

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN PERILAKU
MEROKOK PADA MAHASISWA S1 FAKULTAS HUKUM ANGKATAN
2021-2023 UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1)

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Disusun Oleh:

Fadhlurahman Tri Atmaja
30702100073

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG

SEMARANG

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN PERILAKU
MOROKOK PADA MAHASISWA S1 FAKULTAS HUKUM ANGKATAN
2021-2023 UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

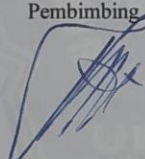
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Fadhlurahman Tri Atmaja
30702100069

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna
memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

10 Februari 2025

Semarang, 10 Februari 2025
Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Hubungan antara Stres Akademik dengan Perilaku Merokok pada Mahasiswa S1 Fakultas Hukum Angkatan 2021-2023 Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Fadhlurahman Tri Atmaja

30702100073

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 20 Februari 2025

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M. Si.

2. Dr. Retno Anggraini, M.Si., Psikolog

3. Retno Setyaningsih, S.Psi., M.Si.

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 20 Februari 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIDN. 210799001

PERNYATAAN

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya Fadhlurahman Tri Atmaja dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 10 Februari 2025


Fadhlurahman Tri Atmaja

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(QS. Albaqarah: 286)



PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim...

Atas izin Sang Pencipta alam semesta Allah SWT, saya persembahkan karya ini untuk kedua orang tua saya yang tidak pernah berhenti memberikan dukungan baik moral maupun material selama penulis menyelesaikan karya ini.

Dosen pembimbing, bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si, selama proses bimbingan selalu memberikan arahan dan dukungan kepada penulis, meluangkan waktu, dan revisi guna menyelesaikan karya tulis ini.

Kampus tercinta, Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang, khususnya Fakultas Psikologi sebagai tempat peneliti menempuh pendidikan dan ilmu yang semoga bermanfaat bagi penulis dan lingkungan sekitar.



KATA PENGANTAR

Puja dan puji senantiasa kita panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas rahmat-Nya penulis mampu menyelesaikan karya ini sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana psikologi. Shalawat serta salam peneliti haturkan kepada nabi besar Muhammad Saw yang dinanti-nanti syafaatnya.

Karya ilmiah ini tentunya masih sangat jauh dari kata sempurna dari apa yang diharapkan. Hambatan dan rintangan tentunya tidak mungkin dilalui dengan mudah begitu saja, adanya pembimbing sangatlah membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian. Pihak lain yang turut mendukung dan berkontribusi dalam menyelesaikan karya ini tak lupa penulis ucapkan terimakasih kepada:

1. Dosen Fakultas Psikologi UNISSULA dan dosen pembimbing, Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si, terimakasih atas apa yang telah peneliti terima selama berada di Fakultas Psikologi yang selalu memberikan motivasi, apresiasi, arahan, koreksi yang sangat berarti sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.
2. Dosen wali, Ibu Ratna Supradewi S.Psi., M.Si, yang membantu peneliti dan mendampingi dari awal perkuliahan hingga saat ini dalam hal pengambilan keputusan berkaitan dengan perkuliahan.
3. Seluruh dosen Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasi mereka dalam memberikan pengetahuan yang berharga kepada penulis hingga saat ini dan masa mendatang.
4. Staf TU dan perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah membantu dalam proses administrasi mulai dari awal perkuliahan hingga penyelesaian karya ini.
5. Kedua Orang Tua ku Bapak Sukarjo dan Ibu Hani Wiyanti yang sangat ku cintai dan ku sayangi. Terimakasih telah melahirkan penulis ke dunia ini serta tanpa henti memberikan cinta, doa, dan dukungan disetiap langkah hidup penulis. Semoga Allah SWT memberikan keberkahan kepada kalian berdua.

6. Subjek penelitian yang telah bekerja sama dan memberikan kontribusi besar dalam penyelesaian karya ini dengan meluangkan waktu untuk mengisi skala.
7. Terimakasih untuk teman dekat selama penulisan karya ini Dicky, Harits, Havizh, Indra, Yoka, Ekak yang selalu memberikan dukungan penuh untuk dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu, tempat penulis berkeluh kesah, dan menjadi teman yang baik bagi penulis menjalani dunia perkuliahan ini.
8. Terimakasih kepada teman-teman kelas B psikologi Angkatan 2021 yang selalu menemani penulis selama masa perkuliahan, menjadi tempat cerita bagi penulis.
9. Kepada teman-teman angkatan 2021 (GLORIOUS) terimakasih atas suka dan duka yang telah kita lalui, semoga kita semua sukses di masa yang akan datang.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis sangat berharap kritik dan saran dari berbagai pihak untuk menyampaikan skripsi ini, penulis berharap karya ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi sosial, juga berharap agar skripsi ini dapat memberikan manfaat dan berkontribusi dalam perkembangan ilmu pengetahuan psikologi.

Semarang, 8 Februari

Yang menyatakan

Fadhlurahman Tri Atmaja

DAFTAR ISI

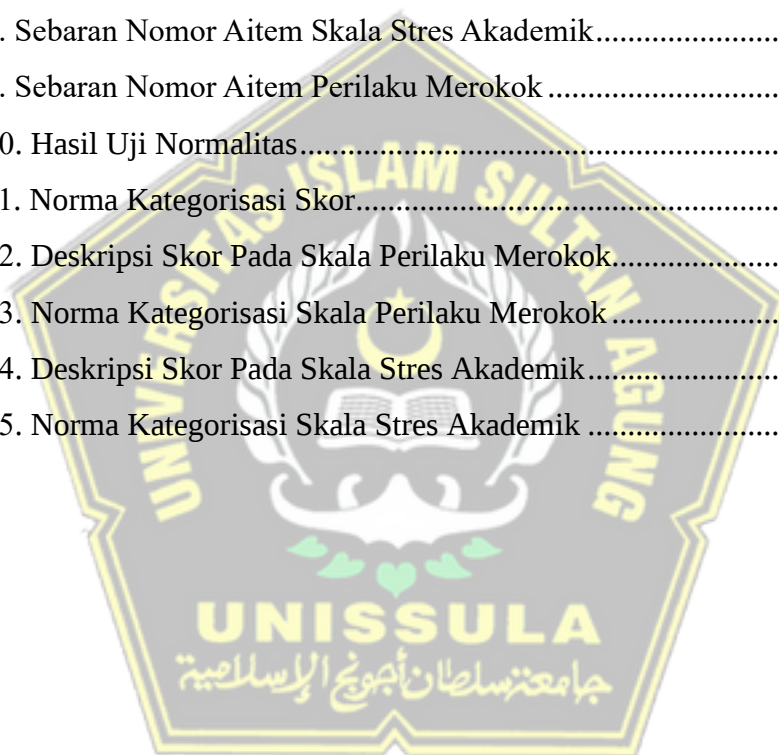
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
MOTTO.....	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
1. Manfaat Teoritis.....	8
2. Manfaat Praktis.....	8
BAB II LANDASAN TEORI.....	10
A. Perilaku Merokok.....	10
1. Pengertian Perilaku Merokok.....	10
2. Faktor-faktor Perilaku Merokok.....	11
3. Aspek-aspek Perilaku Merokok.....	15
4. Kadar Nikotin Pada Rokok Kretek, Filter, dan Mild.....	19
B. Stres Akademik.....	20

1. Pengertian Stres Akademik	20
2. Faktor-faktor Stres Akademik	21
3. Aspek-aspek Stres Akademik.....	25
C. Hubungan Antara Stres Akademik dengan Perilaku Merokok	27
D. Hipotesis.....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
A. Identifikasi Variabel Penelitian	30
B. Definisi Operasional.....	30
1. Stres Akademik	30
2. Perilaku Merokok.....	31
C. Populasi, Sampel, Teknik Sampling.....	31
1. Populasi.....	31
2. Sampel.....	32
3. Teknik Sampling	32
D. Metode Pengumpulan Data.....	32
1. Skala Stres Akademik	33
2. Skala Perilaku Merokok.....	33
E. Validitas, Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur.....	34
1. Uji Validitas.....	34
2. Uji Daya Beda Aitem	34
3. Estimasi Reliabilitas Alat Ukur.....	34
F. Teknik Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian	36
1. Orientasi Kancan Penelitian.....	36

2. Persiapan Penelitian	37
B. Pelaksanaan Penelitian	42
C. Analisis Data dan Penelitian	42
1. Uji Asumsi.....	43
a. Uji Normalitas.....	43
b. Uji Linearitas.....	43
c. Uji Hipotesis	44
D. Deskripsi Hasil Penelitian.....	44
1. Deskripsi Data Skor Perilaku Merokok	45
2. Deskripsi Data Skor Stres Akademik.....	46
3. Deskripsi Data Jenis Rokok yang Sering Digunakan	47
E. Pembahasan.....	48
F. Kelemahan Penelitian.....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	50
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran	50
1. Bagi Mahasiswa	50
2. Bagi Peneliti Selanjutnya	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	57

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Populasi.....	31
Tabel 2. Blueprint Skala Stres	33
Tabel 3. Blueprint Skala Perilaku Merokok	33
Tabel 4. Sebaran Skala Stres Akademik.....	38
Tabel 5. Sebaran Perilaku Merokok	38
Tabel 6. Sebaran Item Berdaya Beda Tinggi Dan Rendah	40
Tabel 7. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi Dan Rendah.....	40
Tabel 8. Sebaran Nomor Aitem Skala Stres Akademik.....	41
Tabel 9. Sebaran Nomor Aitem Perilaku Merokok	42
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas.....	43
Tabel 11. Norma Kategorisasi Skor.....	45
Tabel 12. Deskripsi Skor Pada Skala Perilaku Merokok.....	45
Tabel 13. Norma Kategorisasi Skala Perilaku Merokok	46
Tabel 14. Deskripsi Skor Pada Skala Stres Akademik.....	46
Tabel 15. Norma Kategorisasi Skala Stres Akademik	47



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Uji Coba Stres Akademik	58
Lampiran 2. Skala Uji Coba Perilaku Merokok	59
Lampiran 3. Tabulasi Data Uji Coba Skala Stres Akademik	61
Lampiran 4. Tabulasi Data Uji Coba Skala Perilaku Merokok	62
Lampiran 5. Uji Daya Beda Skala Stres Akademik	64
Lampiran 6. Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba Stres Akademik	65
Lampiran 7. Uji Daya Beda Skala Perilaku Merokok	65
Lampiran 8. Estimasi Realibilitas Skala Uji Coba Perilaku Merokok	66
Lampiran 9. Skala Penelitian Stres Akademik	67
Lampiran 10. Skala Penelitian Perilaku Merokok	68
Lampiran 11. Tabulasi Data Skala Penelitian Stres Akademik	69
Lampiran 12. Tabulasi Data Penelitian Skala Perilaku Merokok	72
Lampiran 13. Uji Normalitas	76
Lampiran 14. Uji Linearitas	76
Lampiran 15. Uji Hipotesis	78
Lampiran 16. Surat Izin Penelitian	79
Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian	80

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN PERILAKU
MEROKOK PADA MAHASISWA S1 FAKULTAS HUKUM ANGKATAN
2021-2023 UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

¹Fadhlurahman Tri Atmaja*, ²Joko Kuncoro

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

***Corresponding Author:**

Email: fadluajja@std.unissula.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan perilaku merokok pada mahasiswa S1 Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung Semarang Angkatan 2021-2023. Sampel penelitian berjumlah 100 mahasiswa. Teknik yang digunakan adalah purposive sampling. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan dua skala. Skala stres akademik terdiri dari 27 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,912. Skala perilaku merokok terdiri dari 23 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,937. Teknik analisis data menggunakan analisis product moment. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara stres akademik dengan perilaku merokok dengan $r = 0,342$ dengan taraf signifikansi sebesar 0,015 ($p < 0,05$), artinya terdapat hubungan positif antara stres akademik dengan perilaku merokok. Semakin tinggi tingkat stres akademik maka semakin tinggi perilaku merokok pada mahasiswa dan sebaliknya, semakin rendah tingkat stres akademik maka semakin rendah pula perilaku merokok pada mahasiswa.

