

**STUDI DESKRIPTIF MENGENAI GAMBARAN *TIME PERSPECTIVE*
PARA *CHIPPERS* PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS
PADJADJARAN**

TASYA GADIS GUNAWAN, KUSTIMAH S.Psi., M.Psi.

ABSTRAK

Chippers adalah populasi perokok ringan (*light smokers*), yang hanya mengkonsumsi kurang dari 5 batang rokok sehari, merokok minimal 4 hari dalam seminggu, selama dua tahun atau lebih, dan tidak menunjukkan tanda-tanda berlanjut ke tahap perokok berat yang *addictive* (*heavy smokers*). Populasi *chippers* terus meningkat dalam beberapa dekade terakhir dan belum banyak terjelaskan secara luas, termasuk di Indonesia.

Fenomena *chippers* ditemukan pada mahasiswa di Universitas Padjadjaran. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran *time perspective* dari *chippers* pada mahasiswa, yang diharapkan dapat memberikan wawasan pengembangan program intervensi efektif guna mengurangi perilaku merokok dalam rangka *health promotion*. Subjek penelitian adalah 43 mahasiswa Universitas Padjadjaran yang didapatkan dengan teknik purposif. Penelitian bersifat kuantitatif dengan metode deskriptif serta pengumpulan data menggunakan kuesioner *time perspective* yang mengacu pada teori Philip Zimbardo dan John Boyd (1999) dan disesuaikan dengan konteks perilaku merokok.

Hasil penelitian menunjukkan dimensi *past positive* mendapat skor rata-rata tertinggi dibandingkan lima dimensi lainnya. Artinya, partisipan cenderung memiliki sikap yang positif dan nostalgia (rindu) terhadap pengalaman-pengalaman yang berhubungan dengan perilaku merokoknya di masa lalu. Berdasarkan dimensi yang paling mendominasi, terdapat dua dimensi yang mendominasi *chippers*, yaitu *past-positive* dan *future*. Artinya, kebanyakan partisipan mempertimbangkan keuntungan dan kerugian dari perilaku merokok yang dilakukannya saat ini terhadap masa depannya dan mereka cenderung

memiliki sikap yang positif dan nostalgia (rindu) terhadap pengalaman-pengalaman yang berhubungan dengan perilaku merokoknya di masa lalu. Berdasarkan dua dimensi dominan, kebanyakan partisipan memiliki *time perspective* yang dominan di *Past-Negative* dan *Future*, artinya partisipan memiliki sikap yang negatif terhadap pengalaman-pengalaman yang telah dilaluinya sebagai perokok, dan mereka memikirkan konsekuensi di masa depan dari perilaku merokok yang mereka lakukan saat ini.

Kata kunci : Perilaku merokok, *time perspective*, *chippers*

PENDAHULUAN

Merokok berkontribusi dalam munculnya berbagai penyakit yang mematikan, walaupun sebenarnya dapat dihindari. Angka prevalensi perokok di Indonesia tergolong tinggi. Menurut penelitian dari *Institute for Health Metrics and Evaluation* University of Washington di Amerika Serikat yang mengkaji tingkat perokok dari tahun 1980-2012 berdasarkan data dari 187 negara, Timor Leste dan Indonesia menduduki peringkat pertama dan kedua dalam hal banyaknya jumlah perokok (<http://www.radioaustralia.net.au>). Sementara itu, konsumsi rokok di Indonesia juga tercatat sebagai negara terbanyak se-Asia Tenggara yaitu mencapai 46,16 persen (<http://www.tempo.co/read/news>).

Kebiasaan tidak sehat ini juga telah ditemui oleh peneliti di lingkungan kampus Universitas Padjadjaran. Fenomena mahasiswa yang merokok di sekitar kampus sudah menjadi pemandangan umum. Padahal, menurut UU Kesehatan Tahun 2009 Pasal 115, kampus menjadi salah satu tempat proses belajar

mengajar, termasuk ke dalam kategori Kawasan Tanpa Rokok. Peneliti melakukan survey awal pada bulan Maret tahun 2015 terhadap 78 mahasiswa di Universitas Padjadjaran yang merokok. Berdasarkan wawancara dan data kuesioner, peneliti menemukan adanya perbedaan yang cukup signifikan antara batang rokok yang mereka konsumsi dengan durasi lamanya merokok.

