

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kegiatan yang ditempuh di perguruan tinggi pada suatu program studi tertentu merupakan kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa. Mahasiswa diartikan dengan seseorang yang menempuh Pendidikan di taraf universitas, universitas swasta maupun negeri atau Lembaga lainnya yang setingkat dengan universitas. Tugas utama mahasiswa adalah mandiri dan bertanggung jawab dalam menuntaskan tugas yang diberikan, memperoleh ilmu dan lulus dari perguruan tinggi. Mahasiswa ditempatkan dalam sesi pertumbuhan antara umur 18 tahun hingga 25 tahun. Pada tahap perkembangan ini, mahasiswa sedang dalam proses perpindahan dari masa remaja menuju dewasa. Tugas pada usia ini adalah memperkuat perkembangan kecakapan hidup.

Tidaklah mudah bagi setiap mahasiswa untuk berproses dunia Pendidikan tinggi. Untuk berhasil di universitas, mahasiswa harus mengatasi banyak tantangan yang besar. Tantangan tersebut berlanjut dari awal masuk hingga wisuda. Untuk mahasiswa awal, mereka perlu beradaptasi dengan proses tersebut untuk menghadapi perubahan dalam sistem pembelajaran, mengenali lingkungan baru, bersosialisasi dengan teman baru, dan kebutuhan akan pencapaian mandiri. Dalam beberapa tahun ke depan, mereka menghadapi tantangan untuk mengatur waktu untuk belajar, mengembangkan jejaring sosial dan menentukan karir. Banyak mahasiswa merasa stres sebagai bagian umum dari kehidupan universitas. Kehidupan perkuliahan adalah sesuatu yang perlu dikelola, tetapi juga sesuatu yang dapat dinikmati dan produktif. Pembelajaran mahasiswa lebih dari sekedar bersekolah, mengikuti kelas, mengikuti ujian, dan kemudian lulus. Ada jauh lebih banyak dari ini. Banyak kegiatan yang berkaitan dengan kegiatan akademik. Hal ini dapat

mencakup bersosialisasi dan. terhadap orang lain yang memiliki sifat dan juga beragam latar belakang, pengembangan bakat serta minat melalui aktivitas yang berbeda, dan kerja sampingan untuk menambah pendapatan atau tabungan

Kehidupan perkuliahan merupakan sesuatu yang perlu dikelola dengan baik. Apabila individu mampu mengelola kehidupan perkuliahan dengan baik maka tidak akan mengalami stres. Lalu sebaliknya, apabila individu tidak mampu mengelola perkuliahan dengan baik maka individu tersebut mengalami stres. Setiap orang pernah mengalami situasi atau kejadian yang penuh tekanan dalam hidupnya.

Stres yang dihadapi oleh mahasiswa dapat berhubungan dengan faktor personal seperti jauhnya para mahasiswa dari orang tua dan keluarga, ekonomi /finansial (pengelolaan keuangan, uang saku), interaksi dengan teman pada lingkungan baru dan masalah personal lainnya. Faktor akademik menyebabkan potensi stres seperti perubahan gaya belajar dari sekolah menengah atas ke pendidikan tinggi, tugas perkuliahan, target nilai yang diinginkan, prestasi akademik, dan masalah akademik lainnya. Berdasarkan hal di atas sejalan dengan hasil survey yang ditemukan bahwa subjek menyatakan sumber stress yang dialami adalah stressor interpersonal dan stressor intrapersonal serta stresor akademik serta stres lingkungan. Stressor yang dialami oleh mahasiswa laki-laki pada stressor interpersonal yaitu diantaranya subjek mengalami konflik pada pacar dan adanya tuntutan dari orang tua yaitu agar cepat lulus dari kuliahnya dan ada beberapa mahasiswa yang memiliki konflik dengan orang tua .Dan stressor intrapersonal yang dialami oleh subjek yaitu kesulitan keuangan yang dimana subjek harus berusaha untuk menghasilkan uang dan sulitnya mengatur waktu. Adapun pada stressor akademik dari ke 11 subjek menyatakan pada tekanan yang ditimbulkan oleh kegiatan akademisi yaitu banyaknya tugas yang menumpuk dan materi kuliah yang sulit yang pada akhirnya subjek melakukan perilaku merokok. Hal di atas sejalan dengan penelitian oleh Ramadhan, dkk (2023) stres

dapat terjadi pada mahasiswa kedokteran karena beberapa faktor salah satunya adalah masalah akademik, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri.

Setiap orang memiliki cara berbeda dalam mengelola stressnya, misalnya pergi berlibur, menghibur diri dengan jalan – jalan, makan tidur, mengkonsumsi alkohol atau merokok. Merokok merupakan salah satu manajem yang tidak baik namun banyak disukai, meskipun banyak orang yang sudah mengetahui akibat buruk dari merokok tetap prevalensi merokok meningkat setiap tahunnya (Gunadi, 2020).

