
Tabel 4. 22 Hasil Uji Hipotesis Variabel Penelitian.....	74
Tabel 4. 23 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin	75
Tabel 4. 24 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia	76
Tabel 4. 25 Deskripsi Hasil Uji Beda <i>Mean</i> Berdasarkan Usia Subjek	77
Tabel 4. 26 Deskripsi Hasil Uji Beda <i>Post Hoc</i> Berdasarkan Usia Subjek (Terlampir).....	78
Tabel 4. 27 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Domisili	79
Tabel 4. 28 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Lama Merokok.....	80
Tabel 4. 29 Deskripsi Hasil Uji Beda <i>Mean</i> Berdasarkan Lama Merokok....	80
Tabel 4. 30 Deskripsi Hasil Uji Beda <i>Post Hoc</i> Berdasarkan Lama Merokok Subjek.....	81
Tabel 4. 31 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Pendidikan Terakhir	82
Tabel 4. 32 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Pekerjaan.....	83
Tabel 4. 33 Deskripsi Hasil Uji Beda <i>Mean</i> Berdasarkan Pekerjaan	84
Tabel 4. 34 Deskripsi Hasil Uji Beda <i>Post Hoc</i> Berdasarkan Pekerjaan Subjek.....	85
Tabel 4. 35 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Uang Saku/Pendapatan Perbulan	86
Tabel 4. 36 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Jumlah Batang Rokok Perhari.....	87

Tabel 4. 37 Deskripsi Hasil Uji Beda <i>Mean</i> Berdasarkan Jumlah Batang	
Rokok Perhari.....	88
Tabel 4. 38 Deskripsi Hasil Uji Beda <i>Post Hoc</i> Berdasarkan Jumlah Batang	
Rokok Perhari.....	89
Tabel 4. 39 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Rokok	90
Tabel 4. 40 Deskripsi Data Sumbangan Efektif	91
Tabel 4. 41 Hasil Uji Sumbangan Efektif <i>Self Control</i>.....	91
Tabel 4. 42 Tingkat <i>mean</i> tiap dimensi <i>Learned Helplessness</i>	92

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	117
LAMPIRAN B	135
LAMPIRAN C	143
LAMPIRAN D	163
LAMPIRAN E	216
LAMPIRAN F	227
LAMPIRAN G	233
LAMPIRAN H	236

**PERAN *SELF CONTROL* TERHADAP *LEARNED HELPLESSNESS*
PADA PEROKOK AKTIF YANG GAGAL BERHENTI MEROKOK**
Masayu Adiba Nurkhalizah¹, Muhammad Zainal Fikri², Amalia Juniarily³

ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada peran *self control* terhadap *learned helplessness* pada perokok aktif yang gagal berhenti merokok. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah ada peran *self control* terhadap *learned helplessness*.

Populasi dalam penelitian ini adalah perokok aktif yang gagal berhenti merokok. Jumlah sampel dalam penelitian ini terdiri dari 200 perokok aktif yang gagal berhenti merokok dan 50 perokok aktif yang gagal berhenti merokok untuk uji coba. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *sampling purposive*. Variabel *learned helplessness* diukur dengan menggunakan skala yang telah disusun berdasarkan dimensi *explanatory style* dari Seligman (2006), sedangkan variabel *self control* dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala yang telah disusun oleh peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Averill (1973). Analisis data menggunakan teknik *simple regression*.

Hasil analisis menunjukkan nilai R Square = 0,111, nilai F = 24,680 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,005$). Hal tersebut menunjukkan bahwa *self control* memiliki peran yang signifikan terhadap *learned helplessness*. Dengan demikian, hipotesis diajukan dalam penelitian ini diterima.

Kata Kunci : *Learned Helplessness, Self Control, Gagal Berhenti merokok*

¹Mahasiswa Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

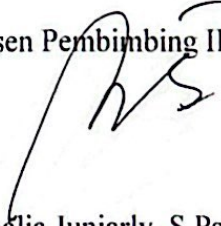
²Dosen Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

Dosen Pembimbing I



Muhammad Zainal Fikri, S.Psi., M.A
NIP. 198108132012101201

Dosen Pembimbing II



Amalia Juniarily, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP. 197906262014062201

Mengetahui,
Ketua Bagian Psikologi



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

**THE ROLE OF SELF CONTROL IN LEARNED HELPLESSNESS AMONG
ACTIVE SMOKERS WHO FAIL TO QUIT SMOKING**

Masayu Adiba Nurkhalizah¹, Muhammad Zainal Fikri², Amalia Juniary³

ABSTRACT

The aim of this study was to determine whether there is a role for self-control in learned helplessness among active smokers who fail to quit smoking. The hypothesis in this study posits that self-control plays a role in the learned helplessness.

The population in this study consisted of active smokers who had failed to quit smoking. The sample size for this study comprised 200 active smokers who had failed to quit smoking, along with an additional 50 active smokers who had failed to quit smoking for the trial. The sampling technique used in this study was purposive sampling. The learned helplessness variable was measured using a scale that was prepared based on the explanatory style dimension proposed by Seligman (2006), while the self-control variable was measured using a scale developed by the researcher based on the aspects proposed by Averill (1973). Data analysis involved the use of a simple regression technique.

The results indicate that the R-Square value = 0.111. The F value = 24.680 with a significance value of 0.000 ($p < 0.005$). This shows that self control has significant role on learned helplessness variable. Therefore, the hypothesis in this study can be accepted.

Keywords : Learned Helplessness, Self Control, Failed to Quit smoking

¹*Student of Psychology Department of Medicine Faculty, Sriwijaya University*

²*Lecture of Psychology Department of Medicine Faculty, Sriwijaya University*

Dosen Pembimbing I



Muhammad Zainal Fikri, S.Psi., M.A
NIP. 198108132012101201

Dosen Pembimbing II



Amalia Juniary, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP. 197906262014062201

Mengetahui,
Ketua Bagian Psikologi



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perilaku merokok menjadi salah satu kebiasaan yang bisa ditemui hampir di semua kalangan masyarakat, mulai dari usia muda sampai tua, laki-laki maupun perempuan. Rokok bukan lagi menjadi hal asing atau baru di kalangan masyarakat karena sangat mudah dijumpai orang yang merokok, seperti di cafe, rumah, kantor, , tempat-tempat umum, di dalam kendaraan, bahkan hingga di sekolah-sekolah (Mayah, Mahmudah & Ramadhan 2020).

Menurut Larasati, Wahyudi dan Widianoro (2019), merokok sangat merugikan bagi diri sendiri maupun bagi orang lain. Namun karena sifat rokok yang membuat kecanduan (adiktif) secara permanen, sehingga menyebabkan kebiasaan merokok menjadi sesuatu yang sangat sulit untuk dihilangkan. Bahkan kebiasaan merokok menyebabkan seseorang menjadi lebih egois, hal ini dapat ditunjukkan dengan kebiasaan merokok didepan umum atau diruang publik. Selain itu perokok mengabaikan aturan-aturan (norma) dilarang merokok ditempat umum (Nururrahmah, 2014).

