

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

HUBUNGAN TINGKAT STRESS AKADEMIK TERHADAP PERILAKU MEROKOK PADA MAHASISWA

Aulia Samiana¹, Cindy Vanesha², Eni Novita Sari³, Nesya Nabilfaizy Albib⁴, Yunda Muliani⁵, Vinnatha Syella. Jd⁶, Reihan Lutviansyah Adhani⁷, Silvi Juwita⁸

Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Padang

e-mail: samianaaulia@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres akademik dengan perilaku merokok pada mahasiswa. Mahasiswa sering menggunakan rokok sebagai cara untuk mengatasi stres akademik. Studi ini memakai pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 100 mahasiswa perokok aktif di Universitas Negeri Padang. Data dikumpulkan menggunakan skala stres akademik dan skala perilaku merokok yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dan perilaku merokok ($r = 0,623$; $p < 0,001$) yang berarti semakin tinggi tingkat stres akademik maka semakin besar kecenderungan mahasiswa untuk merokok.

Kata Kunci: stres akademik, perilaku merokok, mahasiswa

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between academic stress levels and smoking behavior among university students. Students often resort to smoking as a coping mechanism to deal with academic pressure. A quantitative approach was used, involving 100 active smokers from Universitas Negeri Padang. Data were collected using validated and reliable academic stress and smoking behavior scales. The results show a significant positive correlation between academic stress and smoking behavior ($r = 0.623$; $p < 0.001$), indicating that higher levels of academic stress are associated with a greater tendency to smoke among students.

Keywords: academic stress, smoking behavior, university students.

Article History

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI : 10.8734/LIBEROSIS.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Masa perkuliahan adalah fase penting dalam kehidupan seseorang, terutama bagi mahasiswa yang sudah dewasa. Proses ini ditandai dengan eksplorasi identitas, memperoleh kemandirian, dan adaptasi terhadap tuntutan yang semakin kompleks dari dunia akademik dan sosial (Santrock, 2011). Seringkali, tuntutan tersebut menyebabkan stres psikologis dan stres akademik. Mahasiswa yang menghadapi tekanan karena tugas, ujian, dan jadwal kuliah yang padat adalah sumber stres akademik (Barseli et al., 2017). Ketika mereka tidak dapat mengelola stres mereka dengan baik, siswa cenderung mencari cara cepat untuk menyesuaikan diri atau mengatasi stres, salah satunya adalah merokok. Mengonsumsi nikotin merupakan bagian dari perilaku merokok, yang meskipun memberikan efek relaksasi sementara, sebenarnya bersifat adiktif (Prochaska & Benowitz, 2019). Rasa fokus yang semu dan ketenangan pikiran dihasilkan oleh nikotin yang menenangkan sistem saraf pusat. Akibatnya, rokok menjadi pilihan populer untuk mengatasi stres, meskipun memiliki risiko menimbulkan ketergantungan fisik dan mental. Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), 33% orang di usia 20–24 tahun adalah perokok aktif; sebagian besar dari mereka adalah mahasiswa (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Global Youth Tobacco Survey menunjukkan peningkatan perilaku merokok di kalangan dewasa muda di negara-negara berkembang seperti Indonesia (WHO & CDC, 2022). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa stres menjadi salah satu alasan utama siswa merokok. Merokok biasanya digunakan sebagai cara untuk melarikan diri dari tekanan akademik yang tidak dapat diatasi secara konstruktif (Indri, 2011). Selain itu, kecenderungan ini dapat diperkuat oleh pengaruh sosial yang ada di lingkungan pertemanan (Bandura, 1986). Menurut *Theory of Planned Behavior*, keputusan seseorang untuk merokok dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan persepsi kontrol terhadap perilaku tersebut (Ajzen, 1991). Ketika tingkat stres meningkat dan persepsi kontrol terhadap perilaku melemah, kecenderungan untuk merokok dapat semakin tinggi. Temuan pra-survei terhadap tiga mahasiswa Universitas Negeri Padang yang merupakan perokok aktif menunjukkan bahwa perilaku merokok mereka erat kaitannya dengan tekanan

akademik dan pengaruh teman sebaya. Meskipun mereka menyadari bahwa merokok berdampak buruk pada kesehatan mereka dan pendapatan mereka, ketiganya mengalami kesulitan untuk berhenti merokok karena gejala ketergantungan seperti menjadi marah, gelisah, dan kesulitan berkonsentrasi saat tidak merokok.

