



Hubungan Antara Stress Dengan Intensitas Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan

Relations Between Stress and Intensity of Smoking Behavior in Students of HKBP Nommensen University Medan

Putri Gracia Sianipar^(1*) & Nancy Naomi Aritonang⁽²⁾

Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen Medan, Indonesia

**Corresponding author: gracianipar@gmail.com*

Abstrak

Merokok merupakan aktivitas yang melibatkan pembakaran tembakau dan menghasilkan asap. Nikotin dalam rokok berpotensi menimbulkan kecanduan dan berbagai masalah kesehatan serius. Penggunaan rokok oleh remaja dan mahasiswa sering kali memboroskan uang yang seharusnya dialokasikan untuk kebutuhan lain, dengan kenyataan bahwa mereka umumnya mendapatkan rokok dari toko-toko kecil. Studi ini dilakukan untuk mengevaluasi hubungan antara tingkat stres dan perilaku merokok di kalangan mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan. Sampel dipilih melalui purposive sampling non-probability dengan jumlah ideal 95, namun yang berpartisipasi ada 100 mahasiswa. Pengambilan data dilakukan dengan kuesioner dan analisis menggunakan berbagai tes termasuk uji normalitas, linearitas, dan korelasi. Temuan di Universitas HKBP Nommensen Medan menunjukkan hubungan signifikan antara stres dan kebiasaan merokok mahasiswa, dengan korelasi positif sebesar 0,218. Mahasiswa pria cenderung lebih stres tetapi merokok lebih jarang, dengan mayoritas responden berusia 20 tahun, dari Fakultas Teknik, dan etnis Batak Toba. Kebanyakan merokok kurang dari satu bungkus per hari. Pada umumnya, mahasiswa mengalami stres yang tinggi, tetapi frekuensi merokoknya rendah.

Kata Kunci: Intensitas Perilaku Merokok; Mahasiswa; Stress.

Abstract

Smoking is defined as the act of burning tobacco and inhaling the resulting smoke. The nicotine present in cigarettes has the potential to induce addiction and to cause a number of serious health problems. The expenditure incurred by adolescents and university students on cigarettes often diverts funds that could otherwise be allocated for other necessities. Furthermore, the cigarettes are typically obtained from small shops, which may not offer the most competitive pricing. The objective of this study was to evaluate the relationship between stress levels and smoking behavior among students at HKBP Nommensen University in Medan. The sample was selected through non-probability purposive sampling with an ideal number of 95, but 100 students participated, exceeding the desired sample size. The data were collected using a questionnaire and subsequently analyzed using a series of tests, including those designed to assess normality, linearity, and correlation. The findings at HKBP Nommensen University Medan indicated a significant relationship between stress and student smoking habits, with a positive correlation of 0.218. Male students exhibited higher levels of stress but smoked less frequently. The majority of respondents were 20 years old, from the Faculty of Engineering, and of Toba Batak ethnicity. The majority of smokers consumed less than one pack per day. Overall, students reported high stress levels but low smoking frequency.

Keywords: Intensity of Smoking Behavior; College Students; Stress.

How to Cite: Sianipar, P. G. & Aritonang, N. N. (2024). Hubungan Antara Stress Dengan Intensitas Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan, *Jurnal Social Library*, 4 (2): 344-354.

PENDAHULUAN

Merokok adalah kegiatan menghirup asap tembakau yang sudah ada sejak zaman kuno di Mesoamerika. Rokok mengandung ribuan bahan kimia, termasuk lebih dari 200 yang beracun seperti karbon monoksida, nikotin, dan tar. Asap rokok, terutama asap sekunder, sangat tinggi kandungan karbon monoksidanya dan dapat bertahan di udara untuk waktu yang lama (Janah & Martini, 2017).

Nikotin dalam rokok berisiko menimbulkan kecanduan dan berbagai penyakit serius seperti kanker, stroke, dan gangguan pernapasan. Wismanto (2007) menyatakan bahwa merokok tidak hanya berbahaya bagi perokok tetapi juga bagi perokok pasif, dan meskipun perokok menyadari bahayanya, banyak yang kesulitan untuk berhenti.

Rokok berdampak negatif pada remaja dan mahasiswa, menghabiskan uang saku dan bulanan mereka, dengan dua pertiga membeli dari toko ritel. Kebiasaan ini berpotensi menciptakan perokok seumur hidup dan menghambat pertumbuhan. Meski demikian, merokok dianggap memberikan ketenangan, keberanian, dan kejantanan, serta memperkuat pertemanan dan mengurangi stres.