Perilaku merokok adalah menghisap tembakau yang dibakar kedalam tubuh melalui saluran pernapasan dan menghembuskannya keluar (Saminan, 2016). Perilaku merokok yang awal mulanya hanya sekedar mencoba-coba sebagai lambang kebersamaan dalam pergaulan untuk menunjukkan tingkat kepercayaan diri namun sekarang menjadi tren dalam pergaulan (Hidayati & Farid, 2016).

Berdasarkan data BPS (2021) terdapat 28.96% persentase merokok penduduk Indonesia yang usianya 15 tahun ke atas pada 2021, angka tersebut tidak berbeda jauh dari tahun 2020 yakni sebesar 28.69%. Kementerian Kesehatan telah mempublikasikan hasil survei global penggunaan tembakau yang dilakukan pada tahun 2011 dan pada tahun 2021 dengan melibatkan sebanyak 9.156 responden hasil dari survei tersebut, selama kurun waktu 10 tahun terakhir terjadi peningkatan signifikan jumlah perokok sebanyak 8,8 juta orang, yakni dari 60,3 juta pada tahun 2011 menjadi 69,1 juta perokok pada tahun 2021 (Kemenkes RI, 2022).

Perilaku merokok merupakan salah satu penyebab munculnya berbagai penyakit dan tingginya angka kematian. Hal ini disebabkan karena bahan kimia yang terdapat dalam rokok (Libuka, Suyono & Tentama, 2019). Korban akibat mengkonsumsi rokok mencapai lebih dari 7 juta orang meninggal setiap tahun, hal ini berarti bahwa setiap hari lebih dari 19.000 orang meninggal karena penggunaan tembakau atau terkena paparan asap rokok (World No Tobacco dalam Libuka, Suyono & Tentama, 2019). Di Indonesia sekitar 225.700 orang setiap tahun meninggal akibat merokok atau penyakit lain yang berkaitan dengan tembakau (WHO, 2020).

Beberapa perokok menunjukkan usaha untuk berhenti merokok. Ini dapat dilihat dari *Factsheet Global Youth Tobacco Survey* tahun 2021 yang menunjukkan bahwa di Indonesia 63,4% perokok saat ini berencana atau sedang berpikir untuk berhenti merokok. Perokok adalah yang telah merokok 1 batang atau lebih tiap hari sekurang-kurangnya selama 1 tahun (Davidson dalam Lianzi & Pitaloka, 2014). Berdasarkan jumlah batang rokok, Smet (dalam Binita, Istiarti dan Widagdo 2016)

mengklasifikasikan tipe perokok menurut banyaknya rokok yang dihisap menjadi tiga tipe, yaitu perokok berat yang menghisap lebih dari 15 batang/hari, perokok sedang menghisap 5-14 batang/hari, dan perokok ringan yaitu yang menghisap 1-4 batang/hari.

Menurut Monika, Atmoko dan Yulandari (2021) dampak dari bahaya merokok melatarbelakangi individu untuk berhenti merokok. Selain itu, alasan gangguan kesehatan hampir merata ditemukan pada perokok yang ingin menghentikan kebiasaan merokok (Fawzani & Triratnawati, 2005). Sementara dari hasil penelitian Ramopoly, Astuti dan Fatma (2015) menunjukkan bahwa perokok ingin mengurangi jumlah rokok karena perasaan takut terkena penyakit yang lebih parah serta ada dorongan dari orang terdekat untuk berhenti merokok.

Sebenarnya perokok menyadari dampak dari merokok dan tergerak untuk berhenti merokok, hanya saja hal itu seperti sulit untuk dilakukan (Sulastri, Herman & Darwin, 2018). Hal ini bisa terjadi karena pengaruh beberapa hal, antara lain ketika perokok masih sering bertemu dengan perokok aktif sehingga beresiko untuk tetap merokok (Sari, Sary & Angeline, 2021), serta tidak mampu menguasai diri, tidak dapat menahan dan mengendalikan dorongan/impuls dalam dirinya untuk merokok, sehingga individu mudah terpengaruh oleh ajakan teman sesama perokok (Ramopoly, Astuti & Fatma, 2015).

Sementara menurut Rosita, Suswarnady dan Abidin (2012), bila nikotin masih terkandung dalam tubuh dan belum lepas secara total, maka sisa nikotin dalam tubuh akan bereaksi hingga dapat memicu ketagihan merokok, sehingga

orang akan mencoba kembali menghisap rokok dan kebiasaan merokoknya akan terulang terus-menerus. Dengan demikian, upaya untuk berhenti menjadi gagal.

Perokok yang pernah berhenti merokok mengungkapkan bahwa mendapatkan manfaat dari proses berhenti, tetapi kembali memutuskan untuk merokok lagi, karena ketidakberdayaan melawan rasa kecanduan yang disebabkan oleh rokok (Cahyo, Wigati & Shaluhyah, 2012). Penelitian yang dilakukan Rosemary (2013) juga mengungkap bahwa perokok berkeinginan kuat dalam berhenti merokok, hanya saja individu tidak bisa melakukannya. Menurut Quirkle (2021) perokok mengalami *learned helplessness* karena perokok yang sudah paham resiko dari rokok yang mengancam kesehatan, tapi masih merokok dan menyerah serta percaya bahwa mencoba untuk berubah adalah hal yang sia-sia. *Learned helplessness* dirasakan oleh seorang perokok karena menurut perokok, merokok sudah menjadi bagian bagi diri sendiri (Matherly, 2019).

Learned helplessness adalah reaksi individu untuk menyerah, dan membuat respon berhenti berusaha, hal ini muncul karena keyakinan bahwa apa pun yang individu lakukan kedepannya tidak penting dan berpersepsi bahwa individu tidak memiliki kontrol terhadap lingkungan (Seligman, 2006). Individu yang mengalami *learned helplessness* merasa bahwa tidak ada keterkaitan antara usaha yang dilakukan dengan kemungkinan untuk berhasil. Ketika individu ingin mencapai suatu tujuan, individu tersebut merasa tidak ada yang bisa dilakukan karena memiliki persepsi bahwa usaha yang dilakukan tidak akan berpengaruh terhadap pencapaian tujuan (Sunawan, 2012).

Seligman (2006) mengungkapkan cara individu menjelaskan peristiwa

kepada diri sendiri menentukan seberapa tidak berdayanya individu atau seberapa bersemangat individu ketika menghadapi kehidupan sehari-hari, *learned helplessness* dan *explanatory style* saling terkait satu sama lain. *Explanatory style* merupakan cara individu menjelaskan kepada dirinya sendiri mengapa suatu peristiwa terjadi di kehidupannya. *Explanatory style* adalah modulator yang paling baik untuk melihat adanya *learned helplessness* pada individu. Individu dengan *pessimistic explanatory style* menunjukkan adanya *learned helplessness* sedangkan individu dengan *optimist explanatory style* akan menghentikan sikap *learned helplessness*.