Seperti misalnya, salah satu mahasiswa yang diwawancarai mengatakan sudah merokok selama 2 tahun dan saat ini mengkonsumsi satu bungkus (16 batang) rokok per hari. Namun, ada pula mahasiswa yang meskipun sudah merokok selama 7 – 8 tahun, saat ini hanya mengkonsumsi tidak lebih dari 5 batang saja. Hasil survey awal peneliti ternyata sejalan dengan adanya penemuan terbaru dalam beberapa penelitian terakhir tentang perilaku merokok, yaitu adanya kelompok populasi yang dikenal dengan istilah *chippers*. Istilah *chippers* digunakan untuk mewakili populasi perokok ringan (*light smokers*). Populasi *chippers* semakin meningkat dalam beberapa dekade terakhir (Taylor, 2009).

Para *chippers* hanya mengkonsumsi tidak lebih dari 5 batang rokok dalam sehari, merokok dengan minimal 4 hari dalam seminggu, selama dua tahun atau lebih, dan tidak menunjukkan tanda-tanda berlanjut ke tahap perokok berat yang *addictive (heavy smokers)*. *Chippers* juga dikategorikan sebagai *non-daily smokers*, artinya mereka tidak merokok setiap hari, hanya pada saat-saat tertentu. Dan, perokok *non-daily* umumnya memiliki ketergantungan yang rendah pada nikotin (Coady, Micaela H. et. al., 2012), serta penurunan konsumsi rokok telah terbukti berhubungan dengan penurunan ketergantungan nikotin.

sejauh ini tidak ada penjelasan yang cukup untuk mengulas kondisi ini, sehingga *chippers* tetap menjadi fenomena yang belum banyak terjelaskan secara luas, termasuk di Indonesia.

Peneliti kemudian melakukan wawancara untuk mengetahui perbedaan perilaku yang ditampilkan para *chippers*, salah satunya terkait jumlah batang rokok yang relatif sedikit mereka konsumsi jika dibandingkan perokok lainnya. Peneliti juga ingin mengetahui ada tidaknya efek candu yang dirasakan oleh para *chippers* serta bagaimana mereka mampu menahan dirinya untuk tidak berlebihan dalam merokok.

Hasil dari wawancara menunjukkan bahwa *chippers* mempersepsikan berhenti merokok sebagai hal yang relatif mudah dan mereka juga tidak pernah merasakan gejala apa pun setiap kali berhenti merokok. Selama ini, mereka bisa saja berhenti secara tiba-tiba, dengan alasan bosan atau sedang ada kesibukan tertentu. Menurut mereka, hingga saat ini mereka tidak merasakan efek candu sama sekali. Sehingga, Hasil wawancara dengan ketiga *chippers* ini membenarkan hasil penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa posisi *chippers* pada dasarnya memang lebih menguntungkan daripada *daily heavy smokers* (perokok berat).

Namun, dengan segala keuntungan tersebut, mereka justru tampak tidak memanfaatkannya sebagai modal untuk mulai berhenti merokok, tidak seperti *heavy smokers* pada umumnya yang berjuang untuk berhenti merokok. Meskipun berhenti merokok dipersepsikan begitu mudah, *chippers* justru mengaku tidak memiliki keinginan untuk berhenti merokok dalam waktu dekat. Seharusnya, *chippers* dapat memanfaatkan kondisinya tersebut untuk segera berhenti merokok karena *chippers* tetap membawa resiko yang cukup besar terhadap berbagai ancaman penyakit akibat rokok (Schane et al., 2010).

