

LAPORAN SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN PERILAKU MEROKOK PADA MAHASISWI

SKRIPSI



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
KOTA SEMARANG

2025

LAPORAN SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN PERILAKU MEROKOK PADA MAHASISWI

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk
Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

oleh:
Sonya Sara Shallomitha
19.E1.0212



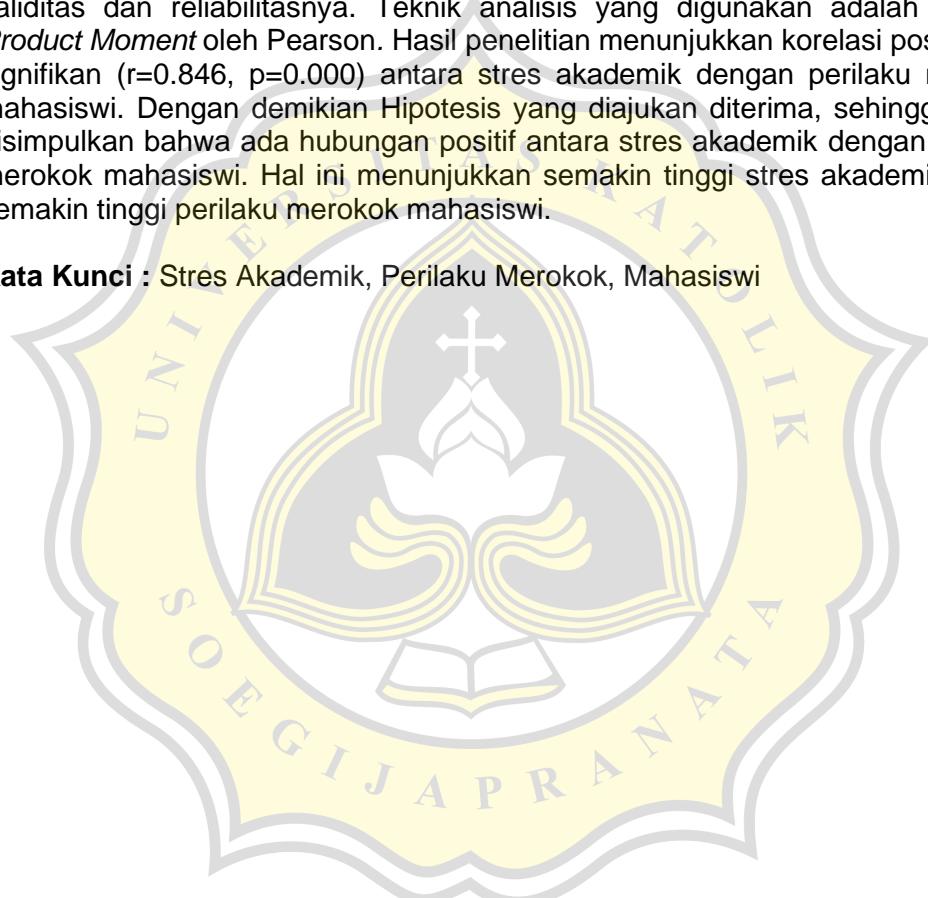
PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
KOTA SEMARANG

2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan perilaku merokok pada mahasiswi. Hipotesis dalam penelitian ini yakni terdapat hubungan positif antara stres akademik dengan perilaku merokok pada mahasiswi. Subjek penelitian ini adalah mahasiswi perguruan tinggi yang memiliki perilaku merokok di Kota Semarang. Jumlah keseluruhan subjek penelitian adalah 100 mahasiswi yang memiliki perilaku merokok dengan mengisi skala melalui insidental dengan cara mengisi google form yang disebarluaskan. Alat ukur yang digunakan yaitu skala stres akademik dan perilaku merokok yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya. Teknik analisis yang digunakan adalah korelasi *Product Moment* oleh Pearson. Hasil penelitian menunjukkan korelasi positif yang signifikan ($r=0.846$, $p=0.000$) antara stres akademik dengan perilaku merokok mahasiswi. Dengan demikian Hipotesis yang diajukan diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara stres akademik dengan perilaku merokok mahasiswi. Hal ini menunjukkan semakin tinggi stres akademik, maka semakin tinggi perilaku merokok mahasiswi.

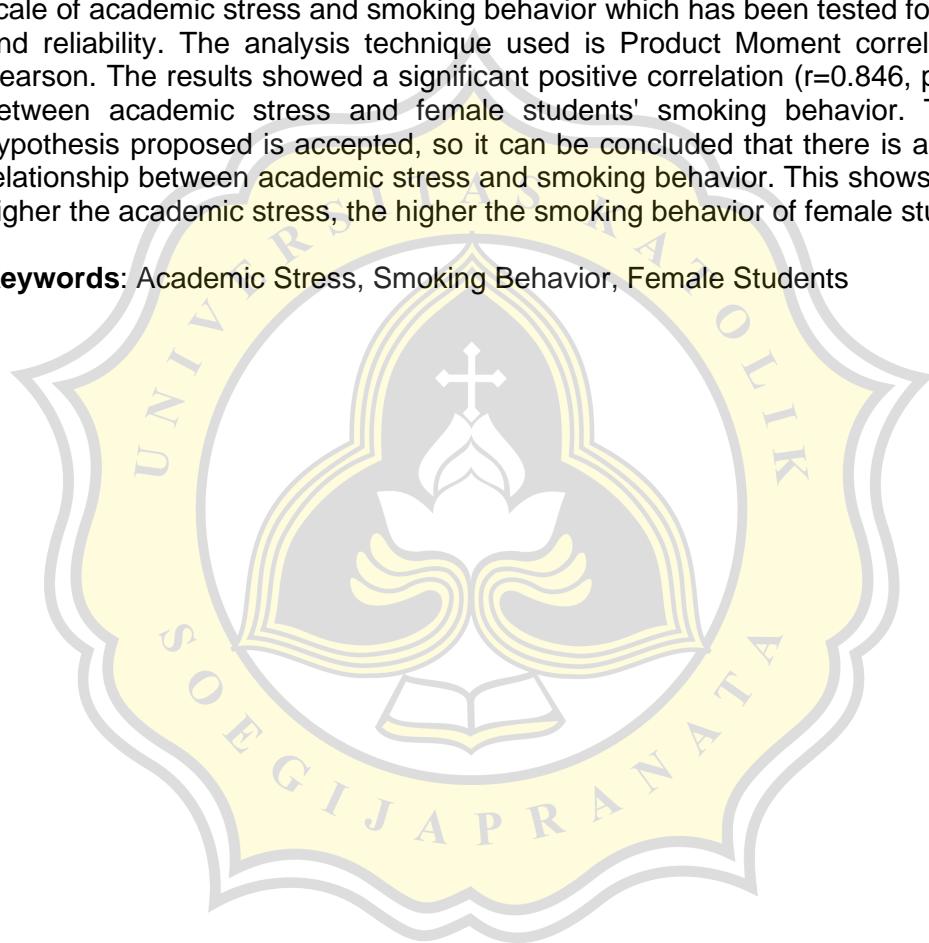
Kata Kunci : Stres Akademik, Perilaku Merokok, Mahasiswi



ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between academic stress and smoking behavior in female students. The hypothesis in this study is that there is a positive relationship between academic stress and smoking behavior in female students. The subject of this study is a university student who has smoking behavior in Semarang City. The total number of students in the study was 100 female students who had smoking behavior by filling out a scale through incidentals by filling out a google form that was disseminated. The measuring tool used is the scale of academic stress and smoking behavior which has been tested for validity and reliability. The analysis technique used is Product Moment correlation by Pearson. The results showed a significant positive correlation ($r=0.846$, $p=0.000$) between academic stress and female students' smoking behavior. This the hypothesis proposed is accepted, so it can be concluded that there is a positive relationship between academic stress and smoking behavior. This shows that the higher the academic stress, the higher the smoking behavior of female students.

Keywords: Academic Stress, Smoking Behavior, Female Students



BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Merokok kini merupakan perilaku yang banyak dijumpai di masyarakat sekitar dalam kehidupan sehari-hari dan sudah menjadi kebiasaan karena dapat dilakukan di berbagai tempat dan kesempatan. Menurut Subanada (2004) merokok menjadi sebuah kegiatan atau cara individu untuk berperilaku bebas dan dewasa untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Perilaku merokok yang terjadi pada remaja ini semakin lama akan meningkat sesuai dengan tahap perkembangannya diikuti dengan meningkatnya frekuensi dan intensitas merokok yang mengakibatkan ketergantungan nikotin (Laventhal & Clearly dalam Mc Gee, 2005).

Perilaku merokok dilihat dari sisi kesehatan sendiri banyak mengandung bahan kimia yang berbahaya bagi tubuh yang dapat memicu sistem saraf otak dan sistem saraf simpatik sehingga tekanan darah dan detak jantung meningkat, untuk bahan-bahan yang terkandung dalam batang rokok seperti nikotin, karbonmonoksida (CO), dan tar (Ansori, 2015). Hal tersebut merupakan salah satu pengetahuan tentang rokok yang seharusnya dimiliki seseorang tentang bahan yang terkandung dalam sebuah rokok dan zat yang akan berdampak saat dikonsumsi bagi pengguna (Adam et al., 2018). Merokok juga menjadi salah satu penyebab dari kematian terbanyak di dunia yang berbahaya baik untuk pengguna maupun orang disekitar (Adam et al., 2018).

Bahaya-bahaya yang ditimbulkan dari perilaku merokok menurut Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan (Kemenkes, 2022) bagi mahasiswa yang wajib diwaspadai seperti: perilaku merokok dapat menyebabkan kanker paru-paru yang disebabkan oleh tembakau dan zat-zat yang masuk dalam tubuh akan menjadi racun ketika masuk kedalam tubuh, merokok dapat meningkatkan resiko komplikasi kehamilan yaitu kehamilan ektopik ketika sel telur yang dibuahi gagal dan tumbuh di luar rahim, merokok juga dapat meningkatkan resiko gangguan kesehatan yang mungkin terjadi pada janin seperti berat badan bayi saat lahir

rendah, paru-paru gagal berkembang dengan sempurna bayi lahir dengan bibir sumbing, dan sindrom kematian bayi mendadak (SIDS).

