

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Skripsi : HUBUNGAN ANTARA STRESS DENGAN INTENSITAS
PERILAKU MEROKOK PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN MEDAN
Nama : Putri Gracia Sianipar
NPM : 20900078

Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

MENYETUJUI

KOMISI PEMBIMBING



Nancy Naomi Aritonang, M.Psi, Psikolog
Pembimbing I



Asina C. Rosito, S.Psi., MSc
Pembimbing II

MENGETAHUI DEKAN,

Fakultas Psikologi

Dr. Nenny Ika Putri, M.Psi., Psikolog

Tanggal Lulus : 29 Agustus 2024

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Perilaku merokok diartikan dengan memasukkan asap tembakau yang mengandung fase partikel dan gas ke dalam mulut dan kemudian melepaskannya. Perilaku ini diyakini sudah dimulai sejak 3000–5000 SM di Mesoamerika.

Tembakau rokok mengandung 4000 kandungan bahan kimia, lebih dari 200 di antaranya beracun. Tiga komponen zat toksik utama rokok adalah karbon monoksida, nikotin, dan tar. Asap tembakau mengandung karbon monoksida lima kali lebih banyak dalam asap sekunder daripada asap utama. Karbon monoksida bertahan di dalam ruangan selama beberapa jam setelah seorang perokok berhenti merokok (Janah & Martini, 2017).

Nikotin pada rokok dapat memiliki efek mental dan fisik, yang dapat menyebabkan kecanduan perilaku merokok. Selain itu, pada umumnya rokok dapat menimbulkan berbagai macam penyakit seperti penyakit kanker, *stroke*, serangan jantung, katarak, kanker leher rahim pada wanita, kerontokan rambut, bronkus, gangguan pernapasan dan masih banyak lagi.

Merokok adalah contoh strategi manajemen yang tidak efektif, tetapi banyak dilakukan orang. Perokok tau memang merokok sangat berbahaya bagi kesehatan mereka, tetapi sulit untuk berhenti merokok sepenuhnya. Namun meningkatnya jumlah perokok dikarenakan perokok mempercayai jika tembakau dalam rokok menimbulkan efek menenangkan dan rasa nikmat ketika perokok sedang mengalami stres dan merasa cemas (Hutapea, 2013).

Perilaku merokok sudah menjadi *lifestyle* pada kebanyakan penduduk di negara berkembang, termasuk Indonesia. Indonesia merupakan negara dengan konsumsi rokok terbesar

di dunia, yaitu pada urutan ketiga setelah China dan India (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017). Konsumsi tembakau di Indonesia meningkat secara bermakna, karena faktor-faktor meningkatnya pendapatan rumah tangga, pertumbuhan penduduk, rendahnya harga rokok dan mekanisasi industri kretek (Crosbie et al., 2018).

Berdasarkan data dari Tobacco Atlas (2012), jumlah batang rokok yang dikonsumsi di Indonesia cenderung meningkat dari 182 milyar batang pada tahun 2001 menjadi 260,8 milyar batang pada tahun 2009. Meskipun bahaya rokok sudah banyak diinformasikan namun jumlah perokok di Indonesia tidak menurun, bahkan ada kecenderungan meningkat setiap tahun.

Merokok adalah contoh strategi manajemen yang tidak efektif tetapi banyak digunakan dengan cara menghisap bahan-bahan yang berbahaya bagi tubuh. Dimana, tembakau membunuh lebih dari 5 juta orang per tahun dan diproyeksikan akan membunuh 10 juta orang sampai tahun 2021. Dari jumlah itu 70% korban berasal dari negara berkembang yang didominasi oleh kaum laki-laki sebesar 700 juta terutama di Asia. Ada sekitar 225.700 masyarakat Indonesia meninggal akibat menjadi perokok atau penyakit lain yang ada kaitannya dengan bahan tembakau (WHO, 2020).

Usia perokok yang semakin muda serta meningkatnya jumlah perokok sering kali merokok dipandang sebagai solusi alternatif untuk mengurangi kecemasan sebagai tanda awal stres (Aryani, 2012). Dan usia awal dikarenakan perokok mempercayai jika tembakau dalam rokok menimbulkan efek menenangkan ketika perokok sedang mengalami stress dan merasa cemas (Hutapea, 2013).

Berdasarkan hasil (Riset Kesehatan Dasar, 2018) proporsi merokok penduduk yang berusia lebih dari 10 tahun di Indonesia sebesar 818.507 jiwa. Persentase perokok tahun 2021 pada usia 15 tahun keatas di Indonesia sebesar 28,96% (Badan Pusat Statistik, 2021). Data Riset

Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018 menyatakan bahwa prevalensi merokok pada taraf nasional adalah 24,3%. Prevalensi merokok berdasarkan jenis kelamin, dimana prevalensi pada laki-laki 47,3% dan perempuan 1,2% (Kemenkes RI, 2018). Terlihat adanya kecenderungan peningkatan usia merokok pada remaja terutama pada kelompok usia 10-14 tahun dan 15-19 tahun. Hasil Riskesdas 2007, 2010 dan 2013 menunjukkan bahwa kelompok usia 15-19 tahun memiliki usia merokok pertama kali tertinggi. Sementara itu, usia 30-34 tahun memiliki proporsi perokok aktif harian tertinggi diperoleh jumlah sebesar 33,4%, pada umur 35-39 tahun diperoleh jumlah sebesar 32,2% (Kementrian Kesehatan, 2014).

Hal ini menunjukkan bahwa sekitar 40,6% siswa di Indonesia (umur 13-15 tahun), didapatkan bahwa dua dari tiga siswa laki-laki, dan hampir 1 dari 5 siswa perempuan telah mengkonsumsi tembakau. Saat ini, 19,2% siswa telah merokok dan 60,6% tidak terjangkau perilaku merokok. Seiring bertambahnya usia, perokok mungkin berisiko lebih tinggi terkena penyakit tidak menular kronis antara lain, penyakit jantung, penyakit pernapasan kronis, kanker, serta diabetes (WHO, 2018).

Hasil penelitian Mulyana & Thaha (2013) menyatakan bahwa dari total keseluruhan mahasiswa di Universitas Hasanuddin yaitu berjumlah 21.927 mahasiswa, dipilih secara acak sebanyak 378 responden mahasiswa sebanyak 158 mahasiswa 41,8% diantaranya pernah merokok, sebanyak 84,18% laki-laki yang merokok serta 15,82% jumlah perempuan merokok. Laki-laki masih mendominasi perokok di Indonesia. Terlepas dari kenyataan bahwa perempuan di Indonesia terus menghindari merokok, hal ini mungkin terkait dengan norma budaya yang membuat perempuan enggan melakukan kebiasaan ini. Studi tersebut menemukan bahwa mayoritas perokok adalah pelajar laki-laki.

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 daripada perempuan. Dan sejalan penelitian Direja (2021) didapatkan hasil bahwa jenis kelamin berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap perilaku mahasiswa merokok harian dimana laki-laki mempunyai kemungkinan yang lebih tinggi untuk merokok harian dibandingkan dengan perempuan.

Menurut Pusat Sistem Informasi (2022) jumlah total mahasiswa aktif Universitas HKBP Nommensen Medan berjumlah 11.123 mahasiswa, terdiri dari beberapa fakultas diantaranya Ekonomi dan Bisnis, Teknik, Kedokteran, Psikologi, Hukum, Pertanian, Bahasa dan Seni, Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Keguruan dan Ilmu Pendidikan, dan Peternakan. Yang dimana mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan berasal dari berbagai suku bangsa Indonesia. Banyak mahasiswa dari Medan maupun dari luar kota berkuliah di Universitas HKBP Nommensen. Mahasiswa yang merantau akan memilih untuk tinggal di sekitar kampus Universitas HKBP Nommensen. Mahasiswa yang memiliki tugas kuliah yang berat dapat memiliki pengaruh yang kuat terhadap perilaku mahasiswa lainnya. Tekanan yang banyak dari kehidupan pribadi mahasiswa membuat awal mulanya mahasiswa mencari alternatif meredakan stres melalui perilaku merokok.