Explanatory style memiliki 3 dimensi, yakni *permanence* yang menjelaskan mengenai waktu temporer ataupun permanen, *pervasiveness* yang menjelaskan mengenai pengaruh suatu peristiwa terhadap kehidupan individu dan menjelaskan suatu penyebab peristiwa tersebut dengan spesifik ataupun global, *personalization* yang menjelaskan siapa yang menjadi penyebab suatu peristiwa, apakah internal ataupun eksternal (Seligman, 2006).

Ide dasar dari *learned helplessness* adalah bahwa seseorang belajar dari pengalaman situasi yang tidak terkontrol bahwa hasil tidak bergantung pada tindakan yang dilakukan, individu yang terpapar situasi yang tidak terkontrol cenderung gagal dalam melakukan *self control* (Seligman dalam Muraven & Baumeister, 2000). Fogle (1978) mengatakan jika *self control* tidak tersedia untuk mengatasi situasi yang tidak terkendali, maka *learned helplessness* dapat menjadi respon adaptif karena individu menyadari bahwa mereka tidak dapat mengontrol situasi.

Self control menurut Averill (1973) merupakan kemampuan pada individu untuk mengelola informasi, memodifikasi perilaku yang diinginkan dan untuk memilih salah satu tindakan sesuai dengan yang diyakini. *Self control* sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif serta merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan sekitarnya (Marsela & Supriatna, 2019).

Self control yang rendah membuat individu tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya sehingga muncul tindakan tidak terkontrol (Runtukahu, & Opod 2015). Individu yang memiliki *self control* yang rendah tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilaku utamanya, tidak mampu menginterpretasikan stimulus yang dihadapi ke dalam bentuk perilaku utama serta tidak mampu memilih tindakan yang tepat (Marsela & Supriatna, 2019). *Self control* yang baik dapat membantu menentukan sikap yang efektif dan mampu mengarahkan serta mengatur perilakunya sehingga mampu membawa pada konsekuensi yang lebih positif (Pratidina & Marheni, 2019).

Self control memiliki dampak atau pengaruh pada individu, dampak atau pengaruh tersebut dapat berupa peningkatan performa, pengendalian impuls, dan penyesuaian psikologis. Semakin baik *self control* seseorang maka akan semakin baik individu mengontrol perilakunya. Sedangkan individu dengan *self control* yang rendah cenderung kurang optimal (Jelita & Aslamawati, 2020).

Averill (1973) mengatakan aspek- aspek *self control* adalah *behavior control*

merupakan kesiapan atau kemampuan seseorang untuk memodifikasi suatu keadaan yang tidak menyenangkan, kemudian ada *cognitive control*, yaitu kemampuan individu untuk mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara menginterpretasi, menilai, atau menghubungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan dan *decisional control* merupakan kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.

Berdasarkan pada hasil paparan fenomena yang sudah diuraikan di atas, maka peneliti tertarik untuk melihat peran *self control* terhadap *learned helplessness* pada perokok aktif yang gagal berhenti merokok.

B. Rumusan Masalah

Rumusan permasalahan yang diajukan pada penelitian ini ialah “apakah ada peran *self control* terhadap *learned helplessness* pada perokok aktif yang gagal berhenti merokok ?”

C. Tujuan Penelitian

Bersumber pada latar belakang rumusan permasalahan yang diajukan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *self control* terhadap *learned helplessness* pada perokok aktif yang gagal berhenti merokok.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang ingin diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengembangan terhadap kajian teoritis pada perkembangan ilmu psikologi terutama bagi ilmu psikologi yang berkenaan dengan psikologi sosial.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini juga diharapkan pula bisa memberikan masukan praktisi bagi:

a) Bagi responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan informasi kepada perokok aktif yang gagal berhenti merokok.

b) Bagi peneliti selanjutnya

Memberikan informasi dan hasil empiris sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya, khususnya tentang peran *self control* terhadap *learned helplessness* pada perokok aktif yang gagal berhenti merokok.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang *self control* terhadap *learned helplessness* pada perokok aktif yang gagal berhenti merokok, sebelumnya belum pernah dilakukan. Beberapa penelitian mengenai *learned helplessness* dan *self control* yang ditemukan peneliti

mempunyai perbedaan pada subjek, lokasi maupun variabelnya.

Penelitian pertama dari Tantri Widyarti Utami, Alma Fadilah dan Livana PH (2019) yang berjudul “Hubungan bullying dengan ketidakberdayaan pada remaja”. Penelitian ini bertujuan agar *bullying* dan ketidakberdayaan pada remaja bisa diketahui hubungannya, penarikan sampelnya dilakukan dengan *random sampling* pada kriteria inklusi remaja yang berusia berkisar 15 hingga 17 tahun yang melibatkan 231 siswa SMA. Pada penelitian ini menggunakan skala *Revised Olweus Bully/Victim Questionnaire (OBVQ)*, dan *Learned Helplessness*. Penelitian ini menunjukkan hasil yang berkenaan dengan karakteristik remaja. Hasil pada penelitian ini adalah adanya hubungan antara bullying dengan ketidakberdayaan pada remaja.

Pada penelitian yang dijalankan Tantri Widyarti Utami, Alma Fadilah dan Livana PH (2019) terdapat perbedaan dengan penelitian yang hendak dilakukan peneliti ini yakni terdapat pada pasangan variabelnya. Pada penelitian yang dijalankan oleh Tantri Widyarti Utami, Alma Fadilah dan Livana PH (2019) menggunakan variabel bullying dengan ketidakberdayaan pada remaja, sementara penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan *self control* sebagai variabelnya yang berperan sebagai variabel bebas dan *learned helplessness* yang berperan sebagai variabel terikat.

Penelitian kedua yakni penelitian yang dilakukan peneliti dari luar Indonesia Pina Filippello, Luana Sorrenti, Caterina Buzzai, dan Sebastiano Costa (2015) dengan judul “*Perceived Parental Psychological Control and Learned helplessness:*

