

Pengembangan Media Buku Bantuan Diri untuk Memberikan Pemahaman Bahaya Merokok

Vania Aprilo Livia Hutabarat^{1*}, Raudah Zaimah Dalimunthe², Putri Dian Conia³

^{1, 2, 3} Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Indonesia.

E-mail: vaniahutabarat@gmail.com^{1*}, raudah@untirta.ac.id², putriconia@untirta.ac.id³

Alamat Kampus: Jl. Ciwaru Raya, Cipare, Kec. Serang, Kota Serang, Banten 42117

*Korespondensi penulis: vaniahutabarat@gmail.com

Abstract. *The study aims to develop self-help book media to understand the dangers of smoking. The method used is Research and Development (R&D) with the development of ADDIE Analysis, design, development, implementation and evaluation). The evaluation was carried out by validators of media experts, materials, language experts and expert practitioners. Based on these data, the results of the evaluation of the validity of media experts were 85%, material experts were 80%, the percentage obtained from language experts was 96.4% and the percentage from practitioners was 84.6%. The average feasibility result was 86.5% with the category "feasible" for use. Self-help books can be used independently and packaged systematically. Limited trials were conducted on 19 guidance and counseling students from the 2023 and 2024 intakes. So it can be concluded that the development of self-help books to provide an understanding of the dangers of smoking is a self-help book that is feasible to implement.*

Keywords: *Dangers of Smoking, Development, Research and Development*

Abstrak. Penelitian bertujuan untuk mengembangkan media buku bantuan diri guna memahami bahaya dari merokok. Metode yang digunakan ialah *Research and Development* (R&D) dengan pengembangan ADDIE (*Analysis, design, development, implementation and evaluation*). Evaluasi dilakukan oleh validator ahli media, materi, ahli Bahasa dan ahli praktisi. Berdasarkan data tersebut menunjukkan hasil evaluasi validitas ahli media sebesar 85%, ahli materi sebesar 80%, persentase yang didapatkan dari ahli bahasa sebesar 96,4% dan persentase dari praktisi sebesar 84,6%. Rata-rata hasil kelayakan sebesar 86,5% dengan kategori "layak" untuk digunakan. *Self-help book* dapat digunakan secara mandiri dan dikemas secara sistematis. Uji coba terbatas dilakukan kepada 19 mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling angkatan 2023 dan 2024. Maka dapat disimpulkan bahwa pengembangan buku bantuan diri guna memberikan pemahaman bahaya merokok merupakan *self help book* yang layak untuk diimplementasikan.

Kata Kunci: Bahaya merokok, Pengembangan, *Research and Development*

1. LATAR BELAKANG

Masa remaja merupakan masa peralihan dimana terjadinya perbedaan dari tahap perkembangan ke perkembangan selanjutnya. Pada masa remaja juga terjadi perubahan-perubahan fisik yang dialami oleh seorang anak untuk tumbuh menjadi lebih dewasa. Salah satu kenyataannya masi banyak remaja yang menjadi sumber dari permasalahan itu sendiri. Menurut Erikson (Anindyajati, 2013) remaja dapat memperoleh banyak pengetahuan tentang aspek dirinya, melakukan eksplorasi dan eksperimen dalam berbagai peran sosial yang diinginkan serta memperoleh pengakuan tentang peran tersebut yang akan menjadi identitas dirinya.

Remaja yang melakukan aktivitas baru mulai merokok didasari kebiasaan merokok yang telah remaja lihat dan alami di lingkungan pribadi, lingkungan sosial bahkan lingkungan keluarga. Seseorang yang telah melakukan perilaku merokok akan merasa terbiasa dan beranggapan bahwa hal yang wajar dan menyenangkan. Remaja juga melakukannya karena mereka merasa bisa dan membuat mereka semakin punya niat untuk mencoba merokok. Menurut (Setyowati, 2020) aktifitas merokok yang selama ini hanya dilakukan orang dewasa sekarang sudah dilakukan oleh kalangan remaja karena lingkungan sekitar yang mendorong untuk merokok. Situasi perilaku merokok bertahan lama yang membuat mereka kecanduan dan sulit dihilangkan. Penelitian yang dilakukan oleh (Iyos 2023) faktor yang memengaruhi perilaku merokok pada remaja membentuk empat faktor yaitu faktor psikologi yang mendeskripsikan bahwa faktor yang menyebabkan perilaku merokok terjadi ialah mempengaruhi rasa percaya diri pada remaja. Selanjutnya adalah faktor iklan dan pengetahuan dimana dengan melihat iklan di TV dapat mempengaruhi remaja untuk merokok dan faktor pengetahuan berhubungan dengan kesehatan orang sekitar. Faktor yang terakhir yaitu faktor keluarga yang dijelaskan bahwa melihat anggota keluarga merokok memiliki nilai pengaruh remaja untuk merokok.

