

PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP PERILAKU MEROKOK PADA MAHASISWA

Mochamad Wildan Afif¹, Muhimmatul Hasanah², Ima Fitri Sholichah³

Universitas Muhammadiyah Gresik

e-mail: ¹wildanafif_180701@umg.ac.id, ²muhimatul@umg.ac.id,

³ima_fitri@umg.ac.id

Abstract

Academic stress is something that happens in the world of education, the impact of academic stress in the form of positive and negative impacts. Positive impacts such as self-development, negative impacts such as smoking. This study aims to determine the effect of academic stress on smoking behavior in students. The research method uses a quantitative approach. The population of all active students at the University of Muhammadiyah Gresik Batch 2018 are male, using a purposive sampling technique that collects 58 active, active students. The measuring instrument of this research is the Student Life Stress Inventory (SLSI) scale developed by Gadzella (1991) and the smoking behavior scale developed by Leventhal & Cleary (1980). Test the validity of the scale using content validity. Reliability test using Alpha Cronbach. The data analysis technique used simple regression analysis with a value of sig .000 < 0.05, which means that there is an influence between academic stress and smoking behavior in students.

Keywords: Student, Smoking Behavior, Academic Stress

Abstrak

Stres akademik merupakan hal yang terjadi dalam dunia pendidikan, dampak dari stres akademik berupa dampak positif dan negatif. Dampak positif seperti pengembangan diri, sedangkan dampak negatif seperti merokok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik terhadap perilaku merokok pada mahasiswa. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi seluruh mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Gresik Angkatan 2018 yang berjenis kelamin laki, dengan menggunakan teknik *sampling purposive yang berjumlah 58 mahasiswa perokok aktif*. Alat ukur penelitian ini adalah skala *Student Life Stress Inventory (SLSI)* yang dikembangkan oleh Gadzella (1991) dan skala perilaku merokok yang dikembangkan oleh Leventhal & Cleary (1980). Uji validitas skala menggunakan validitas isi. Uji reliabilitas menggunakan Alpha Cronbach. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi sederhana dengan nilai sig .000, < 0.05 yang artinya terdapat pengaruh antara stres akademik dengan perilaku merokok pada mahasiswa.

Kata kunci: Mahasiswa, Perilaku Merokok, Stres Akademik

PENDAHULUAN

Rokok merupakan salah satu permasalahan di bidang kesehatan yang terbesar di dunia. Berdasarkan data yang didapatkan World Health Organization (2018) diperoleh fakta bahwa rokok memicu berbagai masalah kesehatan yang fatal dan menjadi penyebab kematian seseorang sekitar 6 juta jiwa pertahun. Dampak merokok yang sering terjadi antara lain

individu beresiko mengalami kematian akibat rokok. Resiko kematian akibat rokok pada perokok aktif lebih tinggi dibandingkan dengan perokok pasif (WHO 2018).

Perilaku merokok yang dinilai memiliki dampak negatif telah bergeser menjadi perilaku yang menyenangkan dan menjadi aktifitas yang bersifat obsesif. Faktor yang mendorong individu melakukan perilaku merokok adalah faktor sosial atau lingkungan. Hal ini berkaitan mengenai sifat individu yang sering terbentuk oleh lingkungan sekitar, baik keluarga, tetangga, ataupun teman pergaulan (Aula, 2010). Bahkan seseorang mulai merokok dimulai sejak remaja. Aktivitas ini banyak dijumpai pada individu berjenis kelamin laki-laki, Bahkan perilaku merokok sudah sangat dianggap suatu hal yang wajar untuk para individu, khususnya pada seseorang dengan jenis kelamin laki-laki. (Munir, 2019).

Didukung dengan data WHO (2011), dimana didapatkan mayoritas perokok yang ada di Dunia khususnya di Indonesia dominan dengan jenis kelamin laki – laki. Serta didukung penelitian Kusumawardani (2018) mengungkapkan jika perilaku remaja merokok dipengaruhi oleh jenis kelamin dimana laki-laki memiliki kemungkinan merokok lebih tinggi dari pada perempuan. Dan sejalan penelitian Direja (2021) didapatkan hasil bahwa jenis kelamin berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap perilaku remaja merokok harian dimana laki-laki mempunyai kemungkinan yang lebih tinggi untuk merokok harian dibandingkan dengan perempuan.

