

Efektivitas Terapi Kognitif Perilaku dalam Menurunkan Risiko Relapse Pecandu Narkoba yang Menjalani Rehabilitasi di Sumatera Utara

Endah Carina Br Saragih^{1*}, Hasnida², Rahma Fauzia³

^{1,2,3} Program Studi Magister Psikologi Profesi, Universitas Sumatera Utara, Jl. Dr. Mansyur No.7, Padang Bulan, Kec. Medan Baru, Kota Medan, Sumatera Utara

E-mail: endahcarina@gmail.com

* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3894>

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Article history

Received: 01 Dec 2025

Revised: 07 Dec 2025

Accepted: 13 Dec 2025

Kata Kunci:

Cognitive Behavior Therapy, Relapse, Rehabilitasi Narkoba, AWARE, Pecandu Narkoba.

Keywords:

Cognitive Behavior Therapy, Relapse, Drug Rehabilitation, AWARE, Drug Addicts.

Penyalahgunaan narkoba merupakan permasalahan multidimensional yang masih menjadi isu serius di Indonesia, ditandai dengan meningkatnya prevalensi pengguna narkotika serta tingginya angka kekambuhan (*relapse*) pada mantan pecandu pascarehabilitasi. Salah satu intervensi psikososial yang diterapkan oleh Badan Narkotika Nasional (BNN) dalam penanganan kecanduan narkoba adalah *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), yang berfokus pada restrukturisasi kognitif dan perubahan perilaku maladaptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas CBT dalam menurunkan risiko kekambuhan pada pecandu narkoba yang menjalani rehabilitasi di Sumatera Utara. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *true experimental*, yaitu *pretest–posttest control group design*. Partisipan berjumlah 7 orang residen pecandu narkoba di Yayasan Titian Harapan Indonesia, Kabupaten Deli Serdang, yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengukuran risiko *relapse* dilakukan menggunakan skala AWARE (*Advance Warning of Relapse*) sebelum dan sesudah intervensi CBT yang diberikan selama lima sesi. Analisis data dilakukan menggunakan perhitungan *N-Gain Score*. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor risiko kekambuhan yang signifikan pada seluruh partisipan, dengan nilai *N-Gain* sebesar -0,6583 yang berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa CBT efektif dalam menurunkan risiko *relapse* melalui peningkatan kesadaran kognitif terhadap pemicu, pikiran otomatis, dan respons emosional yang berkaitan dengan perilaku adiktif.

Drug abuse is a multidimensional problem that remains a serious issue in Indonesia, as indicated by the increasing prevalence of narcotics users and the high rate of relapse among former addicts after rehabilitation. One of the psychosocial interventions implemented by the National Narcotics Board (BNN) in addressing drug addiction is Cognitive Behavior Therapy (CBT), which focuses on cognitive restructuring and the modification of maladaptive behaviors. This study aims to examine the effectiveness of CBT in reducing relapse risk among drug addicts undergoing rehabilitation in North Sumatra. The study employed a quantitative approach using a true experimental design, specifically a pretest–posttest control group design. The participants consisted of seven residents with drug addiction at the Titian Harapan Indonesia Foundation, Deli Serdang Regency, who were selected using a simple random sampling technique. Relapse risk was measured using the AWARE (Advance Warning of Relapse) scale before and after the CBT intervention, which was administered over five sessions. Data analysis was conducted using N-Gain score calculations. The results indicated a significant reduction in relapse risk scores among all participants, with an N-Gain value of -0.6583, which falls within the moderate category. These findings suggest that CBT is effective in reducing relapse risk by enhancing cognitive awareness of triggers, automatic thoughts, and emotional responses associated with addictive behavior.



This is an open access article under the CC–BY–SA license.