Fenomena yang terjadi pada mahasiswa di lingkungan FKIP Untirta bahwa perilaku merokok pada mahasiswa sangat kuat dan perilaku merokok tidak hanya dilakukan oleh individu berjenis kelamin laki-laki saja tetapi Perempuan juga banyak yang merokok. Faktor penyebab yang sering ditemui adalah stress yang dikarenakan keluarga, percintaan, pertemanan maupun perkuliahan bahkan perilaku merokok biasa dilakukan saat memiliki waktu kosong dari kegiatan yang menyita waktu dan fisik. Beberapa mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Untirta yang sudah diwawancarai secara langsung mengatakan bahwa mereka merokok saat tidak melakukan kegiatan berat, sedang bersantai, mencari ide untuk mengerjakan tugas, sebagai penyemangat untuk melakukan kegiatan dan sebagai obat Pereda dari banyaknya masalah akibat aktivitas yang monoton. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Untirta bisa menghabiskan rokok sebanyak 1-2 bungkus bahkan ada yang bisa sampai 3 bungkus rokok dalam kurun waktu seminggu atau sehari dan tergantung tingkat stress mereka.

Peneliti melakukan studi pendahuluan menggunakan kuesioner mengenai perilaku merokok dan pemahaman bahaya merokok pada angkatan 2023-2024. Seorang mahasiswa dengan inisial IQ, RD, FA, RM, MS, FM, OP, RA yang telah juga diwawancarai oleh peneliti mengatakan perilaku merokok sangat besar dipengaruhi oleh lingkungan sekitar,

lingkungan rumah dan lingkungan keluarga. Kemudian masalah-masalah yang timbul membuat mereka stress karena tidak bisa diselesaikan dengan baik dan yang terakhir alasan agar terlihat keren dan mengikuti zaman dan bisa mengikuti gaya pertemanan di lingkungan perkuliahan. Maka dari hasil wawancara tersebut karena adanya konformitas teman sebaya yang memiliki pengaruh besar terhadap perilaku merokok. Pengaruh teman sebaya merupakan predictor yang sangat kuat dibanding faktor lainnya terhadap intensitas merokok.

Dari kajian yang telah dipaparkan, peneliti menyadari bahwa ada sesuatu yang harus dibantu kepada mahasiswa yang masih memiliki perilaku merokok tersebut. Khususnya yang dirasakan oleh mahasiswa di jurusan Bimbingan dan Konseling di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Maka dari itu, peneliti bermaksud untuk mengembangkan *self-help book* dalam upaya memberikan bantuan kepada para mahasiswa melalui pemahaman akan bahaya rokok melalui media perantara sebuah buku.

2. KAJIAN TEORITIS

2.1 Dewasa

1) Pengertian Dewasa Awal

Menurut Hurlock (2010) dewasa adalah seseorang yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukannya di masyarakat bersama orang dewasa lainnya, masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira 40 tahun. Saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif. Masa dewasa merupakan tahapan penting dalam perkembangan manusia, yang ditandai dengan transisi fisik, psikologis, dan sosial, khususnya pada awal masa dewasa, yang berlangsung pada usia 18 hingga 40 tahun. - Periode ini ditandai dengan bertambahnya tanggung jawab, penjelajahan, dan puncak kesehatan fisik, seiring individu beralih dari masa remaja ke fase kehidupan yang lebih matang.