Perilaku merokok kini banyak dilakukan oleh semua kalangan gender baik kaum laki-laki maupun kaum perempuan, seiring dengan perkembangan masyarakat yang semakin modern juga kebiasaan merokok pada saat ini bukan lagi menjadi hal yang dianggap tabu dalam kehidupan masyarakat (Kosasi, 2018). Tingkat intensitas gaya hidup modern membuat masyarakat khususnya perempuan terjun untuk mencoba suatu hal yang baru yaitu mengkonsumsi rokok. Di sisi lain, mahasiswa perempuan atau mahasiswi kini sering terlihat sedang merokok di tempat umum seperti rumah makan, *cafe*, atau tempat lainnya dan tidak terlihat sungkan dalam melakukan perilaku tersebut, sedangkan pandangan orang sekitar atau masyarakat kepada perilaku perempuan merokok masih tabu (Yanuar et al., 2021).

Berdasarkan data yang ada dalam laporan Global Adult Tobacco Survey (GATS) yang dilakukan pada tahun 2021 dan diberitakan ulang oleh Kementerian Kesehatan (Kemenkes) terdapat peningkatan jumlah perokok dewasa sekitar 8,8 juta orang, dari data sebelumnya pada tahun 2011 dengan jumlah 60,3 juta orang menjadi 69,1 juta orang pada tahun 2021. Berdasarkan jenis kelamin, prevalensi merokok paling tinggi pada laki-laki dengan persentase 64,7%, sementara prevalensi merokok pada perempuan sebesar 2,3%. Berdasarkan usia, prevalensi merokok paling tinggi berasal dari kalangan usia 25-44 tahun dengan persentase 37,7%, pada usia 45-64 tahun dengan persentase 33,9%, kemudian pada usia 65 tahun keatas dengan persentase 26,5%. Sedangkan pada usia 15-24 tahun sebesar 27,9%, dalam data ini membuktikan pada usia remaja hingga dewasa mengalami peningkatan prevalensi pengguna rokok usia muda, dimana dalam realitanya banyak terjadi pada kalangan perguruan tinggi atau mahasiswa.

Berdasarkan persentase data merokok yang ditemukan dalam Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2022-2023 berdasarkan range umur pengguna rokok di Kota Semarang, tercantum persebaran data dari umur 15-24 dan 25-34. Dari data tersebut ditemukan penduduk yang merokok mengalami kenaikan persentase merokok di umur 25-34 dan kenaikan tertinggi di tahun 2022 sebesar 24,04%.

Survei secara langsung juga telah dilakukan oleh penulis dengan wawancara singkat pada mahasiswi yang secara kebetulan bertemu. Kriteria yang

ditentukan oleh penulis yaitu mahasiswi yang berkuliah di Semarang dan pengguna rokok, wawancara ini dilakukan pada 17 Maret 2023. Didapatkan 5 responden yang menunjukkan bahwa mereka merupakan mahasiswi yang berkuliah di Semarang dan memiliki perilaku merokok secara aktif. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan terhadap subjek mahasiswi dengan inisial 'S' merokok sejak tahun 2018 ia mengatakan bahwa "Aku sih gak sebanyak itu ya kalo akumulasi tiap harinya, tapi beda kalo lagi pusing pikiran. Tiap hari merokok sih iya paling 2-5 batang tapi kalo lagi banyak pikiran bisa habis 1 bungkus". Begitu juga dengan subjek 'N' merokok sejak 2018 mengatakan bahwa saat stres subjek ter dorong untuk merokok karena merasakan efek yang dialami menjadi lebih tenang dalam menjalani hari dan lebih percaya diri. Subjek mengatakan berperilaku merokok lebih parah sejak dia mengalami masalah dalam keluarganya yang membuat semakin ingin berperilaku merokok. Intensitas merokok subjek dalam merokok bisa menghabiskan 1-2 bungkus perhari. Penulis juga mewawancarai subjek 'K' yang sudah merokok sejak 2016 saat dirinya masuk di bangku SMA, lalu pernah berhenti cukup lama. Kemudian subjek menceritakan pada tahun 2020 di masa covid-19 ia kembali untuk merokok karena perubahan situasi dan kondisi yang membuatnya stres dan kembali berperilaku merokok yang intensitasnya cukup banyak yaitu 1-2 bungkus perhari. Subjek 'P' merokok sejak 2019 menurutnya kegiatan yang *stress relief* atau membuat dirinya merasa tenang dan menghilangkan stresnya yaitu dengan merokok. Intensitas konsumsi rokoknya 1 bungkus dihabiskan dalam 2-3 hari. Dan yang terakhir subjek 'KD' merokok sejak 2019 mengatakan bahwa saat mengerjakan tugas atau kesibukan perkuliahan sambil dengan merokok karena merasa lebih *enjoy* atau lebih nyaman dalam mengerjakan tugas-tugasnya dan konsumsi rokok menghabiskan 1 bungkus dalam kurun waktu 2-3 hari.

Mahasiswa atau mahasiswi merupakan tingkatan paling tinggi dalam kaum pelajar, yang dimana di identifikasi sebagai sosok panutan yang baik dan benar bagi pelajar tingkatan di bawahnya (Ayu & Syukur, 2018). Mahasiswa yang memiliki perilaku merokok di lingkungannya sudah banyak dijumpai dan menjadi hal yang wajar, namun ketika mahasiswi yang memiliki perilaku merokok menjadi suatu hal yang tidak wajar untuk dilakukan karena di Indonesia sendiri perilaku merokok bagi perempuan masih menjadi hal yang tabu dan kurang dilakukan. Seperti contohnya mahasiswi yang merokok di daerah atau kawasan kampus,

yang dimana keberadaannya ini mungkin mengganggu orang yang ada disekitarnya. Namun, indikasi dengan perilaku yang baik sebagai panutan ternyata salah, karena kini banyak dijumpai mahasiswa atau mahasiswi merokok yang sangat tidak pantas untuk ditiru (Adam et al., 2018). Perilaku merokok yang dilakukan oleh mahasiswa mungkin bermacam-macam tujuannya, ada banyak mahasiswa yang secara terbuka menunjukkan perilakunya dan ada juga mahasiswi yang melakukan perilaku tersebut secara tertutup agar tidak banyak orang yang mengetahui perilaku tersebut (Ayu & Syukur, 2018).

Mahasiswa dituntut untuk berpikir lebih kritis dan hidup lebih mandiri, saat menghadapi persoalan yang terjadi baik di lingkungan kampus maupun di luar lingkungan kampus. Pada masa ini mahasiswa terjun ke dalam masa peralihan yang menuntut untuk hidup lebih dewasa, yang sering kali menjadi beban yang harus ditanggung dan tekanan baik dari dalam diri dan orang sekitar. Di kondisi tersebut mahasiswa harus bisa mengkondisikan dirinya untuk selalu fokus dengan apa yang dihadapi, namun seringkali mahasiswa sering melakukan pengalihan atau pelampiasan beban tersebut dengan cara yang kurang tepat. Perilaku yang kurang tepat yang dilakukan salah satunya yaitu perilaku merokok. Menurut Mulyadi & Uyun (2007), dalam hasil penelitian mengatakan bahwa salah satu hal yang didapatkan dari perilaku merokok adalah pelampiasan dari masalah yang dihadapi.

Berdasarkan Hasnida (2005) stres merupakan reaksi alamiah tubuh yang tidak dapat dihindarkan dalam kehidupan sehari-hari. Stres terjadi karena tekanan yang dialami dari luar maupun tekanan dari dalam individu sendiri, jika hal tersebut dibiarkan berlarut-larut akan berdampak bagi diri individu sendiri dan meningkat menjadi depresi (Lubis et al., 2016). Mahasiswa lebih gampang mengalami stres karena kurang bisa menangani dan mengelola tingkatan stres dengan baik dan kemungkinan mengalami tekanan yang berpengaruh terhadap psikologisnya, tekanan-tekanan yang dialami seperti tugas akademik, *project* yang sedang dikerjakan, harapan dan tekanan dari orang tua maupun orang sekitar, dan sebagainya (Elias et al., 2011). Berkaitan dengan makna perilaku merokok pada mahasiswi, motivasi yang mendasari mereka dalam mengkonsumsi rokok di antaranya adalah penyelesaian alternatif untuk menghilangkan stres (Akbar, 2018).

Banyak faktor yang dikaitkan dengan peristiwa merokok pada mahasiswa, menurut Busen, dkk (2001) menemukan penggunaan rokok yang terjadi pada saat ini banyak dikaitkan dengan penggunaan alkohol, penggunaan marijuana, bunuh diri, dan seks bebas. Studi lain menunjukkan bahwa lebih rendah status sosial ekonomi, tekanan psikologis, paparan kekerasan dan penyalahgunaan, dan tekanan keluarga dapat mengakibatkan resiko yang lebih tinggi untuk merokok secara teratur di kalangan mahasiswa. Kajian yang telah dilakukan oleh Tyas & Pederson (1998) dan Simantov et al. (2000) menyatakan bahwa peristiwa stres juga telah ditemukan untuk meningkatkan resiko merokok.

Kebanyakan remaja yang mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dan peristiwa kehidupan yang lebih menegangkan lebih cenderung menjadi perokok (Koval & Pederson 2000; Siqueira et al. 2004). Ini terkait dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Bawuna, dkk (2017) dengan judul Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Perilaku Merokok pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Sam Ratulangi, dengan temuan hasil yang signifikan antara stres dengan perilaku merokok yang dimana tingkat stres mempengaruhi perilaku merokok. Seperti penelitian sebelumnya, telah dilakukan penelitian juga oleh Marcus, dkk (2021) terdapat hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada mahasiswa. Berdasarkan uraian latar belakang dan fenomena yang terjadi diatas, maka penulis tertarik untuk membahas penelitian dengan judul “Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku Merokok pada Mahasiswi”, yang dimana dalam penelitian ini mahasiswi menjadi subjek penelitian terkhusus di Kota Semarang karena pada penelitian sebelumnya hanya berfokus pada mahasiswa.

1.2. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan stress akademik dengan perilaku merokok pada mahasiswi.

1.3. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini, yaitu:

1. Secara teoritis, menambah pengetahuan tentang hubungan psikologis mahasiswi dengan perilaku merokok.
2. Diharapkan dengan penelitian ini dapat memberikan informasi tentang alasan dibalik perilaku merokok khususnya pada mahasiswi, sehingga mahasiswi dapat mengurangi perilaku merokoknya.



BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Perilaku Merokok pada Mahasiswa

2.1.1. Pengertian Perilaku Merokok pada Mahasiswa

Menurut Nasution (2007) perilaku merokok yaitu kegiatan membakar rokok dengan cara dihisap menggunakan mulut dan mengeluarkan hasil pembakaran rokok berupa asap, yang nantinya akan dihirup oleh orang sekitar.