How to Cite: Endah Carina Br Saragih, et al (2025). Efektivitas Terapi Kognitif Perilaku dalam Menurunkan Risiko Relapse Pecandu Narkoba yang Menjalani Rehabilitasi di Sumatera Utara 4(2). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3894>

PENDAHULUAN

Kasus penyalahgunaan narkoba merupakan persoalan multidimensional yang masih menjadi masalah serius di Indonesia. Kondisi ini tercermin dari tren peningkatan jumlah kasus penyalahgunaan narkotika dalam beberapa tahun terakhir. Berdasarkan data global yang dihimpun oleh Badan Narkotika Nasional (BNN, 2024), jumlah penyalahguna narkotika di dunia telah mencapai 296 juta orang. Sementara itu, hasil Survei Nasional Prevalensi Penyalahgunaan Narkotika tahun 2023 menunjukkan bahwa sebanyak 1,73% penduduk Indonesia usia 15–64 tahun, atau setara dengan 3,3 juta jiwa, tercatat sebagai pengguna narkotika.

Pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai upaya untuk menanggulangi permasalahan narkoba, baik melalui pendekatan preventif maupun kuratif. Secara yuridis, tindak pidana narkotika diatur dalam Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009. Armandani (2014) menegaskan bahwa upaya penanggulangan penyalahgunaan narkoba tidak dapat hanya berfokus pada penindakan terhadap pengedar, tetapi juga harus diimbangi dengan pemberian terapi dan rehabilitasi bagi para pecandu. Rehabilitasi merupakan salah satu langkah kuratif yang ditempuh pemerintah untuk membantu memulihkan ketergantungan terhadap narkoba. Dalam Pasal 54 Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2009 disebutkan bahwa pecandu dan penyalahguna narkotika diwajibkan menjalani rehabilitasi medis dan sosial guna membebaskan mereka dari ketergantungan (Badan Narkotika Nasional, 2013a).

Namun demikian, pelaksanaan program rehabilitasi yang ada dinilai belum menunjukkan hasil yang optimal, sebagaimana terlihat dari masih tingginya angka kekambuhan (relapse) pada mantan pecandu narkoba. Badan Narkotika Nasional melaporkan bahwa hampir 90% mantan pecandu yang telah menjalani rehabilitasi kembali mengalami penyalahgunaan narkoba (Badan Narkotika Nasional, 2013b). Selain itu, data BNN menunjukkan bahwa dari sekitar 6.000 pecandu yang mengikuti program rehabilitasi, sekitar 40% di antaranya kembali mengalami kekambuhan (Andrisias, 2013).

Menurut Gorski dan Miller (1986), proses *relapse* dapat dikenali melalui munculnya tanda-tanda peringatan (*warning signs*) yang terjadi pada tiga ranah, yaitu emosional, mental, dan fisik. Pada ranah emosional, *relapse* biasanya diawali oleh ketidakstabilan emosi seperti kegelisahan, perubahan suasana hati yang tiba-tiba, rasa marah yang meningkat, serta pola makan dan tidur yang memburuk. Kondisi-kondisi ini membuat individu merasa lelah secara psikologis maupun fisik sehingga muncul dorongan untuk menghindar atau melarikan diri dari situasi yang menekan (Gorski & Miller, 1986). Ketidakmampuan mengelola emosi tersebut menjadi pintu awal bagi meningkatnya risiko *relapse*.

Salah satu program utama yang diterapkan oleh Badan Narkotika Nasional (BNN) dalam penanganan kecanduan narkoba adalah penggunaan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) sebagai bagian dari intervensi psikososial. CBT dipilih karena menekankan pada restrukturisasi kognitif, yakni membantu individu mengenali dan mengubah pola pikir negatif serta keyakinan maladaptif yang berperan dalam memunculkan dan mempertahankan perilaku adiktif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas program CBT pada pecandu narkoba yang menjalani proses rehabilitasi di Sumatera Utara

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis *True Experimental Design*, khususnya rancangan *pretest-posttest control group design*. Rancangan ini dipilih karena melibatkan pengacakan (*random assignment*) peserta ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol untuk meminimalisasi bias.