2) Tugas Perkembangan Dewasa Awal

Hurlock (2009) mengemukakan pendapat dalam tugas perkembangan dewasa awal yaitu terbagi antara lain: a). Menerima suatu pekerjaan; b). Menemukan teman hidup; c). Belajar hidup bersama dalam pasangan suami istri untuk membangun suatu keluarga; d). Mengasuh anak-anak hingga besar; e). Menjalankan sebuah rumah tangga; f). Menjalankan tanggung jawab sebagai warga negara; g). Mengikuti kelompok sosial.

Seseorang memiliki tugas perkembangan di setiap kehidupannya, salah satunya pada masa dewasa awal. Perkembangan masa dewasa awal perlu diselesaikan tugas perkembangan yang telah ditentukan oleh para ahli. Keberhasilan dalam pelaksanaan tugas perkembangan tersebut mendatangkan dan menciptakan kebahagiaan serta membawa pada keberhasilan dalam pelaksanaan tugas-tugas perkembangan di tahapan berikutnya. Sebaliknya jika seseorang gagal dalam memenuhi tugas perkembangannya maka akan menimbulkan ketidakpuasan dan mengganggu tugas perkembangan yang diikutinya.

2.2 Bahaya Merokok

1) Perilaku Merokok

Perilaku merokok merupakan salah satu permasalahan dunia yang memiliki efek sangat besar tetapi tetap dipandang sebelah mata oleh masyarakat. Remaja yang merokok akan menderita di masa yang akan datang. Beberapa macam kelompok teman sebaya pada individu yaitu teman dekat, kelompok kecil dan besar, dan *circle* pertemanan. Menurut Green dalam perilaku dipengaruhi oleh tiga faktor utama yaitu: faktor predisposisi (*predisposing factors*) mencakup pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap kesehatan, tradisi, dan kepercayaan masyarakat terhadap hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan, sistem nilai yang dianut masyarakat, tingkat pendidikan, tingkat sosial ekonomi, dan sebagainya; Faktor-faktor pemungkin (*enabling factors*) mencakup ketersediaan sarana dan prasarana atau fasilitas kesehatan bagi masyarakat; dan faktor-faktor penguat (*reinforcing factors*) meliputi faktor sikap dan perilaku tokoh masyarakat, tokoh agama, dan para petugas termasuk petugas kesehatan. Peran dalam sebuah konformitas sosial merupakan teman sebaya. Konformitas memainkan peran dalam bentuk identitas sosial dan pengembangan sosial individu. Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Rochayati dalam pendidikan kesehatan Indonesia menyatakan semakin tinggi konformitas teman sebaya, maka semakin tinggi pula dilakukan perilaku merokok.

2) Dampak Perilaku Merokok

Merokok menjadi salah satu kebiasaan seseorang dan telah terjadi di lingkungan masyarakat. Kebiasaan merokok salah satu hal yang sulit dihilangkan, bagi seorang perokok memberikan alasan dengan mengalihkan stres diri dan tekanan emosi yang membuat seseorang sulit untuk melepaskan. Dampak merokok terhadap kesehatan tubuh telah diteliti dan dibuktikan oleh ahli kesehatan dan efeknya merugikan.

Beberapa penelitian memberikan bukti bahwa kebiasaan merokok dapat meningkatkan resiko timbul penyakit seperti gangguan pembuluh darah, kanker paru-paru, kanker laring, tekanan darah tinggi, bronchitis dan bahkan berakibat gangguan pada kehamilan dan cacat pada janin. (Afif, 2022)

2.3 Self Help Book

1) Pengertian Self Help Book

Menurut Kurtz dalam (Fadhilah & Cahyawulan, 2020) metode *self-help* adalah proses bantuan terhadap diri dengan adanya misi yang jelas dalam membantu merubah aspek dalam diri sendiri. *Self-help* menggunakan cara baru agar dapat mengelola diri dengan baik dalam, persoalan medis ataupun psikologis bagi seseorang yang dapat dilakukan melalui suatu alat atau media seperti buku, kaset audio atau visual.