Indonesia, sebagai negara berkembang, memiliki jumlah perokok yang sangat besar, berada di urutan ketiga dunia setelah China dan India. Data WHO tahun 2008 menunjukkan ada 65 juta perokok di Indonesia, dibandingkan dengan 390 juta di China dan 144 juta di India (Satya, 2005). Merokok, yang sering dianggap sebagai strategi manajemen yang buruk, menyebabkan kematian lebih dari 5 juta orang setiap tahun dan diperkirakan akan meningkat menjadi 10 juta orang per tahun pada 2021, dengan 70% korban

berasal dari negara berkembang. Di Indonesia sendiri, merokok menyebabkan kematian sekitar 225.700 orang per tahun (WHO, 2020).

Penelitian menunjukkan bahwa kecenderungan merokok di kalangan remaja Indonesia meningkat (Aryani, 2012), seringkali sebagai upaya mengatasi stres dan kecemasan (Hutapea, 2013). Data (Riset Kesehatan Dasar, 2018) menunjukkan bahwa ada 818.507 perokok berusia di atas 10 tahun di Indonesia pada tahun 2018, dengan prevalensi nasional merokok sebesar 24,3%. Pada tahun 2021, 28,96% penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas adalah perokok (Badan Pusat Statistik, 2021). Prevalensi merokok berbeda menurut jenis kelamin, dengan laki-laki memiliki prevalensi 47,3% dan perempuan 1,2% (Kemenkes RI, 2018). Kelompok usia 10-14 dan 15-19 tahun menunjukkan peningkatan kecenderungan untuk mulai merokok, dengan kelompok usia 15-19 tahun memiliki tingkat permulaan merokok tertinggi. Usia 30-34 tahun memiliki proporsi perokok aktif harian tertinggi, diikuti oleh kelompok usia 35-39 tahun (Kementerian Kesehatan, 2014).

Studi (WHO, 2018) menemukan bahwa 40,6% remaja Indonesia berusia 13-15 tahun telah menggunakan tembakau. Dari jumlah tersebut, dua pertiga adalah laki-laki dan satu dari lima adalah perempuan. Saat ini, 19,2% dari mereka merokok sementara 60,6% tidak. Risiko penyakit kronis seperti jantung, pernapasan, kanker, dan diabetes meningkat dengan kebiasaan merokok seiring bertambahnya usia.

Penelitian yang dilakukan oleh Muliwana & Thaha (2013) di Universitas Hasanuddin menunjukkan bahwa 41,8%

dari 378 mahasiswa yang diteliti pernah merokok, dengan laki-laki sebagai mayoritas perokok. Data WHO (2011), studi yang dilakukan Kusumawardani (2018) dan Direja (2021) juga mengkonfirmasi bahwa laki-laki lebih cenderung merokok dibandingkan perempuan, yang mungkin dipengaruhi oleh norma budaya. Hasil ini menegaskan dominasi laki-laki dalam statistik perokok di Indonesia.

Pusat Sistem Informasi (2022) mencatat, Universitas HKBP Nommensen Medan memiliki 11.123 mahasiswa aktif dari beragam fakultas dan suku bangsa Indonesia. Banyak mahasiswa, baik lokal maupun perantau, memilih tinggal dekat kampus. Beban tugas kuliah yang berat dan tekanan kehidupan pribadi berpotensi mempengaruhi perilaku mahasiswa, termasuk kecenderungan untuk merokok sebagai cara mengatasi stres.

Stres sering menjadi alasan utama mahasiswa merokok, baik pria maupun wanita. Ini adalah reaksi psikologis terhadap situasi yang menantang atau mengancam, yang memicu respons fisiologis dan emosional seperti peningkatan tekanan darah dan perasaan cemas (Rohman, 2012). Setiap orang mengalami stres sebagai bagian dari kehidupan, dan mahasiswa khususnya menghadapi stres dari tugas dan tanggung jawab akademis mereka. Stres mendorong individu untuk menemukan cara bertahan dan mengatasi tantangan yang dihadapi.

Stres pada mahasiswa dapat berasal dari berbagai faktor seperti rutinitas yang monoton, kebisingan, beban tugas berlebih, ekspektasi tidak realistis, ketidakpastian, kurangnya kontrol, situasi berbahaya, kurangnya penghargaan, dan deadline yang menekan (Purwati, 2012). Stres berlebih dapat mengganggu fungsi

kognitif seperti memori dan konsentrasi, serta menurunkan prestasi akademik. Meskipun stres memiliki dampak negatif seperti perilaku berisiko, ia juga bisa meningkatkan kreativitas dan pertumbuhan pribadi jika berada dalam batas yang dapat dikelola (Widianti, 2007).