Berikut ini hasil mewawancarai YP (22 tahun) selaku mahasiswi Universitas HKBP Nommensen Angkatan 2020 yang menjalani perilaku merokok berat selama 4 tahun:

“Disaat saya merokok sambil mengerjakan tugas kuliah dan laporan terasa lebih rileks, sehingga tugas yang saya kerjakan bisa teratasi dengan baik. Saya dapat menghabiskan satu setengah bungkus rokok setiap hari, bahkan saya pernah habiskan dua bungkus rokok dalam satu hari. Terkadang saya juga menselingi dengan rokok elektrik. Hal itu terjadi dikarenakan saya stres berat karena suasana rumah dan masalah asmara yang mendukung saya melakukan itu “.

(Komunikasi Personal, 24 Juni 2023).

Kebanyakan alasan mahasiswa merokok baik perempuan maupun laki-laki di picu karena stres.

Stres merupakan salah satu reaksi atau respon psikologis manusia saat dihadapkan pada hal-hal yang dirasa telah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dihadapi. Menurut Selye (Rohman, 2009) Stres adalah respon fisiologis, emosi dan psikologis yang dialami oleh seseorang terhadap peristiwa-peristiwa yang mengancam dan membahayakan. Reaksi-reaksi fisiologis yang dimaksudkan adalah seperti meningkatnya tekanan darah, detak jantung, frekuensi pernafasan, dan juga bertambah banyaknya sekresi adrenalin. Reaksi-reaksi emosional terhadap stres termasuk perasaan-perasaan cemas, takut, dan frustrasi. Stres normal dialami oleh setiap individu, sehingga stres sudah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan masing-masing individu.

Seseorang yang mengalami stres akan berpikir dan berusaha keras untuk menyelesaikan permasalahan atau tantangan hidup yang dihadapinya sebagai respon adaptasi untuk tetap bertahan, mahasiswa termasuk bagian dari individu yang mengalami stres dalam kehidupannya. Tugas, tanggung jawab, dan tuntutan kehidupan menjadi salah satu pemicu stress bagi mahasiswa.

Stres yang dialami mahasiswa muncul dari berbagai sumber. Davidson mengatakan bahwa sumber stres meliputi: situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada-ada, ketidakjelasan, kurang adanya kontrol, keadaan bahaya dan kritis, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, aturan yang membingungkan, tuntutan yang saling bertentangan, dan deadline tugas perkuliahan (Purwati, 2012).

Peningkatan jumlah stres akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi. Beban stres yang dirasa berat dapat memicu gangguan memori,

konsentrasi, dan penurunan kemampuan penyelesaian masalah. Dampak dari stres itu sendiri dapat berupa dampak positif maupun negatif. Dampak positif dapat berupa peningkatan kreativitas dan pengembangan diri selama stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu. Sedangkan dampak negatifnya seorang mahasiswa dapat berperilaku negatif seperti merokok, alkohol, tawuran, seks bebas bahkan hingga penyalahgunaan NAPZA (Widianti, 2007).

Selanjutnya peneliti melakukan wawancara lain dilakukan kepada FP (20 tahun) mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Angkatan 2021 yang menjalani perilaku merokok saat SMA:

“Pada awalnya saya merokok saat tamat SMA karena stres masalah dengan anggota keluarga yang membahas masa depan untuk melanjutkan ke jenjang kuliah atau kerja, mulai saat itu saya selalu melampiaskan segala sesuatu yang menyebabkan stres dengan cara merokok termasuk disaat banyaknya deadline tugas kuliah datang. Setelah merokok perasaan saya menjadi lebih relax, sehingga beban tugas terasa lebih ringan. Dalam keadaan ini biasanya saya menghabiskan satu bungkus rokok dalam sehari untuk saya sendiri.”

(komunikasi personal, 24 Juni 2023).

Selain itu, wawancara juga dilakukan kepada DP (22 tahun) selaku mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Angkatan 2019 yang menjalani perilaku merokok:

“Saya sudah merokok sejak SMA kelas 2, saya merokok karena stress masalah putus cinta dengan mantan kekasih. Sehingga saya mencoba merokok, dan betul saja yang saya rasakan menjadi tenang. Lama kelamaan merokok menjadi hal yang biasa buat saya dan saya menjadi kecanduan. Kalau tidak merokok, saya menjadi sulit mengendalikan emosi dan hasrat ingin merokok semakin tinggi. Serta saat tugas menumpuk dan praktikum yang padat membuat saya terus merokok, biasanya menghabiskan dua bungkus rokok dalam sehari.”

(Komunikasi Personal, 29 Juli 2023).

Berdasarkan hasil survei hubungan stres terhadap intensitas perilaku merokok yang dilakukan peneliti terhadap mahasiswa Universitas HKBP Nommensen adalah 66,7% mahasiswa akan marah ketika mendapatkan tugas yang banyak dengan deadline yang bersamaan, 75% mahasiswa yang melakukan perilaku merokok akan memiliki sensasi rasa

tersendiri dan merasa jauh lebih tenang atau rileks dalam mengalami kebosanan, banyaknya tuntutan tugas, mengejar *deadline*, frustrasi maupun menghadapi masalah pribadi. 83% mahasiswa akan sulit dalam mengambil sebuah keputusan jika tidak merokok, 66,7% jumlah rokok yang dihisap mahasiswa akan selalu bertambah setiap harinya dan 58,3% perilaku merokok adalah menjadi gaya hidup bagi mahasiswa yang melakukannya.

Peneliti dapat menyimpulkan berdasarkan wawancara dan survei yang telah dilakukan kepada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen bahwa perilaku merokok mahasiswa merupakan salah satu metode untuk meminimalisir stres yang terjadi akibat banyaknya tuntutan tugas, masalah pribadi dan padatnya jadwal perkuliahan. Awalnya iseng mencoba hal tersebut kemudian menjadi kecanduan yang mendalam ketika stres datang kembali.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti ingin melakukan penelitian mengenai stres dan juga perilaku merokok dengan judul “Hubungan Antara Stres dengan Perilaku Merokok pada Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan informasi pada latar belakang di atas, persoalan yang akan dikaji pada penelitian ini yaitu: "Apakah ada hubungan antara Stres dengan Perilaku Merokok pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan”.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang sudah di informasikan di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami apakah terdapat hubungan antara stres dengan perilaku merokok terhadap mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan .

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan pengetahuan baru yang penting terhadap bagaimana tingkat stres dan perilaku merokok terkait, yang dapat membantu dalam mengembangkan perawatan yang lebih efektif untuk masalah merokok terkait stres dalam ilmu psikologi .

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu menambah wawasan, informasi, pengalaman dasar untuk mahasiswa tentang stres dan perilaku merokok Serta menjadi sumber yang bermanfaat bagi mahasiswa, penelitian selanjutnya, dan Universitas.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Intensitas Perilaku Merokok

2.1.1 Pengertian Intensitas Perilaku Merokok

Menurut Kamus Bahasa Indonesia (2010) intensitas adalah keadaan, tingkatan dan ukuran intensnya. Sedangkan perilaku merokok menurut uraian sebelumnya adalah suatu aktivitas membakar tembakau dan kemudian menghisapnya dan menghembuskannya keluar dan dapat menimbulkan asap yang dapat terhisap oleh orang-orang disekitarnya serta dapat menimbulkan dampak buruk baik bagi si perokok itu sendiri maupun orang-orang disekitarnya.