Menurut Fransiska dan Firdaus (2019) perilaku merokok adalah suatu perilaku membakar jenis tembakau yang digunakan dengan cara dihisap dan dihembuskan dari mulut, tembakau ini sering disebut dengan rokok kretek, rokok putih, cerutu, dan bentuk lainnya yang berisi tanaman dari nicotina tabacum, nicotina rustica, dan jenis sintetis lainnya yang asapnya mengandung nikotin dan tar. Menurut Juliansyah (2010) perilaku merokok adalah perilaku ketika individu melakukan aktivitas menghisap asap rokok yang dibakar kedalam tubuh dan menghembuskannya keluar.

Menurut Istiqomah (2010) perilaku merokok yaitu suatu tindakan menghisap suatu gulungan kertas berisi tembakau yang dibakar pada bagian ujung rokok dengan tingkat temperatur 900°C dengan cara menghisap dan mengeluarkan asap melalui mulut dengan temperatur 300°C pada ujung rokok yang terselip di antara bibir perokok dan menghasilkan asap yang bisa dihisap oleh orang lain disekitar perokok, hal ini dapat menimbulkan dampak buruk bagi perokok tersebut dan orang di sekitar.

Beberapa macam perilaku yang dilakukan oleh manusia untuk menanggapi stimulus yang didapat, salah satunya perilaku merokok merupakan cara menghisap asap tembakau yang dibentuk menjadi cerutu kemudian dibakar atau disulut dengan api, terdapat dua jenis merokok yaitu menghisap rokok dengan secara langsung sering disebut dengan perokok aktif dan yang kedua adalah perokok pasif yaitu menghisap rokok secara tidak langsung namun turut menghirup asapnya (Lubis, Afifah, Abidin, Shiddiq, dan Ismah, 2023).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa/i merupakan individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik negeri

maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa/i dinilai memiliki tingkat intelektual yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa/i yang merupakan prinsip yang saling melengkapi.

Dengan demikian, berdasarkan beberapa definisi yang sudah dipaparkan dapat diambil kesimpulan bahwa perilaku merokok pada mahasiswa merupakan perilaku yang dilakukan dengan cara membakar rokok berjenis tembakau yang digunakan dengan cara dihisap dan dihembuskan dari mulut yang dilakukan oleh mahasiswa.

2.1.2. Aspek-aspek Perilaku Merokok pada Mahasiswa

Aspek-aspek tentang perilaku merokok menurut teori Hamdan (2013), yaitu:

1. Riwayat perilaku merokok

Merupakan gambaran proses pertama kali mencoba merokok dan terbentuk kebiasaan yang rutin untuk merokok, diperkuat dengan pikiran dan dukungan dari orang sekitar.

2. Konsumsi rokok

Merupakan gambaran kebiasaan merokok yang rutin dilihat dari jumlah batang rokok yang dihabiskan, merokok setelah bangun pagi, atau merokok dengan melihat situasi dan kondisi dana yang ada.

3. Pandangan mengenai rokok

Merupakan gambaran pribadi yang positif untuk merokok bagi diri seseorang yang dilihat dari seberapa besar manfaat maupun akibat dari perokok, sikap dari orang sekitar yang diterima, dan juga faktor yang mendorong diri seseorang untuk merokok.

4. Keinginan berhenti merokok

Merupakan gambaran seberapa lemah keinginan untuk berhenti merokok yang dilihat dari pengalaman seseorang gagal, kurangnya support atau dukungan dari orang sekitar, dan juga faktor penguat dari diri seseorang untuk tetap merokok.

Adapun aspek-aspek perilaku merokok menurut Glover (2005), yaitu:

1. **Fungsi merokok**

Bagi seseorang fungsi merokok dijadikan sebagai penghibur dikala waktu dan memiliki fungsi yang penting di kehidupannya, serta dengan merokok memberikan perasaan bagi diri seseorang baik.

2. **Intensitas merokok**

Dilihat dari banyaknya jumlah batang rokok yang dihabiskan oleh seseorang yang menunjukkan bahwa perilaku tersebut perilaku merokok yang tinggi atau rendah.

3. **Tempat merokok**

Dilihat dari dimana seseorang berperilaku merokok, jika didalam ruangan dengan bertulisan dilarang merokok menunjukkan kecanduan merokok yang sangat tinggi.

4. **Waktu merokok**

Dilihat dari waktu seseorang berperilaku merokok, seperti merokok di pagi hari setelah bangun tidur, siang atau sore hari hingga malam hari, bahkan setiap waktu menunjukkan perilaku merokok yang sangat tinggi.

Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek perilaku merokok adalah fungsi merokok, intensitas merokok, tempat merokok, dan waktu merokok. peneliti menggunakan aspek dari Glover (2005) untuk penyusunan alat ukur perilaku merokok pada mahasiswa.

2.1.3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Merokok

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok menurut Komasari dan Helmi (2000), yaitu:

1. **Kepuasan Psikologis**

Perilaku merokok yang biasa dilakukan oleh individu karena merasakan nikmat, kesenangan, dan perasaan yang puas. Namun, bagi individu yang baru memulai merokok akan merasakan pahit di lidahnya, kepala terasa pusing, dan mual di perut. Dalam arti lain bahwa kepuasan psikologis ini lebih tepat ditujukan oleh individu yang sudah sering berperilaku merokok.

2. **Sikap permisif orang tua**

Sikap permisif orang tua terhadap perilaku merokok dimana sikap orang tua yang kurang tegas tentang perilaku merokok, sehingga seorang anak bisa melakukan perilaku merokok.

3. Teman sebaya

Dilihat dari lingkungan sekitar yang dapat memicu individu melakukan perilaku merokok. Dibutuhkan usaha agar dapat diterima di lingkungan sekitar menjadi perihal yang utama, salah satu usaha yang dilakukan dengan cara merokok.

Adapun faktor yang mempengaruhi perilaku merokok menurut Wulan (2012) yaitu:

1. Faktor lingkungan

Pada faktor ini teman sebaya dan keluarga menjadi faktor yang dominan. Pada individu biasanya yang mempengaruhi adalah teman sebaya, karena mereka cenderung melihat dan mengikuti perilaku teman sebayanya. Dalam konteks keluarga, individu biasanya mengikuti perilaku merokok dari orang tua ataupun dari saudara terdekat.

2. Faktor rasa ingin tahu yang tinggi

Pada faktor ini menjelaskan bahwa individu memiliki rasa penasaran yang kuat akan suatu hal yang baru, sehingga rasa penasaran tersebut memotivasi individu untuk menemukan jawaban dari rasa penasaran tersebut.

3. Faktor Afektif

Faktor afektif menjelaskan bahwa perilaku merokok memberikan perasaan tenang dan kenikmatan merokok bagi individu.

4. Faktor Gaya

Secara umum perilaku merokok sudah menjadi gaya hidup ataupun pembentukan image bagi individu.

Adapun faktor yang mempengaruhi perilaku merokok menurut Shadel et al., (dalam Sarafino, 2012) yaitu:

1. Faktor Biologis

Faktor yang menunjukkan bahwa nikotin yang terdapat pada batang rokok yang merupakan salah satu bahan kimia yang berperan penting dalam ketergantungan merokok.

2. Faktor Psikologis

Faktor yang menunjukkan bahwa dengan perilaku merokok sulit untuk dihindarkan karena dirasa memberikan kesan yang modern dan mengakrabkan suasana sehingga timbul rasa persaudaraan.

3. Faktor Lingkungan Sosial

Faktor yang berpengaruh pada sikap individu dalam memperhatikan lingkungan sosialnya yang dapat menumbuhkan rasa kepercayaan dan perhatian.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok yaitu faktor lingkungan, faktor rasa ingin tahu yang tinggi, faktor afektif, dan faktor gaya yang dikutip oleh Wulan (2012). Menurut Wulan (2012) Individu dapat merasakan stres sebagai dampak dari lingkungan yang membuat individu menjadi stres, namun perasaan stres dapat berkurang jika individu merasakan perasaan senang ataupun nikmat dan salah satu faktor perilaku merokok adalah kepuasan psikologis yang berarti individu melakukan perilaku merokok karena ingin mendapatkan kesenangan dan kenikmatan dan penyebab individu ingin merasakan perasaan senang dan nikmat dikarenakan individu ingin menghilangkan rasa stres. Hal ini sependapat dengan penelitian Hidayat dalam (Safitri, Avicena, dan Hartati, 2013) yaitu yang menyebabkan remaja merokok adalah banyaknya permasalahan yang dihadapinya sehingga remaja menjadi stress banyaknya permasalahan yang dihadapinya.

2.2. Stres Akademik

2.2.1. Pengertian Stres Akademik

Stres yaitu reaksi atau respon tertentu yang muncul pada tubuh manusia yang disebabkan oleh tuntutan ancaman, tantangan, atau harapan pada situasi dan peristiwa tertentu yang menurut Patel (dalam Nasir & Abdul, 2011). Menurut Taylor (2003) stres bisa diartikan sebagai pengalaman emosional negatif yang memberikan perubahan pada fisik, kognitif, dan tingkah laku.

Menurut Ross, Niebling, & Heckert (2008) dalam lingkup dunia perkuliahan, konteks stres pada mahasiswa/i bersumber pada interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan. Berdasarkan penjelasan ini dapat diuraikan bahwa interpersonal merupakan *stressor* yang muncul dari hubungan dengan orang tua,

kekasih, atau teman terdekat. Selanjutnya, intrapersonal merupakan *stressor* yang terjadi dalam diri sendiri seperti kesulitan dalam keuangan, perubahan jam istirahat dan makan, atau terjadi masalah di kesehatan. Lalu, akademik merupakan *stressor* yang dihasilkan dari aktivitas belajar dalam perkuliahan seperti tugas yang menumpuk, nilai ujian menurun, atau materi yang didapatkan terlalu sulit untuk dipahami. Dan yang terakhir, lingkungan merupakan *stressor* yang terjadi yang berasal dari lingkungan dimana individu tinggal seperti kurangnya waktu untuk liburan, jalanan yang macet, atau lingkungan tempat tinggal yang kurang nyaman bagi diri individu.

Menurut Sarafino & Smith (2012) stres merupakan suatu kondisi yang dialami yang dimana individu tersebut merasakan ketegangan dan tidak nyaman, yang disebabkan oleh individu tersebut kurang bisa menghadapi tuntutan yang diberikan oleh lingkungan sekitar. Menurut Maharani (2021) stres yaitu kondisi dimana individu merasakan dirinya sendiri dan kemampuan yang dimilikinya tidak sebanding dengan tekanan yang didapatkan dari luar. Stres akademik merupakan tekanan pada mental individu yang berhubungan dengan kegagalan dalam akademik, timbulnya rasa takut akan ketidakberhasilan, dan pemahaman individu tentang suatu hal yang berhubungan dengan ketidakberhasilan tersebut (Gupta dan Khan, 2012). Menurut Gadzella & Masten (2005), stres akademik memiliki beberapa *stressor* antara lain tekanan, frustasi, konflik, pemaksaan diri, dan perubahan diri.