The Role of School Self-efficacy". Tujuan penelitian tersebut dilakukan guna menyoroti hubungan kontrol psikologis serta *learned helplessness*, dan juga untuk menguji *self efficacy* sekolah sebagai mediator dalam hubungan antara kontrol psikologis dan *learned helplessness*. Sebanyak 186 siswa (103 laki-laki dan 83 perempuan) berusia antara 14 dan 18 menyelesaikan kuesioner laporan diri menilai karakteristik sosio-demografis, kontrol psikologis orang tua, *self-efficacy* sekolah, dan *learned helplessness*. Baik kontrol psikologis ibu dan ayah berhubungan negatif dengan *self efficacy* dan berhubungan positif dengan *learned helplessness*. Hasil ini memperluas penelitian sebelumnya tentang kontrol psikologis orang tua dalam konteks sekolah dan memberikan bukti untuk hubungan dengan *learned helplessness*, mengidentifikasi *self-efficacy* sebagai variabel yang menjelaskan hubungan antara kontrol psikologis orang tua dan *learned helplessness*. Hasil ini memperluas studi sebelumnya tentang kontrol psikologis orang tua dalam konteks sekolah dan memberikan bukti untuk hubungan dengan *learned helplessness*, mengidentifikasi *self efficacy* sebagai variabel yang menjelaskan hubungan antara kontrol psikologis orang tua dan *learned helplessness*.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang hendak peneliti lakukan terlihat pada tujuannya yang mana penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kontrol psikologis dan ketidakberdayaan yang dipelajari (LH). Sedangkan pada penelitian yang dilakukan peneliti untuk mengetahui peran *self control* terhadap *learned helplessness* pada perokok aktif yang gagal berhenti merokok.. Perbedaan lain terdapat pada pasangan variabelnya. Pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti tersebut menggunakan variabel *learned helplessness* dan kontrol psikologis

orang tua. Sementara penelitian yang dilakukan oleh peneliti saat ini menggunakan *self control* sebagai variabelnya yang berperan sebagai variabel bebas dan *learned helplessness* yang berperan sebagai variabel terikat.

Penelitian yang ketiga ialah dari Danu Aji Nugroho (2017) yang berjudul “Learned helplessness pada remaja yang mengalami visual impairment”. Penelitian tersebut bertujuan guna diketahuinya abstraksi learned helplessness yang remaja visual impairment alami. Danu Aji Nugroho menggunakan aspek learned helplessness pada penelitian tersebut dibagi pada tiga jenis yakni emotional deficit, cognitive deficit, motivation deficit. Penelitian tersebut dilaksanakan pada remaja dengan visual impairment dengan jumlah 3 orang yang mana dalam mengumpulkan datanya penelitian tersebut mempergunakan wawancara terstruktur. Melalui penganalisisan data yang didapatkan ini terdapat tiga subjek yang pada beberapa indikator terpenuhi. Terdapat perbedaan maupun persamaan dari ketiga subjek tersebut yakni. Persamaannya dari ketiga subyek pada penelitian tersebut ialah pandangan bahwasanya penglihatan termasuk dari bagian yang menghalang diri mereka dalam meraih kesuksesan.

Penelitian tersebut berbeda dengan penelitian yang hendak peneliti lakukan perbedaan terletak pada tujuannya yang mana penelitian tersebut bertujuan untuk melihat gambaran learned helplessness yang remaja visual impairment alami bisa diketahui. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan peneliti untuk mengetahui peran *self control* terhadap learned helplessness pada perokok aktif yang gagal berhenti merokok. Perbedaan lain terdapat pada pasangan variabelnya. Pada penelitian yang dilakukan oleh Danu Aji Nugroho menggunakan variable learned

helplessness. sementara penelitian yang dilakukan oleh peneliti saat ini menggunakan *self control* sebagai variabelnya yang berperan sebagai variabel bebas dan *learned helplessness* yang berperan sebagai variabel terikat.

Penelitian keempat juga berasal dari luar Indonesia Dr. (Mrs.) Sujata Atul Sharma (2015) yang berjudul “*Learned helplessness among Adolescent (Male & Female) Students of Private and Government Schools*”. Penelitian ini ditulis dengan tujuan agar diketahuinya remaja Putra & Putri Sekolah Negeri & Swasta mengalami atau tidak *learned helplessness* (LH). Partisipan dalam penelitian ini 500 siswa. Berdasarkan hasil penelitian mengungkapkan bahwa siswa laki-laki menunjukkan persentase respons yang tinggi pada LH total dan gaya atribusi *Stabilitas & Globalitas*. Alasan di balik hasil ini mungkin karena siswa laki-laki diberikan prioritas pertama dalam setiap aspek dan diberikan fasilitas. Karena ini mereka menjadi tergantung dan tidak lagi merasa perlu untuk mencoba sehingga mereka hanya berhenti dan merasa tidak berdaya.

Penelitian yang dilaksanakan Dr. (Mrs.) Sujata Atul Sharma (2015) dan penelitian lakukan berbeda ditujuan penelitiannya yang mana penelitian Dr. (Mrs.) Sujata Atul Sharma (2015) memiliki tujuan untuk mengetahui apakah remaja Putra & Putri Sekolah Negeri & Swasta mengalami atau tidak merasakan *learned helplessness* (LH), sedangkan peneliti saat ini ingin mengetahui peran *self control* terhadap *learned helplessness* pada perokok aktif yang gagal berhenti merokok. Perbedaan lain juga terdapat pada variabel, pada penelitian yang dilakukan oleh Dr. (Mrs.) Sujata Atul Sharma (2015) memiliki satu variabel yaitu *learned helplessness*. Sementara penelitian menggunakan 2 variabel yaitu *self control* sebagai

variabelnya yang berperan sebagai variabel bebas dan *learned helplessness* yang berperan sebagai variabel terikat.

Penelitian kelima adalah penelitian yang dijalankan peneliti yang berasal dari luar Indonesia David Cobos-Sanchiz , Manuel-Jesus Perea-Rodriguez , Juan-Agustín Moron-Marchena dan Maria-Carmen Munoz-Diaz (2022) yang berjudul “*Positive Adult Education, Learned helplessness and the Pygmalion Effect*”. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kunci bagi peningkatan proses belajar-mengajar, baik dari segi kompetensi yang tercakup dalam masing-masing modul maupun dari segi keterampilan pribadi dan sosial, berdasarkan dua gagasan dasar: *learned helplessness*. Penelitian ini juga menggunakan pendekatan kuantitatif dengan populasi 399 orang di atas 16 tahun dan mahasiswa Universitas. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil baik literatur dan data yang diekstraksi melalui penelitian ini menegaskan pentingnya dampak paparan terus menerus terhadap faktor-faktor yang menghambat motivasi intrinsik. Dengan cara yang sama, penelitian menunjukkan bagaimana *learned helplessness* dapat diperoleh secara independen dari profil pribadi dan psikososial, sehingga riwayat hidup dan elemen situasional yang memengaruhi perkembangan kepribadian.

Penelitian yang dilakukannya ini berbeda dengan penelitian yang hendak dilakukan oleh peneliti, perbedaan terletak yakni pada variabelnya yang mana penelitian yang dilakukannya ini menggunakan tiga variabel yaitu *Positive Adult Education, Learned helplessness dan the Pygmalion Effect*. Sedangkan penelitian yang ingin dilakukan peneliti menggunakan *learned helplessness* dan *self control*. Selain variable penelitian tersebut berbeda juga pada tujuan, tujuan dari penelitian

yang dilakukan oleh peneliti tersebut ini adalah untuk memberikan kunci bagi peningkatan proses belajar-mengajar, baik dari segi kompetensi yang tercakup dalam masing-masing modul maupun dari segi keterampilan pribadi dan sosial, berdasarkan dua gagasan dasar: *learned helplessness* dan *Pygmalion Effect*. Sedangkan penelitian ingin mengetahui peran *self control* yang berperan sebagai variabel bebas dan *learned helplessness* yang berperan sebagai variabel terikat.