Berdasarkan data perokok di Indonesia berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 adalah sebesar 39,50%, angka tersebut jauh lebih tinggi dibanding perokok perempuan yaitu 4,8%. Terdapat peningkatan jumlah perokok di Indonesia dengan jenis kelamin laki laki dari tahun 1995 sebesar 27%, 2001 sebesar 31,50%, 2004 sebesar 34%, 2007 sebesar 34,2% menjadi 36,3% tahun 2013, dan di tahun 2018 sebesar 39,50, Angka perokok tersebut masih tergolong tinggi.

Semakin berkembangnya zaman, saat ini banyak mahasiswa yang melakukan perilaku merokok baik di dalam kampus maupun di luar kampus. Fenomena yang sering dilihat di beberapa tahun terakhir ini yaitu perilaku merokok pada kalangan mahasiswa. tidak sulit mencari mahasiswa perokok di era abad ke-21.

Walaupun, mereka menyadari bahwa perilaku merokok merupakan tindakan yang membahayakan, mereka tetap melakukannya dengan bermacam macam alasan. Salah satu penyebabnya adakah usia mahasiswa yang sudah legal merokok dan sudah menjadi perokok

tetap atau rutin, yang artinya mereka bukan hanya merokok jika ada kesempatan melainkan memang perilaku merokok mereka sudah terbentuk akibat kebiasaan di usia tersebut. Padahal, Mahasiswa merupakan kelompok individu yang berpendidikan tinggi seharusnya mereka lebih mengetahui bahaya dari perilaku merokok namun kenyataannya prevalensi merokok mahasiswayang terjadi tetap tinggi (Hamdan , 2021).

Hal tersebut terjadi karena mahasiswa berada dalam tahap dimana mereka rentan mendapat suatu tekanan psikologis dan/atau kecemasan akibat di dalam perkuliahannya, banyak tuntutan-tuntutan yang harus dijalankan seperti padatnya jadwal kuliah, tugas yang menggunung, ujian tulis (misalnya UTS/UAS) maupun ujian praktik, bahkan kegiatan di luar kampus seperti organisasi. Sehingga, semakintinggi tingkat stres mereka akan berakibat semakin banyak rokok yang mereka hisap perharinya tanpa memikirkan dampak negatif bagi kesehatan mereka (Anggriana, 2016).

LANDASAN TEORI

A. Perilaku Merokok

Leventhal dan Clearly (1980) berpendapat bahwa perilaku merokok merupakan suatu aktivitas atau kegiatan membakar rokok kemudian menghisapnya dan menghembuskan asapnya keluar sehingga dapat menghasilkan asap yang terhisap oleh orang-orang di sekitarnya.

Menurut Leventhal dan Cleary (1980) terdapat beberapa aspek perilaku merokok yakni :

a. Fungsi Merokok

Leventhal dan Clearly (1980) berpendapat, Dalam kehidupan sehari-hari, individu yang menjadikan merokok sebagai penghibur bagi berbagai keperluan menunjukkan bahwa memiliki fungsi yang begitu penting bagi kehidupannya. Selain itu fungsi merokok ditunjukkan dengan perasaan yang dialami si perokok, seperti perasaan positif maupun negatif.

b. Tempat merokok

Leventhal dan Clearly (1980) berpendapat, Individu yang melakukan aktivitas merokok di mana saja, bahkan di ruangan yang dilarang untuk merokok menunjukkan bahwa perilaku merokoknya sangat tinggi.

c. Intensitas merokok

Leventhal dan Clearly (1980) berpendapat, Seseorang yang merokok dengan jumlah batang rokok yang banyak menunjukkan perilaku merokoknya sangat tinggi.