Jadi pengertian intensitas perilaku merokok adalah keadaan, tingkatan atau banyak sedikitnya aktivitas seseorang dalam membakar tembakau dan menghisapnya serta dapat menimbulkan asap yang dapat terhisap oleh orang-orang di sekitarnya. Karena intensitas perilaku merokok disini mempunyai maksud tentang seberapa besar tingkatan, keadaan, atau ukuran intens dalam merokok.

Merokok merupakan salah satu perilaku yang kongkrit karena merokok ialah hasil interaksi lingkungan sosial, pengkondisian psikologis, aspek kognitif dan fisiologis. Menurut Sitepoe (2000) perilaku merokok adalah suatu perilaku yang melibatkan proses membakar tembakau yang kemudian dihisap asapnya, baik menggunakan rokok ataupun pipa.

Berdasarkan konsep yang telah dikemukakan di atas, meskipun merokok itu merupakan aktivitas menghisap tembakau yang dibakar ke dalam tubuh dan menghembuskan kembali asapnya keluar, namun tidak semua orang yang melakukan aktivitas seperti itu dikategorikan

sebagai perilaku merokok. Hal ini karena perilaku merokok muncul setelah individu menjadi perokok

Merokok dilihat dari berbagai perspektif sebagai hal yang sangat berbahaya, teruntuk diri sendiri maupun orang di sekitar. Merokok memiliki banyak konsekuensi, termasuk penyakit.

Dari sudut pandang kesehatan, paparan bahan kimia dalam rokok berupa nikotin, *carbon monoxide* (CO), dan tar dapat menyebabkan tekanan darah tinggi dan serangan jantung. Asap rokok mengandung sekitar 60% gas dan uap yang terdiri atas dua puluh jenis gas, termasuk carbon monoxide, yang merupakan salah satu gas yang sangat berbahaya karena persentase CO cukup tinggi yang terkandung di aliran darah perokok aktif dan tidak dapat diserap pasokan gas oksigen, yang diperlukan untuk setiap orang (Komalasari & Avin, 2011). Selain itu, Asap rokok berisi berbagai macam zat kimia yang disebabkan oleh perubahan warna kertas dari putih pucat menjadi kuning (Husaini, 2006).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok adalah kegiatan membakar tembakau, kemudian menghisap dan mengembuskan rokok dan dapat menimbulkan asap yang dapat terhirup oleh orang sekitar.

Jika seseorang berhenti menggunakan tembakau, mereka mungkin mengalami sindrom putus tembakau. Ini bisa termasuk perasaan tidak enak di mulut, perubahan suasana hati, kesulitan berkonsentrasi, kantuk, dan sakit kepala Merokok tidak hanya buruk bagi kesehatan saja, namun juga berdampak negatif pada ekonomi keluarga, khususnya, untuk keluarga berpenghasilan rendah, merokok bisa sangat mahal.

2.1.2 Faktor yang Mempengaruhi Intensitas Perilaku Merokok

Menurut Komalasari & Avin (2011), intensitas perilaku merokok selain disebabkan oleh faktor internal perilaku merokok juga disebabkan faktor external.

a. Faktor internal

Berbagai alasan sehingga merokok menjadi kebiasaan yang populer. Beberapa orang melakukannya untuk kesenangan yang diberikannya, sementara yang lain menggunakannya sebagai pelarian dari situasi sulit atau perasaan tidak nyaman. Merokok dapat memberikan kesan bahwa perokok bersifat maskulin dan memiliki kedewasaan yang lebih dibandingkan bukan perokok. Banyak orang merokok sebagai cara untuk menghilangkan stres (Nasution, 2009).

b. Faktor external

1) Keluarga atau Orangtua

Mahasiswa sering merokok karena mereka ada di dalam keluarga yang disfungsi, merokok memberikan pelarian dari ketegangan dan ketidakbahagiaan. Keluarga yang harmonis kemungkinan membuat mahasiswa untuk terlibat dalam rokok dan narkoba lebih kecil, sedangkan yang hanya memiliki satu orang tua kemungkinan akan melakukan perilaku merokok.

2) Teman sebaya

Kesehatan seseorang dapat terpengaruh dari perilaku teman sebaya melalui mekanisme *peer socialization* yang mana berasal dari kelompok teman sebaya, artinya apabila seseorang bergabung dengan kelompok teman sebayanya maka orang tersebut harus mengikuti apa yang dilakukan kelompok teman sebayanya sesuai dengan aturannya (Mu'tadin, 2013).

Banyak mahasiswa cenderung menghabiskan waktu mereka dengan teman sebayanya, dan karakteristik persahabatan mereka didasarkan pada kesamaan bersama. Misalnya, anak muda yang menggunakan narkoba dan merokok lebih cenderung berteman dengan orang lain yang memiliki kebiasaan tersebut (Yusuf, 2011).

3) Iklan

Periklanan adalah cara untuk mengkomunikasikan informasi kepada orang-orang yang kemungkinan akan mengambil tindakan berdasarkan apa yang diiklankan. Iklan rokok yang bertebaran di platform media dan elektronik akan mendorong keinginan tahu tentang produk rokok, terutama para pelajar.

2.1.3 Macam-macam Intensitas Perilaku Merokok

Kamus Besar Bahasa Indonesia (2010) menyebutkan dua macam perokok yaitu :

1. Perokok aktif, seseorang yang merokok secara aktif. Perokok aktif menghirup asap tembakau yang disebut juga asap utama (main stream smoke).
2. Perokok pasif, yaitu seseorang yang menerima asap rokok saja, bukan perokoknya sendiri. Perokok pasif mempunyai resiko kesehatan yang lebih berbahaya dari pada resiko yang ditimbulkan perokok aktif. Perokok pasif menghirup asap sampingan (side stream smoke).

Sitepoe (2000) menyebutkan macam perokok menjadi 3, yaitu :

1. Perokok ringan, yaitu merokok 1-10 batang sehari.
2. Perokok sedang, yaitu merokok 10-20 batang sehari.
3. Perokok berat, yaitu merokok lebih dari 24 batang sehari.

Berdasarkan beberapa teori di atas dapat disimpulkan bahwa intensitas perilaku merokok atau macam-macam perokok antara lain: perokok aktif, perokok pasif, perokok sangat berat, perokok berat, perokok ringan, tipe perokok yang dipengaruhi perasaan positif, tipe perokok yang dipengaruhi perasaan negatif, tipe perokok adiktif, dan tipe perokok yang menganggap merokok sudah menjadi kebiasaan.

2.2 Stres

2.2.1 Pengertian Stres

Stres adalah respons normal terhadap tuntutan dalam hidup, gangguan terhadap fisik dan mental dapat disebabkan oleh perubahan lingkungan dan penampilan orang lain (Lestari, 2014).

Menurut Selye dalam (Hawari, 2011) Stres ialah reaksi umum tubuh pada setiap tuntutan terhadap beban pikiran. Misalnya, bagaimana fisik seseorang merespons ketika menghadapi beban kerja yang meningkat, jika ia mampu menghadapinya, maka ini berarti tidak memungkinkan adanya gangguan pada berfungsinya organ dalam tubuh, bisa dikatakan orang yang bersangkutan tidak menderita stres, akan tetapi sebaliknya jika memang individu tersebut mengalami stres, penderita kelainan terhadap salah satu atau lebih organ tubuh sehingga individu tersebut tidak mampu melaksanakan fungsi pekerjaannya lagi dengan baik, maka individu tersebut dikatakan menderita kesusahan atau distress.