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji keterkaitan antara tingkat stres dan kebiasaan merokok di kalangan mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan.

METODE

Variabel penelitian adalah elemen kunci dalam studi ilmiah yang menentukan atribut atau objek untuk dianalisis (Azwar, 2016). Peneliti menetapkan variabel-variabel ini untuk mengidentifikasi dan memahami hubungan antara mereka. Dalam konteks ini, variabel bebas (X) yang diteliti adalah stres, sedangkan variabel terikat (Y) yang diamati adalah intensitas perilaku merokok. Kedua variabel ini dipilih untuk mempelajari pengaruh stres terhadap kecenderungan merokok dalam penelitian yang dilakukan (Sugiyono, 2013).

Arikunto (2006) Populasi adalah subjek secara keseluruhan dalam sebuah penelitian. Dimana populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi aktif Universitas HKBP Nommensen Medan. Total populasi mahasiswa dan mahasiswi aktif UHN Medan adalah 8.097 orang.

Sampel didefinisikan sebagai sebagian dari populasi yang memiliki karakteristik yang sama dengan populasi tersebut (Azwar, 2016). Kriteria sampel meliputi mahasiswa aktif Universitas HKBP Nommensen Medan, khususnya yang berada di tingkat Strata-1 angkatan

2019-2022 dan yang merokok. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling non-probability*. Peneliti menggunakan *A priori power analysis* dengan aplikasi G*power untuk menentukan jumlah sampel yang dibutuhkan, berdasarkan *effect size* 0.323 dari penelitian sebelumnya. Hasil analisis menunjukkan bahwa jumlah sampel yang dibutuhkan adalah 95, namun yang berpartisipasi adalah 100 mahasiswa yang merokok.

Metode pengumpulan data adalah teknik yang digunakan untuk memperoleh informasi dari sampel (Sugiono, 2013), dengan tujuan mengungkap fakta terkait variabel penelitian (Azwar, 2016). Penelitian ini menggunakan kuesioner *online* sebagai metode utama (Arikunto, 2010), yang mencakup berbagai teknik seperti wawancara, observasi, dan dokumentasi. Kuesioner, sebagai daftar pertanyaan untuk responden, bertujuan mendapatkan informasi yang relevan (Arikunto, 2010). Skala psikologi digunakan untuk mengukur aspek psikologis individu (Azwar, 2008), termasuk stres dan intensitas perilaku merokok, menggunakan model skala Likert dengan empat pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS) dan kriteria penilaian yang berbeda (4321 untuk jawaban *favorable* dan 1234 untuk jawaban *unfavorable* serta *Multiple Choice*) untuk jawaban yang dianggap positif atau negatif.

Penelitian ini akan dijalankan di Universitas HKBP Nommensen Medan, melibatkan mahasiswa aktif. Pengumpulan data dilakukan melalui *Google Form* dan komunikasi langsung via *WhatsApp*. Sebelum distribusi, peneliti menyusun

skala psikologi dan mengoperasionalkannya dalam bentuk pernyataan berdasarkan aspek yang telah ditentukan.

Teknik analisis data adalah proses mengolah data terkumpul (Sugiyono, 2018). Uji Normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov Z untuk menilai distribusi normal data; nilai di atas 0,005 menunjukkan distribusi data normal. Uji Linearitas mengevaluasi hubungan linear antara regulasi diri dalam belajar dan resiliensi akademik, dengan *p-value* lebih dari 0,05 menandakan hubungan linear. Kedua uji ini dilaksanakan menggunakan SPSS 24.0.

Uji hipotesis merupakan metode statistik untuk menentukan penerimaan atau penolakan suatu klaim. Penelitian ini memakai *Pearson Product Moment* dalam menguji korelasi antara stres dan intensitas merokok, dengan tingkat signifikansi 5%. Hasil yang signifikan menunjukkan bahwa jika nilai signifikansi lebih dari 0,05, hipotesis nol (H_0) diterima, dan jika kurang dari 0,05, H_0 ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 100 mahasiswa perokok di Universitas HKBP Nommensen Medan, dengan data yang mencakup demografi seperti jenis kelamin, usia, suku, angkatan, fakultas, dan konsumsi rokok harian.

Tabel 1. Penyebaran subjek berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
Laki-laki	71	71
Perempuan	29	29
Total	100	100

Sumber: Data yang diolah

Dari tabel jenis kelamin, terdapat 71 mahasiswa laki-laki (71%) dan 29 mahasiswa perempuan (29%), sehingga total subjek penelitian Universitas HKBP Nommensen Medan adalah 100 mahasiswa.