Sedangkan Smet (1994) berpendapat bahwa Kategori Intensitas Merokok dibagi menjadi:

1. Perokok berat untuk orang – orang yang menghisap rokok lebih dari 15batang rokok perhari.
2. Perokok sedang untuk orang- orang yang menghisap rokok 5-14 batangrokok perhari.
3. Perokok ringan untuk orang – orang yang menghisap rokok 1-4 batangrokok perhari.

d. Waktu merokok

Leventhal dan Clearly (1980) berpendapat, Seseorang yang merokok disegala waktu (pagi, siang, sore, malam) menunjukkan perilaku merokok yang tinggi. Seseorang yang merokok dipengaruhi oleh keadaan yang dialaminya pada saat itu, misalnya ketika sedang berkumpul dengan teman-teman, cuaca dingin, setelah dimarahi orangtua.

Menurut Leventhal & Cleary (1980) terdapat 4 tahap dalam perilaku merokok sehingga seorang individu benar-benar menjadi perokok, yaitu:

a) Tahap Preparation

Tahap pertama yaitu seseorang mendapatkan gambaran yang menyenangkan mengenai merokok dengan cara mendengar, melihat, atau dari hasilbacaan. Hal-hal inilah yang menimbulkan niat seseorang untuk merokok.

b) Tahap Initiation

Setelah timbul niat dalam seseorang untuk merokok, tahap selanjutnya yaitu tahap perintisan merokok, yaitu tahap apakah seseorang akan melanjutkan atau tidak terhadap perilaku merokok.

c) Tahap Becoming a Smoker

Apabila seseorang sudah mengkonsumsi rokok sebanyak empat batang sehari, maka seseorang tersebut akan cenderung menjadi perokok.

d) Tahap Maintenance of Smoking

Tahap terakhir yaitu tahap dimana merokok sudah menjadi salah satu bagian dari cara pengaturan diri (self- 45 regulating). Merokok dilakukan untuk mendapatkan efek fisiologis yang menyenangkan

B. Stres Akademik

Menurut Gadzella (1991) Stres Akademik adalah persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi terhadap stressor akademik yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stressor tersebut

Menurut Gadzella (1991) terdapat beberapa aspek stres akademik yakni :

1. Stressor akademik

Gadzella (1991) Stressor akademik adalah kejadian atau kondisi (stimulus) yang dituntut untuk menyesuaikan dirinya di luar hal-hal yang biasanya berlangsung pada aktivitas sehari-hari. Stressor akademik mencakup 5 indikator diantaranya frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri.

a. Tekanan

Tekanan dalam hal ini adalah keadaan yang dipaksakan dan berkaitan dengan akademik. Bagi mahasiswa, tekanan tersebut dapat berupa harapan orang tua, *deadline* tugas, persaingan dengan teman, dan beban tugas yang diterima.

b. Frustrasi

Frustrasi yang dialami mahasiswa sebagian besar karena sebuah kekecewaan. Baik kecewa karena tidak dapat mencapai tujuan yang telah dirancang, kecewa terhadap keadaan, kegagalan dalam mencapai target yang telah disusun, dan kesulitan mencari referensi.

c. Konflik

Konflik yang dialami mahasiswa biasanya berhubungan dengan dosen, teman, atau orang tua karena dianggap telah menghambat serta mengganggu proses perkuliahan dan pencapaian prestasi.

d. Pemaksaan diri

Pemaksaan diri dapat menyebabkan stres akademik apabila pemaksaan tersebut menjadi beban. Pemaksaan diri diakibatkan karena kecemasan

mengenai skripsi, persaingan dengan teman, kekhawatiran dalam mencapai tujuan atau target, dsb.

e. Perubahan diri

Perubahan diri merupakan bentuk penyesuaian diri yang dilakukan karena berubahnya suatu keadaan, seperti adanya pandemi covid-19, pergantian kurikulum atau ketentuan dalam proses penyelesaian skripsi.

2. Reaksi terhadap stressor akademik

Gadzella (1991) Reaksi terhadap stressor akademik mencakup 4 kategori, diantaranya reaksi fisik, reaksi emosi, reaksi perilaku, dan penilaian kognitif.

a. Reaksi Fisik

Reaksi fisik merupakan respon tubuh terhadap adanya *stressor*, seperti: perubahan berat badan, sakit kepala, berkeringat, sakit perut dsb.

b. Reaksi Emosi

Reaksi emosi merupakan respon emosional diri terhadap adanya *stressor*, seperti: mudah marah, sensitif, kecewa, mudah sedih dsb.

c. Reaksi Kognitif

Reaksi kognitif merupakan cara penilaian mahasiswa terhadap adanya *stressor* dan solusi yang diambil untuk mengatasi keadaan tersebut.

d. Reaksi Perilaku

Reaksi perilaku merupakan tindakan yang dilakukan/muncul sebagai akibat dari adanya *stressor*, seperti: makan dan merokok secara berlebihan, menangis, menjadi pendiam dsb.