Menurut Sarafino & Smith (2011) mengatakan bahwa stres sebagai keadaan dimana transaksi yang menyebabkan seseorang untuk melihat perbedaan antara tuntutan fisik atau psikologis dari suatu situasi dan sumber daya biologis, psikologis, atau sistem sosial.

Stres adalah stimulus yang berasal dari suatu kejadian atau lingkungan yang dapat menyebabkan seseorang menjadi tegang dan berada dalam tekanan sehingga menuntut individu untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri. Stres muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Seseorang yang tidak bisa memenuhi tuntutan kebutuhan akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam diri. Ketegangan yang berlangsung lama tidak ada penyelesaian akan berkembang menjadi stress.

Stres dapat didefinisikan sebagai ketidaksesuaian terhadap apa yang kita inginkan dan apa yang biasa dilakukan oleh tubuh dan pikiran kita. Ini bisa terjadi ketika kita berada di bawah tekanan dari lingkungan kita dan tidak memiliki sumber daya untuk memenuhi tujuan kita.

Setiap orang menghadapi stres dari waktu ke waktu. Bagi mahasiswa, ini bisa sangat menantang. Penyebab utama stres pada mahasiswa yaitu tekanan pada masalah, keinginan untuk mencapai nilai yang lebih tinggi, dan mahasiswa yang terus-menerus berusaha untuk tidak gagal dapat menyebabkan stres. Mahasiswa yang beradaptasi dengan baik dengan tuntutan baik di perkuliahan, maupun pribadi bisa meminimalisir stres, dan mahasiswa ada kecenderungan untuk kurang bisa menyesuaikan diri dengan tuntutan pribadi lebih memungkinkan untuk memiliki kecenderungan stres yang tinggi (Christyanti, 2010).

Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa stres merupakan peristiwa atau pengalaman negatif karena mengancam atau menempatkan individu pada risiko dari suatu situasi yang bersumber dari sistem biologis, psikologis, atau sosial.

2.2.2 Sumber Stres

Terdapat banyak sumber stres dalam hidup, tetapi setiap saat bisa menjadi waktu yang membuat stres. Berikut ini adalah sumber-sumber stres, antara lain menurut Manurung (2016).

a. Diri individu

Stres pada diri individu berkaitan dengan terdapatnya konflik karena dapat memberikan dua kemungkinan yang berlawanan: konflik pendekatan atau ketika kita tertarik pada dua tujuan yang sama baiknya dan konflik penghindaran atau ketika kita dihadapkan pada pilihan diantara dua situasional yang tidak memuaskan).

b. Keluarga

Sumber stres keluarga dapat mengungkap mengapa beberapa anggota keluarga lebih mungkin mengalami stres dari interaksi dengan orang-orang dari anggota keluarga lainnya. Kehadiran anggota keluarga baru, perceraian, dan keluarga yang sakit, semuanya dapat menyebabkan banyak stres.

c. Komunitas dan masyarakat

Melakukan kontak kepada orang lain di lingkungan masyarakat dapat menjadi sumber stres. Misalnya, pengalaman siswa di sekolah dan dalam kompetisi. Terdapat hal-hal yang dapat terjadi di tempat kerja dan di lingkungan yang dapat menyebabkan seseorang merasa stres.

Sarafino & Smith (2011) menjelaskan sumber-sumber stres terdiri dari 2 faktor yaitu:

a. Faktor Internal

Ada dua faktor yang dapat memicu stres yang berasal dari individu yaitu, pertama adalah melalui adanya penyakit. Penyakit yang diderita individu yaitu menyebabkan tekanan biologis dan psikososial sehingga dapat menimbulkan stres. Kedua adalah melalui terjadinya konflik. Didalam konflik individu memiliki dua keenderungan berlawanan, menjauh dan mendekat.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal pemicu stres berasal dari keluarga, komunitas dan masyarakat. Stres dalam keluarga bersumber dari konflik kebutuhan antar anggota keluarga. Seperti persoalan finansial, perilaku anggota keluarga yang tidak baik, perbedaan keinginan, bertambahnya

anggota keluarga, perceraian orang tua, penyakit dan kecacatan yang dialami anggota keluarga dan kematian anggota keluarga.

2.2.3 Gejala Stres

Menurut Wangsa (2010) Gejala-gejala stres dapat mencakup perubahan dalam pemikiran, perasaan, dan kesehatan fisik. Berikut beberapa efek samping yang paling umum dari penggunaan antidepresan. Mereka sering merasa lelah, mengalami perubahan nafsu makan, sakit kepala, lebih mudah marah, sulit untuk tertidur, dan tidur terlalu banyak atau tidak cukup. Melepaskan diri dari perilaku adiktif atau perilaku kompulsif lainnya dapat menjadi indikasi bahwa seseorang sedang mengalami tingkat stres yang tinggi. Perasaan ini dapat mencakup kecemasan, frustrasi, dan kelesuan.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa indikator stres bisa di cermati oleh dua gejala yaitu fisik dan mental. Gejala fisik dapat berupa tidak peduli terhadap penampilan, berkeringat, menggigit kuku, mulut kering, mengetuk atau menggerakkan kaki berulang kali, terlihat lelah, pola tidur terganggu, dan makan berlebihan. Sementara itu, gejala mental yang memang terjadi diantaranya kemarahan yang tidak terkendali, agresif, mengkhawatirkan hal sepele, tidak mampu untuk mengutamakan sesuatu yang penting, tidak fokus dan bimbang dalam memutuskan apa yang harus dilakukan, ketakutan terhadap suatu hal atau fobia yang berlebihan, kehilangan kepercayaan diri, dan suasana hati yang tidak terduga atau perilaku abnormal.

2.2.4 Aspek Stres

Aspek- aspek stres menurut Sarafino & Smith (2011) dijelaskan pada bagian berikut ini:

a. Aspek biologis

Stres dapat memiliki gejala fisik, seperti sakit kepala, nyeri dada, dan masalah perut. Respons biologis terhadap stres juga dapat meningkatkan risiko mengembangkan kondisi

kesehatan tertentu, seperti stroke, diabetes dan penyakit jantung. Gejala fisik yang dialami seseorang dapat berupa gangguan tidur, sakit kepala, gangguan makan, gangguan pencernaan, gangguan kulit, dan berkeringat lebih. Gejala fisik yang juga dikenali berupa ketegangan otot, jantung, gugup, pernapasan tidak teratur, gelisah, susah tidur, maag, perubahan nafsu makan dan lain lain.

b. Aspek psikologis

Aspek psikologis bisa disebut juga dengan gejala psikis. Reaksi psikis dari stres dapat berupa:

1. Gejala kognitif (pikiran), stres dapat berdampak negatif pada kemampuan berpikir seseorang. Individu yang sedang stres sering mengalami kesulitan mengingat, memperhatikan, dan berkonsentrasi. Selain itu, gejala kognitif juga ditandai dengan perasaan rendah diri, takut gagal, kesulitan mengendalikan perilaku yang memalukan, kecemasan tentang masa depan, dan emosi yang tidak stabil.
2. Gejala emosi, stres dapat menyebabkan perubahan keadaan emosional individu. Hal ini dapat menyebabkan peningkatan kerentanan terhadap masalah emosional, seperti kecemasan atau depresi terkait stres. Seseorang yang sedang stres seringkali memiliki gejala gampang tersinggung, cemas, sedih, dan hingga depresi.
3. Gejala tingkah laku, stres dapat berdampak negatif pada perilaku kita sehari-hari, yang menyebabkan masalah dalam hubungan interpersonal kita. Gejala perilaku yang muncul adalah kesulitan dalam bekerja sama, kehilangan minat, ketidakmampuan untuk bersantai, mudah terkejut, dan peningkatan kebutuhan akan seks, narkoba, alkohol, dan merokok.