Tabel 2. Penyebaran subjek berdasarkan usia

Usia	Jumlah	Persentase (%)
18	7	7
19	14	14
20	28	28
21	13	13
22	19	19
23	11	11
24	5	5
25	3	3
Total	100	100

Sumber: Data yang diolah

Dari 100 mahasiswa Universitas HKBP Nomensen yang menjadi subjek penelitian, sebagian besar berusia 20 tahun (28%), diikuti oleh usia 22 tahun (19%), 19 tahun (14%), 21 tahun (13%), 23 tahun (11%), 18 tahun (7%), 24 tahun (5%), dan yang paling sedikit adalah usia 25 tahun (3%).

Tabel 3. Penyebaran subjek berdasarkan suku

Suku	Jumlah	Persentase (%)
Batak Toba	92	92
Batak Simalungun	4	4
Batak Pak-pak	1	1
Batak Karo	2	2
Nias	1	1
Total	100	100

Sumber: Data yang diolah

Dari 100 mahasiswa Universitas HKBP Nomensen Medan yang menjadi subjek penelitian, mayoritas adalah suku Batak Toba dengan 92 mahasiswa (92%), diikuti oleh suku Batak Simalungun 4 mahasiswa (4%), Batak Karo 2 mahasiswa (2%), dan suku Batak Pakpak serta Nias masing-masing 1 mahasiswa (1%).

Tabel 4. Penyebaran subjek berdasarkan fakultas

Fakultas	Jumlah	Persentase (%)
Bahasa & Seni	5	5
Ekonomi	15	15
Hukum	8	8
Teknik	25	25
Pertanian	17	17
Kedokteran	10	10
Psikologi	7	7
Peternakan	3	3
Ilmu Sosial dan Politik	5	5
Ilmu Keguruan	5	5
Total	100	100

Sumber: Data yang diolah

Dari 100 mahasiswa, distribusi terbesar terdapat di fakultas teknik (25%), diikuti oleh fakultas pertanian (17%) dan ekonomi (15%). Fakultas kedokteran, hukum, dan ilmu sosial dan politik masing-masing memiliki 10%, 8%, dan 5%. Sementara itu, fakultas bahasa dan seni, psikologi, peternakan, dan ilmu keguruan masing-masing diwakili oleh 5 mahasiswa atau kurang.

Tabel 5. Penyebaran subjek berdasarkan angkatan

Angkatan	Jumlah	Persentase (%)
2018	7	7
2019	8	8
2020	14	14
2021	24	24
2022	47	47
Total	100	100

Sumber: Data yang diolah

Dari total 100 mahasiswa Universitas HKBP Nomensen Medan yang menjadi subjek penelitian, distribusi berdasarkan angkatan adalah sebagai berikut: 7% dari stambuk 2018, 8% dari 2019, 14% dari 2020, 24% dari 2021, dan 47% dari 2022.

Tabel 6. Penyebaran suubjek berdasarkan jumlah batang rokok yang dihisap per hari

Jumlah Batang Rokok	Jumlah	Persentase (%)
<1 bungkus rokok (6 batang rokok)	56	56
1 bungkus rokok (12 batang rokok)	28	28
>1 bungkus rokok (20 batang rokok)	16	16
Total	100	100

Sumber: Data yang diolah

Dari data yang diberikan, mayoritas mahasiswa, yaitu 56%, mengonsumsi kurang dari satu bungkus rokok (6 batang) per hari. Sebanyak 28% mahasiswa mengonsumsi satu bungkus (12 batang), dan 16% mengonsumsi lebih dari satu bungkus (20 batang) per hari.

Penelitian ini menganalisis data yang berkaitan dengan skor empirik dan

hipotetik stres serta intensitas merokok pada mahasiswa yang menyusun skripsi. Data yang disajikan mencakup rata-rata empirik dan hipotetik, yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Perbandingan data hipotetik dan empirik

Variabel	Data Hipotetik				
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Range
Stress	13	52	32,5	6,5	39
Intensitas Perilaku Merokok	8	27	17,5	3,16	19
Variabel	Data Empirik				
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Range
Stress	22	52	39	6,5	30
Intensitas Perilaku Merokok	8	27	14,46	5,7	19

Sumber: Data yang diolah

Keterangan:

- Xmin: Nilai terendah
- Xmax: Nilai tertinggi
- Mean: Rata-rata
- SD: Standar Deviasi
- Range: Perbedaan nilai tertinggi dan terendah

Data penelitian menunjukkan bahwa nilai mean empirik untuk Stres adalah 39, lebih rendah dari mean hipotetiknya yang 32,5. Sementara itu, mean empirik untuk Intensitas Perilaku Merokok adalah 14,46, yang lebih tinggi dari mean hipotetiknya 17,5. Ini mengindikasikan bahwa tingkat stres yang diukur lebih rendah dari yang dihipotesiskan, sedangkan intensitas perilaku merokok lebih tinggi dari hipotesis.