Penelitian keenam dilakukan oleh Indra Dwi Setiawan , Octa Reni Setiawati dan Sri Maria Puji Lestari (2020) dengan judul “Kontrol diri dan perilaku merokok pada siswa SMA”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperjelas hubungan *self control* dengan perilaku merokok pada siswa SMA. Penelitian ini dilakukan terhadap 205 siswa SMA Negeri 1 Trimujjo Kabupaten Lampung Tengah. Hasil penelitian didapatkan melalui kuisioner dan analisis menggunakan uji korelasi pearson. Hasil menunjukkan bahwa siswa berada pada kategori tingkat sedang disetiap variabel. Hasil juga menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna antara *self control* dan perilaku merokok pada siswa SMA Negeri 1 Trimujjo Kabupaten Lampung Tengah, dengan arah korelasi negatif yaitu semakin tinggi *self control* maka semakin rendah perilaku merokok seseorang dan kekuatan korelasi rendah .

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Indra Dwi Setiawan , Octa Reni Setiawati, Sri Maria Puji Lestari dengan penelitian yang hendak dilakukan peneliti yakni pengangkatan fenomena dan variabelnya. Fenomena pada penelitian yang dilakukan oleh Indra Dwi Setiawan , Octa Reni Setiawati, Sri Maria Puji Lestari adalah perilaku merokok remaja di SMAN 1 Trimurjo Kabupaten Lampung Tengah sedangkan peneliti mengangkat fenomena perokok aktif yang gagal berhenti

merokok. Perbedaan lainnya terdapat pada variabelnya, pada penelitian yang dilakukan oleh Indra Dwi Setiawan , Octa Reni Setiawati dan Sri Maria Puji Lestari menggunakan variable *self control* dan perilaku merokok. Sedangkan peneliti ingin mengetahui peran *self control* yang berperan sebagai varibel bebas dan *learned helplessness* yang berperan sebagai varibel terikat.

Penelitian ketujuh dilakukan oleh Evy Aviyah dan Muhammad Farid (2014) dengan judul “Religiusitas, *Self Control* Dan Kenakalan Remaja”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara religiusitas dan *self control* dengan kecenderungan kenakalan remaja. Subjek penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Bancar dan SMA Negeri 1 Jatirogo sebanyak 100 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kenakalan remaja, skala religiusitas dan skala *self control* yang mengacu pada pembuatan skala menurut Likert. Hasil uji dengan analisis regresi menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara religiusitas dan *self control* dengan kenakalan remaja.

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Evy Aviyah dan Muhammad Farid dengan peneliti terdapat pada fenomena variabelnya. Fenomena yang dilakukan oleh Evy Aviyah dan Muhammad Farid adalah perilaku merokok remaja di SMAN 1 Bancar dan SMAN 1 Jatirogo sedangkan peneliti mengangkat fenomena perokok aktif yang gagal berhenti merokok. Perbedaan lainnya terdapat pada variabelnya, pada penelitian yang dilakukan oleh Evy Aviyah dan Muhammad Farid menggunakan 3 variable yaitu *self control*, religiusitas dan kenakalan remaja. Sedangkan penelitian ingin mengetahui peran *self control* yang berperan sebagai

variabel bebas dan *learned helplessness* yang berperan sebagai variabel terikat.

Penelitian kedelapan dilakukan oleh Lisa E. M. Davies , Mirte A. G. Kuipers, Marianne Junger and Anton E. Kunst (2017) dengan judul “*The role of self-control and cognitive functioning in educational inequalities in adolescent smoking and binge drinking*”. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah merokok dan pesta minum dikaitkan dengan tingkat *self control* dan fungsi kognitif yang lebih rendah, dan hubungan antara jalur pendidikan dan merokok dan pesta minuman keras, masing-masing, dilemahkan setelah mengendalikan pengendalian diri dan fungsi kognitif. Hasil penelitian ini adalah remaja dalam hal *self control* dan fungsi kognitif memainkan peran kecil dalam ketidaksetaraan di merokok, tetapi tidak dalam pesta minuman keras.

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Lisa E. M. Davies , Mirte A. G. Kuipers, Marianne Junger dan Anton E. Kunst dengan peneliti terdapat pada tujuan dan variabelnya. Pada penelitian yang dilakukan oleh Lisa E. M. Davies , Mirte A. G. Kuipers, Marianne Junger and Anton E. Kunst memiliki tujuan untuk mengetahui merokok dan pesta minum dikaitkan dengan tingkat *self control* dan fungsi kognitif yang lebih rendah, dan hubungan antara jalur pendidikan dan merokok dan pesta minuman keras, masing-masing, dilemahkan setelah mengendalikan pengendalian diri dan fungsi kognitif sedangkan peneliti ingin mencari tahu peran *self control* dengan *learned helplessness* pada remaja yang merokok. Selain tujuan, perbedaan juga terdapat pada pasangan variabelnya pada penelitian yang dilakukan Lisa E. M. Davies , Mirte A. G. Kuipers, Marianne Junger dan Anton E. Kunst menggunakan variable *self control* dan *cognitive*

functioning. Sedangkan penelitian ingin mengetahui peran *self control* yang berperan sebagai variabel bebas dan *learned helplessness* yang berperan sebagai variabel terikat.

Penelitian yang ke sembilan yakni yang dilakukan oleh Aulia Ramdani (2016) dengan judul “Hubungan antara *self control* dan kepatuhan terhadap aturan sekolah dengan perilaku merokok siswa SMK”. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan kepatuhan terhadap aturan sekolah dengan perilaku merokok siswa-siswa SMK Negeri 3 Tanah Grogot. Sampel yang digunakan sebanyak 60 siswa pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan metode penelitian kuantitatif, menggunakan tiga variabel yaitu *self control*, kepatuhan dan perilaku merokok. Hasil analisis pertama menunjukkan ada hubungan antara *self control* dengan perilaku merokok, hasil analisis kedua menunjukkan ada hubungan antara kepatuhan terhadap aturan sekolah dengan perilaku merokok dan hasil analisis ketiga menunjukkan ada hubungan antara *self control* dan kepatuhan terhadap aturan sekolah dengan perilaku merokok,

Penelitian tersebut mempunyai perbedaan dengan yang hendak dilakukan penelitian yakni ditujuannya yang mana penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan kepatuhan terhadap aturan sekolah dengan perilaku merokok. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan peneliti untuk mengetahui peran *self control* terhadap *learned helplessness* pada perokok aktif yang gagal berhenti merokok. Perbedaan lain terdapat pada pasangan variabelnya. Pada penelitian yang dilakukannya ini adalah *self control*, kepatuhan dan perilaku merokok sementara penelitian mempergunakan *self control* sebagai variabelnya

yang berperan sebagai variabel bebas dan *learned helplessness* yang berperan sebagai variabel terikat.