Teori manajemen coping stres digunakan peneliti untuk menjalin hubungan antara perilaku merokok dengan pemicu stres. Lazarus & Folkman (1984) mendefinisikan coping stress sebagai proses mengelola atau mengatasi tekanan, baik internal maupun eksternal. Tekanan dipandang sebagai beban pada keterbatasan kapasitas individu, dan beberapa orang menggunakan prosedur dan taktik untuk menghadapinya, seperti merokok. Alasan dipilihnya rokok adalah karena nikotin memiliki kemampuan merangsang pelepasan dopamin di otak, sehingga memberikan efek menenangkan dan meredakan kecemasan.

Salah satu contoh mengelola stres yang tidak efektif adalah merokok. Namun, meskipun sebagian besar masyarakat sadar akan dampak berbahaya dari merokok, jumlah perokok terus meningkat dan usia rata-rata mereka menurun karena keyakinan mereka bahwa merokok dapat membantu mereka bersantai ketika sedang stres atau cemas (Bawuna, 2017).

Mahasiswa yang diketahui masih dalam tahap menuju dewasa dalam menentukan perilakunya dipengaruhi oleh sikap teman dan kondisi lingkungan. Salah satu fenomena yang berkaitan erat dengan kehidupan mahasiswa adalah perilaku merokok. Perilaku merokok bukan lagi menjadi hal baru baik laki-laki maupun perempuan dari usia muda hingga tua. Sering kali mahasiswa mencari gaya hidup dengan merokok tanpa

mempertimbangkan dampak negatif terhadap diri sendiri. Artinya, faktor individu seperti stress dan lingkungan berperan dalam menentukan seberapa sering seseorang merokok (Murtiyani, 2011). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2021), persentase penduduk Indonesia berusia 15 tahun keatas yang merokok adalah sebesar 28,96%. Sedangkan data riset kesehatan dasar (Riskerdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi merokok secara nasional sebesar 24,3%. Statistik spesifik gender menunjukkan bahwa prevalensi merokok adalah 1,2% pada perempuan dan 47,3% pada laki-laki. (Kemenkes RI, 2018).

Merokok adalah contoh strategi manajemen coping yang tidak efektif tetapi banyak digunakan. Usia perokok yang semakin muda serta meningkatnya jumlah perokok dikarenakan perokok mempercayai jika tembakau dalam rokok menimbulkan efek menenangkan ketika perokok sedang mengalami stress dan merasa cemas. Merokok dipandang sebagai solusi alternatif untuk mengurangi kecemasan sebagai tanda awal stress (Rizkiano, 2022).

Perilaku merokok disebut juga dengan kebiasaan atau adiksi, tetapi adiksi tembakau mengacu pada kebiasaan merokok saat ini. Perilaku merokok dipengaruhi oleh faktor internal (biologis dan psikologi) dan eksternal (sosial dan lingkungan). Merokok dapat menjadi cara untuk mengurangi stress, tetapi juga memiliki konsekuensi emosional yang dapat membuat perokok mencoba untuk bersantai. Merokok secara tradisional dikaitkan dengan banyak manfaat, seperti peningkatan konsentrasi, pengalaman yang menyenangkan, relaksasi, dan menghilangkan stress (Rizkiano, 2022).

Seseorang ketika merasa stress, tubuh terus menerus mengelola stress, tanpa disadari. Mengelola stress adalah salah satu cara untuk mendapatkan peningkatan agar tubuh kebal terhadap stress. manajemen stress yang efektif mengarah pada koordinasi berkelanjutan yang mengarah pada kegiatan baru serta memperbaiki dari kegiatan yang lama, sedangkan manajemen stress yang tidak efektif adalah maladaptasi yang tidak

terarah baik dari lingkungan maupun diri sendiri. Macam cara yang berbeda dalam manajemen stress setiap orang seperti makan, banyak tidur, minum alcohol, berdzikir, dan merokok (Rizkiano, 2022).

Penelitian Widiansyah (2014) menunjukkan bahwa mahasiswa merokok dipengaruhi dari 3 aspek, yang pertama dari aspek kognitif karena remaja ingin diakui oleh teman sebayanya, remaja pergi keluar untuk berkumpul dengan teman-teman mereka. Kedua, dari aspek afektif dimana remaja merasa emosional karena adanya stres, sehingga mereka berpikir bahwa stres akan hilang jika remaja merokok. Ketiga, dari aspek lingkungan dimana dari segi keluarga serta teman di lingkungannya. Keadaan emosi dan perilaku merokok memiliki korelasi yang kuat. Keadaan yang paling umum dari kebiasaan merokok adalah mengalami depresi atau stres (Rizkiano, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Riskiano, (2022), ditemukukannya mahasiswa Unisula yang memiliki tugas kuliah yang berat memiliki tugas kuliah yang berat dapat memiliki pengaruh yang kuat terhadap perilaku mahasiswa. lainnnya tekanan yang banyak dari kehidupan . mahasiswa membuat awal mulanya mahasiswa mencari alternatif meredam stres melalui perilaku merokok. Ada pemahaman di dalam pergaulan apabila laki-laki yang tidak menjadi perokok adalah laki-laki tidak gaul dan membosankan. Pemahaman ini menjadi tolak ukur perilaku merokok, mereka dapat menunjukkan perilaku merokok.