Berdasarkan latar belakang ini, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres akademik dan kecanduan rokok pada siswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar teoritis untuk pengembangan penelitian psikologi adiksi dan secara praktis membantu lembaga pendidikan tinggi dalam menciptakan strategi manajemen stres dan program pencegahan merokok yang lebih sesuai dengan kebutuhan mahasiswa.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif dan jenis penelitian korelasional. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres akademik dan kecanduan rokok pada siswa. Metode ini dipilih karena data numerik akan digunakan untuk menguji kekuatan dan arah hubungan dua variabel secara statistik. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas Negeri Padang. Mahasiswa pada jenjang ini berada dalam fase dewasa awal yang secara psikologis rentan terhadap tekanan akademik dan perilaku adiktif seperti merokok. Sampel penelitian ditentukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria yang digunakan mencakup mahasiswa aktif yang memiliki kebiasaan merokok. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 100 mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan melalui dua instrumen skala psikologis, yaitu skala stres akademik dan skala perilaku merokok. Skala stres akademik disusun berdasarkan teori Sarafino dan Smith (2011), yang mencakup aspek biologis dan psikososial seperti emosi, kognisi, dan perilaku sosial. Instrumen ini dimodifikasi dari alat ukur Amalia, yang memiliki reliabilitas awal sebesar 0,714. Responden diminta untuk menilai tingkat kesesuaian pernyataan menggunakan skala Likert empat poin, dengan pembobotan berbeda untuk item favorable dan unfavorable.

Skala perilaku merokok disusun berdasarkan *Management of Affect Theory* oleh Tomkins (1966), yang mengelompokkan perilaku merokok ke dalam empat aspek utama: merokok karena afek positif, afek negatif, kebiasaan rutin, dan ketergantungan nikotin. Instrumen ini diadaptasi dari skala perilaku merokok milik Adistie (2015) yang memiliki reliabilitas awal sebesar 0,592. Skor akhir menggambarkan tingkat kecenderungan perilaku merokok pada responden. Skala ini memiliki pilihan jawaban yang menunjukkan tingkat persetujuan, yaitu Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang disebarakan secara daring menggunakan Google Form. Validitas dan reliabilitas instrumen telah diuji sebelumnya, dengan hasil yang menunjukkan bahwa instrumen tersebut layak digunakan dalam penelitian ini. Sebelum digunakan dalam penelitian utama, instrumen dievaluasi melalui uji validitas isi oleh pakar untuk menilai kesesuaian item dengan konstruk teoretis yang diukur (Azwar, 2016). Selanjutnya, dilakukan uji reliabilitas internal menggunakan koefisien alpha Cronbach guna memastikan konsistensi antar item dalam setiap skala (Nunnally & Bernstein, 1994). Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik korelasi Pearson's Correlation melalui perangkat lunak JASP. Uji signifikansi dilakukan pada taraf kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$), guna mengetahui hubungan signifikan antara stres akademik dengan perilaku merokok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Penelitian

Tabel 6. Uji deskriptif

	Stress Akademik	Perilaku Merokok
Valid	100	100

Tabel 6. Uji deskriptif

	Stress Akademik	Perilaku Merokok
Missing	0	0
Mean	54.370	66.140
Std. Deviation	4.830	7.614
Minimum	43.000	49.000
Maximum	64.000	80.000

Berdasarkan hasil uji deskriptif menunjukkan bahwa jumlah responden yang valid pada penelitian ini adalah sebanyak 100 orang, tanpa adanya data yang hilang (missing). Rata-rata skor pada variabel stres akademik adalah sebesar 54,370 dengan standar deviasi sebesar 4,830. Nilai minimum pada variabel ini adalah 43,000 dan nilai maksimum sebesar 64,000. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres akademik pada responden berada dalam kategori sedang dengan penyebaran data yang relatif homogen. Sementara itu, variabel perilaku merokok memiliki nilai rata-rata sebesar 66,140 dengan standar deviasi sebesar 7,614. Nilai minimum perilaku merokok yang diperoleh responden adalah 49,000 dan nilai maksimum adalah 80,000. Nilai standar deviasi yang lebih besar pada variabel ini menunjukkan bahwa terdapat variasi yang lebih tinggi dalam perilaku merokok dibandingkan dengan stres akademik. Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok cenderung berada pada kategori tinggi dengan variasi data yang cukup besar di antara para responden.