Berdasarkan teori yang diuraikan oleh Sarafino & Smith (2011), maka dapat disimpulkan aspek-aspek stres terdiri dari aspek biologis dan aspek psikis, aspek-aspek tersebut dijadikan sebagai indikator alat ukur skala stres.

2.2.5 Jenis-jenis Stres

Selye (dalam Sarafino, 2011) mengategorikan jenis stres menjadi dua, yaitu:

1) *Eustress*, yaitu stres yang bersifat positif, bermanfaat dan konstruktif (bersifat membangun). Stres yang bersifat positif menjadikan seseorang bersemangat dan termotivasi dalam mengerjakan pekerjaannya dengan lebih baik tanpa menunda.

2) *Distress*, yaitu stres yang bersifat negatif, berbahaya dan destruktif (bersifat merusak). Stres yang bersifat negatif menjadikan seseorang malas, kehilangan motivasi, dan sering menunda kegiatan bahkan sampai memutuskan untuk tidak menyelesaikan pekerjaannya dengan baik.

2.3 Hasil Penelitian Terdahulu

Marcus, Dkk (2021), dengan judul penelitian Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Fakultas Teknik sipil Universitas Nusa Cendana. Dengan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada mahasiswa Fakultas Teknik Sipil Angkatan 2018 Universitas Nusa Cendana, Metode penelitian ini merupakan penelitian obeservasional analitik dengan pendekatan case control. Penelitian ini mengambil sampel sebanyak 86 responden yang dibagi dalam dua kelompok yaitu kelompok kasus 43 responden dan kontrol 43 responden angkatan 2018 Fakultas Teknik Sipil Universitas Nusa cendana dan berjenis kelamin laki-laki. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada mahasiswa Teknik Sipil Angkatan

2018 Universitas Nusa Cendana dengan arah hubungan positif dengan nilai $r=0,275$ dan $p=0,032$ artinya semakin tinggi tingkat stres semakin tinggi perilaku merokok, dan dapat disimpulkan bahwa penelitian ini terdapat hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada mahasiswa Fakultas Teknik Sipil angkatan 2018 Universitas Nusa Cendana.

Sejalan dengan penelitaan diatas Penelitian dilakukan oleh Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Bawuna, dkk, dengan judul penelitian Hubungan Antara Tingkat Stres dengan perilaku merokok pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Sam Ratulangi. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisa hubungan antara tingkat stress dengan perilaku merokok pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Sam Ratulangi. Metode penelitian yaitu deskriptif analitik dengan rancangan study retrospektif. Dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling, pengumpulan data menggunakan kuisisioner dan lembar wawancara. Hasil penelitian dengan menggunakan analisis pearson chi-square menunjukkan terdapat hubungan signifikan tingkat stress dengan perilaku merokok pada mahasiswa ($p= 0,000$). Dan dapat disimpulkan bahwa ada nya terdapat hubungan antara tingkat stress dengan perilaku merokok pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Sam Ratulangi.

Rahmadiani dan Leonardi (2023) melakukan penelitian tentang “ Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan stress akademik dengan perilaku merokok pada mahasiswa . Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif korelasional dengan menggunakan teknik sampling non-probabilitas purposive sampling. Responden dalam penelitian ini sebanyak 101 orang mahasiswa dari berbagai universitas di Indonesia, dimana 65 responden merupakan mahasiswa laki-laki dan 35 responden merupakan mahasiswa perempuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stress akademik memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap

perilaku merokok ($p < .05$; $r = 0.501$), artinya semakin tinggi tingkat stress akademik maka semakin tinggi perilaku merokok.

Penelitian yang dilakukan oleh Afif, dkk (2022) yang berjudul “Hubungan Stres Terhadap Perilaku Merokok Pada Mahasiswa” memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui pengaruh stres terhadap perilaku merokok pada mahasiswa dengan menggunakan metode teknik purposive sampling dengan populasi mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Gresik Angkatan 2018, yang terdiri dari prodi Budidaya Perikanan, Manajemen, Akuntansi, Kewirausahaan, Pendidikan, Psikologi, Perkapalan dan fakultas Teknik. Dengan sampel mahasiswa laki-laki berjumlah 58 orang mahasiswa perokok aktif. Hasil dari penelitian ini adalah analisis regresi sederhana dengan nilai sig .000, > 0.05 yang artinya terdapat hubungan antara stres dengan perilaku merokok pada mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Setiawan & Virlia (2022) yang berjudul “Hubungan Stres Akademik Dengan Ketergantungan Merokok Pada Mahasiswa” memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan ketergantungan merokok pada mahasiswa dengan menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan teknik snowball sampling, yang dimana populasi penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi di 20 kota di pulau Jawa dengan jumlah sampel 154 mahasiswa dan mahasiswi yang merupakan perokok aktif minimal satu tahun. Dan hasil yang didapat dari penelitian ini adalah stres akademik memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap ketergantungan merokok ($p < .05$; $r = 0.323$). Seluruh dimensi stres akademik, yaitu PTP, POW, ASP, dan TR memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap ketergantungan merokok ($p < .05$; $r = 0.239$ | $p < .05$; $r = 0.255$ | $p < .05$; $r = 0.187$ | $p < .05$; $r = 0.330$). Seluruh hipotesis baik mayor maupun minor diterima dan dibuktikan. Kesimpulan dari

penelitian ini adalah semakin tinggi stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa, maka semakin berat ketergantungan merokok yang dialaminya.

Penelitian lainya juga dilakukan oleh Kosendiak, dkk (2022) dengan judul “The Changes in Stress Coping, Alcohol Use, Cigarette Smoking and Physical Activity during COVID-19 Related Lockdown in Medical Students in Poland” dengan populasi 2.920 orang dewasa. dan hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan perokok terbesar terjadi setelah satu tahun pandemic ketika persentase perokok meningkat dua kali lipat dibandingkan periode sebelum pandemi.

2.4 Kerangka Konseptual

Stres merupakan keadaan dimana transaksi yang menyebabkan seseorang untuk melihat perbedaan antara tuntutan fisik atau psikologis dari suatu situasi dan sumber daya biologis, psikologis, atau system sosial. Stres adalah stimulus yang berasal dari suatu kejadian atau lingkungan yang dapat menyebabkan seseorang menjadi tegang dan berada dalam tekanan sehingga menuntut individu untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri. Stres muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Seseorang yang tidak bisa memenuhi tuntutan kebutuhan akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam diri. Ketegangan yang berlangsung lama tidak ada penyelesaian akan berkembang menjadi stress.

Ada beberapa aspek yang dapat dijelaskan yaitu: aspek biologis yang memiliki gejala fisik seperti sakit kepala, nyeri di dada, dan terdapat masalah pada perut, dalam aspek psikologis dapat disebut juga dengan adanya gejala psikis dari stress berupa gejala kognisi (pikiran) pada saat stress terdapat dampak negative pada kemampuan dalam berpikir seseorang. Gejala emosi yang menyebabkan perubahan keadaan emosional individu sedangkan gejala tangkalah laku yang

berdampak negative dapat menyebabkan masalah dalam hubungan interpersonal. Hubungan aspek stress pada mahasiswa adalah dengan adanya dampak negative terhadap pola pemikiran seseorang dan menyebabkan perubahan emosional terhadap orang tersebut yang mengakibatkan timbulnya penyakit dalam diri seseorang seperti sakit kepala, nyeri didada, dan masalah dalam pernapasan.