Penelitian ini menghasilkan kategorisasi data responden berdasarkan tingkat stres dan intensitas merokok, yang dibagi menjadi tiga level: rendah, sedang, dan tinggi. Pengkategorian tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Gambaran skor stress dan intensitas perilaku merokok

Kategorisasi Stres	Skor Stres	Skor Intensitas Perilaku Merokok	Kategorisasi Intensitas Perilaku Merokok
Tinggi	$X \geq 39$	$X \geq 20,66$	Tinggi
Sedang	$26 \leq X < 39$	$14,34 \leq X < 20,66$	Sedang
Rendah	$X \leq 26$	$X \leq 14,34$	Rendah

Sumber: Data yang diolah

Alat ukur stres menggunakan 13 item dengan skala 1-4, menghasilkan skor total minimum 13 dan maksimum 52.

Tabel 9. Deskripsi skor stress

Kategori	Kategorisasi	Jumlah	
		Subjek (mahasiswa)	Persentase (%)
Tinggi	$X \geq 39$	62	62 %
Sedang	$26 \leq X < 39$	35	35 %
Rendah	$X \leq 26$	3	3 %
Total		100	100 %

Sumber: Data yang diolah

Berdasarkan penelitian, stres subjek terbagi menjadi: 3 orang (3%) dengan stres rendah, 35 orang (35%) dengan stres sedang, dan 62 orang (62%) dengan stres tinggi. Penelitian terhadap 100 mahasiswa menemukan bahwa mayoritas laki-laki (71%) dan perempuan (29%) mengalami stres tinggi (62%). Tingkat stres bervariasi berdasarkan usia, dengan puncak stres tinggi pada usia 22 tahun (73,7%) dan terendah pada usia 25 tahun (33,3%). Selain itu, tingkat stres juga berbeda berdasarkan suku, dengan mahasiswa Batak Toba menunjukkan persentase stres tinggi terbesar (62%) dibandingkan dengan suku lainnya.

Tingkat stres mahasiswa cenderung bervariasi antar fakultas dan berubah setiap tahun. Pada umumnya, lebih dari 50% mahasiswa di setiap fakultas mengalami stres tinggi, dengan fakultas bahasa dan seni serta Ilmu Sosial dan Politik mencatat angka tertinggi (80%). Sejak tahun 2018, persentase mahasiswa yang mengalami stres tinggi meningkat secara signifikan, dari 28,6% menjadi puncaknya di tahun 2020 dengan 71,4%, sebelum sedikit menurun di tahun-tahun berikutnya. Namun, di tahun 2022, angka tersebut kembali meningkat menjadi 68,1%. Data ini menunjukkan kecenderungan peningkatan stres di kalangan mahasiswa seiring berjalannya waktu.

Alat ukur regulasi diri dalam belajar menggunakan tiga item dengan skala alternatif, memiliki rentang skor 8-27.

Tabel 10. Deskripsi skor intensitas perilaku merokok

Kategori	Kategorisasi	Jumlah	
		Subjek (mahasiswa)	Persentase (%)
Tinggi	$X \geq 20,66$	16	16 %
Sedang	$14,34 \leq X < 20,66$	28	28 %
Rendah	$X \leq 14,34$	56	56 %
Total		100	100 %

Sumber: Data yang diolah

Tabel intensitas perilaku merokok menunjukkan 56% mahasiswa berkategori rendah (skor $\leq 14,34$), 28% sedang ($14,34 \leq \text{skor} < 20,66$), dan 16% tinggi (skor $\geq 20,66$).

Studi ini menunjukkan bahwa dari 100 mahasiswa, 71 laki-laki dan 29 perempuan, laki-laki lebih banyak merokok dengan 56,3% dikategorikan rendah, 29,6% sedang, dan 14,1% tinggi. Sementara itu, perempuan lebih sedikit merokok dengan 55,2% rendah, 24,1% sedang, dan 20,7% tinggi. Berdasarkan usia, mahasiswa berusia 19 tahun memiliki persentase merokok rendah terbesar (71,4%), sementara usia 25 tahun memiliki persentase merokok tinggi terbesar (33,3%). Secara keseluruhan, tingkat stres yang tinggi berkorelasi dengan perilaku merokok yang lebih rendah di antara mahasiswa.