Keputusan *chippers* tersebut tentu patut dikhawatirkan karena tidak menutup kemungkinan para *chippers* akan berlanjut menjadi *heavy smokers* di kemudian hari. *Chippers* belum memiliki keinginan berhenti merokok karena mereka masih ingin merasakan *benefit* dari perilaku merokok itu sendiri, seperti misalnya rokok mempermudah dalam memediasi pergaulan, memecahkan suasana saat berkumpul dan sebagainya. Prinsip yang dianut para *chippers* adalah selagi gejala-gejala penyakit akibat rokok belum muncul hingga saat ini (atau *cost*), ia akan terus merokok. Dengan kata lain, *chippers* tampak lebih mementingkan *benefit* dari perilaku merokoknya saat ini dan mempertahankan perilaku merokoknya tersebut selagi belum merasakan gejala apapun, dibandingkan mempertimbangkan konsekuensi bagi kesehatannya di masa depan.

Perilaku merokok beserta keputusan yang ditunjukkan *chippers* dapat dijelaskan melalui konstruk psikologi *time perspective*. *Time perspective* adalah

sikap personal tidak disadari yang dimiliki setiap individu terhadap waktu (Zimbardo & Boyd, 1999; Zimbardo & Boyd, 2008). Dan *time perspective* akan mempengaruhi penilaian, keputusan, dan tindakan yang kita ambil (Zimbardo & Boyd, 1999).

Dalam konteks penelitian ini, ketika seseorang memutuskan untuk merokok atau tidak, secara sadar atau tidak sadar, keputusan tersebut merupakan cerminan dari sikap seseorang terhadap rokok yang berhubungan dengan waktu (baik masa lalu, masa kini atau masa depan), yaitu *cost* dan *benefit* atau keuntungan dan kerugian apa yang pernah ia dapatkan di masa lalu, yang ia dapatkan saat ini, dan yang akan ia dapatkan di masa depan jika ia merokok atau tidak merokok.

Dengan kata lain, konsep *time perspective* mengacu pada bagaimana pertimbangan seseorang akan masa lalu (*past*), masa kini (*present*) dan masa depan (*future*) terhadap perilaku merokoknya yang kemudian mampu mempengaruhi keputusan yang mereka ambil saat ini terkait dengan perilaku merokoknya sendiri saat ini. Ketika mengambil keputusan atau tindakan tertentu, beberapa orang cenderung dipengaruhi oleh masa lampainya, dengan mengingat kembali situasi yang serupa, dengan ingatan mengenai *cost* dan *benefit* dari mengikuti keputusan atau tindakan tertentu. Orang-orang seperti ini tergolong ke dalam *past-oriented* (berorientasi pada masa lalu).

Dalam konteks penelitian ini, *chippers* yang *past-oriented*, dalam mengambil keputusan yang terkait perilaku merokoknya saat ini (seperti memutuskan untuk terus melanjutkan merokok atau berhenti merokok), akan fokus pada pertimbangan mereka mengenai *cost* dan *benefit* apa yang telah mereka peroleh dari perilaku merokoknya di masa lalu. Hasil pertimbangan tersebut kemudian membentuk sebuah sikap tertentu (positif atau negatif) yang akan dijadikan dasar dalam pembuatan keputusan terkait perilaku merokoknya saat ini.

Jika berdasarkan pertimbangannya tersebut *chippers* merasa lebih banyak memperoleh *benefit*, maka mereka akan membangun sikap yang cenderung positif terhadap pengalaman merokoknya di masa lalu (*past-positive*). Sikap positif yang terbentuk akan memberikan rasa rindu dan nostalgia bagi *chippers* sehingga tidak menutup kemungkinan bagi mereka untuk memutuskan terus melanjutkan perilaku merokoknya hingga saat ini dengan harapan *benefit* di masa lalu yang dirasakannya akan terulang kembali jika ia terus merokok.