Perilaku merokok sekarang tidak hanya dilakukan oleh laki-laki akan tetapi para wanita mulai menunjukkan beberapa perilaku merokok yang sama. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil wawancara tersebut bahwa perilaku merokok mahasiswa merupakan salah satu metode untuk meminimalisir stress yang terjadi akibatnya banyaknya tuntutan tugas dan jadwal kuliah. Kecanduan rokok dan akhirnya berekperimen dan kemudian

menjadi kecanduan yang mendalam ketika stres datang kembali. Nikotin dapat memiliki efek mental dan fisik, yang dapat menyebabkan kecanduan perilaku merokok.

Kemudian berdasarkan temuan penelitian, stres dan perilaku merokok berkorelasi positif secara signifikan pada mahasiswa laki-laki Fakultas Teknik Universitas Sultan Agung Semarang tahun 2019—2021. Dengan demikian, kebiasaan merokok berkorelasi positif dengan tingkat stres, dan berkorelasi negatif dengan tingkat stres.

Kemudian berdasarkan penelitian terkait yang dilakukan oleh Budiman dan Hamdan (2021), peneliti menemukan isyarat yang mengarahkan mahasiswa untuk merokok, yaitu stres yang berkaitan dengan studinya. Hal ini dapat terjadi karena masa kuliah merupakan masa dimana seseorang rentan terhadap ketegangan atau kecemasan psikologis akibat banyaknya kewajiban akademik, antara lain jadwal perkuliahan yang padat, tugas yang menumpuk, ujian seperti UTS dan UAS serta ujian praktek, dan kegiatan ekstrakurikuler seperti organisasi. Oleh karena itu, banyak orang yang lebih banyak merokok setiap hari tanpa mempertimbangkan dampak buruknya terhadap kesehatan mereka jika mereka semakin stres.

Berdasarkan hasil dari survei pada 11 mahasiswa melalui Google Form pada (02 Agustus 2023) di masing-masing jurusan di Universitas Muhammadiyah Jember didapatkan mahasiswa merokok dalam kondisi sedang stres dengan alasan untuk menghilangkan stres yang dialaminya dan menurutnya rokok dapat mempererat pertemanan. Hal ini dapat dibuktikan bahwa zat yang berada di dalam rokok yaitu nikotin. Nikotin inilah yang membuat subjek merasakan efek yang menenangkan dan menurutnya dapat menghilangkan stress yang dialami dikarenakan banyak tuntutan akademik yang ada seperti materi kuliah yang berat dan adanya pengaruh dari teman sebaya yang dimana, mn tersebut saat berkumpul melakukan perilaku merokok dengan subjek.

Berdasarkan hasil survei kepada 11 orang mahasiswa pada tanggal 02 Agustus 2023 yang didapatkan pada aspek fungsi perilaku merokok bagi kehidupan sehari-hari yang menyatakan mahasiswa merasa tenang ketika merokok, kemudian pada aspek intensitas merokok, sebagian besar mahasiswa merokok lebih dari 15 batang perhari, kemudian pada aspek tempat merokok sebagian besar mahasiswa menjawab tempat merokok di tempat pribadi seperti kontrakan atau kos. Kemudian pada aspek waktu merokok mereka akan merokok kapan saja dan saat berkumpul dengan temannya. Kemudian alasan mereka merokok adalah untuk menghilangkan stres dan menurut mereka menganggap merokok dapat memperlancar pertemanan.

Dalam konteks mahasiswa, Ross, et al (2008) menyatakan bahwa ada empat jenis stres utama pada mahasiswa yaitu akademik, interpersonal, dan lingkungan. Jenis stresor yang pertama adalah interpersonal; itu muncul dari interaksi bersama dengan orang lain, seperti pertengkaran bersama dengan pacar, orang tua, atau kerabat. Kedua, stresor intrapersonal seperti perubahan pola makan atau tidur, masalah keuangan dan masalah kesehatan yang memburuk, dikenal sebagai stres interapersonal. Dalam konteks mahasiswa, terdapat empat sumber stress pada mahasiswa, yaitu interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan. Yang pertama, Interpersonal adalah stressor yang dihasilkan dari berhubungan dengan orang lain, misalnya konflik dengan teman, orang tua, atau pacar. Yang kedua, Intrapersonal adalah stressor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri, misalnya kesulitan keuangan, perubahan kebiasaan makan atau tidur, dan kesehatan menurun. Ketika, tekanan akademik mencakup hal-hal seperti materi pelajaran yang berat, pekerjaan rumah yang banyak, dan hasil ujian yang buruk yang berhubungan dengan kegiatan perkuliahan dan permasalahan yang muncul. Keempat, tekanan lingkungan berasal dari faktor selain akademis, seperti kurangnya waktu liburan,

lalu lintas yang padat, dan kondisi kehidupan yang buruk. Peneliti dalam penelitian ini berkonsentrasi pada stresor yang sering dihadapi mahasiswa (Musabiq,2018).