Penelitian tentang kebiasaan merokok di kalangan mahasiswa menemukan bahwa ada perbedaan yang signifikan berdasarkan suku dan fakultas. Suku Batak Toba memiliki proporsi tertinggi perokok (92%), sementara Suku Batak Karo (2%) dan Suku Nias (1%) hampir seluruhnya berada di kategori rendah. Fakultas Bahasa dan Seni mencatat persentase perokok berat terbesar (60%), sedangkan Fakultas Teknik memiliki perokok rendah yang

terbesar (72%). Fakultas Ekonomi dan Pertanian mayoritas mahasiswanya jarang merokok, sedangkan Fakultas Hukum dan Kedokteran menunjukkan distribusi yang lebih seimbang antara perokok berat, sedang, dan ringan. Secara umum, kebiasaan merokok mahasiswa sangat bervariasi tergantung pada latar belakang suku dan fakultas mereka.

Intensitas perilaku merokok mahasiswa dari tahun 2018 hingga 2022 menunjukkan tren peningkatan untuk kategori tinggi, dengan persentase terendah pada tahun 2020 (7,1%) dan tertinggi pada tahun 2022 (19,1%). Sebaliknya, kategori rendah menunjukkan penurunan, dari 71,4% pada tahun 2018 menjadi 53,2% pada tahun 2022. Berdasarkan jumlah batang rokok yang dihisap per hari, semua mahasiswa yang merokok kurang dari satu bungkus dikategorikan rendah, yang merokok satu bungkus dikategorikan sedang, dan yang merokok lebih dari satu bungkus dikategorikan tinggi. Terakhir, aspek reaksi perilaku sosial merupakan aspek stress dengan kategorisasi tinggi terbanyak (79%), diikuti oleh reaksi emosi untuk kategori sedang (28%), dan reaksi perilaku sosial lagi untuk kategori rendah (21%).

Studi menunjukkan bahwa hubungan antara stres dan intensitas merokok adalah lemah, dengan nilai korelasi berkisar antara 0,00 hingga 0,19 untuk berbagai aspek reaksi terhadap stres.

Tabel 11. Korelasi intensitas perilaku merokok dengan aspek stress

Aspek Stres	Nilai korelasi	Signifikansi (P)
Reaksi Biologis	0,162	0,108
Reaksi Emosi	0,245	0,014
Reaksi Kognitif	0,171	0,088
Reaksi Perilaku Sosial	0,117	0,245

Sumber: Data yang diolah

Sebelum menguji hipotesis hubungan antara stres dan perilaku merokok, dilakukan analisis data termasuk uji normalitas dan linearitas. Teknik Pearson Product Moment digunakan untuk mengevaluasi hubungan ini dengan IBM SPSS Statistics 20. Uji normalitas menggunakan *one-sample Kolmogorov-Smirnov*, dengan kriteria signifikansi lebih dari 0,05 menunjukkan distribusi normal, sementara kurang dari 0,05 menunjukkan sebaliknya.

Tabel 12. Uji normalitas

Variabel	Sig	Keterangan
Stress	0,000	Tidak Terdistribusi normal
Intensitas Perilaku Merokok	0,000	Tidak Terdistribusi normal

Sumber: Data yang diolah

Berdasarkan uji normalitas yang telah dilakukan, terungkap bahwa nilai signifikansi untuk variabel stres dalam penelitian ini adalah 0,000, begitu pula dengan variabel Intensitas Perilaku Merokok yang juga menunjukkan nilai signifikansi 0,000. Hal ini menandakan bahwa distribusi data untuk kedua variabel tersebut tidak mengikuti distribusi normal.

Pengujian linearitas bertujuan untuk memastikan apakah ada korelasi linear antara stres dan frekuensi merokok dalam data penelitian. Analisis ini dijalankan melalui *IBM SPSS Statistic 20*. Kriteria untuk menentukan hubungan linear adalah nilai F hitung yang harus lebih tinggi dari F tabel, atau nilai $p < 0,5$. Detail hasil pengujian ini tersaji dalam tabel yang disediakan.