1. Partisipan Populasi penelitian adalah residen pecandu narkoba di Yayasan Titian Harapan Indonesia, Kabupaten Deli Serdang. Sampel berjumlah 7 orang yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*.
2. Instrumen Dalam penelitian ini, variabel kekambuhan diukur menggunakan Skala AWARE (*Advance Warning of Relapse*) yang dikembangkan oleh Miller dan Harris (2000) merupakan instrumen yang digunakan untuk mengenali tanda-tanda awal terjadinya *relapse* pada individu yang sedang menjalani pemulihan dari penyalahgunaan NAPZA. Skala ini dirancang berdasarkan konsep bahwa *relapse* yang dikemukakan oleh Gorski & Miller (1986). AWARE terdiri dari 28 item yang menggambarkan berbagai gejala dan pengalaman subjektif terkait risiko *relapse*, mulai dari ketidakstabilan emosi, munculnya kembali pikiran tentang penggunaan, hingga tindakan fisik yang mengarah pada perilaku kambuh (Miller & Harris, 2000). Penskoran pada instrumen AWARE

dilakukan dengan menjumlahkan skor total dari seluruh item. Semakin tinggi skor total yang diperoleh individu, maka semakin tinggi pula tingkat tanda peringatan (*warning signs*) yang muncul, yang berarti semakin besar kemungkinan individu mengalami relapse dalam waktu dekat (Miller & Harris, 2000).

3. Prosedur Sebelum dilakukan intervensi, partisipan diukur menggunakan skala AWARE, kemudian Intervensi diberikan sebanyak 5 sesi, setelah itu dilakukan pengukuran kembali dengan skala AWARE setelah pemberian intervensi.
4. Analisis Data Analisis data dilakukan menggunakan analisis *N-Gain Score* untuk mengukur tingkat efektivitas penurunan risiko *relapse*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada Partisipan intervensi CBT, mayoritas partisipan tercatat sebagai pengguna sabu, baik sebagai zat tunggal maupun digunakan bersama zat lain. Sebagian partisipan melaporkan hanya mengonsumsi sabu, sedangkan sebagian lainnya mengombinasikannya dengan alkohol. Selain itu, terdapat partisipan yang menggunakan ganja sebagai zat tunggal, serta beberapa partisipan yang menggunakan ganja bersamaan dengan ekstasi.

Dalam pelaksanaan sesi terapi CBT, partisipan diberikan pemahaman komprehensif mengenai mekanisme kerja terapi kognitif-perilaku, khususnya dalam mengidentifikasi keterkaitan antara situasi pemicu, pikiran otomatis, respons emosional, dan perilaku yang ditampilkan. Melalui tahapan ini, partisipan dibimbing untuk mengenali berbagai kondisi yang berpotensi memunculkan dorongan untuk kembali menggunakan narkoba, seperti emosi negatif (marah, sedih, bosan) maupun tekanan sosial dari lingkungan pertemanan. Dengan memahami pola tersebut, partisipan dapat menyadari peran pikiran negatif dan distorsi kognitif dalam mempertahankan perilaku adiktif, serta dilatih untuk menantang dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih rasional dan adaptif.

Tabel 1. Hasil Penelitian

Nama	Skor <i>Pre-test</i>	Kategori	Skor <i>Post-Test</i>	Kategori
Januari	67	Sedang	40	Rendah
Haris	119	Tinggi	37	Rendah
Putra	144	Tinggi	33	Rendah
Miswanto	61	Sedang	34	Rendah
Resdianto	87	Sedang	37	Rendah
Dicky	84	Sedang	35	Rendah
Firmanto	50	Rendah	35	Rendah