Maka, dari berbagai pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan suatu reaksi yang muncul pada diri individu yang disebabkan oleh tekanan dari lingkungan sekitar yang menimbulkan rasa ketegangan, rasa takut, dan frustasi akan kegagalan yang berhubungan dalam akademik.

2.2.2. Aspek-aspek Stres Akademik

Aspek-aspek stres akademik menurut Gadzella (2005), yaitu:

1. Stressor Akademik

Tuntutan penyesuaian diri dari aktivitas sehari-hari yang biasa dilakukan namun diluar dari batas kemampuannya. Stressor akademik ini mencangkup frustasi, konflik yang alami, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri.

2. Reaksi terhadap stressor akademik

Reaksi terhadap stressor akademik mencangkup reaksi fisik, reaksi emosi, reaksi perilaku, dan penilaian kognitif.

Aspek-aspek stres menurut Sarafino & Smith (2012), yaitu:

1. **Aspek Fisiologis**

Merupakan reaksi biologis individu yang timbul dari adanya kondisi yang mengancam bahkan berbahaya. Sebagai contoh reaksi yang dialami seperti keringat dingin, gemtar, pusing, detak jantung meningkat, sesak nafas, sering buang air kecil, lemas, tenggorokan terasa kering, dan mual.

2. **Aspek Psikologis Emosi**

Merupakan gejala psikologis yang dirasakan individu ketika mengalami stres. Sebagai contoh gejala yang dialami seperti cemas, mudah tersinggung, cepat tersulut emosi, gugup, sedih, gelisah, dan selalu memiliki perasaan bersalah.

3. **Aspek Psikologis Kognitif**

Merupakan gangguan yang dialami pada fungsi berpikir pada individu. Pada aspek ini individu sulit untuk berkonsentrasi, sering lupa, kurang bisa untuk mengambil suatu keputusan, sering khawatir tentang apa yang akan terjadi di kemudian hari, sering membayangkan sesuatu yang menakutkan, takut orang lain memberikan penilaian buruk tentang diri mereka.

4. **Aspek Psikologis Perilaku**

Merupakan gangguan perilaku yang dialami yang timbul akibat stres. Individu akan mengalami gangguan yang berhubungan dengan interpersonal dan peran sosial, bahkan individu juga mengalami kurangnya kemampuan dalam bersosialisasi dengan orang sekitar. Seperti contoh perilaku yang dialami seperti sering bolos kuliah, sering menunda-nunda pekerjaan atau tugas, penggunaan minuman keras dan marijuana, seks bebas, merokok, bahkan bunuh diri.

Adapun aspek-aspek stres akademik menurut Maharani (2016), yaitu:

1. **Aspek Fisik**

Pada aspek ini berfokus pada fisik individu seperti pola makan yang tidak teratur, pola tidur yang tidak teratur, dan terlihat pada fisik individu yang mengalami stres. Gangguan ini bukanlah penyakit fisik namun berasal dari sinyal ketika adanya beban yang dirasakan oleh tubuh.

2. Aspek Emosi

Pada aspek ini individu ditandai dengan penurunan minat dalam aktivitas, tidak bisa mengendalikan perasaannya, dan kecemasan.

3. Aspek kognitif

Pada aspek ini ditandai dengan perspektif negatif yang dirasakan individu terhadap dirinya sendiri dan lingkungan sekitar.

4. Aspek Perilaku

Pada aspek ini adanya perilaku yang timbul dari diri individu, dengan cara melakukan perlawanan maupun menghindar. Perilaku ini disebabkan karena adanya bentuk luapan dari stres.

Berdasarkan paparan diatas menurut beberapa ahli, peneliti menggunakan aspek dari Sarafino & Smith (2012) untuk penyusunan alat ukur stres pada mahasiswi. Dapat disimpulkan bahwa aspek stres yaitu aspek fisiologis, aspek psikologi emosi, aspek psikologi kognitif, dan aspek psikologis perilaku.

2.3. Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku Merokok pada Mahasiswi

Pada era ini sudah banyak terjadi perubahan dalam kehidupan manusia, tidak terkecuali perubahan pada kebiasaan merokok yang biasa dilakukan oleh kaum laki-laki, kini banyak juga dilakukan oleh kaum perempuan. Perilaku merokok dapat dilakukan oleh berbagai kalangan, tidak terkecuali oleh mahasiswa. Secara umum, rentang usia mahasiswa berkisar antara 18-25 tahun sering juga disebut sebagai masa dewasa awal atau penjelasan lebih lanjutnya adalah sebagai masa transisi dari masa remaja ke dewasa (Santrock, 2011). pada masa tersebut, Santrock (2011) juga menjelaskan bahwa individu cenderung untuk mulai belajar mandiri dengan mencoba perlahan tidak melekat dengan orang tua, mandiri dalam beraktivitas, serta menyesuaikan dengan pola kehidupan yang baru di fase yang bisa dikatakan penuh dengan tantangan, ketegangan sosial, serta isolasi sosial.

Perilaku merokok secara aktif yang dilakukan pada wanita lebih cenderung dilatar belakangi oleh faktor psikologis karena dengan merokok dapat memberikan ketenangan bagi penggunanya. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ekafani (2010) tentang faktor yang memicu perilaku merokok pada wanita yaitu

merokok dapat membuat rileks, percaya diri, dan menghilangkan kebosanan. Perilaku merokok sendiri merupakan sebuah kegiatan yang dilakukan oleh seorang untuk merasakan kebebasan serta menjadi lebih dewasa untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar (Subanada, 2014). Sedangkan, Aritonang (1997) mendefinisikan perilaku merokok sebagai perilaku kompleks karena dihasilkan dari proses yang meliputi beberapa aspek yakni kognitif, lingkungan sosial, kondisi psikologis, *conditioning*, dan keadaan fisiologis. Perilaku merokok dianggap bisa menjadi coping stres, seturut dengan aspek perilaku menurut Sarafino & Smith (2012) karena adanya perilaku yang timbul dari diri individu dengan melakukan perilaku merokok.

Seorang mahasiswa yang sudah memasuki jenjang perguruan tinggi sering mengalami stres. Stres yang dialami mahasiswa ini juga disebut dengan stres akademik. Stres akademik yang didapatkan karena adanya tuntutan dari orang tua untuk cepat lulus dari perkuliahan, mahasiswa merasa kemampuan yang dimiliki kurang dalam mengikuti ritme pembelajaran dalam perkuliahan, tugas-tugas yang telah doselesaikan kurang mendapatkan hasil yang maksimal, dan juga masalah kesehatan yang dapat mengganggu mahasiswa dalam proses pembelajaran berlangsung.

Menurut Liao (2011) mengatakan bahwa stres akademik muncul dikarenakan adanya harapan yang gagal untuk dicapai, kurangnya mengimbangi dalam pembelajaran, dan tuntutan yang diberikan dalam akademik. Stres akademik disebabkan oleh harapan dari lingkungan sekitar yang diberikan terlalu tinggi, informasi yang didapatkan juga terlalu besar, tekanan akademis yang didapatkan, ambisi yang kurang realistik, peluang yang terbatas, dan daya saing dengan lingkungan sekitar yang tinggi (Nakalema & Ssenyonga, 2014). stres akademik bukan hanya dialami oleh mahasiswa laki-laki namun bisa juga dialami oleh perempuan (Khan, Altaf, dan Kausar, 2013). Beban stres yang terlalu berat sehingga mahasiswa mengalami konsentrasi yang menurun, fokus dan ingatan yang berkurang, dan kurang terampil dalam menyelesaikan masalah dan kompetensi akademik yang membuat mahasiswa khususnya perempuan untuk berperilaku merokok.

Stres dianggap sebagai bagian dari kehidupan mahasiswa atau mahasiswa yang dapat mempengaruhi strategi coping mahasiswa sesuai dengan tuntutan kehidupan akademik (Agolla & Ongori, 2009). Hal yang terjadi pada seseorang

ketika merasa dirinya ada pada kondisi yang mengancam dan berbahaya akan timbul reaksi seperti keringat dingin, gemetar, pusing, bahkan mual, dalam kondisi tersebut dapat dikatakan dirinya mengalami stress yang sesuai dengan aspek fisiologis menurut Sarafino & Smith (2012). Gejala psikologis seperti cemas, mudah tersinggung, cepat tersulut emosi, gugup, gelisah, dan sebagainya yang dialami dalam psikologis seseorang itu seturut dengan aspek psikologis emosi menurut Sarafino & Smith (2012). Gangguan yang dialami pada fungsi berfikir seperti sulit mengambil keputusan, sering lupa, sulit berkonsentrasi, sering khawatir, dan lain sebagainya yang berhubungan dengan fungsi berfikirnya, sesuai dengan aspek kognitif menurut Sarafino & Smith (2012). Perilaku merokok dianggap bisa menjadi coping stres, seturut dengan aspek perilaku menurut Sarafino & Smith (2012) karena adanya perilaku yang timbul dari diri individu dengan melakukan perilaku merokok. Stres akademik memberikan pengaruh pada perilaku merokok karena semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi kecenderungan perilaku merokok, sedangkan semakin rendah stres akademik maka semakin rendah juga kecenderungan perilaku merokok (Harvinta, 2015).

Menurut Baker (dalam Sarafino, 2012) yang mengatakan bahwa kebiasaan merokok digunakan seseorang sebagai cara mengatasi stres atau keadaan emosional tidak menyenangkan lainnya. Menurut Wills (dalam Sarafino, 2012) mengatakan merokok juga terkait dengan stres: semakin besar stres, semakin banyak perokok merokok. Menurut Gilbert & Spielberger (dalam Sarafino, 2012) mengutip bahwa perokok melaporkan lebih sedikit kecemasan dan kemampuan lebih besar untuk mengungkapkan pendapat mereka jika mereka merokok selama interaksi sosial yang penuh tekanan daripada jika mereka tidak merokok. Kandungan nikotin yang terdapat dalam rokok mampu membantu melepaskan dopamin dalam otak, sehingga memberikan efek tenang dan membantu mengurangi kecemasan (Rahmadianti & Leonardi, 2023).

2.4. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian adalah terdapat hubungan positif antara stres akademik dengan perilaku merokok pada mahasiswa. Semakin tinggi stres akademik, maka semakin tinggi perilaku merokok pada mahasiswa.