Adapun Krutz (Fadhilah & Cahyawulan, 2020) berpendapat bahwa *self-help* memiliki karakteristik yaitu; a. *Instilling Hope* merupakan cara menanamkan harapan yang berisi keyakinan sehingga tercapai intervensi dalam membantu seseorang untuk meningkatkan diri menjadi lebih baik, b. *Universality and an Alternative to Loneliness* ini salah satu cara individu memiliki permasalahan yang dialami seseorang seperti umum dan tidak menghadapinya secara sendiri, c. *Support* adalah memberikan dukungan atas kepedulian dan didengarkan pihak lain dan pengungkapan suatu emosional, d. *Teaching and Learning Coping Methods* merupakan metode belajar mengajar untuk mengatasi sebuah permasalahan, e. *Communicating Experiential Knowledge* membantu dengan memberi pesan dalam penyampaian pengalaman yang mengikuti wawasan lebih sebagai suatu bantuan. Menurut Ryan dalam Bergsma (Hadi, 2018) pendekatan dalam *self-help book* didapatkan dari sebuah ide yang dibangun oleh individu sesuai dengan harapan agar seseorang dapat bahagia secara psikologis.

Maka kesimpulan dari penjelasan diatas mengenai *self-help book* yaitu mempunyai perencanaan yang jelas dan bertujuan memberikan pemahaman dalam persoalan yang sesuai dengan seseorang individu sehingga dapat memberikan arahan yang positif. Peneliti menggunakan buku sebagai alat atau media yang berisi informasi serta dorongan atau bimbingan secara mandiri kepada pembaca tanpa diiringi seorang profesional secara langsung.

3. METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan metode penelitian dan pengembangan (Research dan Development / R&D). Menurut Richey dan Kelin (Sugiyono, 2019:394). pengembangan penelitian merupakan suatu pengkajian yang dilakukan secara sistematis mengenai cara untuk merencanakan dalam membuat suatu produk, kemudian memproduksi ataupun mengembangkan dari rancangan tersebut, lalu adanya evaluasi kinerja dari rancangan terhadap produk tersebut, dengan adanya tujuan untuk mendapatkan hasil data secara empiris dan sistematis yang kemudian dapat digunakan dengan tujuan membuat suatu produk, seperti alat ataupun model yang dapat diterapkan didalam pembelajaran maupun diluar pembelajaran. Menurut Hanafi (2017) Research and Development (R&D) merupakan suatu teknik penelitian yang bertujuan untuk membuat suatu produk tertentu.

Model yang digunakan pada penelitian pengembangan ini yaitu “Model ADDIE”. Merupakan system dari komponen utama pendekatan pengembangan pembelajaran, dan prosedur pengembangan dalam pembelajaran. Menurut Sezer (Rayanto, 2020) Model ADDIE merupakan suatu pendekatan yang menekankan suatu analisa bagaimana setiap komponen yang dimiliki saling berinteraksi satu dengan lainnya yang berkordinasi sesuai fase yang ada. Model ADDIE menggunakan prinsip-prinsip umum dan sistematis serta kerangka berlapis yang unsur-unsurnya saling terkait, maka sangat mungkin digunakan dalam pengembangan produk berupa model atau self-help book (buku bantuan diri).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Tahap pengembangan produk awal peneliti membuat buku bantuan diri yang berjudul “Pengembangan Media Buku Bantuan Diri Guna Memberikan Pemahaman Bahaya Merokok” dengan isi buku bantuan diri meliputi 4 Bagian yaitu : Bagian 1 (Apa itu merokok?), Bagian 2 (Perilaku perokok), Bagian 3 (Bahaya dan Dampak Merokok), dan Bagian 4 (Strategi mengatasi/mencegah perilaku merokok). Setelah menentukan isi dari buku bantuan diri, peneliti merangkum serta menyusun materi yang bersumber dari jurnal, buku, modul dan artikel menggunakan *Microsoft Word 2017*. Selanjutnya peneliti mendesain modul menggunakan *Canva Pro*. Terdapat beberapa konten dalam buku bantuan diri selain berisi materi adapula testimoni mantan perokok, *quotes*, dan refleksi di akhir setiap bagian buku bantuan diri agar pengguna *self help book* dapat melakukan evaluasi terhadap materi yang telah dipelajari. Materi dikemas dengan berbagai warna dan gambar sehingga tampilan materi tidak membuat pembaca bosan ketika mempelajarinya. Tampilan desain produk awal dapat :