Penelitian yang kesepuluh adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti luar Indonesia Michael Daly, Mark Egan, Jody Quigley, Liam Delaney dan Roy F. Baumesiter (2016) dengan judul "*Childhood Self-control Predicts Smoking Throughout Life*". Tujuan pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini bertujuan untuk mencari tahu kontribusi *self control* masa kanak-kanak terhadap inisiasi merokok dini. Dengan menggunakan sampel 21.132 peserta diambil dari dua perwakilan nasional. Temuan menunjukkan *self control* anak berhubungan positif dengan berhenti merokok dan berhubungan negatif dengan inisiasi merokok,

Penelitian tersebut mempunyai perbedaan dengan yang hendak dilakukan peneelitan yakni ditujuannya yang mana penelitian tersebut bertujuan mencari tahu kontribusi *self control* masa kanak-kanak terhadap inisiasi merokok sedangkan pada pelitian yang dilakukan peneliti untuk mengetahui peran *self control* terhadap *learned helplessness* pada perokok aktif yang gagal berhenti merokok. Perbedaan lain terdapat pada pasangan variabelnya. Pada penelitian yang dilakukan oleh Michael Daly, Mark Egan, Jody Quigley, Liam Delaney dan Roy F. Baumesiter adalah variabel dependen yaitu *self control* dan variabel independen yaitu intensitas merokok. Sementara penelitian mempergunakan *self control* sebagai variabelnya yang berperan sebagai variabel bebas dan *learned helplessness* yang berperan sebagai variabel terikat.

Berdasarkan kesepuluh penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa belum

ada penelitian yang meneliti kedua variable yang diangkat dalam penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, dengan satu judul penelitian dan subjek yang berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya serta jenis penelitian yang dilakukan juga berbeda. subjek diambil dari perokok aktif yang gagal berhenti merokok. Sehingga penelitian dengan judul peran *self control* terhadap *learned helplessness* pada perokok aktif yang gagal berhenti merokok dapat dipertanggungjawabkan keasliannya oleh peneliti karena berbeda dengan penelitian-penelitian yang dilakukan sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286–303.
- Aviyah, E., & Farid, M. (2014). Religiusitas, kontrol diri dan kenakalan remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(02), 126–129.
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan skala psikologis*. Yogyakarta: Pustaka belajar.
- Baumeister, R. F., & Boden, J. M. (1998). Aggression and the self: high self-esteem, low self control and ego threat. *Human Aggression: Theories, Research, and Implications for Social Policy*, 111–137.
- Binita, A., Istiarti, V., & Widagdo, L. (2016). Hubungan persepsi merokok dengan tipe perilaku merokok pada siswa smk “X” di kota semarang dosen bagian pkip fkm undip. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4, 2356–3346. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- BPS. (2021). *Persentase penduduk usia 15 tahun ke atas yang merokok dalam sebulan terakhir menurut kabupaten/kota dan kelompok umur di provinsi sumatera selatan, 2022*. https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view_data_pub/1600/api_pub/dlluMytKMXJMbjiBIK2VGZFpiVEtuQT09/da_04/1
- BPS. (2023). *Persentase merokok Pada Penduduk Umur ≥ 15 Tahun Menurut Provinsi (Persen), 2020-2022*. BPS.Go.Id. <https://www.bps.go.id/indikator/30/1435/1/persentase-merokok-pada-penduduk-umur-15-tahun-menurut-provinsi.html>
- Cahyo, K., Wigati, P. A., & Shaluhiyah, Z. (2012). Rokok, pola pemasaran dan perilaku merokok siswa sma/ sederajat di kota semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 11(1), 75–84.
- Casey, B. J., & Caudle, K. (2013). The Teenage Brain: Self Control. *Current Directions in Psychological Science*, 22(2), 82–87. <https://doi.org/10.1177/0963721413480170>
- Cho, I. Y., Kim, J. S., & Kim, J. O. (2018). Factors influencing adolescents’ self-control according to family structure. *Journal of Child and Family Studies*, 27(11), 3520–3530. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1175-4>
- Choi, J., & Cha, B. K. (2014). Factors Affecting Learned Helplessness in Undergraduates. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 28(3), 509–521. <https://doi.org/10.5932/jkphn.2014.28.3.509>
- Cobos-Sanchiz, D., Perea-Rodriguez, M. J., Morón-Marchena, J. A., & Muñoz-

- Díaz, M. C. (2022). Positive adult education, learned helplessness and the pygmalion effect. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph19020778>
- Daly, M., Egan, M., Quigley, J., Delaney, L., & Baumeister, R. F. (2016). *Running head: childhood self-control predicts smoking throughout life : evidence from 21,000 cohort study participants*. 35(11).
- 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). <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4753-2>
- Dekkers, T., & Kip, H. (2021). *Control yourself! how are trait and state self-control related to prosociality in young adults?* University of Twente, Enschede .
- Ekechukwu, R., & Isiguzo, B. C. (2015). Psychological factors associated with learned helplessness among adolescents in rivers state. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 3(4). www.idpublications.org
- Fawzani, N., & Triratnawati, A. (2005). Terapi berhenti merokok(studi kasus 3 perokok berat). *Makara Kesehatan*, 9(1), 15–22.
- Filippello, P., Harrington, N., Costa, S., Buzzai, C., & Sorrenti, L. (2018). Perceived parental psychological control and school learned helplessness: The role of frustration intolerance as a mediator factor. *School Psychology International*, 39(4), 360–377. <https://doi.org/10.1177/0143034318775140>
- Filippello, P., Sorrenti, L., Buzzai, C., & Costa, S. (2015). Perceived parental psychological control and learned helplessness: the role of school self-efficacy. *School Mental Health*, 7(4), 298–310. <https://doi.org/10.1007/s12310-015-9151-2>
- Fogle, D. O. (1978). Learned helplessness and learned restlessness. *Psychotherapy : Theory, Research and Practice* , 15(1), 39–47.
- GATS |GLOBAL ADULT TOBACCO SURVEY. (2021). *Fact sheet indonesia 2021*.
- Gillebaart, M. (2018). The “operational” definition of self-control. *Frontiers in Psychology*, 9(JUL). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01231>
- Hapsari, I., & Annisaa, U. (2016). Empati dan kontrol diri guru dalam mengajar di sekolah dasar. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 5(1). <https://doi.org/10.21009/JPPP>