Sarafino & Smith (2011) berpendapat bahwa stres dapat menyebabkan beberapa ketegangan dalam diri seseorang yang meliputi aspek – aspek, yaitu *Biological Aspect of Stress* dan *Psychological Aspect of Stress*.

Biological Aspect of Stress, merupakan cara individu dalam merespon suatu kondisi, peristiwa yang dianggap mengancam. Respon tersebut salah satunya melalui respon biologis atau respon melalui kondisi tubuh manusia. Respon tersebut berupa meningkatnya detak jantung, menegangnya otot, bergetarnya anggota tubuh, meningkatnya produksi asam lambung, dan lain – lain. Dan *Psychological Aspect of Stress*, ada beberapa gejala yang ditimbulkan dari psikis stress antara lain: 1) *Cognition*, Sumber stress akan direspon oleh individu secara kognitif. Kemampuan kognisi seseorang merupakan system eksekutif dimana melalui kemampuan ini individu dapat berpikir dan menentukan suatu keputusan. 2) *Emotion*, Individu juga akan merespon sumber stres secara emosional. Situasi dan kondisi yang dipersepsikan mengancam kemudian dapat direspon oleh individu secara emosional seperti munculnya perasaan sedih dan depresi. Stressor yang dipersepsikan negative tersebut juga dapat menimbulkan perasaan mudah tersinggung, mudah sedih, mudah marah, kehilangan minat humor, mudah kecewa, tidak merasa tenang ketika menghadapi situasi menantang, ketakutan ketika menghadapi dosen, cemas dan panik karena banyaknya tugas yang harus dihadapi. 3) *Social Behavior*, Kondisi dan situasi yang

dipersepsikan negative dapat pula direspon melalui perubahan perilaku yang dapat diamati dari individu. Perubahan perilaku ini juga berhubungan dengan lingkungan sosial individu.

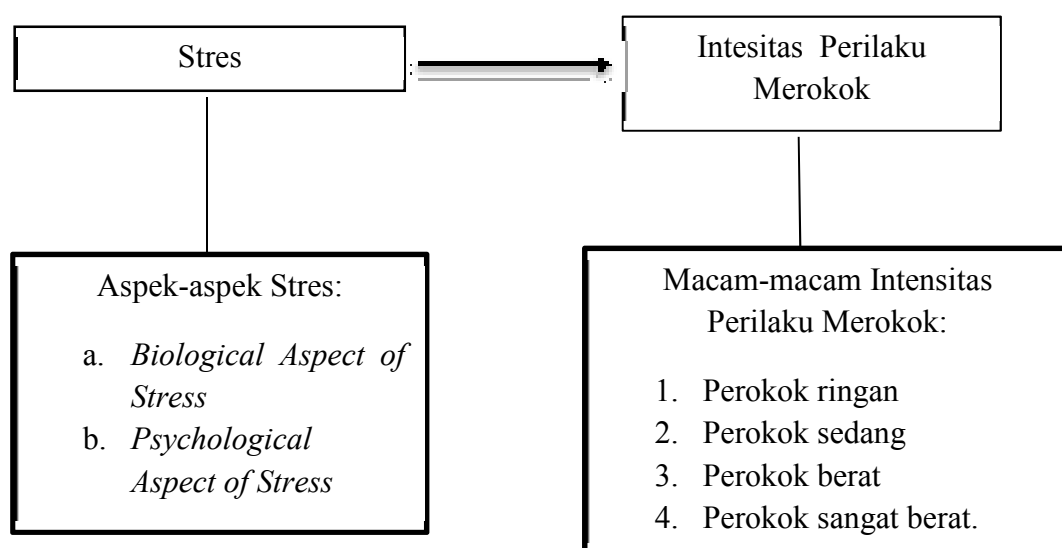
Individu yang mengalami stres sering disebut *stressor*, mencari cara untuk menenangkan dirinya dengan berbagai kegiatan seperti piknik, minum alkohol, bermain game online, dan bahkan merokok. Namun kebanyakan stressor melakukan aktivitas perilaku merokok, yang dipercayakan bahwa dengan merokok stressor akan merasa tenang dan dapat mengambil sebuah keputusan..

Intensitas perilaku merokok adalah suatu kegiatan membakar tembakau, kemudian menghisap dan mengembuskan rokok dan dapat menimbulkan asap yang dapat terhirup oleh orang sekitar. Aktivitas obsesif, karena sifar dasar nikotin menyebabkan adiksi tembakau dan rokok merupakan zat adiktif karena dapat menimbulkan kecanduan dan ketergantungan. Jika seseorang berhenti menggunakan tembakau, mahasiswa mungkin mengalami sindrom putus tembakau. Dapat disebutkan dengan perasaan tidak enak di mulut, perubahan suasana hati, kesulitan berkonsentrasi, ngantuk, dan sakit kepala. Merokok tidak hanya buruk bagi Kesehatan saja melainkan juga dampak negative pada ekonomi keluarga khususnya untuk keluarga berpenghasilan rendah dan rokok bisa sangat mahal.

Menurut beberapa penelitian terdahulu faktor – faktor penyebab intensitas perilaku merokok, menguraikan efek jangka panjang dari merokok antara lain meningkatnya tekanan darah dan detang jantung bertambah cepat. Menstimulasi kanker dan berbagai penyakit yang lain seperti penyempitan pembuluh darah, tekanan darah tinggi, jantung, dan paru – paru. Disisi lain saat pertama kali mengkonsumsi rokok, gejala – gejala yang mungkin terjadi adalah batuk – batuk, lidah terasa getir, dan perut mual. Namun demikian, sebagai dari pemula tersebut

mengabaikan perasaan tersebut, biasanya berlanjut menjadi kebiasaan dan akhirnya menjadi ketergantungan.

Macam-macam dalam intensitas perilaku merokok adalah perokok ringan, seseorang yang merokok dalam sehari dapat menghabiskan 10 batang setiap hari dengan selang waktu 60 menit setelah bangun pagi. Perokok sedang, seseorang yang merokok dalam sehari dapat menghabiskan 11-21 batang setiap hari dengan selang waktu 31-60 menit setelah bangun pagi. Perokok berat, seseorang yang merokok dalam sehari dapat menghabiskan 21-30 batang setiap hari dengan selang waktu sejak bangun pagi berkisar 6-30 menit. Perokok sangat berat, seseorang yang merokok dalam sehari dapat menghabiskan lebih dari 31 batang setiap hari dan selang waktu merokoknya 5 menit setelah bangun pagi. Dalam penelitian ini peneliti akan melihat adakah hubungan antara stress dan intensi merokok yang menekankan bahwa mahasiswa yang umumnya merokok dapat menyebabkan stres seperti tugas mata kuliah yang akan deadline, tugas pratikum yang akan dikumpulkan, adanya tekanan dari orang tua, dan lain lain. Berikut digambarkan alur kerangka konseptual penelitian sebagai berikut.



Gambar 2.4 Kerangka Konseptual Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Intensi Merokok Pada Mahasiswa Laki – laki Universitas HKBP Nommensen Medan.

2.5 Hipotesis

Berdasarkan pernyataan diatas terdapat dua variabel atau lebih yang dapat diuji secara empiris.