4.2 Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil asesmen yang dilakukan oleh peneliti melalui sebaran angket pemahaman bahaya merokok ke jurusan bimbingan dan konseling angkatan 2023 dan 2024 di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa yang berjumlah 169 mahasiswa, menunjukkan hasil angket kurangnya pemahaman bahaya merokok berkategori tinggi sebesar 41,5%, mahasiswa berkategori sedang sebesar 21,1% dan mahasiswa berkategori rendah sebesar 37,4%. Hasil ini menunjukkan bahwa kurangnya pemahaman yang dialami oleh mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling angkatan 2023 dan 2024 di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa ini dapat dipengaruhi oleh kurangnya edukasi yang komprehensif, adanya rasa tidak peduli terhadap diri sendiri, pengaruh adanya teman sebaya dan lingkungan sekitar, kurangnya pengawasan dari orang tua, dan timbulnya stress maupun tekanan dari orang tua.

Menurut Bergsma (2020) *self-help book* memiliki pengertian yang berangkat dari *self-help*, yaitu bantuan diri berupa tindakan membantu atau memperbaiki diri sendiri tanpa bantuan orang lain. Hal yang membedakan buku bantuan diri dengan buku-buku lainnya seperti novel dan ensiklopedia adalah, buku bantuan diri tidak sekedar menyediakan informasi namun terdapat intens hubungan terapeutik di dalamnya. Sehingga buku bantuan diri dapat membantu klien atau pembaca untuk meningkatkan pengembangan dan manajemen diri, dan juga dapat mendorong dan membimbing klien untuk dapat mengubah pemikiran dan perilakunya ke arah yang lebih baik.

Uji kelayakan produk dilakukan kepada ahli media yakni Bapak Bangun Yoga Prabowo, M.Pd. (Dosen Bimbingan dan Konseling Untirta), ahli materi yakni yakni Ibu Meilla Dwi Nurmala, S.Psi.,M.Pd. (Dosen Bimbingan dan Konseling Untirta), ahli bahasa Dr. Odin Rosidin, S.Pd, M.Hum (Dosen Pendidikan Bahasa Indonesia Untirta), praktisi oleh Ibu Meilla Dwi Nurmala, S.Psi.,M.Pd. (Dosen Bimbingan dan Konseling Untirta). Penilaian dilakukan menggunakan angket dengan skala likert, penilaian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui kekurangan dan kelebihan produk yang dikembangkan.

Self-help book yang baik ialah yang memiliki sifat valid, praktis dan efektif. Adapun kevalidan pada *self help book* ini berdasarkan uji kelayakan yang dilakukan mendapat persentase yang sangat baik, yakni ahli media sebesar 85%, ahli materi sebesar 80%, persentase yang didapatkan dari ahli bahasa sebesar 96,4% dan persentase dari praktisi sebesar 84,6%. Rata-rata hasil kelayakan sebesar 86,5% dengan kategori “layak” untuk