Untuk beberapa orang lainnya, keputusan dan tindakan mereka saat ini dipengaruhi oleh antisipasi dan ekspektasi yang mereka bangun mengenai masa depan, apakah tindakan tertentu akan terbayar, atau mereka mendapat imbalan tertentu. Dalam konteks penelitian ini, *chippers* yang berorientasi pada masa depan, dalam mengambil keputusan yang terkait perilaku merokoknya saat ini (seperti memutuskan untuk terus melanjutkan merokok atau berhenti merokok), akan fokus pada pertimbangan mereka mengenai *cost* dan *benefit* apa yang akan mereka peroleh dari perilaku merokoknya di depan.

Segala keputusan dan tingkah laku mereka saat ini cenderung didasarkan pada pertimbangan mereka akan bahaya yang bisa mengancam kesehatannya di masa depan akibat perilaku merokok. Dengan begitu, tidak menutup kemungkinan bagi para *chippers* yang cenderung *future-oriented* untuk lebih mudah berhenti merokok karena mereka memilih untuk fokus pada konsekuensi yang mungkin saja diperolehnya di masa depan.

Selanjutnya, untuk beberapa orang lainnya, keputusan atau tindakan yang mereka ambil merupakan produk dari tekanan situasional, intensitas atau kualitas stimulus, keadaan biologis mereka, atau aspek sosial dari suatu situasi (Zimbardo & Boyd, 1999). Dengan kata lain, ketika mengambil keputusan atau tindakan tertentu, didasari oleh pertimbangan mengenai *cost* dan *benefit* yang langsung mereka dapatkan dari tindakan tersebut. Orang-orang seperti ini tergolong ke dalam *present-oriented* (berorientasi pada saat ini). Menurut Zimbardo dan Boyd (1999), dalam menentukan tindakan tertentu, beberapa orang memang lebih

mempertimbangkan apa yang akan segera mereka dapatkan saat ini (*immediate gratification*).

Dalam konteks penelitian ini, *chippers* yang *present-oriented*, dalam mengambil keputusan yang terkait perilaku merokoknya saat ini (seperti memutuskan untuk terus melanjutkan merokok atau berhenti merokok), akan fokus pada apa yang mereka dapatkan dari perilaku merokoknya sekarang, seperti misalnya merokok dapat membantu mencairkan suasana saat ngobrol, menjadi lebih “rileks”, “nyaman”. *Chippers* yang *present-oriented* juga cenderung tidak memikirkan bahaya-bahaya apa saja yang mungkin mengancam kesehatan mereka di masa depan karena fokus mereka adalah apa yang diperolehnya saat ini. Ketika *chippers* hanya berfokus pada kenikmatan yang mereka peroleh dari perilaku merokoknya saat ini, tentu membuka kemungkinan bagi mereka untuk terus lanjut merokok.

Dengan begitu, *chippers* dalam wawancara awal peneliti tampaknya cenderung berorientasi terhadap saat ini (*present-oriented*). Hal ini tergambar dari bagaimana mereka lebih mementingkan *benefit* dari perilaku merokoknya saat ini dan tetap mempertahankan perilaku merokoknya saat ini selagi belum merasakan gejala apapun bagi kesehatannya. Sikap *chippers* kemudian mempengaruhi keputusannya saat ini yakni untuk tidak berkeinginan berhenti merokok dalam waktu dekat dan memilih terus melanjutkan perilaku merokoknya. Mempelajari bagaimana *time perspective* pada para *chippers* sama halnya dengan menelusuri bagaimana sikap yang mereka bangun sehingga para perokok lainnya juga mampu belajar membangun sikap yang sama. Penelusuran *time perspective* ini juga mendukung konsep *health promotion*, dimana individu perokok yang ingin lebih meningkatkan kendali akan kesehatan mereka, dapat dimulai melalui pengendalian sikap yang mereka bangun terhadap waktu terkait perilaku merokoknya saat ini, yakni berusaha untuk membangun sikap yang lebih berorientasi pada masa depan.