Kata Kunci: Perilaku Merokok, Stres Akademik

THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS AND SMOKING BEHAVIOR IN UNDERGRADUATE STUDENTS OF THE FACULTY OF LAW CLASS OF 2021-2023, SULTAN AGUNG SEMARANG ISLAMIC UNIVERSITY

¹Fadhlurahman Tri Atmaja*, ²Joko Kuncoro

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

***Corresponding Author:**

Email: fadluajja@std.unissula.ac.id

Abstract

This study aims to determine the relationship between academic stress and smoking behavior in undergraduate students of the Faculty of Law, Sultan Agung Islamic University. This study uses quantitative methods. The population in this study were undergraduate students of the Faculty of Law, Sultan Agung Islamic University Semarang, Class of 2021-2023. The research sample amounted to 100 students. The technique used was purposive sampling. The measuring instruments used in this study used two scales. The academic stress scale consists of 27 items with a reliability coefficient of 0.912. The smoking behavior scale consists of 23 items with a reliability coefficient of 0.937. The data analysis technique used product moment analysis. The results showed a relationship between academic stress and smoking behavior with $r = 0.342$ with a significance level of 0.015 ($p < 0.05$), meaning that there is a positive relationship between academic stress and smoking behavior. The higher the level of academic stress, the higher the smoking behavior in students and vice versa, the lower the level of academic stress, the lower the smoking behavior in students.

Keywords: Smoking Behavior, Academic Stress

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perilaku merokok merupakan kejadian setiap hari bagi sebagian besar masyarakat di Indonesia. Selama satu dekade belakangan ini, tingkat konsumsi tembakau di Indonesia telah meningkat hingga 44,1%, dan angka perokok telah menjangkau 70% dari total populasi di Indonesia (Fikriyah & Febrijanto, 2012). Prevalensi penggunaan tembakau di Indonesia terus mengalami peningkatan dari 9,1% pada tahun 2018 hingga 19,2% di tahun 2019. Seiring dengan meningkatnya prevalensi, berbagai penyakit yang berhubungan pada saat mengkonsumsi tembakau dan kebiasaan merokok juga semakin meningkat. Rokok merupakan faktor risiko berbagai gangguan kesehatan yang disebabkan oleh zat-zat kimia yang dikandungnya, misalnya nikotin, karbon monoksida, kadmium, nitrosamin, dan zat beracun lainnya. Penyakit akibat merokok antara lain katarak, alopecia areata, gangguan pendengaran, kerusakan gigi, osteoporosis, penyakit kardiovaskular, infertilitas dan impotensi, penyakit paru obstruktif kronik, kanker payudara, kanker kulit, dan kanker paru-paru (Marieta & Lestari, 2021).

Merokok menjadi perilaku umum yang terlihat dalam aktivitas sehari-hari. Saat ini, rokok tidak hanya dikonsumsi orang yang sudah dewasa saja, merokok juga merupakan bentuk dari kenakalan remaja pada umumnya. Sekitar 44,5% perilaku merokok terjadi pada kalangan remaja. Beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya kebiasaan merokok di usia remaja antara lain adalah stres (Andreani et al., 2020). Kebiasaan merokok telah berkembang menjadi kebiasaan yang umum dijumpai di Indonesia. Kebiasaan merokok sepertinya telah menjadi kebutuhan sehari-hari untuk sebagian besar masyarakat Indonesia. Kita sering menjumpai orang sedang merokok di sekitar atau di tempat umum (Winanda & Herieningsih, 2018).

Sikap merokok di kalangan remaja terbentuk dari sebuah proses kognitif di saat mereka mengantisipasi akibat dari tindakan mereka. Tindakan mereka untuk merokok juga dipengaruhi oleh persepsi mereka terhadap kebiasaan tersebut,

seperti ekspektasi sosial dan risiko maupun manfaat merokok bagi kesehatan dari teman-teman sebaya mereka (Widianto et al., 2023). Perilaku merokok didefinisikan sebagai menghirup asap tembakau yang terdiri dari fase partikulat dan gas kedalam mulut kemudian mengeluarkannya (Gunadi et al., 2020).

Menurut Aula dan Lisa (Andrayani et al., 2024) merokok memiliki berbagai dampak berbahaya yang mengancam kesehatan. Kebiasaan ini tidak hanya merugikan perokok secara langsung, tetapi juga membahayakan orang-orang di sekitarnya serta mencemari lingkungan. Zat-zat berbahaya yang terkandung dalam rokok dapat menyebabkan berbagai gangguan dan penyakit pada mulut serta organ tubuh lainnya, antara lain periodonitis (infeksi pada gusi), penyakit pada kerongkongan antara lain faringitis (infeksi pada faring) dan laringitis (infeksi pada laring dan pita suara), sedangkan penyakit pada bronkus antara lain bronkitis (infeksi pada bronkus), dan penyakit pada paru-paru antara lain kanker paru-paru, penyakit paru obstruktif.

Asmara (2018) menunjukkan bahwa mahasiswa yang merokok disebabkan karena 3 aspek, pertama adalah aspek sosial dimana mahasiswa merokok karena teman dekat yang juga merokok, mudah dipengaruhi oleh teman dekat, serta adanya lingkungan sekitar yang merokok. Kedua, aspek psikologis yaitu dimana mahasiswa merasakan emosi karena stres, sedang menghadapi masalah, dan merasakan rileks ketika merokok. Ketiga, sikap acuh tak acuh akan bahaya merokok dan mahasiswa merasakan bahwa merokok adalah kebiasaan turun temurun dan merokok sudah dianggap sebagai gaya.

Adiba & Arsanti (2023) menjelaskan dari sudut pandang Islam, hukum merokok masih menjadi perdebatan. Majelis Ulama Indonesia (MUI) mengharamkan rokok karena dampak negatifnya lebih besar daripada manfaatnya. Namun, beberapa ulama lain hanya memakruhkan rokok karena tidak menemukan dalil atau hadits yang secara eksplisit melarangnya. Beberapa ulama terdahulu menganggap rokok sebagai makruh karena dampak buruknya belum diketahui secara luas pada saat itu. Namun, penelitian medis modern menunjukkan bahwa rokok membawa banyak mudharat, sehingga banyak ulama saat ini lebih cenderung

mengharamkannya. Meskipun tidak ada dalil atau hadits yang secara eksplisit menyebutkan hukum merokok, dampak negatifnya terhadap kesehatan membuat banyak ulama lebih cenderung mengharamkan rokok.

Islam menekankan pentingnya menjaga kesehatan dan menghindari perbuatan yang membahayakan diri sendiri serta orang lain. (Farozi, 2016) Dalam perspektif Islam, merokok dapat dikategorikan sebagai perbuatan yang merugikan diri sendiri dan orang lain, yang bertentangan dengan prinsip menjaga kesehatan yang dianjurkan dalam Al-Qur'an dan hadits. Meskipun Al-Qur'an tidak secara eksplisit melarang rokok, banyak ulama mengharamkannya karena dampak negatifnya yang terbukti secara ilmiah.

Rezi & Sasmiarti (2018) menuturkan bahwa ulama menetapkan tuntunan merokok berdasarkan ijtihad dan analogi terhadap prinsip-prinsip Islam. Sebagian ulama mengharamkan merokok karena dampaknya yang merugikan kesehatan dan ekonomi, sedangkan sebagian lainnya memakruhkan karena tidak ada dalil eksplisit yang melarangnya. Namun hadits yang dijelaskan dalam HR. Ibnu Majah yang artinya: *Dari Ibn 'Abbas berkata bahwa Rasulullah bersabda: "tidak boleh membahayakan (diri sendiri) dan tidak boleh membahayakan orang lain."* Hadis ini menjelaskan bahwa istilah dharar merujuk pada tujuan hukum yang ditetapkan oleh Allah, yang tidak membawa dampak buruk bagi hamba-Nya. Sementara itu, dhirâr mengacu pada larangan bagi orang beriman untuk mengucapkan atau melakukan sesuatu yang dapat merugikan orang lain. Hadits lain mengatakan bahwa merokok merupakan hal tidak bermanfaat dan membuang-buang harta, dijelaskan dalam HR. Al-Tirmidzi: *Dari Abu Hurayrah, Rasulullah bersabda: di antara kebaikan keIslaman seseorang adalah meninggalkan segala yang tidak ada manfaatnya*".

Berdasarkan dalil-dalil tersebut serta berbagai pernyataan dari para ahli di bidang kesehatan dan sosial, asap rokok justru lebih berbahaya bagi orang-orang di sekitarnya. Selain itu, merokok juga hanya membuang-buang biaya tanpa manfaat yang jelas. Oleh karena itu, rokok dinyatakan haram. Jika seseorang mau mengakui bahwa rokok sama sekali tidak memberikan manfaat, tentu ia akan

mengharamkannya. Keharaman ini bukan ditujukan kepada individu yang merokok, melainkan pada perbuatannya yang menyia-nyiakan harta.

Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) merupakan salah satu perguruan tinggi Islam terkemuka di Indonesia yang berkomitmen untuk mengembangkan pendidikan berbasis nilai-nilai Islam. Sebagai universitas yang mengusung visi "*Bismillah Membangun Generasi Khaira Ummah*", UNISSULA tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik tetapi juga pada pembentukan karakter Islami bagi seluruh civitas akademiknya. Salah satu konsep utama yang dikembangkan di UNISSULA adalah Budaya Akademik Islami (BudAI). BudAI merupakan sistem nilai yang mengintegrasikan ajaran Islam dalam seluruh aspek akademik dan kehidupan kampus. Konsep ini bertujuan untuk menciptakan lingkungan akademik yang tidak hanya unggul dalam ilmu pengetahuan dan teknologi tetapi juga berlandaskan akhlak dan spiritualitas Islam.

Meskipun Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) telah menerapkan konsep Budaya Akademik Islami (BudAI) sebagai pedoman dalam menciptakan lingkungan akademik yang berbasis nilai-nilai Islam. Islam telah memberikan tuntunan yang jelas mengenai merokok, dengan banyak ulama yang mengkategorikannya sebagai perilaku yang makruh bahkan haram karena dampak negatifnya terhadap kesehatan dan lingkungan. Namun fakta di lapangan menunjukkan bahwa masih terdapat perilaku yang bertentangan dengan prinsip tersebut. Salah satu fenomena yang cukup mengkhawatirkan adalah masih tampak adanya perilaku merokok di lingkungan kampus, termasuk di kalangan mahasiswa. Perilaku merokok di lingkungan akademik menjadi perilaku yang tidak ideal.

Masluha et al. (2022) stres adalah masalah umum di kalangan remaja masa kini. Faktor biologis, psikologis, keluarga, sekolah, dan teman sebaya menjadi peyebab stres yang terjadi di kalangan remaja. Saat stres, tubuh secara otomatis akan menjalankan manajemen stres, yang salah satu caranya adalah dengan merokok. Saat ini perilaku merokok telah menjadi salah satu pembeda stres bagi remaja. Kelompok teman sebaya remaja yang berada di sekitar mampu memaksa remaja untuk merokok, dari mulai disuruh mencoba sampai dengan kurangnya

kepandaian laki-laki yang memberikan ancaman. Mayoritas para perokok sudah mengetahui akan dampak negatif pada rokok itu tersebut, namun masih banyak pula yang menyepelekan kesehatan dengan tetap merokok. Penyebab remaja merokok salah satunya adalah stres. Stres yang terjadi pada remaja membuat seseorang mulai merokok karena menganggap merokok dapat melemaskan syaraf, menenangkan, menurunkan ketegangan, mempermudah konsentrasi, dan juga dapat membantu mengatasi masalah sosial.

Risda (Bawuna et al., 2017) menjelaskan terdapat beberapa hal yang dapat mempengaruhi stres pada mahasiswa. Diantaranya adalah: keadaan pembelajaran yang disebabkan oleh menumpuknya tugas kuliah, cara mengelola waktu dan keadaan finansial. Masalah ekonomi tidak terlalu mempengaruhi stres karena orang tua menjadi penopang kebutuhan hidup yang utama, namun bisa menjadi faktor stres apabila mahasiswa dari kalangan keluarga yang tidak mampu.

Setiap individu memiliki metode berbeda-beda untuk mengurangi dampak stres, seperti berjalan kaki, tidur, makan, atau merokok. Merokok seringkali dijadikan cara untuk meredakan perasaan negatif seperti marah, cemas, gelisah, atau stres. Dengan merokok, seseorang berharap bisa menenangkan pikiran mereka. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami seseorang, maka kecenderungan untuk merokok juga akan meningkat.