Tabel 13. Uji Linearitas

Variabel	F	Sig	Keterangan
Stress dengan Intensitas Perilaku Merokok	0,858	0,661	Linearitas

Sumber: Data yang diolah

Dari data tabel yang ada, terlihat bahwa koefisien F mencapai 0,858 sementara nilai Signifikansi adalah 0,661, yang mana melebihi ambang batas 0,05. Ini menunjukkan bahwa hubungan linier antara tingkat stres dan kebiasaan merokok memang ada.

Tabel 14. Uji korelasi

Variabel	Pearson product moment (r)	Sig	Keterangan
Stress dengan Intensitas Perilaku Merokok	0,218	0,030	Hipotesis diterima

Sumber: Data yang diolah

Penelitian terbaru di Universitas HKBP Nommensen Medan menemukan bahwa ada hubungan signifikan antara stres dan intensitas merokok mahasiswa, berbeda dengan penelitian sebelumnya. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa tingkat stres yang lebih tinggi berkorelasi dengan intensitas merokok yang lebih rendah ($r = 0,218$, $p = 0,030$), menunjukkan faktor lain selain stres, seperti pengaruh teman sebaya dan keluarga, juga mempengaruhi perilaku merokok (Soetjiningsih, 2004).

Penelitian terkini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung beralih ke rokok elektrik (vape) untuk mengurangi stres, yang dianggap lebih ekonomis dan praktis dibandingkan rokok tradisional. Seorang mahasiswa berusia 20 tahun dari Universitas HKBP Nommensen mengungkapkan bahwa ia mulai merokok karena pengaruh teman dan iklan, dan kini beralih ke vape karena kemudahan penggunaannya dan persepsi bahwa vape lebih aman. Studi ini mendukung temuan sebelumnya yang dilakukan oleh Rahmadiani dan Leonardi (2023), menemukan hubungan signifikan antara stres akademik dan perilaku merokok di kalangan mahasiswa.

Studi terkini menunjukkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa laki-laki dan perempuan umumnya tinggi dan tidak berbeda signifikan antarjenis kelamin, sesuai dengan temuan Rahmadiani dan Leonardi (2023). Sementara itu, intensitas perilaku merokok tercatat lebih tinggi pada mahasiswi dibandingkan mahasiswa, meskipun penelitian Setiawan & Virlia (2022) menyatakan tidak ada perbedaan signifikan perilaku merokok berdasarkan jenis kelamin. Dengan demikian, gender tidak dianggap sebagai faktor yang mempengaruhi perilaku merokok di kalangan mahasiswa.

Penelitian di UHN menunjukkan bahwa mahasiswa berusia 19-22 tahun memiliki tingkat stres dan perilaku merokok yang tinggi, yang dapat dikendalikan namun terkadang sulit diatur. Faktor usia berpengaruh pada perilaku merokok, sesuai dengan teori Santrock (2011) yang menghubungkan masa dewasa awal dengan usia 18-25 tahun dan aspek psikis stres menurut Sarafino & Smith (2011). Remaja akhir memerlukan dukungan internal dan eksternal untuk mengontrol stres, sementara dewasa awal mampu mengontrol stres secara mandiri.

Penelitian di Universitas HKBP Nommensen Medan menunjukkan bahwa mahasiswa suku Batak Toba, yang merupakan mayoritas, cenderung memiliki prinsip kerja keras dan mandiri sesuai dengan ajaran leluhur. Faktor individu seperti konflik internal dan pengaruh pribadi terhadap perilaku dapat menyebabkan stres, khususnya pada mahasiswa suku Batak Toba yang memiliki nilai-nilai tersebut. Faktor keluarga seperti kehadiran anggota baru, perceraian, dan sakitnya anggota keluarga dapat

menimbulkan stres, terutama jika ada prinsip yang membedakan gender, seperti yang terjadi pada beberapa keluarga Batak Toba. Di sisi lain, interaksi sosial yang tidak menyenangkan di komunitas atau tempat kerja juga bisa menjadi sumber stres, yang sering dialami oleh mahasiswa Batak Toba di Universitas HKBP Nommensen Medan karena karakter emosional dan sosial mereka.

Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa stambuk 2022 memiliki tingkat stres dan perilaku merokok yang tinggi, yang berkaitan dengan reaksi kognitif dan sosial terhadap stres. Reaksi ini termasuk kesulitan mengingat, perasaan rendah diri, dan masalah dalam hubungan interpersonal (Sarafino & Smith, 2011). Ditemukan bahwa lingkungan yang tenang dan dukungan antar teman sebaya dapat mengurangi stres dan perilaku merokok, terutama di fakultas Teknik yang menghadapi tantangan unik. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk menghindari dampak negatif stres dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan intensitas kebiasaan merokok yang diukur melalui jumlah rokok yang dikonsumsi per hari, klasifikasi tertinggi adalah konsumsi kurang dari satu pak rokok (6 batang) setiap hari. Sesuai dengan pandangan biologis tentang stres oleh Sarafino dan Smith (2011), reaksi biologis terhadap stres dapat memperbesar kemungkinan terjadinya berbagai masalah kesehatan, termasuk stroke, diabetes, dan penyakit jantung. Para peneliti berpendapat bahwa reaksi biologis ini adalah respons fisik yang muncul karena stres, yang mana dapat meningkatkan risiko terkena penyakit tersebut.