- Harahap, J. Y. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan ketergantungan internet di pustaka digital perpustakaan daerah medan. *Jurnal Edukasi*, 3(2), 131–145.
- Hidayati, K. H., & Farid, M. (2016). Konsep diri, adversity quotient dan penyesuaian diri pada remaja. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(2), 137–144.
- Holmes, C. J. (2018). Today's decisions, Tomorrow's outcomes: Does self-control explain the educational smoking gradient? *Social Science Research*, 70, 229–241. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2017.10.009>
- Intan Nurjanah, E., & Listrianah. (2019). Gingivitis pada perokok di kecamatan buay madang timur, kabupaten oku timur, sumatera selatan. *Jurnal Kesehatan Gigi Dan Mulut (JKGM)*, 1(2).
- Inzlicht, M., Legault, L., & Teper, R. (2014). Exploring the mechanisms of self-control improvement. *Current Directions in Psychological Science*, 23(4), 302–307. <https://doi.org/10.1177/0963721414534256>
- Jelita, H., & Aslamawati, Y. (2020). Studi deskriptif self-control remaja di tengah wabah covid-19 di dki jakarta. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 259–264. <https://doi.org/10.29313/v6i2.22397>
- Kemkes RI. (2022, August 21). *Temuan Survei GATS : Perokok dewasa di indonesia naik 10 tahun terakhir*. <https://www.kemkes.go.id/article/view/22060200005/temuan-survei-gats-perokok-dewasa-di-indonesia-naik-10-tahun-terakhir.html>
- Klimova, M., Evstafeyeva, E., & Ponomareva, I. (2018). Helplessness and Behavior Control. In *International Journal of Civil Engineering and Technology (IJCIET)* (Vol. 9, Issue 11). <http://iaeme.com><http://iaeme.com>
- Koole, S. L., Tops, M., Strübin, S., Bouw, J., Schneider, I. K., & Jostmann, N. B. (2012). *The Ego Fixation Hypothesis: Involuntary Persistence of Self-Control*.
- Larasati, D., Wahyudi, I., & Widianoro, F. W. (2019). Hubungan antara konsep diri dengan perilaku merokok pada remaja awal. *Jurnal Psikologi*, 15(1).
- Leitzel, J. R. (2001). The relation between parenting style and a child's explanatory style. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences & Engineering*.
- Li, J. Bin, Willems, Y. E., Stok, F. M., Deković, M., Bartels, M., & Finkenauer, C. (2019). Parenting and self-control across early to late adolescence: a three-level meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 14(6), 967–1005. <https://doi.org/10.1177/1745691619863046>

- Lianzi, I., & Pitaloka, E. (2014). Hubungan pengetahuan tentang rokok dan perilaku merokok pada staf administrasi universitas esa unggul jurnal inohim. *Jurnal Inohim*, 2(1).
- Libuka, M., Suyono, H., & Tentama, F. (2019). *Dinamika psikologis intensi merokok pada remaja*. 173–181.
- MacKenzie, S. B., & Podsakoff, P. M. (2012). Common Method Bias in Marketing: Causes, Mechanisms, and Procedural Remedies. *Journal of Retailing*, 88(4), 542–555. <https://doi.org/10.1016/j.jretai.2012.08.001>
- Maier, S. F., & Seligman, M. E. P. (1976). Learned helplessness: theory and evidence. *Journal Of Experimental Psychology: General*, 105(1), 3–46.
- Maier, S. F., & Seligman, M. E. P. (2016). Learned helplessness at fifty: insights from neuroscience. *Psychological Review*, 123(4), 349–367. <https://doi.org/10.1037/rev0000033>
- Margaret, I., & Chinenye, R. (2018). Learned helplessness and self-efficacy as correlates of examination phobia among secondary school students in obio-akpor l.g.ariversstate. *IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*, 23(9), 58–63. <https://doi.org/10.9790/0837-2309065863>
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol diri: definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Marwati, E., Prihartanti, N., & Hertinjung, W. (2016). Pelatihan berpikir optimis untuk meningkatkan harga diri pada remaja di panti asuhan. *Jurnal Indigenous*, 1(1), 23–31.
- Matherly, C. (2019). *Learned Helplessness*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.30157.49124/1>
- Mayah, I. C., Mahmudah, A. M., & Ramadhan, S. (2020). Hubungan stress dengan kebiasaan merokok pada komunitas pendaki indonesia korwil yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Terpadu*, 2(2), 156–164.
- Mesmer-Magnus, J., & Deshpande, S. P. (2006). *Social desirability: The role of over-claiming, self-esteem, and emotional intelligence*. <https://www.researchgate.net/publication/26514503>
- Miller, R. S. (2015). *Intimate relationships* (7th Ed). McGraz-Hill Education.
- Mohanty, A., Kumar Pradhan, R., & Kesari Jena, L. (2015). Learned Helplessness and Socialization: A Reflective Analysis. *Psychology*, 06(07), 885–895. <https://doi.org/10.4236/psych.2015.67087>

- Monika, R., Atmoko, W. B., & Yulandari, A. (2021). Determinan efikasi diri berhenti merokok. *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Ekonomi Universitas Tidar*, 89–98.
- Mukhtar, Yusuf, S., & Budiamin, A. (2016). Program layanan bimbingan klasikal untuk meningkatkan self-control siswa. *Psikopedagogia*, 5(1), 1–16.
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). *Self-regulation and depletion of limited resources: does self-control resemble a muscle?* 126(2), 247–259.
- Muraven, M., & Slessareva, E. (2003). Mechanisms of self-control failure: Motivation and limited resources. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 894–906. <https://doi.org/10.1177/0146167203029007008>
- Muslim, A. A. (2013). *Terapi Kontrol Diri untuk mengurangi perilaku merokok ringan pada remaja studi kasus*. 2(1).
- Nugroho, D. A. (2017). Learned helplessness pada remaja yang mengalami visual impairment. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 6, 29–41. <http://url.unair.ac.id/3cb97dc0>
- Nururrahmah. (2014). Pengaruh rokok terhadap kesehatan dan pembentukan karakter manusia. *Prosiding Seminar Nasional*, 1(1).
- Nuvvula, S. (2016). Learned helplessness. In *Contemporary Clinical Dentistry* (Vol. 7, Issue 4, pp. 426–427). Medknow Publications. <https://doi.org/10.4103/0976-237X.194124>
- Odabasi, B. (2013). The effect of learned helplessness to the success. *International Journal of Academic Research*, 5(4), 125–133. <https://doi.org/10.7813/2075-4124.2013/5-4/b.18>
- Pace, V. L. (2010). Method variance from the perspectives of reviewers: Poorly understood problem or overemphasized complaint? In *Organizational Research Methods* (Vol. 13, Issue 3, pp. 421–434). <https://doi.org/10.1177/1094428109351751>
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). *Human development (Perkembangan manusia)*. Salemba Humanika.
- 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>
- Paulhus, D. L. (1991). Measurement and Control of Response Bias. In *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes* (pp. 17–59). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-590241-0.50006-x>