Berbagai penelitian terdahulu memperkuat hubungan antara stres akademik dengan perilaku merokok yang dilakukan oleh (Setyoko et al., 2024). Penelitian tersebut berjudul “Hubungan tingkat stress dengan perilaku merokok pada remaja di desa Banjargondang Kec. Blubuk, Kab. Lamongan”. Penelitian ini melibatkan 42 remaja yang memenuhi syarat inklusi sebagai sampel yang dipilih menggunakan sampling *purposive* (non-probabilitas). Hasil analisis penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan perilaku merokok. Artinya, semakin tinggi tingkat stress subjek penelitian, maka semakin tinggi tingkat perilaku merokok pada remaja di desa Banjargondang.

Penelitian yang dilakukan oleh (Setyoko et al., 2024) sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Masluha et al., 2022). Penelitian tersebut berjudul “Hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada siswa SMP Gondanglegi”. Penelitian ini melibatkan 36 responden dengan menggunakan purposive sampling. Hasil analisis penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan perilaku merokok. Artinya, semakin tinggi tingkat stres terhadap subjek penelitian, maka semakin tinggi tingkat perilaku merokok pada remaja laki-laki di Gondanglegi.

Penelitian terdahulu yang memperkuat hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok, seperti yang dilakukan oleh Marcus et al. (2021). Penelitian ini berjudul "Hubungan antara tingkat stres dan perilaku merokok pada mahasiswa Fakultas Teknik Sipil Universitas Nusa Cendana." Studi ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan case control. Sebanyak 86 sampel diambil dan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kasus yang terdiri dari 43 responden dan kelompok kontrol dengan 43 responden. Semua partisipan adalah mahasiswa laki-laki angkatan 2018 dari Fakultas Teknik Sipil Universitas Nusa Cendana. Hasil analisis menunjukkan adanya keterkaitan yang signifikan antara tingkat stres dan perilaku merokok, di mana semakin tinggi tingkat stres, semakin meningkat pula frekuensi merokok di kalangan mahasiswa tersebut.

Merujuk pada penelitian di atas, peneliti merasa perlu untuk menelusuri lebih dalam keterkaitan antara stres akademik dan perilaku merokok. Penelitian sebelumnya lebih banyak membahas faktor sosial dan lingkungan sebagai penyebab perilaku merokok pada mahasiswa. Namun, masih sedikit penelitian yang secara spesifik meneliti hubungan antara stres akademik dan kebiasaan merokok dari sudut pandang Islam serta perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada variabel stres menjadi stres akademik dan kelompok subjek yang diteliti, yaitu mahasiswa Fakultas Hukum angkatan 2021-2023 di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Mahasiswa dikategorikan sebagai remaja akhir dengan rentang usia 18 hingga 21 tahun. Stressor, yang juga dikenal sebagai pemicu stres, adalah situasi,

benda, atau kondisi tertentu yang dapat menimbulkan tekanan psikologis. Secara umum, mahasiswa mengalami stres akibat faktor akademik, baik dari tekanan eksternal maupun dorongan internal dalam diri mereka. Faktor akademik yang dapat memicu stres mencakup beban tugas kuliah, pencapaian akademik, serta berbagai tantangan lain yang berkaitan dengan kehidupan perkuliahan. Fenomena tersebut dialami oleh sebagian mahasiswa seperti wawancara yang dilakukan peneliti pada Mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung yang berinisial HHF, berjenis kelamin Laki-laki berusia 21, mengatakan bahwa:

“yaa mas, biasanya saya ngerokok sehari bisa sampe 15-20 batang sehari dan kalau lagi mumet sama perkuliahan karna banyak tugas atau laporan yang numpuk saya biasanya ngerokok biar pikiran lebih rileks karna pas lagi ngerokok tuh pikiran jadi lebih santai”

Subjek 2- MFG (Laki-laki 20 tahun) selaku mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung Angkatan 2021

“saya sering ngerokok mas kalau saya lagi ngerjain banyak tugas yang numpuk pasti saya ngerokok sambil nugas dan itu buat saya lebih konsen dan rileks trus saya ngerjainnya jadi lebih santai, ditambah lagi soal percintaan mas bikin pusing, saya bisa ngerokok sebungkus sehari mas”

Subjek 3- GDF (Laki-laki 21 tahun) selaku mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung Angkatan 2021

“saya ngerokok udah dari SMA mas sampai kuliah sekarang, lama kelamaan saya kalo ga ngerokok sehari jadi jenuh sama gabisa fokus trus buat saya jadi pengen ngerokok terus ditambah lagi soal perkuliahan yang buat saya pusing banget. Saya bisa ngerokok sebungkus sehari mas bahkan lebih”

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok yang dilakukan mahasiswa merupakan salah satu bentuk koping untuk

meredakan stres yang terjadi disebabkan banyaknya tugas dan jadwal kuliah yang padat.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, Peneliti bermaksud untuk menyelidiki hubungan antara stres akademik dan kebiasaan merokok di kalangan mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung. Oleh karena itu, peneliti melaksanakan penelitian kuantitatif dengan judul “Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti dapat merumuskan masalah penelitian ini yaitu: “Apakah ada hubungan antara stres akademik dengan perilaku merokok pada mahasiswa Fakultas Hukum angkatan 2021, 2022, 2023 Universitas Islam Sultan Agung Semarang?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis hubungan antara stres akademik dengan perilaku merokok pada mahasiswa Fakultas Hukum angkatan 2021, 2022, 2023 Universitas Islam Sultan Agung.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberi pemahaman baru tentang hubungan stres akademik dan perilaku merokok serta mendorong penanganan berbasis Islam. Islam mengajarkan coping sehat seperti ibadah dan tawakal, sehingga mahasiswa dapat mengelola stres tanpa merokok.

2. Manfaat Praktis

1. Mahasiswa: Memahami pentingnya manajemen stres yang sehat dan Islami serta menyadari dampak negatif merokok baik dari sisi kesehatan maupun ajaran Islam. Dengan demikian, mahasiswa dapat memilih strategi coping yang lebih baik dan sesuai dengan konsep BudAI.

2. Peneliti: Sebagai upaya memperluas wawasan dan memperkaya ilmu pengetahuan terkait stres akademik serta perilaku merokok.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Perilaku Merokok

1. Pengertian Perilaku Merokok

Sanjiwani & Budisetyani (2014) menyatakan perilaku merokok merupakan aktivitas menyalakan dan membakar tembakau serta mengeluarkan asap yang bisa dihirup orang-orang di sekitarnya. (Bawuna et al., 2017) Merokok adalah tindakan yang dilakukan seseorang dengan cara membakar dan menghisap rokok, yang menghasilkan asap yang juga dapat terhirup oleh orang-orang di sekitarnya. (Fransiska & Firdaus, 2019) Merokok adalah tindakan menyalakan produk olahan tembakau yang dirancang untuk dikonsumsi dengan cara dihisap atau dihirup, seperti rokok putih, rokok kretek, cerutu, atau bentuk lainnya yang berasal dari tanaman seperti *Nicotiana ruscita*, *Nicotiana tabacum*, atau jenis lainnya, termasuk yang dibuat secara sintetis. Produk ini mengandung nikotin dan tar, baik dengan tambahan bahan lain maupun tanpa tambahan.

Marcus et al. (2021) merokok adalah aktivitas menghisap tembakau dan mengeluarkan asap yang juga dapat terhirup oleh orang-orang di sekitarnya. Kebiasaan merokok tergolong perilaku yang berisiko bagi kesehatan. Walaupun bahaya merokok sudah diketahui oleh banyak orang, masih banyak anak muda yang tetap melakukannya. Beberapa faktor yang memengaruhi perilaku merokok pada remaja meliputi faktor psikologis, biologis, serta pengaruh lingkungan. (Trisanti, 2016) Merokok adalah istilah yang biasa digunakan untuk menggambarkan aktivitas menghisap rokok atau tembakau dalam berbagai bentuk. Kegiatan ini melibatkan pembakaran rokok, sigaret, atau tembakau dalam pipa, kemudian menghisapnya untuk merasakan efek dari zat-zat yang terkandung di dalamnya. Sodik (Setyoko et al., 2024) perilaku merokok adalah perbuatan individu yang berhubungan dengan merokok, meliputi seberapa banyak, seberapa sering, seberapa lamanya, dan peran merokok. Merokok dapat disebabkan oleh faktor internal, seperti merokok untuk mengatasi stres, serta faktor eksternal, seperti pengaruh dari teman sebaya dan faktor lingkungan sosial.

Dari pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok adalah aktivitas mengonsumsi dan menghirup tembakau yang menghasilkan asap yang juga dapat terhirup oleh orang-orang di sekitarnya. Kebiasaan ini mencakup berbagai jenis produk tembakau, seperti rokok putih, rokok kretek, dan cerutu, yang mengandung nikotin dan tar.

2. Faktor-faktor Perilaku Merokok

Komasari & Helmi (2000) menyebutkan beberapa faktor yang menyebabkan perilaku merokok, diantaranya:

a. Sikap permisif orang tua terhadap perilaku merokok remaja

Sikap permisif orang tua terhadap perilaku merokok remaja dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi tingkat kebiasaan merokok di kalangan anak-anak dan remaja. Permisifitas ini mengacu pada sikap orang tua yang cenderung membiarkan, tidak melarang, atau bahkan tidak memberikan teguran tegas ketika anak mereka mulai menunjukkan perilaku merokok.

b. Lingkungan teman sebaya

Lingkungan teman sebaya memiliki arti yang sangat penting bagi seseorang. Kebutuhan untuk diterima di lingkungan sekitarnya menjadikan individu untuk berperilaku merokok dan seseorang akan berusaha untuk menghindari dari penolakan teman sebaya dan lingkungannya.

c. Kepuasan psikologis

Perilaku merokok memberikan kenikmatan setelah mengonsumsi rokok itu tersebut. Hal ini disebabkan oleh efek-efek yang menyenangkan akibat merokok, merokok memberikan perasaan relaksasi ketika dihadapkan dengan stres dan tekanan. Merokok saat mengalami stres adalah salah satu cara untuk mengatasi masalah yang bersifat emosional.

Caldwell (2012) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mendorong seseorang untuk merokok, yaitu:

- a. Saat merokok akan memberikan efek relaksasi pada perokok

Merokok sering kali memberikan rasa relaksasi bagi perokok. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain pengaruh kimia dari nikotin yang memengaruhi otak serta faktor psikologis.

- b. Saat merokok akan membuat semua kesulitan terbang dengan asap rokok

Merokok sering dianggap dapat membuat segala masalah seakan hilang bersama dengan asap yang dihembuskan. Banyak perokok merasa bahwa merokok memberikan kelegaan sementara dari tekanan atau kesulitan yang mereka hadapi.

- c. Saat merokok akan membantu menghabiskan waktu bagi perokok

Merokok sering dijadikan cara oleh perokok untuk mengisi waktu. Aktivitas merokok dianggap sebagai pengalih perhatian atau kebiasaan yang membantu perokok melewati waktu, terutama ketika merasa bosan atau tidak ada hal lain yang dilakukan.

- d. Merasa senang apabila sedang merokok

Merokok sering menimbulkan perasaan senang bagi perokok. Mereka merasakan kenikmatan dan kepuasan selama merokok, yang disebabkan oleh efek nikotin yang merangsang pusat kesenangan di otak.

- e. Pikiran terbantu saat merokok

Merokok sering dianggap membantu memperjelas pikiran. Banyak perokok merasa bahwa merokok dapat memberikan kejelasan mental atau meningkatkan fokus ketika mereka sedang berpikir atau memecahkan masalah.

- f. Para perokok merasakan merokok adalah anugerah yang begitu nikmat

Bagi para perokok, merokok dianggap sebagai suatu kenikmatan yang luar biasa, seolah-olah merupakan anugerah yang memberikan kepuasan tersendiri. Mereka merasa mendapat kesenangan dari setiap tarikan rokok.

g. Teman saat sedang sendirian

Merokok sering dianggap sebagai sahabat saat perokok merasa kesepian. Aktivitas ini menjadi sumber hiburan atau pelengkap ketika mereka tidak memiliki teman di sekitarnya.

h. Membuat tangan tetap sibuk

Merokok membantu menjaga tangan tetap sibuk. Banyak perokok merasa bahwa aktivitas merokok memberikan kesibukan bagi tangan mereka, terutama saat tidak ada hal lain yang dapat dilakukan.

i. Saat merokok akan menambahkan semangat

Merokok dapat memberikan tambahan semangat. Banyak perokok merasakan dorongan energi atau motivasi saat merokok, yang membantu mereka merasa lebih bersemangat.