Ada beberapa faktor yang mungkin berkontribusi terhadap stres mahasiswa. Menurut Ross, Nielberg, dan Hecket (1999), ada sejumlah faktor yang mungkin menyebabkan mahasiswa merasa lebih stres. Mahasiswa harus terlebih dahulu membiasakan diri dengan lingkungan kampus. Masalah tekanan akademis menempati urutan kedua. Tingkat stres mungkin meningkat tajam sebagai akibat dari tugas kuliah dan meningkatnya ekspektasi mereka. Selain itu, kemampuan interpersonal mereka dipengaruhi oleh unsur tambahan. Ketiga, kesulitan menyesuaikan diri dengan gaya hidup dan lingkungan baru (Dewi, 2016)

Berdasarkan hasil dari survey menggunakan Google Form (pada tanggal 02 Agustus 2023) 11 subjek menyatakan sumber stres yang dialami oleh ke subjek yang berasal dari Universitas Muhammadiyah Jember menyatakan sumber stress yang dialami adalah stressor interpersonal dan stressor intrapersonal serta stresor akademik serta stres lingkungan. Stressor yang dialami oleh mahasiswa pada stresor interpersonal yaitu diantaranya subjek mengalami konflik pada pacar dan adanya tuntutan dari orang tua yaitu agar cepat lulus dari kuliahnya dan ada beberapa mahasiswa yang memiliki konflik dengan orang tua .Dan stresor intrapersonal yang dialami oleh subjek yaitu kesulitan keuangan yang dimana subjek harus berusaha untuk menghasilkan uang dan sulitnya mengatur waktu. Adapun pada stresor akademik dari ke 11 subjek menyatakan pada tekanan yang ditimbulkan oleh kegiatan akademisi yaitu banyaknya tugas yang menumpuk dan materi kuliah yang sulit yang pada akhirnya subjek melakukan perilaku merokok.

Hasil survey diatas sejalan dengan penelitian Musabiq, & Karimah (2018) sebelumnya yang menemukan bahwa mahasiswa tertentu mengalami beberap.a stressor.

Hal ini mungkin dianggap menunjukkan bahwa mahasiswa menghadapi situasi pemicu stres yang berasal dari elemen akademik, interpersonal, intrapersonal, atau lingkungan sekaligus dalam jangka waktu tertentu. Kategori stresor yang paling sering ditemui tingkat tinggi dan rendah meliputi interpersonal, akademik, lingkungan dan intrapersonal. Mayoritas tekanan bersifat intrapersonal, seperti manajemen uang dan waktu. Mayoritas kesulitan keuangan mahasiswa (23%) dan keterlibatan dalam kelompok kampus (20%) menjadi penyebab sebagian besar stres mereka. Sumber stres mahasiswa yang kedua adalah bidang akademik dengan skor 29,6%. Stres dalam bidang akademik terutama disebabkan oleh banyaknya tugas yang sudah ada bahkan pada minggu pertama perkuliahan. Dalam hal ini, masalah keuangan dan stres akan muncul karena besarnya biaya. Sementara itu, kesulitan interpersonal menyumbang 29,3% dari stres mahasiswa, dan sebagian besar masalah ini berasal dari perselisihan dengan pasangan (27,8%). Faktor tambahan yang berkontribusi terhadap stres yang berasal dari sumber ini termasuk perselisihan dengan teman (14,8%), jauh dari pacar, sahabat dan keluarga (14,8%), masalah keluarga (13%) dan miskomunikasi (1,9%).

Berdasarkan temuan penelitian Dewi (2016) sebelumnya, 32% stres yang dihadapi mahasiswa keperawatan Stikes St. Paulus Ruteng berasal dari stresor intrapersonal, atau stres yang berasal dari diri mahasiswa itu sendiri. 71% mahasiswa dari luar Ruteng mengalami kesulitan keuangan. Selain kesulitan intrapersonal, stresor akademik dilaporkan dihadapi oleh 27% mahasiswa. Hal ini ditunjukkan oleh mahasiswa yang melaporkan merasa stres karena padatnya tugas kuliah: 100% mahasiswa kelas I, 65% mahasiswa kelas A, dan 56% mahasiswa kelas II merespons. Selain itu, 100% mahasiswa dengan indeks prestasi kurang dari dua menyatakan bahwa mahasiswa laki-laki (61% sampel) paling banyak mengeluh tentang indeks prestasi yang mereka inginkan, dan hingga 25% mahasiswa dengan indeks prestasi kurang dari dua melaporkan mengalami

masalah. dengan dosen. Mahasiswa mengalami stres dari faktor lingkungan selain tekanan akademik. Berdasarkan temuan penelitian, 51% mahasiswa dari luar kota Ruteng melaporkan perasaan stres akibat perubahan situasi kehidupan mereka. Stresor ini juga menjadi stresor bagi 100% mahasiswa dengan IP<2. Mahasiswa menghadapi stres interpersonal selain stres akademik; stres interpersonal berasal dari hubungan individu dengan individu lain. Berdasarkan temuan penelitian, anak-anak dengan IPK di bawah dua mengalami hingga 75% kesulitan dalam perselisihan dengan teman, 100% kesulitan dengan orang tua, dan 100% kesulitan dengan pacar. Penelitian mengenai stressor pada mahasiswa Keperawatan St. Stikes dapat diselesaikan. Tekanan akademis, interpersonal, intrapersonal, dan lingkungan semuanya hadir dalam diri Paulus Ruteng. Menurut temuan penelitian, stresor interpersonal menyumbang 21%, stresor akademis sebesar 27%, stresor lingkungan sebesar 26%, dan stresor intrapersonal sebesar 32% dari seluruh stres.