Studi ini menemukan bahwa ada hubungan yang tidak signifikan antara kebiasaan merokok dan stres, dengan reaksi biologis, emosi, dan kognitif yang memiliki korelasi rendah, masing-masing sebesar 0,162, 0,245, 0,171, dan 0,117. Ini menunjukkan bahwa hubungan antara stres dan frekuensi merokok adalah lemah, dengan korelasi berkisar antara 0,00 hingga 0,19. Selama penelitian, peneliti menghadapi beberapa tantangan, seperti kesulitan dalam merekrut responden perempuan di lingkungan universitas, keengganan responden perempuan yang merokok untuk mengisi formulir karena kekhawatiran atas privasi mereka, dan keterbatasan dalam mengawasi pengisian skala secara langsung karena pengumpulan data dilakukan *online*.

SIMPULAN

Penelitian yang dilakukan di Universitas HKBP Nommensen Medan menemukan hubungan signifikan antara stres dan intensitas merokok di kalangan mahasiswa, dengan korelasi positif sebesar 0,218. Laki-laki cenderung memiliki stres tinggi namun intensitas merokok rendah, dengan mayoritas responden berusia 20 tahun dan berasal dari Fakultas Teknik serta suku Batak Toba. Sebagian besar responden merokok kurang dari satu bungkus per hari. Secara keseluruhan, stres di kalangan mahasiswa tergolong tinggi, sementara intensitas merokoknya rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryani, F. (2016). *Stres belajar: Suatu pendekatan dan intervensi konseling*. Makasar: Edukasi Mitra Grafika
- Badan pusat statistik. (2021). Diunduh dari <https://www.bps.go.id/indicator/30/1435/1/persentase-merokok-pada-penduduk-umur-15-tahun-menurut-provinsi.html>

- Hutapea, Ronald. (2013). *Why Rokok? Tembakau Dan Peradaban Manusia*. Jakarta: Bee Media Indonesia.
- Janah, M., & Santi, M. (2017). Hubungan antara paparan asap rokok dengan kejadian prehipertensi relationship between secondhand smoke and prehypertension. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr. Soetomo* 3(2):131. doi: 10.29241/jmk.v3i1.75.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil riset kesehatan dasar tahun 2018. Kementrian Kesehatan RI 53(9):1689-99.
- Muliyana, D., & Thaha, I. L. M. (2013). Pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin Makassar Factors Related to Smoking Habits of Hasanuddin University Students Makassar. 109-119. No Title. (2018). 2016-2018. No Title. (2022).
- Purwati, Susi. (2012). *Tingkat Stres akademik pada Mahasiswa Reguler angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*. Skripsi. Depok: Universitas Indonesia
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). *Laporan Nasional RKD2018*. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. 221-22.
- Rohman, Abdur. (2009). Hubungan Antara Tingkat Stres dan Status Sosial Ekonomi Orang Tua dengan Perilaku Merokok pada Remaja. [<http://psikologi.or.id>]
- Sarafino, E., & T, Smith. (2011). *Health Psychologi: Biopsychosocial Interactions*. United State of America
- Satya, J. (2005). *Gangguan Mental Dan Perilaku Akibat Penggunaan Zat*
- WHO. (2018). *Cigarette smoking: An assessment of tobacco's global environmental footprint across its entire supply chain, and policy strategies to reduce it*. World Health Organization
- WHO. (2020). *Pernyataan: Hari tanpa tembakau sedunia*. Retrieved (who.int/indonesia/news/detail/30-05-2020-pernyataan-hari-tanpa-tembakau-sedunia-2020).
- Widianti, Elfri. (2007). *Remaja dan Permasalahannya: Bahaya Merokok, Penyimpangan Seks pada Remaja, dan Bahaya Penyalahgunaan Minuman Keras dan Narkoba*. <http://prov.bkkbn.go.id>
- Wismanto. (2007). *Strategi Penghentian Perilaku Merokok*. Semarang: Universitas Katolik Soegijapranata