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Dengan metode ini akan diperoleh bagaimana korelasi atau hubungan antara stres akademik dengan perilaku merokok pada mahasiswa.

3.2. Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang digunakan, yaitu variabel bebas dan variabel tergantung. Kedua variabel diidentifikasi sebagai berikut:

1. Variabel tergantung : Perilaku Merokok
2. Variabel bebas : Stres Akademik

3.3. Definisi Operasional

1. Perilaku Merokok pada Mahasiswa

Perilaku merokok pada mahasiswa merupakan perilaku merokok dengan membakar rokok berjenis tembakau yang digunakan dengan cara dihisap dan dihembuskan dari mulut yang dilakukan oleh perempuan yang sedang belajar di perguruan tinggi. Untuk mengukur tingkat perilaku merokok digunakan skala perilaku merokok. Skala perilaku merokok ini dirancang dan disusun oleh peneliti dengan menggunakan aspek yang dipaparkan oleh Glover (2005), yaitu fungsi merokok, intensitas merokok, tempat merokok, dan waktu merokok. Jika nilai skala perilaku merokok tinggi, maka akan semakin tinggi juga perilaku merokok yang dilakukan, begitupun sebaliknya.

2. Stres Akademik

Stres akademik merupakan suatu reaksi yang muncul pada diri individu yang disebabkan oleh tekanan dari lingkungan sekitar yang menimbulkan rasa ketegangan, rasa takut, dan frustasi akan kegagalan yang berhubungan dalam akademik. Untuk mengukur tingkat stres akademik digunakan skala stres akademik. Skala stres akademik ini dirancang dan disusun oleh peneliti berdasarkan aspek yang dipaparkan oleh Sarafino & Smith (2012) yaitu aspek fisiologi, aspek psikologis emosi, aspek psikologis kognitif, dan aspek

psikologis perilaku. Jika skor stres akademik yang ditunjukkan tinggi, maka semakin tinggi pula stres akademik yang dimiliki oleh individu tersebut, begitupun sebaliknya.

3.4. Populasi dan Sampling

Sebagai suatu populasi, kelompok individu tersebut harus memiliki beberapa ciri atau karakteristik bersama yang membedakan dari kelompok subjek lainnya. Dengan ini, populasi yang digunakan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang berusia 18-25 tahun yang berkuliah di Semarang, yang juga memiliki perilaku merokok.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini *nonprobability sampling*. Peneliti memilih menggunakan *insidental sampling* yang merupakan teknik pengambilan sampel yang dilakukan secara kebetulan yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti bisa digunakan sebagai sampel jika sesuai dengan karakteristik penelitian. Sampel yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berkuliah di Kota Semarang, berusia 18-25 tahun, dan perokok aktif.

3.5. Teknik Pengumpulan Data

3.5.1. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan teknik angket karena dengan menggunakan angket, peneliti dapat melihat keterhubungan perilaku merokok dan stres akademik subjek dengan memberikan pernyataan pada angket. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini merupakan instrumen yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari masing-masing variabel. Skala pertama digunakan untuk mengukur variabel tergantung yaitu perilaku merokok. Dasar penyusunan skala perilaku merokok adalah dari keempat aspek yang dikemukakan oleh Glover (2005) yaitu fungsi merokok, intensitas merokok, tempat merokok, dan waktu merokok.

Adapun skala kedua yang digunakan untuk mengukur variabel bebas yaitu stres akademik. Dasar penyusunan skala stres akademik adalah dari keempat

aspek yang dikemukakan oleh Sarafino & Smith (2012) yaitu aspek fisiologis, aspek psikologis emosi, aspek psikologis kognitif, dan aspek psikologis perilaku. Untuk item-item skala diambil dari Mentari (2016), skala pengukuran pada penelitian ini adalah skala model *Likert* yang terdiri dari 4 jawaban atau respon. Skala dalam penelitian ini menggunakan skala interval serta disajikan dalam bentuk pernyataan-pernyataan.

3.5.2. Blueprint

1. Skala Perilaku Merokok

Skala perilaku merokok digunakan untuk mengukur tinggi dan rendahnya perilaku merokok pada mahasiswa. *Blueprint* skala perilaku merokok pada mahasiswa ini dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 3. 1 *Blueprint* Skala Perilaku Merokok

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Fungsi Merokok	2	2	4
Intensitas Merokok	2	2	4
Tempat Merokok	1	1	2
Waktu Merokok	2	2	4
Total			14

2. Skala Stres Akademik

Skala stres akademik digunakan untuk mengukur tinggi dan rendahnya stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. *Blueprint* skala stres akademik pada mahasiswa ini dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 3. 2 *Blueprint* Skala Stres Akademik

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Fisiologis	2	2	4
Psikologis Emosi	2	2	4
Psikologis Kognitif	2	2	4
Psikologis Perilaku	2	2	4
Total			16

3.5.3. Cara Penilaian

Pernyataan pada masing-masing skala terdiri dari dua macam yaitu, pernyataan yang mendukung atau memihak pada suatu perilaku (*favorable*) dan pernyataan yang tidak mendukung atau memihak pada suatu perilaku (*unfavorable*) pada penelitian ini. Peneliti akan memberikan empat alternatif jawaban yang dapat dipilih oleh subjek penelitian yang sesuai dengan perasaan atau kondisi yang sedang dialami subjek tersebut, serta setiap alternatif jawaban yang dipilih oleh subjek akan diberikan skor sesuai dengan pernyataan yang ada.

Pada bagian pernyataan *favorable*, jawaban sangat sesuai (SS) memiliki nilai skor 4, jawaban sesuai (S) memiliki skor 3, jawaban tidak sesuai (TS) memiliki skor 2, dan jawaban sangat tidak sesuai (STS) memiliki skor 1. Sedangkan, pada bagian pernyataan *unfavorable*, jawaban sangat tidak sesuai (STS) memiliki nilai skor 4, jawaban tidak sesuai (TS) memiliki skor 3, jawaban sesuai (S) memiliki skor 2, dan jawaban sangat sesuai (SS) memiliki skor 1.

3.5.4. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Uji validitas sangat dibutuhkan dalam mengukur suatu variabel dan juga dapat menghasilkan data yang akurat serta sesuai dengan tujuan pengukurannya. Pada penelitian ini dilakukan validitas isi dengan menggunakan pendapat ahli (*expert judgement*). Hal ini dilakukan setelah instrumen dikonstruksikan pada aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu. Selanjutnya akan dikonsultasikan dengan yang berkompeten yaitu oleh dosen pembimbing untuk melihat kekuatan item pertanyaan yang disuguhkan. Setelah melalui konsultasi tersebut dapat diperhitungkan validitas dengan menggunakan *product moment* dari Pearson yang dikoreksi dengan menggunakan teknik *Part Whole* dan dikorelasikan antara skor item dan skor totalnya.

Suatu alat ukur dapat disebut *reliable* jika alat tersebut dapat mengukur suatu gejala dengan rentan waktu yang berbeda tetapi tetap menunjukkan konsistensi terhadap hasilnya. Data yang tidak *reliable* akan memberikan informasi yang tidak dapat dipercaya, hal ini dikarenakan data tersebut memiliki hasil yang tidak konsisten. Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan teknik *Alpha*

Cronbach. Apabila nilai *Alpha Cronbach* $>0,6$ maka instrumen penelitian dinyatakan *reliable*, apabila nilai *Alpha Cronbach* $<0,6$ maka instrumen penelitian dinyatakan tidak *reliable*.

3.6. Metode Analisis Data

3.6.1. Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan sebuah uji yang dilakukan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok variabel, untuk mengetahui apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini pengujian normalitas menggunakan *kolmogrov smirnov test* dengan menggunakan taraf nilai yang signifikan. Apabila nilai signifikansi $<0,05$ maka dapat dikatakan distribusi tidak normal, apabila nilai signifikansi $>0,05$ maka dapat dikatakan distribusi normal.

3.6.2. Uji Linieritas

Uji linieritas merupakan prosedur yang digunakan untuk mengetahui status linier dan bertujuan untuk mengetahui korelasi atau hubungan secara signifikan dari dua variabel yang hendak diteliti. Uji linieritas pada penelitian ini menggunakan Analisis Regresi. Apabila hasil signifikansi $<0,05$ berarti kedua variabel memiliki hubungan linieritas dan jika hasil signifikansinya $>0,05$ maka berarti kedua variabel tidak memiliki hubungan linieritas.

3.6.3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan metode yang digunakan untuk menguji kebenaran hipotesis yang telah disebutkan, apakah hipotesis tersebut dapat diterima atau tidak. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan korelasi *product moment Pearson*, jika sebaran data berdistribusi normal dan hubungan kedua variabel bersifat linier. Jika sebaran data tidak normal, maka uji hipotesis menggunakan korelasi *Ranking Spearman*.

4.1. Orientasi Kancah

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti perlu memahami kancah penelitian yang akan dilakukan melalui tempat dan segala persiapan yang dilakukan terkait dengan penelitian. Penelitian ini dilakukan di wilayah Kota Semarang. Kota Semarang merupakan salah satu kota yang menjadi bagian dari Provinsi Jawa Tengah. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Semarang pada tahun 2023 terdapat 856.306 jiwa penduduk.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan perilaku merokok pada mahasiswa. Populasi dalam penelitian ini berupa mahasiswa berusia 18-25 tahun yang berkuliah di Kota Semarang yang juga memiliki perilaku merokok. Subjek pada penelitian ini ditemukan adalah mahasiswa dari beberapa perguruan tinggi di Kota Semarang yakni berasal dari universitas Katolik Soegijapranata, Universitas Diponegoro, Universitas Negeri Semarang, Universitas Dian Nuswantoro, Universitas Sultan Agung, Universitas 17 Agustus 1945, Politeknik Negeri Semarang, Universitas Muhammadiyah Semarang, dan Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi BPD Jateng berdasarkan *insidental sampling*.

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang memiliki perilaku merokok. Mahasiswa dituntut untuk berpikir lebih kritis dan hidup lebih mandiri, saat menghadapi persoalan yang terjadi baik di lingkungan kampus maupun di luar lingkungan kampus. Pada masa ini mahasiswa terjun ke dalam masa peralihan yang menuntut untuk hidup lebih dewasa, yang sering kali menjadi beban yang harus ditanggung dan tekanan baik dari dalam diri dan orang sekitar. Perilaku yang kurang tepat yang dilakukan salah satunya yaitu perilaku merokok. Menurut Mulyadi & Uyun (2007), salah satu hal yang didapatkan dari perilaku merokok adalah pelampiasan dari masalah yang dihadapi. Berdasarkan pertimbangan wawancara yang dilakukan peneliti kepada para mahasiswa di Kota Semarang memunculkan permasalahan terkait dengan perilaku merokok secara aktif yang disebabkan oleh tekanan pikiran, stres, masalah keluarga, kegiatan *stres relief*, serta sebagai *doping* untuk mengerjakan tugas-tugas perkuliahan agar lebih produktif.