Stres jangka panjang dapat berdampak negatif terhadap kinerja seseorang dalam tugas sehari-hari, termasuk belajar, menurut Merlyn dan Widjaja (2020). Efek negatif lain dari stres termasuk kesulitan fokus, kehilangan ingatan, rendahnya motivasi, rendahnya harga diri, dan masalah kesehatan seperti peningkatan risiko penyakit jantung, paru-paru, dan infeksi. Gangguan psikologis seperti mudah tersinggung, serangan panik, kecemasan, dan insomnia juga dapat berdampak pada prestasi akademis seseorang. Stres meningkatkan kemungkinan penyakit jantung sebesar 40%, serangan jantung sebesar 25%, stroke sebesar 50%, dan sulit tidur sebesar 44%. Diperkirakan stres berkontribusi terhadap 60% masalah kesehatan. Stres merupakan permasalahan penting yang harus diselesaikan karena banyaknya dampak buruk yang ditimbulkannya (Merlyn dan Widjaja, 2020).

Mahasiswa akan berusaha mengurangi dan mengantinnnya dengan mengelola mengatasi stres. Lazarus dan Folkman (1984) tentang mengatasi stres adalah proses

mengelola atau mengatasi tekanan yang dianggap menjadi beban bagi seseorang. Beberapa dari mereka di antaranya menggunakan pendekatan dan teknik untuk menanganinya, seperti merokok. Rokok disukai karena mengandung nikotin yang dapat membantu otak mengeluarkan dopamin yang menenangkan dan membantu kecemasan. Setara dengan penelitian Hiller, dkk (2020) yang mengklaim merokok digunakan untuk mengelola stres atau kecemasan karena dari merokok diperoleh perasaan rileks dan tenang. Oleh karena itu, semakin tinggi tingkat tekanan yang mereka alami maka akan semakin banyak juga rokok yang mereka hisap, tanpa mempertimbangkan akibat negatifnya terhadap kesehatan.

Berdasarkan penelitian Rizkiano (2022) mengenai stres dan perilaku merokok, terdapat korelasi positif yang patut diperhatikan antara stres dan perilaku merokok pada mahasiswa laki-laki yang terdaftar di Fakultas Teknik Universitas Islam Sultan Agung Semarang pada tahun ajaran 2019–2021. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku merokok meningkat seiring dengan tingkat stres. Temuan studi ini menunjukkan bahwa stres mempunyai dampak yang signifikan terhadap perilaku merokok, dengan penyebab stres lainnya mencapai 16,8% dari total keseluruhan. Dalam pandangan Wismanto B (2007), ada dua kategori variabel yang mempengaruhi perilaku merokok: faktor internal dan eksternal. Cohen & Lichtenstein (1990) memberikan bukti mengenai hal ini, dengan alasan bahwa apa pun yang mendorong seseorang dapat merokok.

Temuan penelitian Gunadi dkk. (2020) kemudian menunjukkan bahwa stres dan perilaku merokok ada kaitannya. Hasil penelitian mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung menunjukkan hal tersebut; dari 88 responden, mayoritas masuk dalam kelompok moderat. Mahasiswa kedokteran mungkin mengalami stres karena berbagai alasan, termasuk masalah yang berkaitan dengan tugas kuliah mereka, terutama tekanan dari dalam dan dari ekspektasi mereka sendiri.

Meskipun merokok merupakan kegiatan yang memuaskan bagi perokok, namun juga dapat menimbulkan konsekuensi buruk terhadap orang lain di sekitar perokok maupun individu tersebut. Merokok pada umumnya memberikan pengaruh negatif terhadap kesehatan seseorang, meningkatkan risiko terserang sejumlah penyakit, seperti kanker paru-paru, kanker mulut, kanker bibir, asma, kanker rahim, kanker darah, kanker hati, bronkitis, kematian bayi mendadak, impotensi pada anak laki-laki, dan membahayakan kesuburan seseorang pada wanita. Sedangkan dampak psikologisnya adalah seseorang menjadi kecanduan nikotin, zat kimia yang terdapat pada asap rokok yang berpotensi menimbulkan kecanduan. Selain itu, kecanduan yang terus-menerus akan menimbulkan efek membangun toleransi (menaikkan dosis), yang pada akhirnya akan menimbulkan dampak ketergantungan psikologis yang, jika dihentikan secara tiba-tiba, akan membuat perokok merasakan sindrom putus obat. Meskipun para perokok sangat menyadari dampak negatif dan dampak merokok, namun karena alasan sosial dan psikologis, merokok lebih disukai dan sudah menjadi kebiasaan. Timbulnya perilaku merokok dapat dipengaruhi oleh variabel psikologis antara lain penurunan kecemasan dan relaksasi serta ketenangan. Stres merupakan salah satu unsur psikologis yang mengawali perilaku merokok.