B. Analisis Data**a. Uji Normalitas***Tabel 7. Shapiro-Wilk Test for Bivariate Normality*

		Shapiro-Wilk	p
Stress Akademik	- Perilaku Merokok	0.980	0.092

Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk untuk menguji distribusi data pada variabel Perilaku Merokok. Hasilnya menunjukkan nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,980 dengan nilai signifikansi p sebesar 0.092. Karena nilai $p > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data perilaku merokok berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas*Tabel 8. ANOVA*

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
M ₁	Regression	895.988	1	895.988	62.128	< .001
	Residual	1413.322	9	14.422		
	Total	2309.310	9			

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linier antara variabel bebas (stres akademik) dan variabel terikat (perilaku merokok). Berdasarkan Tabel 9, diperoleh nilai signifikansi (p) sebesar $< 0,001$ dan nilai F

sebesar 62,128 dengan derajat kebebasan (df) 1 dan 98. Karena nilai p lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa model regresi yang digunakan menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik. Hal ini berarti terdapat hubungan yang linier antara tingkat stres akademik dengan perilaku merokok, sehingga analisis regresi yang dilakukan dapat dinyatakan valid dan sesuai untuk digunakan dalam penelitian ini.

c. Uji Hipotesis

Tabel 9. Pearson's Correlations

Variable		Stress Akademik	Perilaku Merokok
1. Stress Akademik	Pearson's r	—	
	p-value	—	
2. Perilaku Merokok	Pearson's r	0.623	—
	p-value	< .001	—

Berdasarkan hasil nilai pearson correlation didapatkan koefisien korelasi sebesar 0,623 dengan nilai signifikansi ($p < 0,001$). Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara stres akademik dan perilaku merokok. Yang dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik, maka semakin tinggi pula kecenderungan perilaku merokok.

C. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara tingkat stres akademik dan perilaku merokok pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Berdasarkan uji deskriptif, diketahui bahwa rata-rata stres akademik mahasiswa berada pada kategori sedang, sedangkan perilaku merokok berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami tekanan akademik

cenderung menunjukkan kecenderungan perilaku merokok yang cukup tinggi. Temuan ini menguatkan pandangan Sarafino dan Smith (2011) bahwa stres akademik merupakan kondisi tekanan psikologis yang muncul akibat ketidaksesuaian antara tuntutan akademik dengan kemampuan individu untuk menghadapinya. Mahasiswa yang berada pada masa dewasa awal berada dalam fase transisi perkembangan yang menuntut mereka untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, mengelola waktu, dan menghadapi beban akademik yang meningkat, yang kesemuanya menjadi pemicu utama stres.

Pada uji normalitas menunjukkan bahwa data perilaku merokok berdistribusi normal, yang berarti data memenuhi syarat untuk analisis korelasi parametrik. Hasil ini memperkuat validitas dari pengukuran yang dilakukan, karena data yang normal memberikan gambaran yang representatif terhadap populasi mahasiswa perokok aktif yang diteliti. Distribusi normal ini juga menunjukkan bahwa perilaku merokok menyebar secara proporsional di kalangan responden dan mencerminkan variasi yang wajar dalam hal intensitas dan frekuensi perilaku merokok.

Uji linearitas dalam penelitian ini menunjukkan hubungan yang linier antara stres akademik dan perilaku merokok. Nilai signifikansi pada uji ANOVA sebesar $p < 0,001$ mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik mahasiswa, semakin besar pula kecenderungan mereka untuk merokok. Temuan ini sesuai dengan prinsip dasar dalam teori *Theory of Planned Behavior* (Ajzen, 1991) yang menyebutkan bahwa niat untuk melakukan suatu perilaku dipengaruhi oleh sikap terhadap perilaku tersebut, norma subjektif, dan persepsi kontrol perilaku. Dalam kondisi stres tinggi, persepsi kontrol mahasiswa terhadap kebiasaan merokok cenderung menurun, sehingga perilaku merokok menjadi lebih sulit dikendalikan dan semakin sering dilakukan sebagai pelarian.