Dengan demikian, aspek-aspek stres akademik yakni meliputi *stressor* akademik (yang meliputi tekanan, frustrasi, konflik, pemaksaan diri, dan perubahan diri) dan reaksi terhadap *stressor* (meliputi reaksi fisik, emosi, kognitif, dan perilaku).

C. Mahasiswa

Menurut Siswoyo (2007: 121) mahasiswa diartikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan mempunyai perencanaan

dalam melakukan tindakan. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung tertanam pada diri mahasiswa sebagai dasar yang saling melengkapi. Seorang mahasiswa bagian dari pada tahap perkembangan berusia 18-25 tahun (Emerging Adulthood).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian survey. Untuk variabel *dependent* dalam penelitian ini adalah Perilaku Merokok (Y). Sedangkan variabel *independen* dalam penelitian ini adalah Stres Akademik (X). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Gresik Angkatan 2018 yang berjenis kelamin laki, dengan menggunakan teknik *sampling purposive* sesuai kriteria responden yang ditentukan dengan jumlah 58 mahasiswa perokok aktif.

Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner oleh responden. Pengisian kuisisioner ini dilakukan berdasarkan etika penelitian yaitu adanya informed consent yang disetujui oleh responden sebelum dilakukannya pengisian kuesioner dan adanya etik penelitian. Kuesioner yang digunakan adalah kuesioner terkait perilaku merokok dan stres akademik. Alat ukur pada penelitian ini adalah skala Student Life Stress Inventory (SLSI) yang dikembangkan oleh Gadzella (1991) dan skala perilaku merokok yang dikembangkan oleh Leventhal & Cleary (1980). Uji validitas skala penelitian ini menggunakan validitas isi. Sedangkan Uji reliabilitas penelitian ini menggunakan Alpha Cronbach. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi sederhana.

HASIL

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah (n=58)	Prosentase
Jenis Kelamin		
Laki – Laki	58	100%
Usia		
21	7	12,9%
22	31	52,6%
23	14	23,7%
24	5	8,5%
27	1	1,7%

Program Studi		
Budidaya Perikanan	2	3,6%
Manajemen	7	11,9%
Akuntansi	4	7,2%
Kewirausahaan	6	10%
Pendidikan Bahasa Inggris	2	3,6%
Pendidikan Agama Islam	4	7,2%
Teknik Industri	12	20,4%
Teknik Informatika	6	10%
Teknik Elektro	4	7,2%
Teknik Perkapalan	2	3,6%
Psikologi	9	15,3%
Status Semester		
8		100%

Responden dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Aktif Universitas Muhammadiyah Gresik Angkatan 2018 yang terdiri dari Prodi Budidaya Perikanan, Manajemen, Akuntansi, Kewirausahaan, Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Agama Islam, Teknik Industri, Teknik Informatika, Teknik Elektro, Teknik Perkapalan & Psikologi dengan laki-laki berjumlah 58 orang dengan prosentase sebesar 100%. Berdasarkan karakteristik umur responden menunjukkan bahwa responden yang mendominasi adalah berumur 22 tahun dengan jumlah 31 mahasiswa dengan prosentase sebesar 52,6%. Hal tersebut dikarenakan lokasi yang menjadi objek penelitian adalah Universitas sehingga sebagian besar umur reponden masih muda yaitu 21-27 tahun. Sedangkan berdasarkan jumlah responden terbanyak didominasi oleh program studi Teknik Industri Universitas Muhammadiyah Gresik dan untuk status semester disini semua responden berjalan di semester 8 dengan prosentase 100 %.