Penelitian yang terkait dengan perilaku merokok yang ditinjau dari sumber-sumber stres pada mahasiswa di lingkungan Universitas Muhammadiyah Jember belum dilakukan sehingga penelitian ini diharapkan dapat membantu dan memahami bagaimana sumber stres dapat mempengaruhi individu. Universitas Muhammadiyah Jember adalah salah satu universitas yang memberlakukan kebijakan larangan untuk merokok di lingkungan kampus berdasarkan Surat Edaran Nomor :1299/EDR/IL.3.AU/A/2015 tentang Pemberlakuan Penuh Kawasan Tanpa Rokok di Lingkungan Universitas Muhammadiyah Jember. Kebijakan tersebut menjadi peraturan yang bersifat persuatif dan sudah berlaku

mulai tanggal 1 September 2015. Tetapi dalam pelaksanaannya masih ada sebagian mahasiswa yang kurang memperhatikan peraturan tersebut. Pada kenyataannya di lapangan terdapat sebagian mahasiswa yang melakukan perilaku merokok di area kampus. Oleh karena itu, pentingnya dalam penelitian ini adalah membantu memahami perilaku merokok yang ditinjau dari sumber-sumber stres dan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan acuan untuk pengembangan intervensi psikologis yang ditinjau dari sumber stres yang dapat disesuaikan dengan jenis stres yang dialami oleh individu.

Berdasarkan uraian berikut terdapat pembaharuan dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yaitu pada lokasi pengambilan sampel di Universitas Muhammadiyah Jember dan pada penelitian ini peneliti lebih berfokus menggambarkan perilaku merokoknya seperti apa serta menunjukkan bahwasanya dari stres tersebut bisa membentuk sebuah perilaku merokok.

Seyogyanya strategi coping stres yang efektif / yang dilakukan oleh mahasiswa yang meningkatkan produktivitas seperti mampu mengelola waktu dengan baik seperti diskusi dengan rekan seperjuangan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan latar belakang diatas yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dari penelitian ini yaitu bagaimana gambaran perilaku merokok ditinjau dari sumber-sumber stress pada mahasiswa laki-laki di Universitas Muhammdiyah Jember?

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan juga referensi dalam pengembangan ilmu psikologi mengenai perilaku merokok dengan sumber-sumber stress pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan program konseling pada mahasiswa terkait perilaku merokok dan mengelola sumber stress yang dialami mahasiswa dengan mengelola stress yang dialami.

b. Bagi peneliti berikutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai maklumat atau rujukan tambahan berkaitan dengan perilaku merokok pada kalangan mahasiswa dan dapat meningkatkan studi sebelumnya.

c. Bagi instansi terkait khususnya Universitas Muhammadiyah Jember dapat memberikan program konseling bagi mahasiswa yang melakukan perilaku merokok terkait sumber stress yang dialami oleh mahasiswa.

d. Bagi mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Jember yang merokok. Diharapkan dapat menurunkan konsumsi rokok setiap harinya karena merokok dapat memberikan dampak buruk bagi individu yang aktif maupun yang pasif merokok. Dengan mengelola stress kearah yang lebih positif mahasiswa dapat mengurangi dan berupaya untuk berhenti merokok, seperti berolahraga secara teratur, mempraktikan teknik relaksasi dan juga mahasiswa dapat mengganti rokok tersebut dengan mengkonsumsi permen.

D. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian berdasarkan pada penelitian sebelumnya memiliki tema yang sama terkait dengan perilaku merokok dan sumber stress. Penelitian tersebut diteliti oleh :

1. Riskiano M.J., (2022), Hubungan Antara Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa S1 Fakultas Teknik Angkatan 2019-2021 Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Repository UIN Suska Riau. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku merokok dengan stres pada mahasiswa laki-laki Fakultas Teknik Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Alat ukur dalam penelitian ini terdiri dari dua skala. Skala perilaku merokok terdiri dari 32 aitem dengan koefisien realibilitas sebesar 0,938 dan skala stres yang terdiri dari 32 aitem dengan koefisien realibilitas sebesar 0,943. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala perilaku merokok dan skala stres. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 195 mahasiswa Fakultas Teknik yang terdiri dari program studi Teknik Sipil dan planologi dengan metode purposive sampling. Teknik analisis data menggunakan korelasi product moment. Hasil dari penelitian yang dilakukan yaitu terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres dengan perilaku merokok pada mahasiswa yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,912 dan ($p < 0,000 < 0,01$), besaran pengaruh dari faktor perilaku merokok terhadap stres menghasilkan nilai sebesar 83,2%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor lain yang

mempengaruhi perilaku merokok sebesar 16,8%. Hasil kajian dari faktor kebiasaan merokok diperoleh nilai tengah empirik (RE) sebesar 107,81 dari rata-rata hipotesis (RH) sebesar 80. Keputusan tersebut menunjukkan bahwa faktor tekanan termasuk dalam golongan amat tinggi. Berdasarkan kajian ini, diperoleh data sumbangan yang efektif sebanyak 0,832 yang diperoleh dari variabel kedua dilakukan 100% sehingga diperoleh hasil sebesar 83,2%. Hasil tersebut membuktikan bahwa stres mempengaruhi perilaku merokok dengan taraf sangat tinggi dan faktor lain penyebab stres yaitu 16,8%. Adapun faktor yang mempengaruhi perilaku merokok dibagi menjadi dua bagian diantaranya faktor internal maupun eksternal. Salah satu faktor yang menyebabkan merokok pada diri seseorang.