Asmara (2018) Menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang berperilaku merokok antara lain:

a. Faktor sosial

Manusia adalah makhluk sosial yang saling membutuhkan dan tidak bisa hidup sendiri. Dalam kehidupan bermasyarakat, setiap individu akan menyesuaikan diri dengan orang lain atau sebaliknya. Oleh karena itu, perilaku seseorang sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial di sekitarnya. Salah satu faktor utama yang memengaruhi kebiasaan merokok adalah faktor sosial atau lingkungan. Karakter seseorang bisa terbentuk melalui pengaruh dari lingkungan, seperti keluarga, tetangga, dan teman. Proses bersosialisasi menjadi cara utama seseorang untuk menemukan identitasnya. Individu sering kali mengamati tindakan

orang lain dan kadang menirunya. Namun, yang perlu diwaspadai, tidak hanya hal-hal positif yang ditiru, tetapi juga perilaku negatif seperti merokok.

b. Faktor Psikologis

Terdapat berbagai alasan psikologis mengapa seseorang merokok, seperti untuk relaksasi atau mengurangi rasa cemas dan stres. Bagi banyak perokok, hubungan psikologis dengan rokok terjadi karena kebutuhan untuk mendapatkan bantuan secara cepat. Beberapa tanda dapat terlihat untuk mengetahui apakah seseorang sedang merokok, yaitu:

1) Ketagihan

Perokok seringkali mengalami beberapa gejala fisik dan psikologis akibat ketergantungan pada nikotin. Mereka memiliki keinginan yang besar untuk merokok dan merasa tidak bisa menjalani hidup tanpa rokok, bahkan setengah hari saja. Ketika rokok mereka habis, perokok cenderung merasa tidak mampu bertahan, dan saat merokok, mereka merasakan kenikmatan tersendiri. Selain itu, perokok sering mengalami efek samping fisik seperti kesemutan pada lengan atau kaki, gemetar, dan berkeringat sebagai bentuk penyesuaian tubuh terhadap hilangnya nikotin. Mereka juga sering mengalami kesulitan berkonsentrasi, merasa gelisah, sulit tidur, kelelahan, dan pusing akibat ketergantungan ini.

2) Kebutuhan mental

Bagi perokok, merokok dianggap sebagai hal yang sangat menyenangkan dalam hidup dan memberikan rasa rileks saat dilakukan. Mereka memiliki motivasi yang kuat untuk merokok, terutama ketika sedang tidak merokok, dan merasa bahwa merokok membantu mereka lebih berkonsentrasi saat bekerja.

Merokok juga menjadi cara bagi mereka untuk merasa lebih tenang ketika menghadapi masalah, sehingga aktivitas ini sering dianggap sebagai cara untuk mengatasi stres dan meningkatkan fokus.

3) Kebiasaan

Perokok sering merasa kehilangan objek yang bisa dimainkan di tangan ketika tidak ada rokok, sehingga kadang-kadang mereka membakar rokok tanpa sadar. Mereka juga terbiasa merokok setelah makan dan menikmati rokok bersama kopi, menjadikan aktivitas ini sebagai bagian dari rutinitas harian yang sulit dilepaskan.

- c. Faktor Lain ketidakpedulian pada bahaya merokok, percaya jika merokok adalah sebuah kebiasaan turun-temurun dan teman dan ekspresi frustrasi, dan kebiasaan merokok sebagai gaya hidup.

3. Aspek-aspek Perilaku Merokok

Aritonang (Nasution, 2008) mengungkapkan terdapat beberapa aspek yang berhubungan dengan kebiasaan merokok, yaitu sebagai berikut:

- a. Fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari

Merokok memiliki peran yang dapat memengaruhi emosi perokok, baik dalam bentuk perasaan positif maupun negatif.

- b. Intensitas merokok

Nasution (2008) mengklasifikasikan perokok berdasarkan jumlah rokok yang mereka hisap, yaitu:

- a) Seseorang yang merokok dalam jumlah besar, yaitu lebih dari 15 batang rokok dalam sehari
- b) Seseorang yang merokok dalam jumlah sedang, yaitu 5-14 batang rokok dalam sehari

- c) Seseorang yang merokok dalam jumlah kecil, yaitu 1-4 batang rokok dalam sehari

c. Tempat merokok

Mu'tadin (Nasution, 2008) mengidentifikasi dua jenis perokok berdasarkan tempat, yaitu:

- a) Merokok pada tempat umum / ruang publik
 - 1) Kelompok homogen, yaitu sekelompok orang yang bersama-sama menikmati kebiasaan merokok mereka dan tetap menghormati orang lain, sehingga mereka memilih untuk berada di area merokok.
 - 2) Kelompok heterogen, yaitu sekelompok orang yang merokok di sekitar lingkungannya dan tidak memperhatikan sekelilingnya seperti orang tua, anak kecil, ataupun orang yang sedang sakit.
- b) Merokok di tempat pribadi
 - 1) Kamar tidur atau kantor. Perokok yang menggunakan tempat-tempat ini untuk merokok digolongkan sebagai individu yang tidak memperhatikan kebersihan diri.
 - 2) Toilet, tipe perokok seperti bisa dikategorikan sebagai orang yang pandai berfantasi.
- d. Waktu merokok

Menurut presty (Smet dalam Nasution, 2008) individu yang merokok kapan saja individu inginkan seperti ketika sedang bersama teman-teman, saat cuaca dingin, atau setelah menerima teguran dari orang tua.

Sodik (2018) Menyebutkan berbagai aspek pada perilaku merokok, diantaranya:

- a. Fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari

Perilaku merokok pada remaja sering kali terkait dengan tahap pencarian identitas diri. Merokok dianggap memiliki peran tertentu

yang tercermin dalam perasaan yang dirasakan oleh perokok. Dalam aktivitas sehari-hari, seseorang yang merokok dapat merasakan berbagai emosi, baik yang bersifat positif maupun negatif. Salah satu perasaan positif, misalnya, adalah rasa tenang dan relaksasi saat merokok.

b. Intensitas merokok

Jumlah rokok yang dihisap oleh seorang perokok dapat dibagi menjadi tiga kategori, yaitu:

- 1) Seseorang yang merokok lebih dari 15 batang disebut perokok berat.
- 2) Seseorang yang merokok 5-14 batang disebut perokok sedang.
- 3) Seseorang yang merokok 1-4 batang disebut perokok ringan.

c. Tempat merokok

Berdasarkan lokasi merokok, kebiasaan merokok dapat diklasifikasikan menjadi dua jenis, yaitu:

- 1) Merokok di ruang publik atau tempat umum
 - a) Kelompok homogen, mereka umumnya memiliki kesadaran untuk menghormati orang lain, sehingga lebih memilih untuk merokok di tempat yang telah disediakan khusus, seperti area merokok.
 - 2) Kelompok heterogen, mereka yang merokok di sekitar orang-orang yang bukan perokok, seperti orang tua, anak-anak, atau penderita penyakit. Mereka lebih memilih merokok ditempat yang bersifat pribadi.
 - a) Perokok yang memilih untuk merokok di ruang kerja atau kamar tidur pribadi sering kali dipandang sebagai individu yang kurang peduli terhadap kebersihan diri serta cenderung mengalami kegelisahan atau tekanan.

b). Toilet, di mana perokok yang memilih tempat ini sering dipandang sebagai individu yang cenderung memiliki imajinasi atau fantasi tertentu.

d. Waktu merokok

Individu yang melakukan perilaku merokok kapan saja cenderung memiliki perilaku merokok yang tinggi (pagi, siang, sore, malam) dan seperti berkumpul dengan teman-teman, cuaca yang dingin, atau setelah mendapat teguran dari orang tua bisa menjadi pemicu untuk merokok.

Leventhal & Cleary (1980) menyebutkan aspek-aspek perilaku merokok yaitu:

a. Fungsi merokok pada kehidupan sehari-hari

Orang yang menganggap rokok sebagai solusi instan untuk berbagai keperluan menunjukkan bahwa rokok memiliki peranan penting dalam kehidupan mereka. Selain itu, peran rokok juga tampak dari emosi yang dirasakan oleh perokok, baik yang bersifat positif maupun negatif.

b. Tempat merokok

Perokok yang merokok dimana saja, termasuk di area bebas rokok, mengindikasikan tingkat perilaku merokok yang tinggi.

c. Intensitas merokok

Individu yang mengonsumsi rokok dalam jumlah besar mengindikasikan perilaku merokok yang sangat berlebihan.

d. Waktu merokok

Individu yang merokok sepanjang waktu cenderung memiliki kebiasaan merokok yang kuat (pagi, siang, sore, malam). Perilaku merokok juga dipengaruhi oleh situasi yang dihadapi pada saat itu, seperti saat berkumpul dengan teman atau cuaca yang dingin.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dalam perilaku merokok meliputi fungsi rokok dalam kehidupan sehari-hari, frekuensi merokok, tempat merokok, dan waktu merokok.

4. Kadar Nikotin Pada Rokok Kretek, Filter, dan Mild

Peraturan Pemerintah RI (2012) Nikotin adalah sebuah zat atau senyawa pyrrolidine yang terdapat pada *Nicotiana tabacum*, *Nicotiana rustica*, serta spesies lainnya atau versi sintetisnya, yang memiliki sifat adiktif dan dapat menyebabkan ketergantungan.

Florentika & Kurniawan (2022) menjelaskan kadar nikotin pada rokok yang beredar di Indonesia, diantara lainnya:

a. Rokok Kretek

Rokok kretek yang merupakan campuran tembakau dan cengkeh, dikenal memiliki kadar nikotin dan tar yang relatif tinggi. Kadar nikotin dalam rokok kretek bisa berkisar antara 1,5 hingga 4,5 mg per batang, sementara kadar tar bisa mencapai 20 hingga 40 mg per batang.

b. Rokok Filter

Rokok filter biasanya memiliki kadar nikotin yang lebih rendah dibandingkan rokok kretek. Rokok filter dirancang dengan lapisan filter yang bertujuan untuk menyaring sebagian zat berbahaya, termasuk tar dan nikotin. Kadar nikotin dalam rokok filter berkisar antara 0,5 hingga 1,5 mg per batang, sedangkan kadar tar bervariasi antara 10 hingga 15 mg per batang.

c. Rokok Mild

Rokok mild umumnya dianggap lebih ringan dibandingkan rokok kretek atau filter, tetapi tetap mengandung nikotin dan tar yang berbahaya. Rokok mild memiliki kadar nikotin sekitar 0,5 hingga 0,8 mg per batang, dan kadar tar berkisar 7 hingga 10 mg per batang.

B. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Lyon (Sawitri et al., 2020) stres adalah keadaan fisik dan psikologis seseorang yang mengganggu fungsi normal tubuh dan pikirannya. Dalam kehidupan sehari-hari, stres menjadi hal yang tak terelakkan, baik itu di lingkungan sekolah, tempat kerja, keluarga, maupun situasi lain di mana seseorang bisa mengalaminya. Stres juga dapat terjadi pada siapa saja, lebih-lebih pada remaja di dalam lingkungan akademis, stres adalah hal yang paling sering dialami dalam hidup. Legiran et al (Gunadi et al. 2020) stres yang terjadi pada mahasiswa dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik dari sisi akademis maupun tekanan eksternal dan internal. Secara pribadi, stres bisa timbul dari jarak dengan orang tua dan keluarga, kondisi ekonomi atau finansial, adaptasi dengan pergaulan di lingkungan baru, serta berbagai masalah pribadi lainnya. Dari segi akademis, perbedaan metode belajar antara masa sekolah menengah dan kuliah, beban tugas, tuntutan nilai dan prestasi, serta berbagai tantangan akademik lainnya juga menjadi sumber stres

Yusuf & Yusuf (2020) stres akademik terjadi ketika berbagai tuntutan dalam bidang akademik melebihi kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri. Kondisi ini muncul saat individu merasa tertekan karena tidak mampu memenuhi harapan akademis, baik yang berasal dari diri sendiri maupun dari lingkungan, seperti orang tua atau pendidik. Andreani et al. (2020) stres akademik didefinisikan sebagai keadaan yang muncul akibat interaksi antara individu dan lingkungannya. Kondisi ini memunculkan persepsi adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dari aspek biologis, psikologis, dan sosial seseorang, yang pada akhirnya menyebabkan stres. Sawitri et al. (2020) stres merupakan hal yang paling sering terjadi di lingkungan akademis, terutama oleh para pelajar baik di sekolah maupun di tingkat perguruan tinggi, disebabkan banyaknya tekanan yang harus mereka hadapi seperti ujian dan tugas-tugas.