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan skala AWARE (*Advance Warning of Relapse*) yang dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi, ditemukan adanya perubahan skor yang cukup signifikan pada seluruh partisipan. Pada tahap *pre-test*, sebagian besar partisipan menunjukkan indikator risiko kekambuhan atau *warning signs of relapse* yang berada pada kategori sedang hingga tinggi. Sebagai contoh, Haris memperoleh skor 119 dan Putra sebesar 144 yang termasuk dalam kategori tinggi, sehingga menunjukkan tingginya risiko terjadinya kekambuhan. Sementara itu, Januari, Miswanto, Resdianto, dan Dicky masing-masing memperoleh skor *pre-test* sebesar 67, 61, 87, dan 84 yang berada pada kategori sedang, mengindikasikan adanya tanda kekambuhan tingkat sedang dan perlunya penguatan keterampilan pengelolaan diri. Adapun Firmanto sejak awal menunjukkan skor rendah, yaitu 50, yang menandakan risiko relapse relatif kecil sebelum intervensi diberikan.

Setelah pelaksanaan intervensi, hasil *post-test* menunjukkan penurunan skor yang konsisten dan signifikan pada seluruh partisipan. Seluruh peserta berada pada kategori rendah dengan rentang skor antara 33 hingga 40. Temuan ini menunjukkan bahwa indikator peringatan dini kekambuhan pada partisipan mengalami penurunan secara bermakna setelah intervensi dilakukan.

Tabel 2. Hasil Uji *N Gain Score*

Partisipan	<i>N Gain</i>	Keputusan
Partisipan CBT	-0.6583	Sedang

Berdasarkan hasil analisis data yang disajikan pada tabel, diperoleh nilai *N-Gain* sebesar -0,6583 pada kelompok partisipan yang menerima intervensi *Cognitive Behavior Therapy* (CBT). Nilai tersebut menunjukkan adanya penurunan skor risiko kekambuhan dari *pretest* ke *posttest* yang termasuk dalam

kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa penerapan CBT memiliki efektivitas yang cukup signifikan dalam menurunkan risiko kekambuhan pada partisipan, meskipun hasil yang diperoleh belum mencapai kategori tinggi. Dengan demikian, CBT dapat dipandang sebagai intervensi yang berkontribusi positif terhadap perubahan perilaku dan pola pikir partisipan dalam konteks rehabilitasi penyalahgunaan narkoba.

Lebih lanjut, efektivitas CBT dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui mekanisme restrukturisasi kognitif dan modifikasi perilaku yang menjadi inti dari pendekatan tersebut. Melalui CBT, partisipan dilatih untuk mengenali pikiran otomatis, distorsi kognitif, serta respons emosional yang berperan dalam memicu perilaku adiktif. Namun demikian, capaian efektivitas pada kategori sedang menunjukkan bahwa meskipun partisipan telah memiliki pemahaman kognitif yang lebih baik terkait faktor pemicu dan risiko kekambuhan, sebagian di antaranya masih menghadapi kesulitan dalam mengimplementasikan strategi pengendalian diri dan manajemen stres secara konsisten di luar konteks sesi terapi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa CBT cenderung lebih kuat dalam membangun kesadaran dan pemahaman kognitif, tetapi memerlukan penguatan tambahan berupa keterampilan koping yang bersifat praktis dan aplikatif agar individu mampu menghadapi situasi berisiko tinggi secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penerapan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) memberikan kontribusi positif dalam menurunkan risiko kekambuhan pada pecandu narkoba yang menjalani rehabilitasi. Hal ini tercermin dari nilai *N-Gain* sebesar -0,6583 yang menunjukkan penurunan skor risiko relapse pada kategori sedang. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa CBT efektif dalam membantu partisipan mengenali dan memodifikasi pola pikir serta perilaku maladaptif yang berkaitan dengan penggunaan narkoba. Namun demikian, efektivitas CBT yang berada pada tingkat sedang menunjukkan bahwa intervensi ini masih memiliki keterbatasan dalam membekali partisipan dengan keterampilan aplikatif untuk mengelola stres dan mengendalikan dorongan secara mandiri di luar sesi terapi. Oleh karena itu, CBT perlu dipertimbangkan untuk dikombinasikan dengan intervensi tambahan yang berfokus pada penguatan keterampilan koping guna meningkatkan keberlanjutan hasil rehabilitasi dan menekan risiko kekambuhan secara lebih optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian sekaligus penyusunan artikel ini.