digunakan. *Self-help book* dapat digunakan secara mandiri dan dikemas secara sistematis. *Self-help book* yang dikembangkan oleh peneliti memiliki desain tampilan yang menarik, dengan pemilihan komposisi warna pada setiap halaman dan juga gambar.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan yang telah dilakukan, isi materi *self-help book* ini membahas bahaya merokok guna memberikan pemahaman kepada mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling angkatan 2023 dan 2024 di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, selain itu *self-help book* juga dilengkapi dengan refleksi di setiap bagian materi kemudian terdapat QR/Barcode untuk mengakses materi tersebut, peneliti melakukan uji validitas ahli dengan para ahli media, materi dan bahasa, serta praktisi setelah di uji kepada para ahli selanjutnya uji coba produk kepada 19 mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling angkatan 2023 dan 2024 di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Hasil uji kelayakan produk dari segi media dan materi, bahasa serta praktisi diperoleh hasil rata-rata sebesar 86,5%, yang dikategorikan “sangat layak”. Maka dapat disimpulkan bahwa pengembangan buku bantuan diri guna memberikan pemahaman bahaya merokok merupakan *self help book* yang layak untuk diimplementasikan. Buku bantuan diri tentang bahaya merokok juga memiliki manfaat bagi pengguna, antara lain: (1) Membantu menginformasikan serta memberikan pengetahuan baru mengenai bahaya merokok kepada mahasiswa. (2) Dapat membantu mahasiswa yang berkeinginan berhenti merokok. (3) Harga buku yang lebih terjangkau dibandingkan harus berkonsultasi dengan pakar ahli seperti dokter, konselor, psikolog dan lainnya. (4) Buku yang sangat praktis dibawa kemanapun dan dibaca pada saat kapanpun. (5) Buku bantuan diri tentang bahaya merokok dikembangkan sebagai upaya preventif terhadap perilaku merokok mahasiswa. Implikasi berdasarkan hasil penelitian yang telah dikembangkan oleh peneliti Buku bantuan diri yang dikembangkan oleh peneliti dapat memberikan informasi serta menambah pemahaman dan wawasan mahasiswa mengenai bahaya merokok dan berguna untuk mencegah atau mengurangi perilaku merokok.

DAFTAR REFERENSI

- Afria Tantri, N. A. (2018). Hubungan persepsi terhadap peringatan bahaya merokok pada kemasan rokok dengan perilaku merokok pada remaja laki-laki di Kota Palembang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*.
- Alpian, Y., & Syaiful, M. (2019). Pentingnya pendidikan bagi manusia. *Jurnal Buana Pengabdian*.
- Arnett, J. (2018). *Adolescents and emerging adulthood: A cultural approach*. Pearson Education.
- Awaluddin, T., & Kurniawan, G. (2018). Pengembangan hipotetik buku bantuan diri tentang bahaya merokok. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Bergsma, A. (2018). Do self-help books help? *Journal of Happiness Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9994-1>
- Herawati, I., & Handayani, A. (2020). Quarter life crisis pada masa dewasa awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*.
- Hurlock, E. B. (2018). *Psikologi perkembangan*. Erlangga.
- Iceu Amira, D. A., & Haryati, S. (2019). Penyuluhan tentang bahaya merokok pada siswa SMAN 2. *MKK*.
- Judith Mackay, & Eriksen, M. (2018). *The tobacco atlas*. World Health Organization.
- Maseda, D. R., & Sambul, B. (2013). Hubungan pengetahuan dan sikap tentang bahaya merokok dengan perilaku merokok pada remaja putra di SMA Negeri 11 Tompasobaru. *Jurnal Keperawatan*.
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Rokok perpendek hidup hingga 10 tahun*. P2PTM Kemenkes RI.
- Mulyani, E. (2012). *Kekhususan rokok Indonesia*. PT Grasindo.
- Nurlailah, N. (2010). Hubungan antara persepsi tentang dampak merokok terhadap kesehatan dengan tipe perilaku merokok mahasiswa Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. <https://repository.uinjkt.ac.id>
- Satria Gobel, R. A. (2020). Bahaya merokok pada remaja. *Jurnal Abdimas*, 7(September), 1.
- Setyani, A. T., & Amalia, M. A. (2019). Pengaruh merokok bagi remaja terhadap perilaku dan pergaulan sehari-hari. *Preprints*. <https://doi.org/10.20944/preprints201908.0123.v1>
- Simatupang, E., & Yuliana, I. (2021). Merdeka Belajar Kampus Merdeka terhadap perubahan paradigma pembelajaran pada pendidikan tinggi: Sebuah tinjauan literatur. *Jurnal Bisnis, Manajemen dan Ekonomi*.
- Sugiono. (2019). *Metode penelitian dan pengembangan (R&D)*. Alfabeta.
- Upton, P. (2018). *Psikologi perkembangan*. Erlangga.
- Windarti, D., & Hidayah, J. (2017). Association between cigarette advertisement, peer group, parental education, family income, and pocket money with smoking behavior among adolescent in Karanganyar District, Central Java. *Journal of Health Promotion and Behavior*.
- Yuliani, W., & Badriah, N. (2021). Metode penelitian pengembangan (RND) dalam bimbingan dan konseling. *Quanta*.