4.2. Persiapan Pengumpulan data Penelitian

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan beberapa persiapan yang berkaitan dengan keberlangsungan penelitian. Pada awal persiapan

penelitian dimulai dengan menyusun alat ukur berupa skala stres akademik dan perilaku merokok. Setelah itu dilanjutkan dengan menyebarkan kuesioner yang terdapat *informed consent*.

4.2.1. Penyusunan Alat Ukur

Pada penelitian ini, alat ukur yang digunakan terdiri dari dua macam yaitu skala stres akademik dan perilaku merokok. Penyusunan alat ukur ini berdasarkan ciri-ciri dari masing-masing variabel yaitu perilaku merokok dan stres akademik yang nantinya akan dipakai dalam menyusun skala sesuai dengan teori dan konsep yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya. Bentuk penyajian skala yaitu tertutup dan subjek penelitian wajib memilih satu dari jawaban yang disediakan oleh peneliti. Penyusunan skala stres akademik dan perilaku merokok pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Skala Stres Akademik

Skala ini memiliki 16 item dengan 8 item yang bersifat mendukung objek penelitian (*favorable*) dan 8 item yang berupa pernyataan menolak (*unfavorable*). Persebaran item skala stres akademik dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 1 Persebaran item Skala Stres Akademik

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Fisiologis	1,2	3,4	4
Psikologis Emosi	5,6	7,8	4
Psikologis Kognitif	9,10	11,12	4
Psikologis Perilaku	13,14	15,16	4
Total			16

2. Skala Perilaku Merokok

Skala ini memiliki 14 item dengan 7 item yang bersifat mendukung objek penelitian (*favorable*) dan 7 item yang berupa pernyataan menolak

(*unfavorable*). Persebaran item skala perilaku merokok dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 2 Persebaran item Skala Perilaku Merokok

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Fungsi Merokok	1,2	3,4	4
Intensitas Merokok	5,6	7,8	4
Tempat Merokok	9	10	2
Waktu Merokok	11,12	13,14	4
Total			14

4.2.2. Permohonan Ijin Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti harus mendapatkan izin dari pihak-pihak yang terkait sesuai dengan ketentuan yang ada. Peneliti meminta bantuan kepada Fakultas Psikologi untuk membuat surat permohonan izin penelitian yang telah diketahui dan ditandatangani oleh Ketua Program Studi Sarjana Psikologi dengan Surat Keterangan Penelitian Nomor 1579/B.7.3/FPV/V/2024 tertanggal 14 Mei 2024.

4.3. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 18 Juli 2024 sampai dengan 31 Agustus 2024 dengan subjek berupa mahasiswa yang memiliki perilaku merokok di Kota Semarang dengan rentang usia 18-25 tahun. Penelitian ini melakukan penyebaran skala yang telah dirancang oleh peneliti. Metode dalam penelitian ini adalah metode uji coba yang digunakan secara langsung, di mana pengumpulan data dilakukan hanya satu kali dan data yang diperoleh dapat langsung dikerjakan untuk menguji validitas, reliabilitas dan hipotesis. Penggunaan metode uji coba yang langsung dilakukan dipilih oleh peneliti karena adanya keterbatasan waktu, tenaga, banyaknya subjek sampel yang tidak diketahui sehingga pengambilan data dapat dilakukan lebih efisien hanya dengan sekali proses. Peneliti menggunakan teknik *insidental sampling* dalam proses pengambilan data melalui *google form* melalui *link*

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdDJxOupAaOcaS6oZTmWnBkhVPyV9wmzi7NbTH8oEQjeJisdA/viewform?usp=sharing>.

Setelah kuesioner melalui *google form* disebarluaskan, terkumpul sebanyak 100 subjek tabulasi sehingga menjadi data uji coba. Setelah data terkumpul peneliti kemudian melakukan uji validitas menggunakan teknik *product moment* dan *part whole* serta uji reliabilitas menggunakan teknik *Cronbach's Alpha*. Melalui proses tersebut didapatkan keseluruhan item pada skala stres akademik dan perilaku merokok valid dan reliabel (tidak ada item yang gugur). Berikut disajikan profil usia responden dalam penelitian ini:

Tabel 4. 3 Profil Usia Responden

Profil	Kategori	Frekuensi	Persentase
Usia	18 tahun	10 mahasiswa	10%
	19 tahun	8 mahasiswa	8%
	20 tahun	16 mahasiswa	16%
	21 tahun	16 mahasiswa	16%
	22 tahun	12 mahasiswa	12%
	23 tahun	14 mahasiswa	14%
	24 tahun	7 mahasiswa	7%
	25 tahun	17 mahasiswa	17%

Penelitian ini terdiri dari 100 subjek didapatkan oleh peneliti dengan kategori usia 18-25 tahun. Dari data yang didapatkan oleh peneliti terdapat 10 mahasiswa dengan usia 18 tahun (10%), 8 mahasiswa dengan usia 19 tahun (8%), 16 mahasiswa dengan usia 20 tahun (16%), 16 mahasiswa dengan usia 21 tahun (16%), 12 mahasiswa dengan usia 22 tahun (12%), 14 mahasiswa dengan usia 23 tahun (14%), 7 mahasiswa dengan usia 24 tahun (7%), dan 17 mahasiswa dengan

usia 25 tahun (17%). Selanjutnya, disajikan profil asal universitas responden dalam penelitian ini:

Tabel 4. 4 Profil Asal Universitas Responden

Profil	Kategori	Frekuensi	Persentase
Universitas	UNIKA	22 mahasiswi	22%
	UNDIP	19 mahasiswi	19%
	UNNES	13 mahasiswi	13%
	UDINUS	16 mahasiswi	16%
	UNISSULA	9 mahasiswi	9%
	UNTAG	10 mahasiswi	10%
	POLINES	5 mahasiswi	5%
	UNIMUS	4 mahasiswi	4%
	STIE BPD	2 mahasiswi	2%

Penelitian ini ditemukan 9 asal universitas yang berada di Kota Semarang. Dari data yang didapatkan oleh peneliti terdapat 22 mahasiswi yang berasal dari UNIKA (22%), 19 mahasiswi yang berasal dari UNDIP (19%), 13 mahasiswi yang berasal dari UNNES (13%), 16 mahasiswi yang berasal dari UDINUS (16%), 9 mahasiswi yang berasal dari UNISSULA (9%), 10 mahasiswi yang berasal dari UNTAG (10%), 5 mahasiswi yang berasal dari POLINES (5%), 4 mahasiswi yang berasal dari UNIMUS (4%), dan 2 mahasiswi yang berasal dari STIE BPD (2%).

4.3.1. Skala Stres Akademik

Skala Stres Akademik pada mahasiswi terdapat 16 item yang berdasarkan hasil pengujian validitas tidak ada item yang gugur sehingga keseluruhan item dinyatakan valid. Item-item yang valid memiliki rentang korelasi 0.274-0.563 dan r tabel 0.1966. Berdasarkan pengujian reliabilitas diperoleh hasil koefisien *cronbach*

alpha sebesar 0.822, yang berarti alat ukur ini reliabel. Demikian alat ukur stres akademik dapat dikatakan valid dan reliabel sehingga layak digunakan dalam penelitian ini:

Tabel 4. 5 Seberan Nomor Item Valid dan Gugur Skala Stres Akademik

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Total Item	Total Item
			Valid	Gugur
Fisiologis	1,2	3,4	4	-
Psikologis Emosi	5,6	7,8	4	-
Psikologis Kognitif	9,10	11,12	4	-
Psikologis Perilaku	13,14	15,16	4	-
Total			16	-

Keterangan: Nomor item dengan tanda (*) adalah item yang gugur

4.3.2. Skala Perilaku Merokok

Uji validitas pada penelitian ini memakai rumus *product moment* sedangkan uji reliabilitas memakai teknik *cronbach alpha*. Dalam penelitian ini menggunakan taraf signifikansi 5%, yang mana apabila r hitung $> r$ tabel item, maka item tersebut dapat dikatakan valid.

Terdapat 14 item Skala Perilaku Merokok yang berdasarkan hasil pengujian validitas tidak ada item yang gugur sehingga keseluruhan item dinyatakan valid. Item-item yang valid memiliki rentang korelasi 0.568-0.681 dan r tabel (r tabel diperoleh dari derajat kebebasan (*degree of freedom/df*) yang diperoleh menurut jumlah sampel dikurangi 2 atau $100-2=98$, sehingga diperoleh r tabel 0,1966 dalam signifikansi 5%). Berdasarkan pengujian reliabilitas diperoleh hasil koefisien *cronbach alpha* sebesar 0.913 ($>0,6$) yang berarti alat ukur pada skala perilaku merokok reliabel.

Demikian alat ukur perilaku merokok dapat dikatakan valid dan reliabel sehingga layak digunakan dalam penelitian ini:

Tabel 4. 6 Sebaran Nomor Item Valid dan Gugur Skala Perilaku Merokok

Aspek	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Total Item	Total Item
			Valid	Gugur
Fungsi Merokok	1,2	3,4	4	-
Intensitas Merokok	5,6	7,8	4	-
Tempat Merokok	9	10	2	-
Waktu Merokok	11,12	13,14	4	-
Total			14	-

Keterangan: Nomor item dengan tanda (*) adalah item yang gugur

BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1. Hasil Penelitian

Sub-bab ini akan menjabarkan hasil analisis data yang diperoleh melalui perhitungan statistik. Perhitungan tersebut untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Sebelum dilakukan uji hipotesis, perlu dilakukan pengujian asumsi berupa normalitas dan linearitas sebagai uji prasyaratnya. Data yang diperoleh merupakan data yang sudah diuji peneliti pada pembahasan sebelumnya, yaitu menggunakan uji validitas dan uji reliabilitas dengan program *SPSS (Statistical Package for the Science) 27*.

5.2. Uji Asumsi

5.2.1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya data sebaran nilai variabel yang diuji. Setiap data yang didapat diuji normalitasnya dengan program *SPSS (Statistical Package for the Science) 27*. Teknik yang digunakan menggunakan *Kolmogorov Smirnov Test*. Peneliti melampirkan hasil uji normalitas pada Lampiran F. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa:

1. Stres Akademik pada Mahasiswa

Hasil uji normalitas variabel stres akademik menunjukkan nilai sebesar 0.084 dengan nilai p sebesar 0.082 ($p>0,05$). Berdasarkan hasil uji normalitas pada variabel stres akademik dapat disimpulkan bahwa persebaran data berdistribusi normal.