- Peterson, C. (1991). The meaning and measurement of explanatory style. *Psychological Inquiry*, 2(1), 1–10.
https://doi.org/10.1207/s15327965pli0201_1
- Pratidina, P. A. O., & Marheni, A. (2019). Peran komunikasi efektif orangtua-remaja dan kontrol diri terhadap tingkat agresivitas remaja sma di kota denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 58–67.
- Quirkle, M. G. (2021). *What Is Learned Helplessness? How Trauma Therapy Helps*. <https://michaelgquirke.com/what-is-learned-helplessness-how-trauma-therapy-helps/>
- Qutaiba, A. (2011). The relationship between the level of school-Involvement and learned helplessness among special-education teachers in the Arab sector. *Australian Journal of Teacher Education*, 36(8).
<https://doi.org/10.14221/ajte.2011v36n2.1>
- Ramdani, A., & Kunci, K. (2016). Hubungan antara kontrol diri dan kepatuhan terhadap aturan sekolah dengan perilaku merokok siswa smk. *Psikoborneo*, 4(3), 356–362.
- Ramopoly, I. H., Astuti, K., & Fatmah, S. N. (2015). Latihan kontrol diri untuk penurunan perilaku merokok pada perokok. *InSight*, 17(2).
- Rosemary, R. (2013). Antara motivasi dan tantangan berhenti merokok (studi kasus mahasiswa di banda aceh). *Jurnal Komunikologi*, 10(1), 9–18.
- Rosenbaum, M., & Ben-Ari, K. (1985). Learned helplessness and learned resourcefulness: effects of noncontingent success and failure on individuals differing in self-control skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 198–215.
- Rosita, R., Suswardany, D. L., & Abidin, Z. (2012). Penentu keberhasilan berhenti merokok pada mahasiswa. *Kemas*, 8(1), 1–9.
<http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/kemas>
- Rukmy, A. A., Dwirahayu, Y., & Andayani, S. (2018). *Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku merokok pada mahasiswi di fakultas teknik universitas muhammadiyah ponorogo*.
- 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).
- Saminan. (2016). Efek perilaku merokok terhadap saluran pernapasan. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 16(3), 1–4.
- Santoso, R. (2016). Dilema kebijakan pengendalian tembakau di indonesia.

- Kajian*, 21(3), 201–219. <http://www.beacukai.go.id/statistik.html>,
- Sari, P., Sary, L., & Angelina Febriani, C. (2021). Kesadaran berhenti merokok masyarakat di wilayah kerja puskesmas penawar jaya kabupaten tulang bawang tahun 2020. *Jurnal Dunia Kesmas*, 96(1), 96–108. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/duniakesmas/index>
- Sari, Y. I., & Kartasmita, S. (2017). Gambaran learned helplessness wanita tuna susila yang mengalami kekerasan. *Versi Cetak*, 1(2), 11–23.
- Sarmah, B., Kamboj, S., & Chatterjee, R. (2022). Linking the intrinsic and environmental constraints with PwD tourists' behavioral intentions toward a travel destination: mediating role of learned helplessness. *Journal of Tourism Futures*. <https://doi.org/10.1108/JTF-02-2021-0053>
- Schleider, J. L., Vélez, C. E., Krause, E. D., & Gillham, J. (2014). Perceived psychological control and anxiety in early adolescents: The mediating role of attributional style. *Cognitive Therapy and Research*, 38(1), 71–81. <https://doi.org/10.1007/s10608-013-9573-9>
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism: how to change your mind and your life*. Vintage Book.
- Setiawan, I. D., Setiawati, O. R., & Lestari, S. M. P. (2020). Kontrol diri dan perilaku merokok pada siswa sma. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(2), 1–9.
- Shri Swaroopan, S., Mahavidyalya Hudco Bhilai, S., & Atul Sharma, S. (2015). Learned helplessness among adolescent (male & female) students of private and government schools. *IOSR Journal of Environmental Science*, 6, 1–06. www.iosrjournals.org
- Sitompul, E. A. (2009). Gambaran learned helplessness pada supir angkutan di kota medan ditinjau dari explanatory style. *Skripsi: Tidak Diterbitkan*.
- Strömbäck, C., Lind, T., Skagerlund, K., Västfjäll, D., & Tinghög, G. (2017). Does self-control predict financial behavior and financial well-being? *Journal of Behavioral and Experimental Finance*, 14, 30–38. <https://doi.org/10.1016/j.jbef.2017.04.002>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sulastrri, K. P., Herman, D., & Darwin, E. (2018). Keinginan berhenti merokok pada pelajar perokok berdasarkan global youth tobacco survey di smk negeri. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(2). <http://jurnal.fk.unand.ac.id>
- Sunawan, M. (2012). Penerapan pendekatan konseling realita untuk mengatasi learned helplessness (suatu studi embedded experimental mondel pada mahasiswa). *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 4(1), 2–8.

<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/intuisi>

- Syahrul, O., Andi, A. ; H., & Rakhmat, B. (2020). The construction of academic optimism scale (aos) to describe optimism in education setting. *Jurnal Ilmiah Ecosystem*, 20(2).
- Syaputra, Z. M., & Coralia, F. (2022). Pengaruh ketiga prediktor dalam theory of planned behavior terhadap intensi berhenti merokok pada perokok dewasa. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1).
<https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i1.1092>
- Taddaga, T., & Muhid, A. (2022). The effectiveness of psychological capital training to improve the optimism attitude in mandiri enterprises: literature review. *Bisnis & Entrepreneurship*, 16(1), 50–59.
- Tan, Y. L., & Dorotheo, U. (2018). The Tobacco Control Atlas: ASEAN Region, Fourth Edition. In *Southeast Asia Tobacco Control Alliance (SEATCA)*.
www.seatca.org.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2).
- Tønnesen, P., Carrozzi, L., Fagerström, K. O., Gratziou, C., Jimenez-Ruiz, C., Nardini, S., Viegi, G., Lazzaro, C., Campell, I. A., Dagli, E., & West, R. (2007). Smoking cessation in patients with respiratory diseases: a high priority, integral component of therapy. *European Respiratory Journal*, 29(2), 390–417. <https://doi.org/10.1183/09031936.00060806>
- Utami, T. W., & Fadilah, A. (2019). Hubungan bullying dengan ketidakberdayaan pada remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 159–164.
- VanDellen, M. R. (2008). *Social, personal, and environmental influences on self-control*.
https://dukespace.lib.duke.edu/dspace/bitstream/handle/10161/612/D_VanDellen_Michelle_a_200805.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Wen, J., Huang, S., & Goh, E. (2020). Effects of perceived constraints and negotiation on learned helplessness: A study of Chinese senior outbound tourists. *Tourism Management*, 78.
<https://doi.org/10.1016/j.tourman.2019.104059>
- WHO. (2020). *Pernyataan: Hari Tanpa Tembakau Sedunia 2020*.
<https://www.who.int/indonesia/news/detail/30-05-2020-pernyataan-hari-tanpa-tembakau-sedunia-2020>
- Widyastuti, M. (2015). Learned helplessness (ketidakberdayaan yang dipelajari)

dan depresi pada pengguna narkoba di jakarta [Universitas Esa Unggul]. In *Skripsi*. <http://www.surya.co.id>

Zulfah. (2021). Karakter : pengendalian diri. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, *1*(1), 28–33.