Selain itu, memahami *time perspective* juga membantu dalam pengembangan intervensi. Penelitian menyebutkan bahwa semakin seseorang

berorientasi pada saat ini (*present oriented*), semakin berhubungan positif terhadap penggunaan alkohol, obat-obatan dan rokok (Keough et al.). Sehingga, ketika *time perspective* para *chippers* ternyata cenderung berorientasi pada saat ini (*present-oriented*), membuka kemungkinan mereka untuk berlanjut menjadi perokok berat (*heavy smokers*). *Chippers* yang berorientasi pada saat ini dapat diberikan intervensi dengan cara mengubah *time perspective* mereka menjadi lebih berorientasi pada masa depan, atau intervensi yang diberikan disesuaikan dengan *time perspective* mereka. Dengan begitu, memahami *time perspective* sejak dini menjadi penting untuk mencegah keberlanjutan perilaku merokok pada kalangan *chippers*.

Dapat disimpulkan bahwa *time perspective* selain mampu berperan sebagai prediktor kesuksesan untuk berhenti merokok, juga mampu dimanfaatkan untuk melakukan pencegahan dari perilaku merokok yang berkelanjutan. Diketuinya *time perspective* sebagai salah satu faktor yang mampu memprediksi berhenti merokok, dapat membantu dalam pengembangan intervensi berhenti merokok yang lebih efektif.

Keough, Zimbardo, dan Boyd (1999) dan Sansone et al (2013) juga telah menyimpulkan bahwa *time perspective* merupakan konstruk perbedaan-individual yang penting, yang perlu diperhitungkan dalam upaya memahami dinamika penggunaan zat-zat, termasuk rokok, dan juga dalam merancang program intervensi bagi para penggunanya.

Dengan begitu, bentuk pengembangan intervensi berbasis *time perspective* dapat dilakukan dengan cara mengubah *time perspective* individu (Hall, 2003) atau menyesuaikan intervensi dengan *time perspective* individu. Dengan mengetahui adanya peran *time perspective* dalam upaya berhenti merokok, mengidentifikasi *time perspective* pada para *chippers* sudah sewajarnya diperlukan. Dengan terus mengembangkan penelitian dan melihat karakteristik para *chippers*, memberikan kontribusi informatif untuk pengendalian penggunaan tembakau secara umum, dan menjadi tantangan bagi teori adiktif yang sudah berkembang (Zhu, Sun, Hawkins, Pierce, & Cummins, 2003; dalam Taylor,

2009). Sampai saat penelitian ini dilakukan, belum ada studi yang mengeksplorasi *time perspective* pada para *chippers* di Indonesia. Dengan begitu, usaha peneliti untuk memahami gambaran *time perspective* pada para *chippers* dapat memberikan wawasan informasi mengenai gambaran kelompok perokok yang jumlahnya semakin meningkat dalam beberapa dekade terakhir (Taylor, 2009).

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian non-eksperimental dimana variabel dari penelitian ini merupakan variabel yang telah ada sebelumnya dan tidak dapat diubah atau direayasa oleh peneliti (Christensen, 2007). Metode yang digunakan peneliti adalah metode deskriptif, yaitu tipe penelitian yang didasarkan pada pertanyaan dasar : *bagaimana*. Penelitian deskriptif ini bertujuan untuk memperoleh gambaran *time perspective* pada kelompok *chippers*. Sedangkan berdasarkan jenis data yang dikumpulkan, penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dimana data yang dikumpulkan untuk menjawab pertanyaan penelitian berupa data numerik (Christensen, 2007). Untuk mendapatkan data yang diinginkan, peneliti menyebarkan kuesioner kepada partisipan untuk mendapatkan informasi mengenai dirinya yang berhubungan dengan variabel penelitian.

PARTISIPAN

Partisipan pada penelitian ini adalah 43 orang *chippers* pada mahasiswa di Universitas Padjadjaran. Proses pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling* (atau sampel pertimbangan), yaitu proses pengambilan sampel yang dilakukan dengan berdasarkan pertimbangan tertentu yang dimiliki oleh peneliti dan tentunya sampel diambil berdasarkan tujuan penelitian.