Kurnia & Ramadhani (2021) stres akademik merujuk pada tekanan yang dialami mahasiswa saat menghadapi berbagai tuntutan akademis, seperti tugas

kuliah, ujian, dan beban belajar lainnya. Stres ini terjadi ketika mahasiswa kesulitan mengelola atau menyeimbangkan tuntutan tersebut, yang pada akhirnya dapat berdampak pada kondisi fisik dan mental mereka. Lestari (Widianto et al., 2023) stres adalah reaksi alami tubuh dan pikiran terhadap gangguan yang timbul akibat perubahan serta tekanan dalam kehidupan, baik yang berasal dari lingkungan sekitar maupun dari kinerja individu dalam menghadapi situasi tertentu.

Berdasarkan uraian sebelumnya mengenai definisi stres akademik dari berbagai ahli, dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah kondisi yang umum dialami oleh mahasiswa, terutama dalam lingkungan pendidikan yang penuh dengan tuntutan. Stres akademik ini terjadi ketika seseorang merasa tidak mampu memenuhi harapan atau tuntutan akademis yang datang dari dirinya sendiri, keluarga, atau lingkungan sosial.

2. Faktor-faktor Stres Akademik

Yusuf & Yusuf (2020) menyebutkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik, yaitu:

a. *Self-efficacy*

Sagita et al. (2017) kepercayaan diri terhadap kemampuan menyelesaikan tugas akademik dapat mendorong usaha lebih keras untuk mencapai tujuan, tetapi di sisi lain juga bisa menjadi kendala dalam pencapaian target. Apabila mahasiswa memiliki kepercayaan diri yang rendah maka akan mengakibatkan mahasiswa tersebut mengalami stres.

b. *Hardiness*

Mahasiswa dengan tingkat *hardiness* yang tinggi mampu menyelesaikan studi mereka dan mencapai target yang ditetapkan oleh kampus hingga akhir masa perkuliahan. Hadjam (Kurnia & Ramadhani, 2021) *hardiness* dapat membantu mengurangi dampak dari peristiwa hidup yang menekan dengan mendorong penggunaan strategi adaptasi, seperti memanfaatkan sumber daya sosial di sekitarnya sebagai

perlindungan, motivasi, serta dukungan dalam menghadapi ketegangan, yang pada akhirnya dapat membantu mencapai kesuksesan. Apabila mahasiswa memiliki tingkat *hardiness* yang rendah maka akan mengakibatkan mahasiswa mengalami stres.

c. Optimisme

Goleman (Agustina & Susanti, 2009) optimisme dilihat dari sudut pandang kecerdasan emosional, berfungsi sebagai mekanisme pertahanan diri seseorang untuk mencegah jatuh ke dalam kebodohan, keputusasaan, dan depresi saat menghadapi kesulitan. Individu yang optimis cenderung merespon kekecewaan secara aktif, tidak menyerah, merencanakan langkah ke depan, mencari bantuan, dan memandang kegagalan sebagai sesuatu yang bisa diperbaiki.

d. Motivasi berprestasi

Sagita et al. (2017) motivasi untuk berprestasi mendorong individu untuk mengoptimalkan semua kemampuan yang dimiliki guna meraih hasil yang terbaik. Sukamadinata (Mulya & Indrawati, 2016) motivasi merupakan dorongan yang menggerakkan seseorang untuk mencapai tujuan tertentu. Peran motivasi sangat krusial dalam perilaku individu karena dapat mempengaruhi seberapa kuat intensitas perilaku tersebut.

e. Prokrastinasi

Sagita et al. (2017) prokrastinasi didefinisikan sebagai perilaku menunda penyelesaian tugas akademis hingga tenggat waktu yang terakhir.

f. Dukungan sosial orang tua

Salam et al. (2019) dukungan atau bantuan yang berasal dari orang-orang yang memiliki hubungan sosial yang dekat dengan individu penerima dapat berupa informasi, perilaku tertentu, atau materi. Bantuan ini membuat individu merasa dicintai, diperhatikan, dan berharga.

Sudarya et al. (2014) menyebutkan beberapa factor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa, diantaranya:

a. Faktor internal

Mencakup berbagai aspek yang dipengaruhi oleh kondisi fisik individu, perilaku yang ditunjukkan, minat yang dimiliki, serta berbagai bentuk kecerdasan seperti kecerdasan emosional, kecerdasan intelektual, dan kecerdasan spiritual. Kondisi fisik dapat memengaruhi stamina dan kesehatan secara keseluruhan, sedangkan perilaku mencerminkan respons individu terhadap lingkungan. Minat adalah hal-hal yang menarik perhatian dan memotivasi seseorang untuk bertindak. Selain itu, kecerdasan emosional berhubungan dengan kemampuan mengelola emosi dan berinteraksi dengan orang lain, sementara kecerdasan intelektual berfokus pada kemampuan berpikir kritis dan analitis. Kecerdasan spiritual, di sisi lain, mencakup pemahaman dan pencarian makna dalam hidup. Semua faktor ini saling berinteraksi dan berkontribusi pada perkembangan pribadi seseorang.

b. Faktor eksternal

Mencakup berbagai elemen yang berasal dari tugas yang harus diselesaikan, interaksi dalam hubungan sosial, serta kondisi fisik di lingkungan sekitar. Tugas yang diberikan dapat memengaruhi motivasi dan kinerja individu, sedangkan hubungan sosial berperan dalam mendukung atau menghambat perkembangan seseorang. Selain itu, kondisi fisik di sekeliling, seperti lingkungan, fasilitas yang tersedia, dan suasana dapat berdampak pada kenyamanan dan produktivitas individu dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Sondakh & Theresa (2020) menyebutkan ada 6 faktor dominan stres pada mahasiswa:

a. Faktor akademik

Seperti banyaknya materi yang harus dipelajari dan tingkat kesulitannya dapat membuat pembelajaran terasa berat, selain itu jika waktu untuk mengulang materi terbatas. Ketertinggalan dalam belajar dan persiapan ujian yang kurang optimal dapat meningkatkan stres.

b. Faktor hubungan interpersonal dan intrapersonal

Seperti masalah dengan dosen, perkataan dosen yang menyakitkan hati, dan motivasi untuk belajar yang rendah. Masalah yang berhubungan dengan dosen atau guru merupakan stresor tersendiri yang dikenal sebagai stres konflik.

c. Faktor kegiatan belajar mengajar

Seperti kesulitan dalam menemukan referensi yang valid sering terjadi karena banyaknya informasi yang beredar, dengan beberapa sumber yang tidak dapat dipercaya. Ditambah lagi, ketidakpastian tentang apa yang harus dipelajari dapat memperburuk situasi ini, membuat seseorang bingung dalam memilih sumber yang tepat.

d. Faktor hubungan sosial

Seperti kurangnya waktu bersama teman dan keluarga sering disebabkan oleh kesibukan tugas atau tanggung jawab lain, yang mengurangi kesempatan untuk berinteraksi. Hal ini bisa memengaruhi hubungan sosial dan kesejahteraan emosional, sebab waktu berkualitas dengan orang terdekat penting untuk menjaga kedekatan dan dukungan.

e. Faktor dorongan

Seperti harapan orang tua yang menginginkan anak mereka mencapai tujuan tertentu, serta keinginan siswa yang sejak awal tidak memiliki niat untuk melanjutkan pendidikan ke universitas, baik karena ketidaktertarikan, keterbatasan sumber daya, atau alasan pribadi lainnya.

f. Faktor motivasi serta aktivitas kelompok

Seperti merasa kurang kompeten dibanding teman sekelompoknya dan keinginan untuk menjadi lebih baik karena adanya pengaruh dari teman sekelompoknya. Dorongan ini timbul karena adanya pembandingan diri dengan teman sekelompok, baik berasal dari diri sendiri ataupun dari orang lain seperti guru.

3. Aspek-aspek Stres Akademik

Sarafino & Smith (2011) menjelaskan berbagai aspek yang dapat mempengaruhi stres, sebagai berikut:

a. Aspek biologis

Aspek biologis dari stres ditandai dengan munculnya berbagai gejala fisik. Beberapa gejala fisik yang dialami seseorang meliputi gangguan tidur, sakit kepala, masalah pencernaan, kesulitan makan, hingga keringat berlebih. Selain itu, Gejala lain yang sering muncul meliputi ketegangan otot, pernapasan dan detak jantung yang tidak teratur, kecemasan, kegugupan, rasa gelisah, perubahan pola makan, sakit maag, dan sebagainya.

b. Aspek psikologis

Aspek psikologis dari stres muncul dalam bentuk gejala-gejala mental, gejala tersebut mencakup:

- a) Gejala kognisi, yaitu kondisi stres yang dapat memengaruhi kemampuan berpikir seseorang. Individu yang sedang mengalami stres mungkin menghadapi penurunan kemampuan mengingat, sulit berkonsentrasi, dan kehilangan fokus. Selain itu, gangguan kognitif juga ditandai dengan perasaan rendah diri, takut mengalami kegagalan, mudah merasa malu, kecemasan terhadap masa depan, serta ketidakstabilan emosi.
- b) Gejala emosional, di mana stres dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi pada seseorang. Individu yang sedang stres cenderung

menunjukkan perilaku mudah marah, cemas berlebihan terhadap berbagai hal, merasa sedih, bahkan dapat mengalami depresi.

- c) Gejala perilaku, di mana stres dapat memengaruhi tindakan sehari-hari, yang cenderung menjadi negatif dan menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal. Beberapa gejala perilaku yang muncul antara lain kesulitan dalam bekerja sama, kehilangan minat, ketidakmampuan untuk bersantai, mudah terkejut, serta peningkatan kecenderungan untuk mencari pelarian melalui seks, obat-obatan, alkohol, atau merokok.

Beehr (Angwen, 2017) menjelaskan 3 aspek yang dapat mempengaruhi stres, yaitu:

- a. Aspek fisiologis

Aspek fisiologis adalah respon tubuh atas tekanan atau stres, misalnya detak jantung yang cepat, meningkatnya tekanan darah, kesulitan bernapas, dan sulit tidur.

- b. Aspek psikologis

Aspek psikologis merujuk pada respons terhadap perasaan tertekan akibat beban yang dihadapi. Kondisi ini dapat membuat individu merasa cemas berlebihan, cepat marah, mudah tersinggung, kehilangan motivasi, menurunnya rasa percaya diri, dan bahkan menghindari interaksi sosial.

- c. Aspek perilaku

Aspek perilaku merujuk pada respons fisik yang terlihat dalam bentuk sikap dan tindakan, seperti berkurangnya hubungan interpersonal dengan keluarga atau teman, serta perubahan pada nafsu makan, baik meningkat maupun menurun.

Busari (Rahmawati et al., 2021) menyebutkan aspek-aspek stres, yaitu sebagai berikut:

- a. Kognitif

Aspek kognitif muncul saat seseorang mengalami stres, yang memicu munculnya pikiran-pikiran mengganggu. Kondisi ini biasanya ditandai dengan berkurangnya kemampuan untuk berkonsentrasi dan menurunnya daya ingat.

b. Afektif

Aspek afektif adalah tanggapan emosional seseorang yang timbul ketika stres terjadi sehingga menimbulkan berbagai perasaan yang tidak menyenangkan dalam diri seseorang. Misalnya perasaan cemas yang berlebihan, perasaan sedih, perasaan marah, dan emosi yang tidak stabil.

c. Behavioral

Aspek perilaku merupakan respons terhadap stres yang memunculkan perubahan dalam tindakan, seperti seseorang yang awalnya mudah bersosialisasi menjadi pendiam dan menjauh dari lingkungan, atau yang sebelumnya dikenal jujur menjadi lebih sering berbohong.

d. Fisiologis

Aspek ini muncul sebagai salah satu respons fisik terhadap stres, contohnya seperti sakit kepala, sakit perut, nyeri dada, dan kesulitan bernapas yang disebabkan oleh stres yang dialami individu.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa stres memiliki berbagai aspek, seperti aspek biologis dan psikologis. Selain itu, aspek kognitif, afektif, perilaku, dan fisiologis juga dapat menjadi bagian dari stres.

C. Hubungan Antara Stres Akademik dengan Perilaku Merokok

Setiap individu memiliki cara untuk menyelesaikan masalah stres yang dialaminya. Dalam menyelesaikannya, salah satu caranya yaitu dengan merokok. (Masluha et al., 2022) stres adalah salah satu masalah yang kerap dialami oleh remaja pada masa kini. Stres biasanya muncul karena faktor biologis, psikologis, keluarga, sekolah, dan teman. Ketika stres, tubuh secara otomatis melakukan pengelolaan stres, salah satu caranya adalah merokok.