Tabel 2 Kategorisasi Norma Stres Akademik

Kategorisasi	Norma kategorisasi	Frekuensi	Prosentase
Rendah	$X < 110,195$	9	15%
Sedang	$110.195 \leq X < 176,805$	44	76%
Tinggi	$X \geq 176,805$	5	9%

Berdasarkan tabel 2 bisa dilihat bahwa mayoritas subjek berada pada kategori sedang

sebanyak 44 mahasiswa dengan prosentase 76%. Subjek pada kategori tinggi sebanyak 5 mahasiswa dengan prosentase 9%, sedangkan subjek yang masuk dalam kategori rendah sebanyak 9 mahasiswa dengan presentase 15%. Berdasarkan norma tersebut dapat diketahui bahwa subjek pada penelitian ini yaitu mahasiswa Universitas Muhammadiyah 2018 jenis kelamin laki laki secara signifikan memiliki skor stres akademik yang sedang.

Tabel 3 Kategorisasi Norma Perilaku Merokok

Kategorisasi	Norma kategorisasi	Frekuensi	Prosentase
Rendah	$X < 129,69$	26	45%
Sedang	$129,69 \leq X < 153,365$	14	24%
Tinggi	$X \geq 153,365$	18	31%

Berdasarkan tabel 3 bisa dilihat bahwa mayoritas subjek berada pada kategori rendah sebanyak 26 mahasiswa dengan prosentase 45%. Subjek pada kategori tinggi sebanyak 18 mahasiswa dengan prosentase 31%, sedangkan subjek yang masuk dalam kategori sedang sebanyak 14 mahasiswa dengan presentase 24%. Berdasarkan norma tersebut dapat diketahui bahwa subjek pada penelitian ini yaitu mahasiswa Universitas Muhammadiyah 2018 jenis kelamin laki laki secara signifikan memiliki skor perilaku merokok yang rendah.

DISKUSI

Dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa responden dalam penelitian ini yakni Mahasiswa Aktif Universitas Muhammadiyah Gresik dengan jenis kelamin laki-laki perokok aktif yang berjumlah 58 orang dengan prosentase sebesar 100%. Hal tersebut dikarenakan laki – laki yang mengalami stres akademik terlebih akan menghisap rokok untuk relaksasi ataupun menenangkan rasa stres yang sedang di alami. Berdasarkan karakteristik umur responden menunjukkan bahwa responden yang mendominasi adalah berumur 22 tahun dengan jumlah 31 mahasiswa dengan porsentase sebesar 52,6%. Hal tersebut dikarenakan lokasi yang menjadi objek penelitian adalah Universitas sehingga sebagian besar umur reponden masih muda yaitu 21-27 tahun. Sedangkan berdasarkan jumlah responden terbanyak didominasi oleh program studi teknik Industri Universitas Muhammadiyah Gresik dan status semester disini semua responden berjalan di semester 8 dengan prosentase 100%.

Penelitian ini dilakukan untuk menguji apakah ada pengaruh antara stres akademik terhadap perilaku merokok pada mahasiswa dengan subjek 58 orang. Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh dari uji regresi linier sederhana mendapatkan nilai sig .000, artinya nilai signifikan kurang dari < 0.05 . Maka dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis diterima yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara stres akademik dengan perilaku merokok pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik Angkatan 2018. Berdasarkan perhitungan SPSS diketahui bahwa R Square sebesar 0,338 yang berarti variabel stres akademik memberikan sumbangan 33,8 % terhadap variable perilaku merokok. Sedangkan sisanya yaitu sebesar 66,2% dipengaruhi oleh variable lain yang tidak diuji dalam penelitian.

Menurut Ariandhita (2010), laki-laki merupakan populasi yang sangat rentan terhadap stres karena laki-laki dihadapkan pada berbagai masalah dan tuntutan yang spesifik, diantaranya penyesuaian diri dengan lingkungan yang baru, faktor akademik, tugas-tugas yang banyak dan penyesuaian dengan peran yang baru dan harapan sosial secara mandiri. sumber stres pada laki – laki yaitu ujian dan pekerjaan rumah (masalah di sekolah), bullying atau intimidasi dalam lingkungan pertemanan, obat-obatan dan alkohol serta masalah keluarga. Hal ini didukung juga oleh Booker (2004) bahwa perilaku merokok pada remaja berhubungan dengan perilaku penuh stres dalam kehidupan sehari-hari. Laki-laki mempunyai respon stres tertentu yang disebabkan oleh faktor-faktor emosioanl yang berbeda dengan wanita. Hal ini di dukung oleh Nasution (2008) respon stres pada laki-laki cenderung lebih berperilaku agresif. Laki-laki yang mengalami stres akan melakukan perbuatan negatif seperti mengkonsumsi rokok dan alkohol.