2. Perilaku Merokok pada Mahasiswa

Hasil uji normalitas variabel perilaku merokok menunjukkan nilai 0.066 dengan nilai p sebesar 0.200 ($p>0,05$). Berdasarkan hasil uji normalitas pada variabel perilaku merokok dapat disimpulkan bahwa persebaran data berdistribusi normal.

5.2.2. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk melihat ada tidaknya hubungan antar variabel untuk memenuhi asumsi linier. Asumsi linier merupakan asumsi bila terjadi perubahan pada satu variabel, maka akan diikuti perubahan pada variabel lainnya. Tujuan dari uji linieritas adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan linier antara stres akademik terhadap perilaku merokok pada mahasiswa. Kedua variabel dikatakan memiliki hubungan atau linier apabila nilai signifikansi $< 0,05$.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah stres akademik dan variabel dependen pada penelitian ini adalah perilaku merokok. Pada uji linieritas, variabel stres akademik ini diuji terhadap variabel perilaku merokok. Berdasarkan hasil uji linieritas dengan menggunakan SPSS (*Statistical Package for the Science*) 27 didapatkan nilai hitung F linier = 245.853 (F hitung (245.853) $>$ F tabel (terdiri dari 1 variabel bebas dan 100 responden = 3.94)) dan nilai $sig.$ = 0.000. ($sig < 0.05$). Hasil perhitungan uji linieritas tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan linier antara variabel perilaku merokok terhadap variabel stres akademik pada mahasiswa di Kota Semarang.

5.3. Hasil Analisis Data

Setelah dilakukan uji asumsi, tahap selanjutnya melakukan uji hipotesis yang berguna untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara perilaku merokok dengan stres akademik pada mahasiswa di Kota Semarang. Uji ini dilakukan melalui analisis korelasi *Product Moment* oleh Pearson untuk menguji korelasi variabel stres akademik dengan perilaku merokok. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai $r = 0.846$ dengan $p = 0.000$ ($p < 0.01$), yang memiliki arti bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara stres akademik dengan perilaku merokok pada mahasiswa di Kota Semarang. Semakin tinggi skor stres akademik maka semakin tinggi skor perilaku merokok mahasiswa di Kota Semarang, dan begitu pula sebaliknya. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

5.3.1. Uji Statistik Deskriptif

Penelitian melakukan analisis statistik deskriptif terhadap stres akademik yang kemudian dilakukan kategorisasi yang terbagi menjadi tiga tingkatan yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Untuk menentukan rendah, sedang, dan tinggi peneliti

menggunakan kriteria rerata dikurangi atau ditambah 1 *standard deviation*, dengan penjabaran berikut:

1. Rendah (1x Jumlah item valid sampai dengan 2x Jumlah item valid -1)
2. Sedang (2x Jumlah item valid sampai dengan 3x Jumlah item valid -1)
3. Tinggi (3x Jumlah item valid sampai dengan 4x Jumlah item valid)

Atas dasar ketentuan di atas distribusi frekuensi dalam statistik deskriptif pada Stres Akademik pada Mahasiswi (X) diperoleh:

1. Rendah = 16-31
2. Sedang = 32-47
3. Tinggi = 48-64

Berdasarkan distribusi frekuensi di atas diperoleh kategorisasi Stres Akademik pada Mahasiswi (X) dalam tabel berikut:

Tabel 5. 1 Kategorisasi Stres Akademik pada Mahasiswi

Rentangan	Tingkatan	Frekuensi	Persentase
16-31	Rendah	0	0%
32-47	Sedang	66	66%
48-64	Tinggi	34	34%
Total		100	100%

Berdasarkan Tabel 5.1 di atas diperoleh subjek dengan kategorisasi rendah sejumlah 0 subjek atau dengan persentase 0%, subjek kategori sedang sejumlah 66 subjek atau dengan persentase 66%, dan subjek kategori tinggi sejumlah 34 subjek atau dengan persentase 34%.

Peneliti juga melakukan uji statistik deskriptif pada perilaku merokok, dimana total item dalam skala perilaku merokok berjumlah 14 item. Untuk menentukan rendah, sedang, dan tinggi peneliti menggunakan kriteria rerata dikurangi atau ditambah 1 *standard deviation*, dengan penjabaran berikut:

1. Rendah (1x Jumlah item valid sampai dengan 2x Jumlah item valid -1)
2. Sedang (2x Jumlah item valid sampai dengan 3x Jumlah item valid -1)
3. Tinggi (3x Jumlah item valid sampai dengan 4x Jumlah item valid)

Atas dasar ketentuan di atas distribusi frekuensi dalam statistik deskriptif pada Perilaku Merokok pada Mahasiswi (Y) diperoleh:

1. Rendah = 14-27

2. Sedang = 28-41
3. Tinggi = 42-56

Berdasarkan distribusi frekuensi di atas diperoleh kategorisasi Perilaku Merokok pada Mahasiswi (Y) dalam tabel berikut:

Tabel 5. 2 Kategorisasi Perilaku Merokok pada Mahasiswi

Rentangan	Tingkatan	Frekuensi	Persentase
14-27	Rendah	0	0%
28-41	Sedang	29	29%
42-56	Tinggi	71	71%
Total		100	100%

Berdasarkan Tabel 5.2 di atas, diperoleh bahwa subjek dengan kategori rendah sejumlah 0 subjek atau dengan persentase 0%, subjek kategori sedang sejumlah 29 subjek atau dengan persentase 29%, dan subjek kategori tinggi sejumlah 71 subjek atau dengan persentase 71%.

5.4. Pembahasan

Dalam pengujian hipotesis penelitian menggunakan analisis korelasi *Product Moment* oleh Pearson memperoleh hasil $r = 0.846$ dengan $p = 0.000$ ($p < 0.01$), yang mana didapatkan hasil adanya hubungan positif dan signifikan antara stres akademik dengan perilaku merokok pada mahasiswi di Kota Semarang. Atas dasar tersebut hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Sumbangan efektif stres akademik terhadap perilaku merokok dalam penelitian ini adalah sebesar 71,5%. Hal ini berarti 28,5% terdapat faktor lain yang berperan untuk perilaku merokok pada mahasiswi di Kota Semarang yang mana tidak diteliti dalam penelitian ini.

Temuan pada penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Harvinta (2015) yang menyatakan bahwa semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi kecenderungan perilaku merokok, sebaliknya semakin ranah stres akademik maka semakin rendah kecenderungan perilaku merokok. Stres akademik dapat diartikan sebagai suatu keadaan mahasiswi yang mengalami tekanan persepsi dan penilaian tentang stressor akademik yang mana berhubungan dengan

pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi. Mahasiswi merupakan suatu populasi yang sangat rentan dengan stres karena mahasiswi akan dihadapkan pada berbagai masalah dan tuntutan yang muncul dari lingkup perkuliahan, diantaranya adalah penyesuaian diri dengan lingkungan belajar yang baru dan harapan sosial secara mandiri (Govaerst & Gregoire, 2004). Selain itu, menurut Davidson (2001) mahasiswi mempunyai stres tertentu yang disebabkan oleh faktor-faktor biologis yang berbeda dengan mahasiswa (pria).

Sebagai perempuan, mahasiswi lebih rentan terhadap stres terutama stres yang dialami ketika masalah atau tuntutan akademik. Mahasiswi cenderung menggunakan *coping* yang berorientasi emosi atau *symptom directed modes* yang bersifat negatif dan tidak banyak diantara mereka mengalihkan masalah emosinya yang kacau pada perilaku yang negatif. Reaksi negatif yang dilakukan diantaranya keinginan untuk mencoba merokok, *clubbing*, dan minum-minuman keras karena seseorang yang dalam pekerjaannya memiliki tekanan yang besar akan lebih merasa tenang jika menghisap rokok (Levy et al., 1984).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Raharjo (2019) yang menyatakan adanya korelasi positif yang signifikan antara stres dengan perilaku merokok. Apabila semakin tinggi stres yang diterima maka akan semakin tinggi intensitas merokok. Selain itu, temuan penelitian Raharjo (2019) turut menyatakan bahwa pengaruh teman sebaya turut menjadi hal yang dipertimbangkan sebagai faktor risiko utama untuk inisiasi merokok dan kelanjutan pada mahasiswi dalam hal peningkatan fungsi, intensitas, dan waktu merokok. Mahasiswi berada pada usia yang rentan dan memiliki tekanan akademis yang harus diselesaikan sehingga timbulnya stres, gangguan perhatian, tekanan psikologis, dan konflik dengan orang tua untuk tuntutan penyelesaian studi turut mengakibatkan inisiasi kebiasaan merokok (Anjum et al., 2016).

Hasil penelitian Rahmadianti dan Leonardi (2023) turut sejalan dengan temuan penelitian ini yang mana ditemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan perilaku merokok pada mahasiswi. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dimiliki mahasiswi, maka semakin tinggi pula perilaku merokok yang dialaminya. Mahasiswi kerap merasakan frustasi dalam menjalankan kewajiban akademik pada bangku perkuliahan yang mengakibatkan stressor stres meningkat.

Kategorisasi stres akademik dibuat untuk mengetahui tinggi rendahnya stres pada subjek penelitian. Kategori stres akademik digolongkan menjadi tiga tingkat yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Berdasarkan kategori diketahui bahwa tidak ada subjek yang memiliki stres yang rendah, 66 subjek memiliki tingkat stres sedang, dan 34 subjek mengalami stres tinggi.

5.5. Keterbatasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini tidak terlepas dari kekurangan, peneliti memiliki keterbatasan diantaranya dalam melakukan penyebaran *google form* yang mampu mengakibatkan bias saat menjawab pertanyaan-pertanyaan kuisioner penelitian, dikarenakan peneliti tidak memahami subjek secara langsung sehingga memungkinkan subjek tidak bersungguh-sungguh serta jujur saat mengisi kuisioner penelitian yang disebarluaskan. Selain itu, peneliti tidak dapat menjangkau mahasiswi dari universitas-universitas atau perguruan tinggi lainnya selain yang ada pada sampel penelitian dikarenakan menggunakan teknik *insidental sampling* sehingga tidak dapat mewakilkan populasi penelitian secara keseluruhan yakni mahasiswi di Kota Semarang.