PENGUKURAN

Alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah berupa kuesioner. Keuntungan menggunakan kuesioner adalah informasi yang dibutuhkan dapat diperoleh secara langsung dalam jumlah yang cukup banyak, lebih cepat dan murah, bersifat anonim, dan dapat dipercaya, sehingga subjek dapat terbuka dan tidak merasa tertekan dalam memberikan jawaban (Kerlinger, 2000). Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan data primer berupa kuesioner mengenai *time perspective* yang dimodifikasi oleh Alghaida (2015) dari *Zimbardo Time perspective Inventory (ZTPI)* yang dikembangkan oleh Zimbardo dan Boyd (1999). Tipe kuesioner yang digunakan adalah *self-administered questionnaire*, yaitu kuesioner yang diisi sendiri oleh responden.

HASIL

Hasil penelitian menunjukkan dimensi *past positive* mendapat skor rata-rata tertinggi dibandingkan lima dimensi lainnya. Artinya, partisipan cenderung memiliki sikap yang positif dan nostalgia (rindu) terhadap pengalaman-pengalaman yang berhubungan dengan perilaku merokoknya di masa lalu. Berdasarkan dimensi yang paling mendominasi, terdapat dua dimensi yang mendominasi *chippers*, yaitu *past-positive* dan *future*. Artinya, kebanyakan partisipan mempertimbangkan keuntungan dan kerugian dari perilaku merokok yang dilakukannya saat ini terhadap masa depannya dan mereka cenderung memiliki sikap yang positif dan nostalgia (rindu) terhadap pengalaman-pengalaman yang berhubungan dengan perilaku merokoknya di masa lalu. Berdasarkan dua dimensi dominan, kebanyakan partisipan memiliki *time perspective* yang dominan di *Past-Negative* dan *Future*, artinya partisipan memiliki sikap yang negatif terhadap pengalaman-pengalaman yang telah dilaluinya sebagai perokok, dan mereka memikirkan konsekuensi di masa depan dari perilaku merokok yang mereka lakukan saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

Adams, Jean. 2009. *The role of time perspective in smoking cessation amongst older english adult*. Health psychology, 2009, vol.28, no.5, 529-534.

Available online at
http://www.researchgate.net/profile/jean_adams/publication/26809140_the_role_of_time_perspective_in_smoking_cessation_amongst_older_english_adults/links/00b7d51c02cb61bb7e000000.pdf (diakses pada tanggal 6 maret 2015)

Alghaida, s. K. 2015. Studi deskriptif mengenai time perspective pada mahasiswa perokok di universitas padjadjaran. Fakultas psikologi universitas padjadjaran.

Badan penelitian dan pengembangan kesehatan kementerian kesehatan ri. 2013. Riset kesehatan dasar 2013.

Boniwell, ilona boniwell et. Al. 2004. *Balancing one's time perspective in pursuit of optimal functioning*. To be published in linley, p. A., & joseph, s. Positive psychology in practice. Hoboken, nj : wiley (diakses pada tanggal 3 maret 2015)

Christensen, larry b. 2007. *Experimental methodology. Tenth edition*. Massachusetts: pearson education, inc.

Coady, micaela h. Et. Al. 2012. *Changes in smoking prevalence and number of cigarettes smoked per day following the implementation of a comprehensive tobacco control plan in new york city*. Journal of urban health: bulletin of the new york academy of medicine, vol. 89, no. 5doi:10.1007/s11524-012-9683-9. Available online at www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22544658 (diakses pada tanggal 3 april 2015)

Coggins, chris r. E. 2009. *Light and intermittent cigarette smokers: a review (1989–2009)*. Psychopharmacology (2009) 207:343–363. (diakses pada tanggal 3 april 2015)

Departemen kesehatan indonesia. 2013. Indonesia demographic and health survey 2012. Jakarta: departemen kesehatan indonesia.

Fraenkel, et al. 2009. *How to design and evaluate research in education 7th edition*. New york : mcgraw-hill companies inc.