Indri (2011) juga menjelaskan bahwa setiap individu mempunyai kebiasaan merokok yang berbeda-beda dan biasanya disesuaikan dengan tujuan merokok, keinginan untuk merokok kembali karena ada hubungan antara perasaan negatif dengan rokok yang berarti bahwa para perokok merokok kembali agar menjaga mereka tidak menjadi stres karena stres adalah kondisi yang paling banyak menyebabkan perilaku merokok, konsumsi rokok ketika stres merupakan upaya-upaya pengatasan masalah yang bersifat emosional karena merokok dapat membuat orang yang stres menjadi tidak stres lagi. Sedangkan Laily (2014) juga menjelaskan bahwa merokok merupakan salah satu contoh dari strategi manajemen yang tidak efektif namun banyak disukai banyak orang, meskipun banyak orang mengetahui akibat negatif dari merokok tetapi jumlah perokok semakin meningkat dan usia perokok semakin

bertambah muda karena para perokok percaya bahwa rokok memiliki fungsi sebagai penenang.

Sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh Bawuna, Rottie, & Onibala (2017) di Fakultas Teknik Universitas Sam Ratulangi tahun 2017, Manado tentang hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok, didapatkan hasil yang signifikan antara tingkat stres dengan perilaku merokok dimana tingkat stres mempengaruhi perilaku merokok tiap individu perokok. Semakin tinggi tingkat stres seseorang, perilaku merokoknya semakin berat dengan presentase sebanyak 37,7%, hal ini dikarenakan individu ingin mengalihkan stresnya ke sesuatu yang lain dalam hal ini perilaku merokok, mereka berasumsi bahwa rokok dapat membuat rileks dan sejenak melupakan stres yang mereka alami, namun dalam penelitian ini didapati juga tingkat stres sedang dengan perilaku merokok berat dengan presentasi 1,6% atau sebanyak 1 responden hal ini dapat diakibatkan perilaku merokok individu yang sudah menjadi rutinitas atau perilaku merokok yang tetap dilakukan ada atau tidak adanya stres.

Penelitian yang dilakukan oleh Pamukhti (2016) tentang Hubungan Antara Tingkat Stres dengan perilaku merokok mahasiswa laki laki menunjukkan mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta tahun 2016 sebagian besar mengalami stres ringan. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Pamukhti, para mahasiswa mengatakan penyebab stres yang sering dialami adalah masalah interpersonal seperti masalah dengan teman-teman kampus, teman-teman bergaul, keluarga; masalah intrapersonal, dan akademik. Banyak cara yang mereka lakukan dalam menangani stres yang mereka alami seperti curhat kepada teman atau orangtua, menangis, mendengarkan musik, online di dunia maya atau internet, menenangkan pikiran dan beragam cara yang dilakukan salah satunya seperti merokok.

Didukung pada penelitian yang dilakukan Amira dan Hendrawati (2018) dengan judul tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja laki laki menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada mahasiswa. Semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi perilaku merokok yang dilakukan. Serta didukung Pada penelitian yang dilakukan oleh Budiman dan Hamdan(2021) dengan judul Stres Akademik dan Perilaku Merokok Mahasiswa didapatkan mahasiswa mengaku bahwa tahap merokok yang paling parah itu ketika stres karena tugas perkuliahan, mengerjakan

skripsi, deadline tugas, dan lain lain yang menyangkut perkuliahan karena itu dapat membuat mereka lebih terpacu untuk terus merokok. Hal tersebut menunjukkan bahwa perilaku merokok semakin meningkat ketika sudah menjadi mahasiswa. Dan didukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan, Carolina, & Lisiswanti (2017) dengan judul Hubungan Tingkat Stres dengan Frekuensi Merokok Mahasiswa Kedokteran Universitas Lampung terdapat hubungan bermakna antara tingkat stres dengan frekuensi merokok mahasiswa Kedokteran Universitas Lampung.