BAB 6

PENUTUP

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan peneliti dapat disimpulkan apabila terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara stres akademik dengan perilaku merokok pada mahasiswa di Kota Semarang. Maka dari itu, hipotesis penelitian ini diteirma. Stres akademik yang semakin meningkat akan menyebabkan perilaku merokok mahasiswa turut meningkat. Adapun sumbangan efektif stres akademik terhadap perilaku merokok pada penelitian ini adalah sebesar 71,5%.

6.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dijabarkan, maka peneliti memiliki berbagai saran untuk subjek penelitian dan penelitian selanjutnya.

6.2.1. Saran Bagi Subjek Penelitian

1. Untuk mahasiswa diharapkan mengurangi tingkat stres akademik dengan meningkatkan kemampuan sosialisasi dengan teman sebaya untuk bertukar materi perkuliahan agar beban akademik yang diterima dapat dituntaskan dengan salah satunya melakukan diskusi kelompok dan membuat tim belajar.
2. Untuk mahasiswa diharapkan dapat menemukan coping stres ke arah yang positif seperti halnya mengikuti kegiatan organisasi kampus yang turut dapat meningkatkan kemampuan sosialisasi dan interaksi sesama. Selain itu mahasiswa dapat menemukan coping stres agar tidak terlalu terbebani akan beban akademik seperti halnya berlibur, berbelanja dan menemukan lingkungan yang memberikan dampak positif.
3. Untuk mahasiswa diharapkan dapat menurunkan perilaku merokok dalam hal intensitas tiap harinya (dalam hal batang rokok) dikarenakan perilaku merokok lebih memberikan dampak negatif daripada dampak positif terutama terhadap kesehatan dalam jangka panjang.

4. Untuk mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan optimisme dalam diri dengan perasaan yakin, berpandangan positif dan terbuka atas sesuatu hal terutama ketika menghadapi persoalan dalam lingkup akademik. Dengan memiliki optimisme, mahasiswa yang mengalami stres dapat mengurangi tingkat stres yang diderita dan menimbulkan dampak negatif lainnya.

6.1.2. Saran Bagi Penelitian Selanjutnya

1. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan variabel penelitian selain variabel stres akademik dalam hal pengaruhnya terhadap perilaku merokok seperti halnya pengaruh lingkungan dan lain sebagainya.
2. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan persebaran data yang rata terhadap perwakilan seluruh universitas atau perguruan tinggi di Kota Semarang agar didapatkan gambaran secara menyeluruh mengenai stres akademik dalam pengaruhnya terhadap perilaku merokok.
3. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas lingkup penelitian untuk membuat kualitas penelitian mengalami peningkatan. Sebagai contoh memperluas sampel maupun populasi yang tidak dimasukkan adalam penelitian ini dan dapat mewakili keseluruhan populasi penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam A, M., & Patasik, J. R. (2018). PERILAKU MEROKOK PADA KAUM PEREMPUAN. *Jurnal Berkala Kesehatan*, 4(1), 30-39. DOI:10.20527/jbk.v4i1.5667.
- Agolla, J.E. & Ongori, H., 2009. An assesment of academic stres among undergraduate students. *Academic journals, Educational research and review* vol.4 (2), pp 063-067. https://academicjournals.org/article/article1379600680_Agolla%20and%20Ongori.pdf
- Akbar, F. M. R. (2018). *MAHASISWI PEROKOK (Studi Fenomenologi tentang Perempuan Perokok di Lingkungan Kampus)* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga). <https://repository.unair.ac.id/83630/>
- Asmara, A. D. (2018). IDENTIFIKASI FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB PERILAKU MEROKOK MAHASISWA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 23-30. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/10872>
- Ayu, P., & Syukur, M. (2018). Mahasiswi perokok di Kota Makassar. *Jurnal Sosialisasi*, 5(2), 111-114. <https://eprints.unm.ac.id/31012/>
- Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Jawa Tengah. (2024). Diunduh dari <https://jateng.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTc4NSMy/persentase-penduduk-usia-15-tahun-ke-atas-yang-merokok-dalam-sebulan-terakhir-menurut-kabupaten-kota-dan-kelompok-umur-di-provinsi-jawa-tengah.html>
- Bawuna, N. H., Rottie, J., & Onibala, F. (2017). Hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Keperawatan*, 5(2). <https://doi.org/10.35790/jkp.v5i2.16844>
- Developmental history of the Glover-Nilsson smoking behavioral questionnaire *American Journal of Health Behavior*, 29(5), 443–455. <https://doi.org/https://doi.org/10.5555/ajhb.2005.29.5.443>
- Elias, H., Ping, W. S., & Abdullah, M. C. (2011). Stress and academic achievement among undergraduate students in Universiti Putra Malaysia. *Procedia -*

- Social and Behavioral Sciences, 29, 646–655.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.288>
- Fajar, Juliansyah. 2010. *Perilaku Merokok pada Remaja*.
<http://FajarJuliansyah.wordpress.com/2010/02/07/perilaku-Merokok-pada-remaja/>.
- Fernando, P. R., Hargiani, F. X., Kusuma, W. T., & Halimah, N. (2022). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Fisioterapi ITSK RS dr. Soepraoen dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(1).
<https://doi.org/10.30651/jkm.v7i1.11174>
- Fransiska, M., & Firdaus, P. A. (2019). Faktor yang berhubungan dengan perilaku merokok pada remaja putra SMA X Kecamatan Payakumbuh. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 11-16. <http://dx.doi.org/10.35730/jk.v10i1.367>
- Gadzella, B. M. & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student- life stress inventory. *American Journal of Psychology Research*, 1 (1), 1-10. https://www.researchgate.net/profile/Mustafa-Baloglu/publication/286926169_Evaluation_of_the_Student_Life-stress_Inventory-Revised/links/5670199f08aecfd5530da1/Evaluation-of-the-Student-Life-stress-Inventory-Revised.pdf
- Glover, E. D., Nilsson, F., Westin, A., Glover, P. N., Laflin, M. ..., & Persson, B. (2005). Hamdan, Stephani R. Pengukuran dan Intervensi Perilaku Merokok Menggunakan Pendekatan Implisit. Tesis Magister Profesi Psikologi Universitas Padjajaran
- Hamdan, Stephani R. (2013). Pengukuran dan Intervensi Perilaku Merokok Menggunakan Pendekatan Implisit. Tesis Magister Profesi Psikologi Universitas Padjajaran.
- Harvinta, D. D. R., & Lestari, R. (2015). *Hubungan antara stress akademik dengan kecenderungan perilaku merokok pada mahasiswa fakultas kedokteran umum Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
<http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/35617>
- Hasnida & Kemala, I. (2005). Hubungan antara Stres dan Perilaku Merokok pada Remaja Laki-laki. *Jurnal Psikologi*, 1(2), 102-111.

- Istiqomah. 2010. Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap Tentang Perubahan Fisik pada Masa Pubertas dengan Gambaran diri Remaja Putra di SLTP Negeri 29 Semarang. *Universitas Muhammadiyah Semarang*.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). <https://kbbi.web.id/mahasiswa>
- Kemenkes. (2021). Temuan Survei GATS: Perokok Dewasa di Indonesia Naik 10 Tahun Terakhir. Diunduh dari <https://www.kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/temuan-survei-gats-perokok-dewasa-di-indonesia-naik-10-tahun-terakhir>
- Kemenkes. (2022). Bahaya dan Efek Pajanan Rokok pada Anak dan Remaja. Diunduh dari https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1336/bahaya-dan-efek-pajanan-rokok-pada-anak-dan-remaja
- Komasari, D., & Helmi, A. F. (2000). Faktor-faktor penyebab perilaku merokok pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 27(1), 37-47. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7008>
- Kosasi, H. N. (2018). Hubungan konformitas dan stres dengan perilaku merokok pada remaja perempuan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(3). <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i3.4653>
- Koval, J. J., Pederson, L. L., Mills, C. A., McGrady, G. A., & Carvajal, S. C. (2000). Models of the relationship of stress, depression, and other psychosocial factors to smoking behavior: a comparison of a cohort of students in grades 6 and 8. *Preventive Medicine*, 30(6), 463-477.
- Lubis, H., Oktaviani, M. A., Rahmi, A. S., Khatimah, H. H., & Nur, M.O.(2016). Musik Kejen Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan, Stres, dan Depresi. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 5(1), 39-64. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v5i1.2279>
- Lubis, E. M., Afifah, Y., Abidin, F. A., Shiddiq, M. D. A., & Ismah, Z. (2023). Hubungan Perilaku Merokok dengan Kejadian Hipertensi di Desa Saentis. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2), 2001-2005. <http://ji.unbari.ac.id/index.php/ilmiah/article/view/3047>
- Marcus, D. A., Sagita, S., & Artawan, I. M. (2021). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Sipil Univeristas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*, 9(1), 128-134. <https://doi.org/10.35508/cmj.v9i1.4945>

- Maharani, V., & Harsanti, T. (2021, November). Variabel-Variabel yang Mempengaruhi Intensitas Merokok Remaja Pria di Indonesia Tahun 2017. In *Seminar Nasional Official Statistics*(Vol. 2021, No. 1, pp. 821-830).
- Mc Gee, dkk. (2005). Is Cigarette Smoking Associated With Suicidal Ideation Among Young People? : *The American Journal of Psychology*. Washington. <http://www.proquest.com/> [on-line].
- Mentari, Z. L. (2016). *HUBUNGAN ANTARA STRES DALAM MENYUSUN SKRIPSI DENGAN PERILAKU MEROKOK PADA MAHASISWA* (Doctoral dissertation, Unika Soegijapranata Semarang). <https://repository.unika.ac.id/id/eprint/13129>
- Mulyadi dan Uyun, R. 2007. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok pada remaja putri. *Naskah publikasi*. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/10872>
- Nasir, A. N. B. M., Ali, D. F., Noordin, M. K. B., & Nordin, M. S. B. (2011, January). Non-technical skills for technical skilled workers in Malaysia. In *Proc. of the Int. Engineering and Technology Education Conference (Kuala Lumpur, Malaysia, 16-19 January)*.
- Nasution, I. K. (2007). Perilaku merokok pada remaja. <https://www.academia.edu/download/50143605/132316815.pdf>
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019, November). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (pp. 142-149). <https://seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3416>
- Paramitha, G. K., & Hamdan, S. R. (2021). Pengaruh Self-Control terhadap Perilaku Merokok Mahasiswa selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 132-139.
- Rahmadianti, A., & Leonardi, T. (2023). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa. *Jurnal Syntax Fusion*, 3(07), 727-738. <https://doi.org/10.54543/fusion.v3i07.344>
- Ross, S.E., Niebling, B.C., Heckert, T.M. (2008). Sources of stress among college students. *College Student Journal*, 33(2), 312-317.