Ho: Tidak terdapat Hubungan stres dengan intensitas perilaku merokok terhadap mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan berdasarkan jenis kelamin

Ha: Terdapat Hubungan stres dengan intensitas perilaku merokok terhadap mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan berdasarkan jenis kelamin.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan Langkah awal yang digunakan untuk menetapkan suatu variabel utama dalam sebuah penelitian serta menemukan fungsi masing – masing variabel dalam penelitian (Azwar, 2016). Menurut Sugiono (2013), variabel penelitian merupakan suatu atribut atau objek yang mempunyai variasi tertentu yang telah ditetapkan peneliti agar dapat dipelajari dan pada akhirnya dapat ditarik untuk dijadikan sebagai sebuah kesimpulan.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua variabel, yaitu stress dan intensi merokok.

1. Variabel bebas (X) : Stres
2. Variabel tergantung (Y) : Intensitas Perilaku Merokok

3.2 Defenisi Operasional

3.2.1 Stres

Stres ialah reaksi umum tubuh pada setiap tuntutan yang diterima melebihi kemampuan individu, baik secara biologis maupun psikologis, ditandai dengan gangguan tidur, sakit kepala, gangguan makan, gugup, pernapasan tidak teratur, gelisah, rendah diri, takut gagal, cemas, depresi dan peningkatan kebutuhan akan seks, narkoba, alkohol, dan merokok (Sarafino & Smith, 2011)

Penelitian untuk variabel stress ini menggunakan skala stres yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang diungkap oleh Sarafino & Smith (2011) yaitu aspek biologis dan aspek psikologis. Aspek psikologis terdiri dari reaksi kognitif, emosi, dan juga perilaku sosial. Dimana, Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek maka artinya semakin tinggi stres dan begitu pula sebaliknya.

Semakin rendah skor yang diperoleh subjek maka artinya semakin rendah stres subjek.

3.2.2. Intensitas Perilaku Merokok

Intensitas perilaku merokok merupakan suatu kegiatan atau aktivitas merokok yang sering dilakukan seseorang dimulai dari membakar, menghisap sampai menghembuskannya keluar dengan tujuan untuk mengatasi perasaan-perasaan yang datang ke dalam diri dan juga untuk membantu seseorang dalam menemani untuk berfikir.

Penelitian untuk variabel intensitas perilaku merokok menggunakan skala intensitas perilaku merokok, yang disusun berdasarkan aspek intensitas perilaku merokok diungkap oleh Sitepoe (2000) yaitu perokok ringan, perokok sedang, perokok berat. Dimana, Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek maka artinya semakin tinggi intensitas perilaku merokok dan begitu pula sebaliknya. Semakin rendah skor yang diperoleh subjek maka artinya semakin rendah intensitas perilaku merokok subjek.

3.3 Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah Mahasiswa dan Mahasiswi aktif Universitas HKBP Nommensen Medan .

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi merupakan kelompok besar dimana hasil dari penelitian akan diterapkan (Morling, 2017). Dimana populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi aktif Universitas HKBP Nommensen Medan. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa dan

mahasiswi aktif UHN Medan. Total populasi mahasiswa dan mahsiswi aktif UHN Medan adalah 8.097 orang.

3.4.2 Sampel

Sampel merupakan kelompok yang digunakan dalam penelitian dan merupakan bagian dari populasi (Morling, 2017). Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiono, 2013). Sampel adalah sebagian dari populasi, karena sampel merupakan bagian dari populasi tentulah harus memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasinya (Azwar, 2016).

Kriteria sampel yang dibutuhkan pada penelitian ini adalah:

- a. Mahasiswa dan Mahasiswi aktif di Universitas HKBP Nommensen Medan
- b. Mahasiswa dan Mahasiswi aktif tingkatan Strata-1 angkatan 2019-2022 di Universitas HKBP Nommensen Medan
- c. Mahasiswa dan Mahasiswi aktif yang menjalani perilaku merokok di Universitas HKBP Nommensen Medan.

Teknik pengambil sample yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan *A priori power analysis* untuk menentukan jumlah sampel yang di perlukan dengan menggunakan aplikasi G*power versi 3.1.9.2 Effect size di dapat dari peneltian sebelumnya Rahmadianti dan Leonardi (2023) mendapatkan hasil :

Effect size : 0.323 A

α err prob : 0,05

Power (1- β err prob) : 0,95

Allocation ratio N2/N1 : 1

Total Sample Size : 95

Actual Power : 0.9512725

Maka dengan *A priori power analysis*, jumlah responden yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah 95 mahasiswa/mahasiswi, namun yang mengisi skala penelitian terdapat 100 mahasiswa/mahasiswi. Maka responden yang terlibat sebanyak 100 mahasiswa/mahasiswi Universitas HKBP Nomensen Medan yang melakukan perilaku merokok.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan suatu metode yang digunakan untuk mendapatkan data atau informasi yang dibutuhkan dari sampel Sugiono (2013). Metode pengumpulan data dalam suatu penelitian memiliki tujuan untuk mengungkapkan fakta pada variabel yang akan diteliti oleh Azwar (2016).

Teknik Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan secara online atau daring. Metode pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data (Arikunto, 2010). Metode-metode penelitian antara lain angket atau kuesioner, wawancara, observasi, tes, dokumentasi. Penelitian ini menggunakan metode angket atau kuesioner.

Menurut Arikunto (2010) angket merupakan daftar pertanyaan yang diberikan kepada responden dengan maksud agar responden bersedia memberikan informasi sesuai dengan permintaan pengguna.

Teknik pengumpulan data utama adalah dengan menggunakan skala psikologi sebagai alat ukur untuk mengungkapkan aspek-aspek psikologis. Skala psikologi adalah suatu prosedur pengambilan data yang mengungkapkan konstruk atau konsep psikologi yang menggambarkan aspek kepribadian individu (Azwar, 2016). Skala psikologi yang digunakan adalah skala stres

dan skala intensitas perilaku merokok dan skala yang digunakan dalam penelitian ini disusun dengan menggunakan model skala Likert terdiri dari 4 alternatif pilihan yakni Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS). Adapun kriteria penilaiannya bergerak dari 4321 untuk jawaban *favorable* dan 1234 untuk jawaban *unfavorable* dan *Multiple Choice*, tipe Likert.

Tabel 3. 1 Kriteria Penilaian Skala Likert

Pilihan jawaban	Skor favorable	Skor unfavorable
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala yang ditujukan pada masing-masing variabel yang akan digunakan

3.5.1 Skala Stres

Skala stres disusun berdasarkan teori dari Sarafino & Smith (2011) yang terdiri dari aspek biologis dan aspek psikologis. Aspek psikologis terdiri dari reaksi kognitif, emosi, dan juga perilaku sosial. Skala stres merupakan skala yang disajikan dalam format berdasarkan skala likert, yaitu metode yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang dengan menyatakan setuju terhadap subjek, objek, dan peristiwa tertentu menggunakan 4 pilihan jawaban yang berupa SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Skor setiap jawaban berkisar antara 4 sampai 1 untuk *favorable*, dan berkisar antara 1 sampai 4 untuk *unfavorable*.

3.5.2 Skala Intensitas Perilaku Merokok

Penelitian ini menggunakan skala intensitas perilaku merokok yang disusun berdasarkan

aspek intensitas perilaku merokok yang diungkap oleh Sitepoe (2000) yaitu perokok ringan, perokok sedang, perokok berat. Skala intensitas perilaku merokok merupakan skala yang disajikan dalam bentuk *Multiple Choice* berdasarkan skala likert, yaitu metode yang digunakan untuk mengukur intensitas perilaku merokok dengan memilih salah satu pilihan jawaban yang mencerminkan subjek terhadap objek dan peristiwa tertentu. Skala intensitas perilaku merokok berbentuk pilihan jawaban (*multiple choice*). Bentuk skala intensitas perilaku merokok menggunakan 3 pilihan jawaban yang berupa a,b dan c

3.6 Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Universitas HKBP Nommensen Medan pada Mahasiswa dan Mahasiswi aktif. Dalam penyebaran skala psikologi peneliti menggunakan google form. Adapun cara yang digunakan untuk mengumpulkan respon dari subjek penelitian adalah dengan cara menghubungi subjek secara langsung melalui WhatsApp dengan chat personal atau dalam grup.