Gulley, tauna. 2011. *The influence of time perspective on physical activity intentions and behaviors among adolescents residing in central appalachia. East tennessee state university*. Available online at <http://dc.etsu/cgi/viewcontent.cgi?article=2548&context=etd> (diakses pada tanggal 3 maret 2015)

Hall, peter anthony. 2011. *Examining the role of time perspective in the promotion of healthy behavioral practices*. University of waterloo. Available online at

<https://uwspace.uwaterloo.ca/bitstream/handle/10012/686/nq65243.pdf?sequence=1> (diakses pada tanggal 2 maret 2014)

Hall, peter a. et. al. 2015. *Time perspective as a predictor of healthy behaviors and disease-mediating states*. Springer international publishing switzerland (diakses pada tanggal 3 maret 2015)

Henson, james et. al._____. *Associations among health behaviors and time perspective in young adults*. (diakses pada tanggal 3 maret 2015)

Keough, kelli a., zimbaro, philip g., and boyd, john n. 1999. *Who's smoking, drinking, and using drugs? Time perspective as a predictor of substance abuse*. Basic and applied social psychology, 21(2), 149 – 164. Available online at <http://www.zimbaro.com/downloads/1999%20whos%20smoking.pdf> (diakses pada tanggal 1 maret 2015)

Kerlinger fred nichols, & lee howard bing lee. 2000. *Foundations of behavioral research*. harecurt college publishers.

Lea ferrari et. Al. 2010. *Time perspective and indecision in young and older adolescents*. *British journal of guidance & counselling*, Vol. 38, no. 1, february 2010, 61_82.2010 (diakses pada tanggal 3 maret 2015)

Leary, mark. 2012. *Introduction to behavioral research methods sixth edition*.

Pires, gabriel natan et al., 2012. *Tobacco chippers seeking assistance for smoking cessation: a case series*. Trends psychiatry psychother. 2012;34(4) – 234-237. Available online at www.scielo.br/pdf/trends/v34n4/a09v34n4.pdf (diakses pada tanggal 3 april 2015)

Santrock, john w. 2011. *Life-span development 13th edition*. New york : Mcgraw-hill companies,inc.

Santrock, john w. 1996. *Adolescence 6th edition*. New york : Mcgraw-hill Companies,inc.

Santrock, john w. 2003. Edisi keenam adolescence perkembangan remaja. Jakarta : Erlangga.

Santrock, john w. 2003. *Adolescence. 9th edition*. New york : Mcgraw-hill Companies,inc.

Sarwono, sarlito w. 2000. Psikologi remaja edisi pertama. Jakarta : pt. Raja grafindo persada.

Shiffman s. *Tobacco chippers--individual differences in tobacco dependence*. Psychopharmacology (berl). 1989;97(4):539-47. Available online at <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2498951#> (diakses pada tanggal 3 april 2015)

Staten, Ruth R et. Al. 2006. *College students' perspective on Smoking cessation: "if the message Doesn't speak to me, i don't hear it"*. *Issues in mental health nursing*, 28:101–115, 2006 (diakses pada tanggal 3 maret 2015)

Steinberg, L. 1996. *Adolescence* 4th ed. McGraw-hill, inc.

Sudjana. 2005. *Metode statistika edisi 6*. Bandung: penerbit "tarsito" bandung.

Taylor, Shelley E. 2009. *Health psychology seventh edition*. New York : McGraw-hill companies, inc.

Umar, Husein. 2004. *Metode penelitian untuk skripsi dan tesis bisnis*. Jakarta : pt. Rajagrafindo persada.

Zimbardo, Philip and John Boyd. 2008. *The time paradox: the new psychology of time that can change your life*. New York: Free Press.

Zimbardo, Philip and John Boyd. 1999. *Putting time in perspective: a valid, reliable, individual-differences metric*. *Journal of personality and social psychology* 1999, vol.77, no.6, 1271-1288. Available online at <http://www.zimbardo.com/downloads/1999%20putting%20time%20in%20perspective.pdf> (diakses pada tanggal 6 maret 2015)