2. Melati Lusiana Afni, (2021), Perbedaan Perilaku Merokok Remaja Ditinjau Dari Jenjang Pendidikan Tingkat SLTP dan SLTA di Kabupaten Kampar. Repository UIN SUSKA RIAU. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah kebiasaan merokok remaja berbeda-beda menurut tingkat pendidikan antara SMP dan SMA di Kabupaten Kampar. Dengan menggunakan pendekatan pengambilan sampel lengkap, 199 subjek—100 siswa SMP dan 99 siswa SMA—dipilih sebagai sampel penelitian. Data dikumpulkan dengan menggunakan Glover Nilson Smoking Behavior Questionnaire (GN-SBQ) yang diadaptasi dari Glover, Nilson, Westin, Latfin, dan Persson (2005). Tujuh dari 34 item pernyataan dieliminasi berdasarkan uji validitas sehingga menyisakan total 27 pernyataan. Kesimpulan penelitian adalah terdapat perbedaan perilaku merokok remaja di Kabupaten Kampar antara tingkat SMP dan SMA. Sedangkan uji reliabilitas pada penelitian ini sebesar $0,696 > 0,60$ yang berarti variabel perilaku merokok

berdasarkan hasil penelitian. Dibandingkan siswa SMA, siswa SMP lebih sering merokok. Hasil uji hipotesis menunjukkan H_0 ditolak bila t hitung lebih besar dari t tabel ($2,516 > 1,983$) dan signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,013 < 0,05$). Dapat diamati bahwa terdapat perbedaan kebiasaan merokok siswa SMP dan SMA di Kabupaten Kampar. Nilai rata-rata SMP sebesar 77,96, sedangkan nilai rata-rata SMA sebesar 78,07. Hal ini menunjukkan bahwa siswa SMA lebih banyak merokok dibandingkan siswa SMP yang lebih jarang merokok. Untuk mencapai penelitian yang lebih tepat dan teruji serta mencerminkan populasi saat ini secara akurat, disarankan agar peneliti selanjutnya memperluas ukuran sampel.

3. Gunadi, M. I. S., Susanti, Y., & Romadhona, N. (2020). Hubungan antara Stres dengan Perilaku Merokok pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Prosiding Kedokteran*, 6(1), 287–292. Studi ini bertujuan untuk menentukan bagaimana stres dengan perilaku merokok pada mahasiswa kedokteran Universitas Islam Bandung berkorelasi satu sama lain. 88 siswa dilibatkan dalam pendekatan sampel acak bertingkat yang digunakan dalam penelitian ini. Kuesioner digunakan untuk memperoleh data. Uji chi square digunakan untuk menilai data yang dikumpulkan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa 49 mahasiswa Universitas Islam Bandung yang merokok 5–14 batang per hari termasuk dalam kelompok pemicu stres sedang. Temuan pengujian statistik menunjukkan adanya korelasi substansial ($p < 0,011$) antara perilaku merokok dan stres. Temuan penelitian menunjukkan adanya korelasi kuat antara perilaku merokok dan stres. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa 88 mahasiswa kedokteran di Universitas Islam Bandung menghadapi stres karena berbagai alasan, termasuk masalah dengan kinerja akademik mereka, terutama akibat tekanan dari sumber eksternal dan internal.

4. Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak stres pada siswa secara keseluruhan berdasarkan pengamatan kehidupan sehari-hari. Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Indonesia dijadikan sebagai sampel penelitian. Berpartisipasi dalam survei ini adalah total 67 mahasiswa psikologi yang menjawab pertanyaan terbuka tentang pengalaman stres dan dampaknya selama lima hari sebelumnya. Berdasarkan temuan penelitian, sebagian besar siswa mengalami beberapa pemicu stres dan berbagai efek stres. Menurut temuan penelitian, masalah interpersonal menyumbang 29,3% tingkat stres mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak stres pada siswa secara keseluruhan berdasarkan pengamatan kehidupan sehari-hari. Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Indonesia dijadikan sebagai sampel penelitian. Berpartisipasi dalam survei ini adalah total 67 mahasiswa psikologi yang menjawab pertanyaan terbuka tentang pengalaman stres dan dampaknya selama lima hari sebelumnya. Berdasarkan temuan penelitian, sebagian besar mahasiswa mengalami beberapa pemicu stres dan berbagai efek stres. Menurut temuan penelitian, masalah interpersonal menyumbang 29,3% tingkat stres mahasiswa. Mayoritas stres akademik disebabkan oleh banyaknya tugas yang harus diselesaikan bahkan pada minggu pertama kuliah (48,7%). Menurut sumber ini, mata kuliah yang tidak dapat dipahami (9,2%), rencana belajar yang tidak memuaskan (7,9%), jadwal kelas yang padat (3,9%), dan nilai yang buruk (3,9%) merupakan pemicu stres tambahan. Dengan skor sebesar 25,2%, jenis stresor yang menjadi penyebab stres siswa ketiga adalah lingkungan. Mayoritas tekanan lingkungan disebabkan oleh permasalahan di dalam perusahaan dimana perusahaan tersebut bergabung (42,5%). Karena