KESIMPULAN

Penelitian ini dilakukan untuk menguji apakah ada pengaruh antara stres akademik terhadap perilaku merokok pada mahasiswa dimana berdasarkan hasil dari analisis regresi linier sederhana pada uji anova didapatkan nilai sig .000, artinya nilai signifikan kurang dari < 0.05 . Maka dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis diterima yang artinya penelitian yang dilakukan pada seluruh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik Angkatan 2018 dengan jenis kelamin laki – laki didapatkan hasil dimana adanya pengaruh antara stres akademik terhadap perilaku merokok pada mahasiswa.

Pada analisis data yang diperoleh menunjukkan bahwa didapatkan hasil dimana mahasiswa mengalami stres akademik kategori tingkat sedang dengan prosentase 76%, maka dari itu untuk mengurangi tingkat stres yang dialami, diharapkan mahasiswa dapat berpikir lebih positif terhadap hal-hal yang dihadapi selama masa perkuliahan. Berpikir positif dapat membuat individu dapat mengelola depresi dan menerima situasi yang tengah dihadapi.

Sedangkan untuk analisis data yang diperoleh dalam penelitian menunjukkan bahwa perilaku merokok pada mahasiswa berada dalam kategori ringan dengan prosentase 45%. Tetapi pada dasarnya responden dalam penelitian ini pada hasil wawancara maupun penyebaran kuisioner didapatkab hasil bahwa mahasiswa secara tidak langsung tidak bisa lepas dari kegiatan merokok, karena pada dasarnya mahasiswa menganggap bahwa rokok dapat menenangkan pikiran atau relaksasi pikiran.

Berdasarkan hasil dan kesimpulan, penulis memberikan saran bagi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik Angkatan 2018 hendaknya bisa lebih fokus untuk mengelola stres dan lebih selektif dalam memilih teman pergaulan. sehingga saat mahasiswa mengalami stres akademik, sebaiknya disalurkan pada hal-hal yang positif dan terlebih

memungkinkan mahasiswa untuk bisa meminimalisir kegiatan merokok bahkan menghilangkan kegiatan merokok guna mencegah timbulnya berbagai dampak buruk khususnya bagi kesehatan diri sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

Aula, L. E. (2010). *Stop Merokok*. Yogyakarta: Garailmu.

Gadzella, B. M. (1991). *Student-Life Stress Inventory*.

Howard Leventhal, P. D. (1980). The Smoking Problem: A Review of the Research and Theory in Behavioral Risk Modification. *Article Psychological Bulletin ·Vol 88, No.2, 370 - 405*.

Kautsar Ramadhan, J. M. (2017). Hubungan Tingkat Stres dengan Frekuensi Merokok Mahasiswa Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Medula Volume 7 Nomor 5 Desember* , 118-121.

Munir, M. (2019). Gambaran Perilaku Merokok Pada Remaja Laki Laki. *Jurnal Kesehatan Vol (12) No (2)* , 112-119.

Nasution, I. (2007). *Perilaku Merokok pada Remaja*. Medan: Universitas Sumatra .

Noni Hilda Bawuna, J. R. (2017). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Sam Ratulangi . *e-Journal Keperawatan (e-Kp) Volume 5 Nomor 2, Agustus* , 1-8.

Pamukhti. (2016). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Mahasiswa Laki Laki Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. *NASKAH PUBLIKASI*, 1-13.

Sholichah, I. and Hasanah, M. (2022). Covid-19 Pandemic: Academic Resilience and Academic Stress among College Students in Gresik. In Proceedings of the 2nd International Conference on Psychological Studies - ICPsyche, ISBN 978-989-758-580-7, pages 119-130. DOI: 10.5220/0010809500003347.

Sukma Direja, H. F. (2021). Pengaruh Jenis Kelamin Terhadap Perilaku Remaja Merokok Setiap Hari di Provinsi Banten. *Jurnal Ilmu Kesehatan UMC VOL 10 NO 2 EDISI JULI-DESEMBER* , 30-41.

Vinka Rizkiani Budiman, S. R. (2021). Stres Akademik dan Perilaku Merokok Mahasiswa. *Prosiding Psikologi Volume 7, No. 1*, 58-62.