Sebelum skala psikologi disebar, Peneliti mulai menyusun skala dengan membuat table blue print. Kemudian dioprasionalkan dalam bentuk item-item pernyataan berdasarkan aspek-aspek yang sudah ditentukan, Langkah-langkah nya sebagai berikut :

a. Pembuatan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur berbentuk skala yang disusun sendiri oleh peneliti dengan arahan dari dosen pembimbing. Skala yang dipakai adalah skala Stres disusun berdasarkan aspek-aspek stres yang dikemukakan oleh Sarafino & Smith (2011) yang terdiri dari 2 aspek yaitu aspek biologis dan aspek psikologis (emosi, kognitif dan perilaku sosial).

Demikian juga dengan skalaintensitas pereilaku merokok, yang disusun berdasarkan aspek-aspek intensitas perilaku merokok menurut Sitepoe (2000). Aspek-aspek tersebut terdiri

dari, perokok ringan, perokok sedang, perokok berat. Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat *blueprint* dan kemudian dioperasikan dalam bentuk item-item berdasarkan aspek yang ditentukan.

Tabel 3. 2 Blue Print Uji Coba Skala stres

No	Aspek	Indikator	No item		Total
			favorabel	Unfavorable	
1.	<i>Biological Aspect</i>	Individu merasakan meningkatnya detak jantung, susah tidur, gangguan pencernaan, gugup dan gelisah .	1,2,3,4,5	6,7,8,9,10	10
2.	<i>Psychological Aspect</i> Terdiri dari: a. Reaksi Kognitif b. Reaksi Emosi c. Reaksi Perilaku Sosial	Individu yang sedang mengalami stres sering mengalami kesulitan dalam mengingat dan memperhatikan, serta memiliki perasaan rendah diri, takut gagal dan emosi yang	11,12,13,14,15	16,17,18,19	9

Blue

		tidak stabil.			
		Individu yang sedang stres dapat menyebabkan perubahan keadaan emosional individu seperti gampang tersinggung, cemas, sedih dan hingga depresi	20,21,22	23,24,25	6
		Stress dapat berdampak negatif pada reaksi perilaku sosial, yang menyebabkan masalah pada hubungan interpersonal seperti kesulitan dalam bekerjasama, dan kehilangan minat.	26,27,28,29	30,31,32	7
TOTAL			17	15	32

Print Uji Coba Skala Intensitas Perilaku Merokok

KUESIONER

A. Isilah pertanyaan di bawah ini sesuai dengan keadaan sebenarnya dari Bapak/Ibu/Saudara.

1. Jumlah batang rokok yang dihisap dalam satu hari

:

a. < 10 batang sehari

b. 10-24 batang sehari

c. > 24 batang sehari

2. Berapa lama selang waktu merokok setelah

bangun pagi :

a. 60 menit setelah bangun pagi

b. 31-60 menit setelah bangun pagi

c. 5-30 menit setelah bangun pagi.

b. Tahap Uji Coba Alat Ukur

Setelah alat ukur disusun, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji coba alat ukur. Uji coba alat ukur digunakan untuk menguji apakah validitas dan reliabilitas dari skala yang disusun sebagai pengumpul data penelitian. Pelaksanaan tes skala Stres dan Intensitas Perilaku Merokok pada mahasiswa dan mahasiswi di Universitas HKBP Nommensen Medan, dengan proses penyebaran skala dilakukan secara online dengan bentuk *google form*. Peneliti melakukan uji coba alat ukur pada tanggal 08 Juni 2024 pada mahasiswa dan mahasiswi yang melakukan perilaku merokok di Universitas HKBP Nommensen Medan dan pada saat uji coba alat ukur, peneliti menentukan jumlah sampel sebanyak 70 responden yang sesuai dengan karakteristik responden. Uji coba ini bertujuan untuk menguji setiap alat ukur yang disusun apakah sudah menghasilkan item yang baik atau tidak.

Hasil pengujian yang diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan program SPSS 20.0 *for windows* untuk mengetahui reliabilitas dan validitas dari skala stres yang disusun. Setelah itu, item akan

diseleksi nantinya. Item yang tidak lolos akan dihilangkan/dihapus, selanjutnya untuk item yang lolos akan disusun kembali pada penelitian yang sesungguhnya.

Tabel 3. 3 Blue Print Skala Stres Sebelum Uji Coba

No	Aspek	Nomor item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Reaksi Biologis	1,2,3,4,5	6,7,8,9,10	10
2.	Reaksi Emosi	11,12,13,14,15	16,17,18,19	9
3.	Reaksi Kognitif	20,21,22	23,24,25	6
4.	Reaksi Perilaku Sosial	26,27,28,29	30,31,32	7
Total				32

Tabel 3. 4 Blue Print Skala Stres Sesudah Uji Coba

No	Aspek	Nomor item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Reaksi Biologis	1,2*,3,4,5	6*,7*,8*,9*,10*	4
2.	Reaksi Emosi	11,12,13,14,15	16*,17*,18*,19*	5
3.	Reaksi Kognitif	20*,21,22	23*,24*,25*	2
4.	Reaksi Perilaku Sosial	26,27*,28,29*	30*,31*,32*	2
Total				13

(*: item yang gugur)

Berdasarkan perhitungan komputersasi yang dilakukan sebanyak dua kali melalui program *IBM SPSS Statistics 20.0*, uji coba skala Stres diperoleh hasil bahwa skala Stres yang terdiri dari 32 item terdapat 13 item dinyatakan valid karena r hitung yang diperoleh dari item lebih besar dari 0,3 (r hitung $>$ 0,3). Item item yang valid akan digunakan sebagai item instrumen penelitian yang berjumlah 13 item. Dengan uji coba tersebut diketahui nilai *Crobach Alpha* untuk variabel Stres sebesar 0,908, sehingga dapat dikatakan variabel sudah handal

3.7 Analisis Data

Teknik analisis data merupakan suatu proses pengolahan data yang telah terkumpul saat

proses pengumpulan data (Sugiyono, 2018).

1. Uji Normalitas

Uji normalitas yaitu untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi berdasarkan prinsip kurva normal. Uji normalitas untuk kedua variabel dalam penelitian ini menggunakan Kolmogorov-Smirnov Z (K-S Z), apabila nilainya lebih besar dari 0,005 maka dapat dikatakan bahwa distribusi data normal. Untuk melakukan uji ini, peneliti juga menggunakan program SPSS 20.0 *for windows*.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk, mengetahui apakah data Stres memiliki hubungan linear dengan data Intensitas Perilaku Merokok. Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan test for linearity dengan bantuan SPSS 20.0 *for windows*. Kedua variabel dikatakan berhubungan linear jika $p > 0,05$.

3.8 Uji Hipotesa

Uji hipotesa adalah uji yang digunakan menguji kebenaran suatu pernyataan secara statistik dan menarik kesimpulan apakah menerima atau menolak pernyataan tersebut, penelitian ini menggunakan *Pearson Product Moment* untuk menguji hubungan antara variabel x (Stres) dengan variabel y (Intensitas Perilaku Merokok). Taraf signifikansi yang digunakan sebesar 5% (0,05). Hasil uji validitas signifikan, jika $\text{Sig} > 0,05$ maka H_0 diterima dan jika $\text{Sig} < 0,05$ maka H_0 ditolak.