REFERENSI

- Andrisias, S. W. (2013). *Stigma negatif menjadi faktor utama mantan pecandu relapse*. Diunduh dari <http://www.kabarindonesia.com/berita/print.php?id=20130626155856>
- Azwar, S. (2013). *Reliabilitas dan validitas* (4th ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Social psychology* (10th ed.). Pearson Education.
- Baker, A. L., Thornton, L. K., Hiles, S., Hides, L., & Lubman, D. I. (2018). Psychological interventions for cannabis use disorder: A systematic review. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 88, 40–55.
- Breslin, F. C., Sobell, L. C., Sobell, M. B., & Agrawal, S. (2000). A comparison of a brief and long version of the Situational Confidence Questionnaire. *Behavior Research and Therapy*, 38(12), 1211–1220.
- Blume, A.W. (2005). *Treating drug problems*. Canada: John Wiley & Sons.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1981). *Attention and self-regulation: A control-theory approach to human behavior*. Springer-Verlag.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. Cambridge University Press.
- Carroll, K. M., Rounsaville, B. J., & Keller, D. S. (1998). Relapse prevention strategies for the treatment of cocaine abuse: Cognitive-behavioral approaches. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 15(4), 283–293. [https://doi.org/10.1016/S0740-5472\(97\)00235-7](https://doi.org/10.1016/S0740-5472(97)00235-7)
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

- Covington, S., Burke, C., & Keane, B. (2021). *Effectiveness of Integrated CBT and Coping Skills Training in Reducing Relapse Among Substance Users*. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 124, 108–115.
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self awareness*. Academic Press.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS (Edisi ke-3)*. London: SAGE Publications.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Habibi, H., Basri, S., & Rahmadhani, F. (2016). Faktor-Faktor yang berhubungan dengan kekambuhan pengguna narkoba pada pasien rehabilitasi di balai rehabilitasi badan narkotika nasional Baddoka Makassar Tahun 2015. *Al-Sihah: The Public Health Science Journal*.
- Marlatt, G.A., & Donovan, D.M. (2005). *Relapse prevention: Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors*. New York: Guilford Press.
- Maarevand, M., Eghlima, M., Rafiey, H., Rahgozar, M., Deilamizadeh, A., Ekhtiari, H & Tadayyon, N. (2015). Community-based relapse prevention for opiate dependents: A randomized community controlled trial. *Community Mental Health Journal*, 51, 21–29. doi: 10.1007/s10597-014-9772-1
- Magill, M., & Ray, L. A. (2009). Cognitive-behavioral treatment with adult alcohol and illicit drug users: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 70(4), 516–527.
- Mulyati, R., & Setiawan, D. (2020). Efektivitas Pelatihan Keterampilan Koping dalam Menurunkan Risiko Kekambuhan pada Residen Rehabilitasi Narkoba. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 9(2), 101–112.
- Monti, P. M., Rohsenow, D. J., & Abrams, D. B. (2001). *Coping and Social Skills Training for Alcohol and Drug Abuse Clients: A Cognitive-Behavioral Therapy Manual*. New York: Guilford Press.
- Nurjannah, N., & Fitria, R. (2021). Efektivitas Pelatihan Keterampilan Koping terhadap Penurunan Stres pada Klien Rehabilitasi Narkoba. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 8(2), 85–96.
- Purnomo, I. D., & Hardjanto, G. (2016). Terapi Dengan Pendekatan Konsep Kognitif Perilaku Untuk Mencegah Relapse Pada Pengguna Narkoba. *Psikodimensia*, 15(1), 152-174.
- Sari, N. L. K. R., Hamidah, H., & Marheni, A. (2020). Terapi Kognitif Perilaku untuk Menurunkan Potensi Kekambuhan pada Narapidana Mantan Pecandu Narkoba. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 12(1), 113-122.
- Semaraputri, S. A. K. T., Hamidah, H., & Budisetyani, I. G. A. P. W. (2020). Cognitive-behavioral coping skill training pada narapidana yang sedang menjalani program rehabilitasi. *Jurnal Diversita*, 6(2), 183-193.
- Sinha, R. (2011). *New findings on biological factors predicting addiction relapse vulnerability*. *Current Psychiatry Reports*, 13(5), 398–405.
- Siregar, A., & Ramadhani, D. (2020). Pengaruh Terapi Kognitif-Perilaku dan Pelatihan Coping terhadap Penurunan Risiko Kekambuhan pada Residen Rehabilitasi Narkoba. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1), 43–54.
- Ratih, E. P., & Utami, M. S. (2019). Efektivitas terapi kognitif perilkuan untuk meningkatkan efikasi diri abstinen NAPZA. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 4(2), 185-184.
- United Nations Office on drugs and crime (2003). *Drug Abuse Treatment and Rehabilitation: a Practical Planning and Implementation Guide*. New York: UNODC
- Volkow, N. D., Koob, G. F., & McLellan, A. T. (2016). Neurobiologic Advances from the Brain Disease Model of Addiction. *New England Journal of Medicine*.
- Washton, A. M., & Zweben, J. E. (2006). *Treating Alcohol and Drug Problems in Psychotherapy Practice: Doing What Works*. New York: Guilford Press.
- Witkiewitz, K., & Marlatt, G. A. (2004). Relapse Prevention for Alcohol and Drug Problems: That Was Zen, This Is Tao. *American Psychologist*.
- Yazdi, K., Farnia, V., & Alikhani, M. (2020). *The Mediating Role of Coping Skills in Cognitive Behavioral Interventions for Substance Use Relapse Prevention*. *Addictive Behaviors Reports*, 12, 100–123.
- Hendershot, C. S., Witkiewitz, K., George, W. H., & Marlatt, G. A. (2011). Relapse Prevention for Addictive Behaviors. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*.