aktivitas organisasi memiliki keterbatasan waktu dan merupakan bagian dari agenda yang padat, maka terjadilah stres dalam organisasi. Lingkungan sekitar yang tidak nyaman (15,1%), seperti ruangan yang tidak tertata, banyak pakaian kotor, teman yang pindah ke luar kota, dan diganggu oleh tetangga, kemacetan dan transportasi (12,3%), seperti kereta terlambat, tol yang meninggi, dan jalan yang tersumbat, kurangnya waktu liburan (9,6%), kerusakan perangkat elektronik (9,6%), dan cuaca (2,7%), seperti panas terik dan hujan, merupakan penyebab stres lingkungan lainnya. Kesulitan interpersonal adalah jenis stres yang paling banyak dialami siswa (29,8%), dan perselisihan dengan teman merupakan penyebab sebagian besar masalah interpersonal (14,8%). Terdapat masalah dengan saudara (13%), salah paham (1,9), dan perpisahan dengan pacar, teman, dan keluarga (14,8%). Hal ini terbukti dari temuan penelitian bahwa sebagian besar siswa menghadapi beberapa pemicu stres. Hal ini mungkin berarti bahwa peristiwa pemicu stres yang berasal dari penyebab akademis, interpersonal, intrapersonal, atau lingkungan terjadi dalam jangka waktu tertentu bagi siswa. Empat kategori stres yang sering ditemui adalah interpersonal, akademik, lingkungan, dan intrapersonal, dengan urutan intensitasnya.

5. Dewi, C. F. (2016). Penyebab Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Stikes St. Paulus Ruteng. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 1(1), 50–59. Studi ini bertujuan untuk menentukan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan Stikes St. Paulus Ruteng selama semester genap tahun ajaran 2014-2015 serta faktor-faktor yang berkontribusi pada tingkat stres tersebut. Metodologi cross-sectional digunakan dalam penelitian kuantitatif ini. Survei Stres Siswa dan skala Kecemasan Taylor Manifest digunakan untuk mengumpulkan data. Seluruh metode pengambilan sampel digunakan dalam prosedur pengambilan sampel. Temuan menunjukkan

bahwa lima puluh mahasiswa keperawatan dari Stikes St. Delapan persen mahasiswa melaporkan merasa agak stres, dibandingkan dengan 92% mahasiswa Paul yang melaporkan tingkat stres ekstrem. Stresor intrapersonal menyumbang 32% dari stres, stresor akademis sebesar 27%, stresor lingkungan sebesar 26%, dan stresor interpersonal sebesar 21%.

6. Priscilla Merlyn, Yoanita Widjaja, (2020), *Gambaran Pemilihan Strategi Coping terhadap Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara*. Tarumanegara Medical Journal. Untuk lebih memahami manfaat metode coping dalam manajemen stres, penelitian ini akan membahasnya di kalangan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanegara. Penelitian cross-sectional ini menggunakan metodologi deskriptif. Responden penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2017 yang mengikuti blok Ilmu Kesehatan Masyarakat sebanyak 184 orang. Metode coping kuesioner dan kuesioner lain untuk mengevaluasi komponen terkait adalah alat yang digunakan. Berdasarkan temuan penelitian, mengambil tanggung jawab merupakan metode coping yang paling umum digunakan oleh mahasiswa FK (48,4%), sedangkan menghadapi coping adalah metode yang paling jarang digunakan (1,6%). Hal ini sejalan dengan aspek budaya feminitas dan kendala yang lazim di Indonesia. Individu dengan usia, kepribadian, dan latar belakang sosioekonomi yang berbeda-beda mungkin memilih mekanisme penanggulangan yang berbeda, dan mereka mungkin juga memiliki intuisi yang berbeda-beda tentang betapa pentingnya memilih mekanisme penanggulangan sambil mengelola stres agar dapat melanjutkan tindakan yang bermanfaat bagi situasi tersebut..
7. Pangaribowo, N. D., & Kristianingsih, S. A. (2023). *Hubungan Strategi Coping dengan Perilaku Merokok pada Mahasiswa Universitas Kristen*

Satya Wacana. 3, 5550–5563. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan potensial antara perilaku merokok mahasiswi Universitas Kristen Satya Wacana dan mekanisme kopingnya. *Purposive sampling* digunakan untuk memilih 264 siswa sebagai sampel guna mengumpulkan data. Analisis korelasi adalah teknik analisis yang digunakan. Dengan nilai korelasi Spearman (r) sebesar $-0,311$ dan $p\text{-value } 0,00 < 0,05$, temuan penelitian menunjukkan bahwa strategi coping mahasiswa laki-laki di Universitas Kristen Satya Wacana dan perilaku merokok mereka memiliki hubungan negatif yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa metode coping yang lebih efektif, semakin kecil kemungkinan siswa untuk merokok, dan hal sebaliknya juga terjadi: semakin tidak efektif strategi coping, semakin besar kemungkinan siswa untuk merokok.

Terdapat persamaan dan perbedaan antara uraian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti, khususnya yang berkaitan dengan perilaku merokok. Penelitian yang dilakukan peneliti berbeda, yaitu dilakukan di Universitas Muhammadiyah Jember yang sampelnya diambil. Selain itu, penelitian ini juga berfokus pada pria dari universitas yang sama yang berusia antara 19 dan 25 tahun. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah perilaku merokok dapat dipengaruhi oleh berbagai jenis stres.