Setiap individu yang merasakan stres akan melakukan koping untuk mengurangi beban stres yaitu salah satunya dengan merokok. (Ablelo et al., 2019) Perilaku merokok yang dilakukan oleh seseorang untuk meredakan stres tanpa harus menyelesaikan suatu masalah sehingga memberikan dampak stres sedangkan *problem-centered* koping bertujuan untuk mengatasi dan mencari sumber stres pada remaja.

Pada saat individu merasakan stres akan mendorong hasrat untuk merokok dengan alasan akan mendapatkan kenikmatan, dapat mengurangi ketegangan, serta ketenangan. Dehismiati (Masluha et al., 2022) perilaku merokok di bawah tekanan disebabkan oleh adanya efek yang dirasakan sesudah merokok. Hal-hal paling umum yang dirasakan selama dan setelah merokok yaitu kenikmatan, rasa puas, dan perasaan tenang. Para perokok beralasan dengan merokok sering kali menjadi bagian dari aktivitas bersosialisasi, mengurangi stres dan rasa negatif serta membuat perasaan menjadi lebih baik. Perokok dapat kembali merokok dan semakin meningkatkan intensitas merokok apabila sedang mengalami stres, semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi pula perilaku merokoknya. (Fikriyah & Febrijanto, 2012) Merokok juga dipercaya dapat memperbaiki konsentrasi, memudahkan kemampuan untuk memecahkan masalah, mengurangi ketegangan dan mencegah kesepian.

Setyoko et al. (2024) pada fase remaja akhir, khususnya usia 18-22 tahun, remaja mengalami masa pertumbuhan menuju kedewasaan yang mencakup perubahan psikologis, emosional, lingkungan sosial, dan fisik. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dikemukakan oleh Marwoko (Setyoko et al., 2024) bahwa pada usia ini remaja akan memulai menghadapi masalah-masalah yang berhubungan dengan mental, emosi, sosial, lingkungan dan fisiknya. Masalah-masalah tersebut bisa membuat remaja menjadi mengalami depresi sehingga remaja mulai terlibat dalam perilaku negatif yaitu merokok. Hal ini disebabkan karena saat merokok remaja mengalami perasaan tegang walaupun hanya bersifat sementara.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Rahmadiani & Leonardi, 2023) yang berjudul “Hubungan antara stres akademik dengan perilaku merokok pada mahasiswa” menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan perilaku merokok pada mahasiswa. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien sebesar 0,501 dengan nilai signifikansi ($p < 0.05$; $r = 0.501$). Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi stres akademik, maka semakin tinggi pula perilaku merokok pada mahasiswa. Penelitian lain juga mengindikasikan hal yang serupa, dimana penelitian yang dilakukan oleh (Hakim & Azizah, 2025) yang berjudul “Hubungan stres akademik dan teman sebaya dengan perilaku merokok pada remaja di fakultas ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto” menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan perilaku merokok. Hal ini dibuktikan dengan nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$), dengan kesimpulan bahwa semakin tinggi stres akademik, maka semakin tinggi perilaku merokok pada mahasiswa.

Berdasarkan penjelasan yang telah diberikan, dapat disimpulkan bahwa terdapat kaitan antara stres akademik dan perilaku merokok. Semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami, semakin besar kecenderungan untuk merokok. Sebaliknya, individu dengan tingkat stres akademik yang rendah cenderung memiliki kebiasaan merokok yang lebih rendah pula.

D. Hipotesis

Berdasarkan pemaparan diatas, maka hipotesis yang dikemukakan pada penelitian ini yaitu “Adanya hubungan positif signifikan antara stres akademik dengan perilaku merokok pada Mahasiswa S1 Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung Semarang” dimana semakin tinggi stres akademik maka akan tinggi pula perilaku merokok pada Mahasiswa. Sebaliknya, makin rendah stres akademik pada Mahasiswa, maka makin rendah perilaku merokok pada Mahasiswa.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel penelitian adalah mengemukakan variabel-variabel yang ada dalam penelitian. Untuk melakukan identifikasi variabel penelitian, terlebih dahulu kita perlu mengetahui definisi dan jenis-jenis variabel penelitian (Latipah, 2014). Pada penelitian ini, terdapat dua jenis variabel yang digunakan yaitu variabel bebas (*independent*) dan variabel tergantung (*dependen*) yaitu sebagai berikut:

1. Variabel bebas (X) : Stres akademik
2. Variabel tergantung (Y) : Perilaku merokok

B. Definisi Operasional

Supratiknya (2015) definisi operasional adalah mendefinisikan variabel atau suatu konsep yang abstrak dengan operasi atau langkah-langkah yang akan dilakukan dalam rangka mengukur variabel tersebut. Adapun definisi variabel pada penelitian ini adalah

1. Stres Akademik

Stres akademik adalah kondisi di mana tuntutan akademis melebihi kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri. Stres ini muncul ketika individu merasa tertekan karena tidak dapat memenuhi harapan akademis, baik yang berasal dari dirinya sendiri maupun dari lingkungan, seperti orang tua atau guru. Pada mahasiswa, stres dapat dipicu oleh berbagai faktor, baik akademis maupun tekanan eksternal dan internal (Kurnia & Ramadhani, 2021)

Penelitian pada variabel stres menggunakan aspek-aspek yang disebutkan oleh (Sarafino & Smith, 2011) yaitu aspek biologis dan aspek psikologis, pada aspek psikologis terdiri dari gejala kognisi, emosi, dan tingkah laku. Sehingga, semakin tinggi skor yang diperoleh subjek maka semakin tinggi tingkat stres akademik pada subjek dan begitupun sebaliknya. Semakin rendah skor yang diperoleh subjek maka semakin rendah stres akademik subjek.

2. Perilaku Merokok

Perilaku merokok adalah aktivitas membakar dan menghisap tembakau yang menimbulkan asap yang dapat terhirup oleh orang di sekitarnya. Perilaku ini meliputi berbagai bentuk produk tembakau seperti rokok kretek, rokok putih, dan cerutu yang memiliki kandungan nikotin dan tar (Trisanti, 2016).

Penelitian pada variabel perilaku merokok menggunakan aspek-aspek yang disebutkan oleh (Nasution, 2008) yaitu aspek fungsi merokok, intensitas merokok, tempat merokok, dan waktu merokok. Sehingga, semakin tinggi skor yang diperoleh subjek maka semakin tinggi perilaku merokok pada subjek dan begitupun sebaliknya. Semakin rendah skor yang diperoleh subjek maka semakin rendah perilaku merokok subjek.

C. Populasi, Sampel, Teknik Sampling

1. Populasi

Latipah (2014) Populasi adalah kelompok besar yang menjadi sasaran penelitian dan mencakup seluruh individu yang mempunyai karakteristik tertentu yang relevan dengan penelitian. Penentuan populasi membantu menetapkan batasan siapa saja yang dilibatkan dalam penelitian, sehingga penelitian menjadi lebih fokus dan terarah. Populasi yang akan digunakan di dalam penelitian ini merupakan mahasiswa Laki-laki S1 Fakultas Hukum di Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2021-2023 yang terdaftar aktif. Jumlah total populasi mahasiswa Laki-laki S1 angkatan 2021-2023 Fakultas Hukum di Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan rinci sebagai berikut:

Tabel 1. Jumlah Populasi

Prodi	Angkatan	Jumlah
Ilmu Hukum	2021	372
Ilmu Hukum	2022	330
Ilmu Hukum	2023	220
Jumlah		992

Sumber: Ruang Data Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi sehingga hasil penelitian yang diperoleh dari sampel dapat digeneralisasikan kepada populasi (Latipah, 2014). 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 aktif di Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung Semarang
- b. Mahasiswa aktif tingkatan Strata-1 angkatan 2021-2023 di Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung Semarang
- c. Mahasiswa aktif laki-laki yang menjalani perilaku merokok di Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung Semarang

3. Teknik Sampling

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling*. Teknik *Purposive Sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan khusus sehingga layak dijadikan sampel (Latipah, 2014). Pada penelitian ini mahasiswa S1 aktif di fakultas hukum Universitas Islam Sultan Agung angkata 2021-2023 berkelamin laki-laki dan aktif merokok dijadikan sampel karena mahasiswa yang merokok di Universitas Islam Sultan Agung sering melakukan perilaku merokok dan dianggap cukup banyak.

D. Metode Pengumpulan Data

Latipah (2014) pengumpulan data adalah proses mengumpulkan informasi dari variabel-variabel yang sedang diteliti. Oleh karena itu, metode pengumpulan data menggunakan skala. Penelitian ini menggunakan skala yang memiliki karakteristik *likert*, yaitu subjek diminta untuk memilih satu jawaban dari beberapa pertanyaan yang sesuai dengan keadaan ataupun pemikiran subjek sendiri (Azwar, 2016). Skala yang digunakan pada penelitian ini terdiri dari dua skala, yaitu skala stres akademik dan skala perilaku merokok.

1. Skala Stres Akademik

Skala stres disusun menurut teori yang dikemukakan oleh (Sarafino & Smith, 2011) yang terdiri dari aspek biologis dan aspek psikologis, pada aspek psikologis terdiri dari reaksi kognisi, reaksi emosi, dan reaksi tingkah laku. Skala stres terdiri dari 32 aitem yang terdiri dari pertanyaan yang *favorable* (mendukung atau sesuai dengan objek) yang terdiri dari 16 aitem dan pertanyaan *unfavorable* (tidak mendukung atau tidak sesuai dengan objek) yang terdiri dari 16 aitem. Setiap aitem terdapat opsi jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). *Blueprint* skala stres sebagai berikut:

Tabel 2. Blueprint Skala Stres

No.	Aspek	Jumlah Aitem		Bobot
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Aspek Biologis	4	4	25%
2.	Reaksi Kognisi	4	4	25%
3.	Reaksi Emosi	4	4	25%
4.	Reaksi Tingkah Laku	4	4	25%
Total		16	16	100%

2. Skala Perilaku Merokok

Skala perilaku merokok pada penelitian ini menggunakan aspek-aspek menurut (Nasution, 2008) yaitu: fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari, intensitas merokok, tempat merokok, waktu merokok. Skala perilaku merokok terdiri dari 24 aitem yang terdiri dari pertanyaan yang *favorable* (mendukung atau sesuai dengan objek) yang terdiri dari 20 aitem. Setiap aitem terdapat opsi jawaban yaitu sering (S), kadang-kadang (KK), jarang (J), tidak pernah (TP). *Blueprint* skala perilaku merokok sebagai berikut:

Tabel 3. Blueprint Skala Perilaku Merokok

No.	Aspek	Jumlah Aitem	Bobot
		<i>Favorable</i>	
1.	Fungsi merokok	6	25%
2.	Intensitas merokok	6	25%
3.	Tempat merokok	6	25%
4.	Waktu merokok	6	25%
Total		24	100%

E. Validitas, Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

1. Uji Validitas

Azwar (2016) validitas adalah sejauh mana sebuah tes mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Alat ukur dianggap valid jika dapat menjalankan fungsinya dengan baik, memberikan hasil yang sesuai dengan tujuan pengukuran.

Dalam penelitian ini menggunakan validitas isi (*content validity*). Validitas isi merupakan kelarasan antara aitem yang telah dibuat dengan memasukkan atribut yang akan diukur. Pertanyaan yang validasi adalah sejauh mana aitem-aitem tes mewakili komponen-komponen dalam keseluruhan isi yang akan diukur. Validitas isi dapat di evaluasi secara logis, keputusan mengenai valid atau selarasnya aitem dengan tujuan alat ukur tidak dapat dinilai sendiri oleh peneliti, melainkan membutuhkan kesepakatan penilaian dari penilai yang memiliki kompeten atau yang disebut dengan *expert judgment*. *Expert judgment* dalam mengkaji validitas penelitian ini adalah dosen pembimbing.

2. Uji Daya Beda Aitem

Azwar (2016) uji daya beda aitem merupakan aitem-aitem yang dapat membedakan antara individu maupun kelompok yang memiliki maupun tidak memiliki atribut yang diukur. Uji daya beda aitem dengan cara menghitung koefisien korelasi antara skor aitem dengan skor skala. Batasan dari kriteria ketika memilih sebuah aitem berlandaskan korelasi dari aitem total yaitu $r_{ix} \geq 0,30$, dapat diartikan bahwa daya beda dengan koefisien korelasi minimal 0,30 dikatakan memuaskan, dengan r_{ix} atau $r_{i(x-i)} \geq 0,30$ dikatakan berdaya beda rendah. Aitem yang mempunyai koefisien korelasi yang lebih besar dari 0,30 dapat dijadikan skala.

3. Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Azwar (2016) reliabilitas merupakan keakuratan dari hasil alat ukur. Tes dan skala psikologi menuntut koefisien reliabilitas yang tinggi agar dianggap memuaskan. Hasil tersebut dipercaya jika beberapa pelaksanaan pengukuran yang dilakukan untuk kelompok subjek yang sama didapatkan hasil relatif sama,

selama belum mengubah aspek yang diukur. Koefisien reliabilitas berada dalam rentang angka 0.00 sampai 0.10, yang berarti koefisien reliabilitas yang besarnya semakin mendekati 1.00, maka alat ukur dikatakan reliabel.

F. Teknik Analisis Data

Azwar (2016) analisis data adalah suatu metode yang digunakan dalam mengolah data sehingga dapat ditarik suatu kesimpulan. Setelah data diperoleh secara keseluruhan kemudian dianalisis. Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi *Product Moment* yang digunakan untuk mengukur suatu hubungan variabel bebas dan variabel tergantung dalam penelitian. Analisis korelasi *product moment* dalam penelitian ini menggunakan bantuan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*)25.0 for Windows.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Langkah awal dengan menyiapkan pertanyaan-pertanyaan untuk proses penelitian disebut orientasi kancan penelitian. Pertama kali yang peneliti laksanakan adalah menetapkan lokasi pencarian karakter populasi yang sudah disepakati. Penelitian ini berlokasi di Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Kota Semarang, Jawa Tengah.

Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung (FH-UNISSULA) didirikan pada 20 Mei 1962 adalah salah satu fakultas dari 11 (sebelas) fakultas yang ada di UNISSULA. Fakultas Hukum merupakan salah satu fakultas yang memiliki 3 (tiga) jurusan yaitu Jurusan Hukum Pidana, Jurusan Hukum Keperdataan dan Jurusan Hukum Tata Negara. Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung merupakan fakultas dengan akreditasi Unggul yang berlokasi di Jl. Raya Kaligawe Km. 04. Semarang dengan kode pos 50112.

Langkah berikutnya adalah melaksanakan survei lapangan melalui observasi dan wawancara untuk mengidentifikasi apakah terdapat permasalahan yang berkaitan dengan stres akademik dan perilaku merokok di kalangan Mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung. Langkah berikutnya adalah peneliti akan mengambil data jumlah mahasiswa yang kemudian ditimbang dan diputuskan jumlah populasi dan sampel yang selanjutnya diteliti agar memiliki karakteristik yang sesuai dengan topik penelitian.

Alasan peneliti menentukan Fakultas Hukum UNISSULA sebagai lokasi tujuan penelitian antara lain:

- a. Terdapat permasalahan yang sesuai dengan tujuan penelitian di Fakultas Hukum UNISSULA
- b. Peneliti sudah mengenal lokasi penelitian dengan baik, sehingga membantu mempermudah peneliti dalam melakukan dan menentukan sampel dalam penelitian.

- c. Belum ada penelitian sebelumnya yang membahas tentang hubungan antara stres akademik dan perilaku merokok di Fakultas Hukum UNISSULA.
- d. Peneliti ingin mengetahui tingkat perilaku merokok pada mahasiswa Fakultas Hukum UNISSULA

2. Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian merupakan langkah awal yang dilakukan peneliti dengan tujuan meminimalisir munculnya kendala ketika proses penelitian berjalan, adapun langkah yang dipersiapkan adalah sebagai berikut:

a. Persiapan Perizinan

Tahap awal dalam persiapan penelitian adalah mengajukan surat izin kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung dengan nomor surat 1866 /C.1/Psi-SA/XI/2024, yang kemudian diserahkan pihak terkait dalam hal ini dekan Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

b. Penyusunan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur psikologis atau skala yang didasarkan pada indikator-indikator yang telah dirancang, yang merupakan pengembangan dari aspek variabel. Skala stres akademik dan skala perilaku merokok akan digunakan untuk mengukur atribut yang akan diteliti.

Skala stres akademik yang dibuat dibagi menjadi dua jenis aitem, setiap butir aitem memiliki skor 0 sampai 3. Aitem *favorable* memiliki skor tertinggi apabila responden menjawab sangat sesuai, dan skor terendah diperoleh jika responden menjawab sangat tidak sesuai, sebaliknya untuk aitem *unfavorable* skor tertinggi diperoleh jika responden menjawab sangat tidak sesuai, dan skor terendah diperoleh apabila subjek menjawab sangat sesuai.

Skala perilaku merokok terdapat satu jenis aitem, setiap butir aitem memiliki skor 0 sampai 3. Aitem *favorable* memiliki skor tertinggi apabila responden menjawab sering, dan skor terendah diperoleh jika responden menjawab tidak pernah.

1) Skala Stres Akademik

Pada penelitian ini skala stres akademik diambil dari aspek Sarafino & Smith (2011) mengukur stres akademik melalui dua dimensi: aspek biologis dan aspek psikologis, pada aspek psikologis terdiri dari reaksi kognisi, reaksi emosi, reaksi tingkah laku. Dibawah ini adalah rincian distribusi aitem pada skala stres akademik.

Tabel 4. Sebaran Skala Stres Akademik

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Aspek Biologis	1,9, 17,25	5,13, 21,29	8
2.	Reaksi Kognisi	2,10,18,26	6, 14,22,30	8
3.	Reaksi Emosi	3,11,19,27	7,15,23,31	8
4.	Reaksi Tingkah Laku	4,12,20,28	8,16,24,32	8
TOTAL		16	16	32

2) Skala Perilaku Merokok

Pada penelitian ini skala perilaku merokok diambil dari aspek Nasution (2008) mengukur perilaku merokok melalui empat dimensi: fungsi, intensitas, tempat dan waktu digunakan untuk menyusun skala perilaku merokok yang diperlukan untuk pengujian penelitian. Dibawah ini adalah rincian distribusi aitem pada skala perilaku merokok.

Tabel 5. Sebaran Perilaku Merokok

No.	Aspek	Aitem
		<i>Favorable</i>
1.	Fungsi merokok	1,5,9,13,17,21
2.	Intensitas merokok	2,6,10,14,18,22
3.	Tempat merokok	3,7,11,15,19,23
4.	Waktu merokok	4, 8,12,16,20,24
Total		24

c. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba dilakukan dari tanggal 19 November 2024 hingga 20 Desember 2025 untuk mendapatkan reliabilitas dan daya aitem. Penyebaran skala ke seluruh responden dilakukan melalui *google form*. Mahasiswa Fakultas Hukum angkatan 2021-2023, yang terdiri dari 40 orang yang merokok dijadikan sebagai sampel uji coba. Peneliti membagikan *link google form* kepada mahasiswa kemudian menginput data responden yang telah mengisi dengan menggunakan *Microsoft Excel* dan SPSS versi 25 for *windows*.

d. Uji Daya dan Estimasi Realibilitas Alat Ukur

Sebuah alat ukur dianggap memiliki kualitas yang baik apabila mampu secara efektif membedakan individu yang memiliki atribut tertentu dengan individu yang tidak memilikinya. Apabila koefisien korelasi antara aitem dengan skor total (*rix*) melebihi 0,30, maka daya beda aitem tersebut dinilai memadai (Azwar, 2021). Analisis *product moment* dilakukan untuk menentukan daya beda aitem dan reabilitas dengan menggunakan SPSS versi 25. Hasil dari pengujian daya beda aitem untuk masing-masing skala pengukuran ditunjukkan dibawah ini.

1) Skala Stres Akademik

Pengujian terhadap 32 aitem pada skala stres akademik menunjukkan bahwa 27 aitem memiliki daya beda yang tinggi, sementara 5 aitem memiliki daya beda yang rendah. Koefisien daya beda aitem dengan kategori tinggi berada dalam rentang 0,312 hingga 0,736, sedangkan koefisien daya beda aitem yang rendah berkisar antara 0,185 hingga 0,294. Berdasarkan analisis *Alpha Cronbach*, skala stres akademik dinyatakan reliabel dengan estimasi reliabilitas sebesar 0,912. Tabel berikut menyajikan daya beda untuk setiap aitem secara rinci.

Tabel 6. Sebaran Item Berdaya Beda Tinggi Dan Rendah

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Aspek Biologis	1,9, 17,25	5*,13, 21,29	8
2.	Reaksi Kognisi	2,10,18,26	6, 14,22,30	8
3.	Reaksi Emosi	3,11,19,27*	7,15,23*,31	8
4.	Reaksi Tingkah Laku	4,12,20,28	8,16*,24,32*	8
TOTAL		16	16	32

*) aitem dengan daya beda yang rendah

2) Skala Perilaku Merokok

Uji coba terhadap 24 aitem pada skala perilaku merokok menunjukkan bahwa 23 aitem memiliki daya beda yang tinggi, sementara 1 aitem memiliki daya beda yang rendah. Koefisien daya beda aitem dengan kategori tinggi berada dalam rentang 0,387 hingga 0,883, sedangkan koefisien daya beda aitem yang rendah adalah 0,219. Berdasarkan analisis Alpha Cronbach, skala perilaku merokok dinyatakan layak digunakan dengan estimasi reliabilitas sebesar 0,937. Tabel di bawah ini akan menampilkan daya beda untuk setiap aitem secara detail.

Tabel 7. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi Dan Rendah

No.	Aspek	Aitem
		<i>Favorable</i>
1.	Fungsi merokok	1,5,9,13,17,21
2.	Intensitas merokok	2,6*,10,14,18,22
3.	Tempat merokok	3,7,11,15,19,23
4.	Waktu merokok	4, 8,12,16,20,24
Total		24

*) aitem dengan daya beda yang rendah

e. Penomoran ulang

1) Skala Stres Akademik

Skala stres akademik yang terdiri dari 32 aitem telah diuji daya diskriminasinya, di mana 27 aitem menunjukkan daya beda yang tinggi, sedangkan 5 aitem lainnya memiliki daya beda yang rendah. Koefisien daya beda aitem dengan kategori tinggi berada dalam rentang 0,312 hingga 0,736, sementara koefisien daya beda aitem yang rendah berada antara 0,185 hingga 0,294. Berdasarkan hasil analisis Alpha Cronbach, skala stres akademik ini dinyatakan memiliki reliabilitas yang baik dengan estimasi sebesar 0,912. Tabel berikut menyajikan informasi terkait kekuatan daya beda setiap aitem serta sistem penomoran yang digunakan dalam skala tersebut.

Tabel 8. Sebaran Nomor Aitem Skala Stres Akademik

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Aspek Biologis	1,9, 17,25(24)	13(5), 21(13),29(21)	7
2.	Reaksi Kognisi	2,10,18,26(25)	6, 14,22,30(27)	8
3.	Reaksi Emosi	3,11,19	7,15,31(23)	6
4.	Reaksi Tingkah Laku	4,12,20,28(26)	8,24(16)	6
TOTAL		15	12	27

(...) nomor aitem yang baru

2) Skala Perilaku Merokok

Uji coba terhadap 24 aitem pada skala perilaku merokok menunjukkan bahwa 23 aitem memiliki daya beda yang tinggi, sedangkan 1 aitem menunjukkan daya beda yang rendah. Koefisien daya beda untuk aitem dengan kategori tinggi berada dalam rentang 0,387 hingga 0,883, sementara koefisien daya beda untuk aitem yang rendah adalah 0,219. Temuan analisis *Alpha cronbach* skala perilaku merokok dapat dikatakan layak untuk digunakan dengan estimasi reabilitas sebesar 0,937. Tabel

berikut ini menampilkan informasi mengenai kekuatan daya beda setiap aitem dan sistem penomoran yang digunakan untuk skala tersebut.

Tabel 9. Sebaran Nomor Aitem Perilaku Merokok

No.	Aspek	Aitem
		<i>Favorable</i>
1.	Fungsi merokok	1,5,9,13,17,21
2.	Intensitas merokok	2,10(6),14(10),18(14),22(18)
3.	Tempat merokok	3,7,11,15,19,23(22)
4.	Waktu merokok	4, 8,12,16,20,24(23)
Total		23

(...) nomor aitem yang baru

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian atau pengambilan data dari responden dilaksanakan tanggal 20 Januari hingga 24 Januari 2023. Penelitian dilaksanakan secara *online*, disebabkan saat ini Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung sedang libur. Peneliti menggunakan *Whatsapp* dan *grup* setiap angkatan untuk melakukan penyebaran skala.