Hasil uji hipotesis menggunakan analisis korelasi Pearson menunjukkan nilai $r = 0,623$ dengan signifikansi $p < 0,001$. Ini menandakan bahwa terdapat hubungan positif yang kuat antara stres akademik dan

perilaku merokok, yang berarti semakin tinggi stres akademik, semakin tinggi pula tingkat perilaku merokok. Temuan ini selaras dengan *Management of Affect Theory* yang dikemukakan oleh Tomkins (1966), bahwa individu menggunakan merokok sebagai strategi regulasi afeksi, khususnya untuk mengurangi afek negatif seperti cemas, marah, atau stres. Pada konteks mahasiswa, merokok seringkali digunakan sebagai cara cepat untuk mengurangi ketegangan emosional akibat beban kuliah yang menumpuk, tugas yang menekan, dan tuntutan akademik yang terus meningkat.

Selain faktor internal seperti regulasi afeksi dan persepsi kontrol, perilaku merokok juga dipengaruhi oleh faktor sosial dan lingkungan. Berdasarkan teori Social Cognitive dari Bandura (1986), individu belajar dari pengamatan terhadap perilaku orang lain di sekitarnya. Dalam hal ini, mahasiswa yang berada di lingkungan sosial dengan norma permisif terhadap merokok atau memiliki teman-teman yang merokok akan lebih cenderung meniru perilaku tersebut. Hal ini diperkuat oleh data pra-survei yang dilakukan peneliti, di mana responden mengakui bahwa pengaruh teman sebaya menjadi salah satu alasan utama mereka mulai dan terus merokok. Faktor-faktor lain seperti karakter pemberontak, dorongan ingin tahu, kurangnya dukungan keluarga, serta pengaruh media dan iklan juga turut berkontribusi terhadap terbentuknya kebiasaan merokok.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini membuktikan bahwa merokok pada mahasiswa bukan hanya kebiasaan atau ketergantungan fisiologis terhadap nikotin, tetapi juga reaksi terhadap tekanan psikologis yang tidak terkelola. Perilaku merokok dianggap sebagai alternatif yang efektif meskipun berisiko ketika stres akademik meningkat. Oleh karena itu, lembaga pendidikan harus memberi perhatian serius pada pelatihan manajemen stres dan pendampingan psikologis agar siswa dapat mengatasi tekanan akademik tanpa bergantung pada rokok.

SIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara tingkat stres akademik dengan perilaku merokok pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Semakin tinggi tingkat stres akademik yang dirasakan mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk merokok. Perilaku merokok menjadi salah satu mekanisme koping yang digunakan mahasiswa untuk mengurangi tekanan psikologis akibat beban akademik. Selain itu, faktor sosial seperti pengaruh teman sebaya dan persepsi bahwa merokok dapat memberikan ketenangan sementara turut memperkuat kebiasaan ini. Oleh karena itu, perilaku merokok pada mahasiswa tidak dapat dilepaskan dari konteks psikologis dan sosial yang kompleks.

2. Saran

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dalam mengelola stres akademik secara sehat, seperti melalui manajemen waktu, olahraga, dan dukungan sosial agar tidak berujung pada kebiasaan merokok. Perguruan tinggi disarankan menyediakan layanan konseling serta program edukasi tentang stres dan bahaya merokok, misalnya pelatihan manajemen stres dan komunitas dukungan. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan variabel lain seperti strategi koping dan efikasi diri, serta menggunakan pendekatan jangka panjang untuk melihat perkembangan hubungan stres dan merokok.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, serta kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan dukungan selama proses penyusunan karya ilmiah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2016). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Indri, K. (2011). *Hubungan antara sikap terhadap kesehatan dengan perilaku merokok di SMA Negeri 1 Pleret Bantul*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Prochaska, J. J., & Benowitz, N. L. (2019). The past, present, and future of nicotine addiction therapy. *Annual Review of Medicine*, 70, 193–206.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development* (13th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Tomkins, S. S. (1966). *Affect, imagery, consciousness: Volume II – The negative affects*. New York: Springer Publishing Company.
- WHO & CDC. (2022). *Global Youth Tobacco Survey 2022: Indonesia Country Report*. Geneva: World Health Organization.