- Kelly, J. F., & Greene, M. C. (2014). Beyond Relapse: A Systematic Review of the Role of Recovery in Addiction Treatment. *Addiction*.
- Liu, J. H. (2013). *Globalization and identity: Cultural psychology perspectives*. Beijing: Peking University Press.
- Maltby, J., Houran, J., Lange, R., Ashe, D. D., & McCutcheon, L. E. (2002). Thou shalt worship no other gods—unless they are celebrities: The relationship between celebrity worship and religious orientation. *Personality and Individual Differences*, 32(7), 1157–1172. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00095-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00095-9)
- Maltby, J., Giles, D. C., Barber, L., & McCutcheon, L. E. (2005). Personality and coping: A context for examining celebrity worship and mental health. *British Journal of Psychology*, 96(4), 411–428. <https://doi.org/10.1348/000712605X80731>
- McCutcheon, L. E., Lange, R., & Houran, J. (2002). Conceptualization and measurement of celebrity worship. *British Journal of Psychology*, 93(1), 67–87. <https://doi.org/10.1348/000712602162454>
- Prayoga, R. (2018). Hubungan antara kontrol diri dengan tingkat celebrity worship pada remaja penggemar selebriti. *Jurnal Psikologi*, 16(1), 55–63.
- Puspitasari, M. (2016). Hubungan kontrol diri dengan celebrity worship pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Insight*, 8(2), 120–130.
- Raviv, A., Bar-Tal, D., Raviv, A., & Biran, B. (1996). Measuring adolescents' images of, and attitudes toward, celebrities. *Journal of Youth and Adolescence*, 25(5), 631–651. <https://doi.org/10.1007/BF01537356>
- 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), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Wallston, K. A. (dalam Adeonalia, 2002). *Konsep kontrol diri dan aplikasinya dalam psikologi kesehatan*. Jakarta: UI Press.