Penelitian ini menggunakan *purposive sampling* sebagai teknik pengambilan sampelnya. Metode ini memungkinkan pemilihan sampel dari suatu populasi berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. (Latipah, 2014). Mahasiswa Fakultas Hukum ditentukan sebagai subjek *try out* dengan 40 mahasiswa. Pengambilan data penelitian dilakukan kepada mahasiswa Fakultas Hukum UNISSULA dengan jumlah 100 mahasiswa yang aktif merokok dan berkelamin laki-laki.

C. Analisis Data dan Penelitian

Proses analisis data dilakukan setelah seluruh data yang dibutuhkan terkumpul. Uji asumsi, yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas, dilakukan untuk memastikan bahwa data memenuhi syarat dan kriteria yang telah ditetapkan. Selanjutnya, uji hipotesis dan uji deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran mengenai karakteristik subjek penelitian.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk memeriksa apakah data terdistribusi normal atau tidak. Untuk menguji normalitas data, dapat digunakan teknik *One-Sample Kolmogorov Smirnov Z*. Data dianggap terdistribusi normal jika nilai signifikansi $>0,05$. Berikut adalah hasil uji normalitas dalam penelitian ini:

Tabel 10. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
Stres Akademik	47,38	7,132	0,099	0,088	$> 0,05$	Normal
Perilaku Merokok	50,8	9,831	0,109	0,095	$> 0,05$	Normal

Hasil analisis data yang diperoleh dari kedua variabel yang diteliti menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,099 dan 0,109 ($p > 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa distribusi data pada variabel Stres Akademik dan Perilaku Merokok mengikuti distribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linieritas adalah prosedur dalam penelitian yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel-variabel yang diteliti dan apakah hubungan tersebut signifikan atau tidak, dengan menggunakan uji F linier. Pengujian dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 25.0 for windows.

Berdasarkan hasil uji linieritas yang dilakukan antara Stres Akademik dan Perilaku Merokok, diperoleh nilai F linier sebesar 6,605 dengan taraf signifikansi $p = 0,002$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear antara stres akademik dan perilaku merokok, yang berarti keduanya memiliki pola yang serupa dan dapat membentuk sebuah garis lurus.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji korelasi *product moment Pearson*, yang merupakan salah satu metode untuk menghitung koefisien korelasi dalam statistik parametrik. Tujuan dari uji ini adalah untuk menguji hubungan antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y). Hasil uji korelasi ini digunakan untuk membuktikan hubungan antara Stres Akademik dan Perilaku Merokok pada mahasiswa, dengan data yang dikorelasikan terdistribusi normal. Berdasarkan uji korelasi *Pearson*, diperoleh koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,342$, dengan nilai signifikansi $0,015$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima dan terdapat hubungan positif antara Stres Akademik dan Perilaku Merokok pada mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung, yang berarti semakin tinggi tingkat Stres Akademik yang dialami mahasiswa, semakin tinggi mereka untuk merokok. Sebaliknya, semakin rendah tingkat stres akademik maka semakin rendah pula perilaku merokoknya.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Tujuan deskripsi hasil penelitian adalah untuk memudahkan pemahaman pembaca terhadap isi penelitian yang meliputi skor subjek dan kondisi pengukuran yang berkaitan dengan sifat-sifat yang diteliti. Penggolongan kategorisasi dilakukan berdasarkan pada distribusi normal yang berkaitan dengan pembagian subjek secara bertingkat terhadap semua variabel. Distribusi pengelompokan tingkat perilaku subjek pada subjek dalam penelitian ini terbagi atas lima satuan deviasi, sehingga didapatkan $6/5 = 1,3$ SD.:

Tabel 11. Norma Kategorisasi Skor

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma < x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma < x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma < x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma < x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$x \leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan: μ = *Mean* hipotetik; σ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Perilaku Merokok

Skala Perilaku Merokok terdiri dari 27 aitem dengan rentang skor berkisar 0 sampai 3. Skor minimum yang didapat subjek adalah 0 dari (27×0) dan skor tertinggi adalah 81 dari (27×3), untuk rentang skor skala yang didapat 54 dari ($81 - 27$), dengan nilai standar deviasi yang dihitung dengan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6 ($(81-27):6$) = 9 dan hasil *mean* hipotetik 54 dari ($(81 + 27): 2$).

Deskripsi skor skala Perilaku Merokok di peroleh skor minimum empirik 17, skor maksimum empirik 69, *mean* empirik 50,8 dan nilai standar deviasi empirik 9,831.

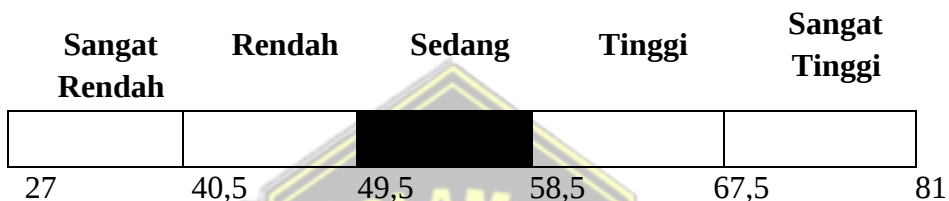
Tabel 12. Deskripsi Skor Pada Skala Perilaku Merokok

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	17	0
Skor Maksimum	69	81
Mean (M)	50,8	54
Standar Deviasi	9,831	9

Berdasarkan mean empirik yang terdapat pada kotak norma kategorisasi distribusi kelompok subjek di atas, dapat disimpulkan bahwa rentang skor subjek berada dalam kategori sedang dengan nilai 50,8. Deskripsi data untuk variabel Perilaku Merokok secara keseluruhan menurut norma kategorisasi adalah sebagai berikut:

Tabel 13. Norma Kategorisasi Skala Perilaku Merokok

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$67,5 < 81$	Sangat Tinggi	2	2%
$58,5 < X \leq 67,5$	Tinggi	9	9%
$49,5 < X \leq 58,5$	Sedang	35	35%
$40,5 < X \leq 49,5$	Rendah	32	32%
$27 \leq 40,5$	Sangat Rendah	22	22%
Total		100	100%



Gambar 1. Norma Persebaran Data Variabel Perilaku Merokok

2. Deskripsi Data Skor Stres Akademik

Skala Stres Akademik mempunyai 23 aitem dengan rentang skor berkisar 0 sampai 3. Skor minimum yang didapat subjek adalah 0 dari (23×0) dan skor tertinggi adalah 69 dari (23×3) . Untuk rentang skor skala yang didapat 46 dari $(69 - 23)$, dengan nilai standar deviasi yang dihitung dengan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6 $(69-23):6 = 7,6$ dan hasil *mean* hipotetik 46 dari $(69 + 23):2$.

Deskripsi skor skala Stres Akademik diperoleh skor minimum empirik 30, skor maksimum empirik yaitu 78, *mean* 47,38 dan nilai standar deviasi empirik 7,132.

Tabel 14. Deskripsi Skor Pada Skala Stres Akademik

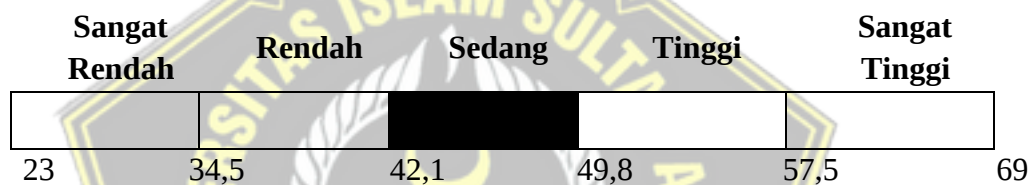
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	30	0
Skor Maksimum	78	69
Mean (M)	47,38	46
Standar Deviasi	7,132	7,6

Berdasarkan pada *mean* empirik yang terdapat pada kotak norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, dapat diketahui rentang skor subjek berada pada kategori sedang yaitu sebesar 47,38. Adapun deskripsi data

variabel Stres Akademik secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 15. Norma Kategorisasi Skala Stres Akademik

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$57,5 < X < 69$	Sangat Tinggi	3	3%
$49,8 < X \leq 57,5$	Tinggi	34	34%
$42,1 < X \leq 49,8$	Sedang	44	44%
$34,5 < X \leq 42,1$	Rendah	14	14%
$34 \leq 34,5$	Sangat Rendah	5	5%
Total		100	100%



Gambar 2. Norma Persebaran Data Variabel Stres Akademik

3. Deskripsi Data Jenis Rokok yang Sering Digunakan

Data jenis rokok yang sering digunakan mempunyai 3 pilihan yaitu: rokok kretek, filter, dan mild

Table 16. Presentase Hasil Data Jenis Rokok yang Sering Digunakan

Jenis Rokok	Jumlah	Presentase
Kretek	14	9,52%
Filter	82	55,78%
Mild	51	34,69%
Total	147	100,00%

Berdasarkan hasil data yang didapatkan, hasil menunjukkan bahwa penggunaan rokok jenis filter mendapatkan hasil yang paling tinggi dengan presentase sebesar 55,78%, rokok jenis mild mendapatkan hasil yang sedang dengan presentase 34,69%, dan terakhir rokok jenis kretek mendapatkan hasil yang rendah dengan presentase 9,52%. Hal ini menunjukkan bahwa rokok jenis filter merupakan jenis rokok yang sering digunakan pada mahasiswa Fakultas Hukum UNISSULA. Kadar nikotin pada rokok jenis filter memiliki kandungan

nikotin berkisar antara 0,5 hingga 1,5 mg per batang, sedangkan kadar tar bervariasi antara 10 hingga 15 mg per batang.

E. Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah stres akademik berhubungan dengan perilaku merokok pada Mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Dalam penelitian ini, korelasi *product moment pearson* akan digunakan untuk menguji hipotesis. Mengingat data penelitian ini terdistribusi secara normal, dan hasil yang didapat yaitu koefisien korelasi (r) sebesar 0,342 dan taraf signifikansi 0,015 ($p < 0,05$) antara stres akademik dengan perilaku merokok. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan perilaku merokok pada Mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya mengenai topik ini, yang dilakukan oleh (Rahmadiani & Leonardi, 2023) yang menunjukkan hubungan positif antara stres akademik dengan perilaku merokok pada mahasiswa. (Gunadi et al., 2020) mahasiswa yang mengalami stres disebabkan padatnya perkuliahan cenderung melakukan perilaku merokok untuk mengatasi rasa tertekan yang dirasakannya.

Asmara (2018) sepakat bahwa stres merupakan faktor yang menyebabkan seseorang untuk melakukan perilaku merokok. Seorang perokok menganggap bahwa merokok akan meredakan stres dan cemas yang dialaminya, akan tetapi itu hanya bersifat sementara. Berdasarkan faktor-faktor tersebut, sebagian besar penyebab merokok pada mahasiswa adalah ajakan teman dekat yang merokok, ikut-ikutan teman yang merokok, dan mudah terpengaruh karena lingkungan. (Fikriyah & Febrijanto, 2012) menjelaskan bahwa faktor psikologis sangat berpengaruh terhadap perilaku merokok. Seseorang yang merokok beranggapan bahwa merokok dapat meningkatkan daya konsentrasi, meredakan tegang, dan memperlancar dalam memecahkan masalah yang sedang dihadapi.

Dalam Islam, stres merupakan bagian dari ujian hidup yang harus disikapi dengan sabar dan ikhtiar. Al-Qur'an mengajarkan bahwa setiap kesulitan selalu

disertai dengan kemudahan (QS. Al-Insyirah: 6). Islam juga menawarkan berbagai solusi dalam mengelola stres, seperti shalat, dzikir, membaca Al-Qur'an, dan bertawakal kepada Allah (Al-Ghazali, 2016).

Penelitian yang sudah dilakukan menjabarkan nilai mean empirik sebesar 47,38 dan mean hipotetik sebesar 46. Hasil ini telah mengungkapkan bahwa kategorisasi stres akademik berada dalam kategori tinggi. Hasil dari variabel perilaku merokok mendapatkan mean empirik sebesar 50,8 dan mean hipotetik sebesar 54. Hasil ini mengungkapkan bahwa perilaku merokok berada dalam kategori sedang.

F. Kelemahan Penelitian

Berikut merupakan kelemahan penelitian yang mempengaruhi penelitian:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol secara langsung proses pengisian skala secara langsung disebabkan pengisian dilakukan melalui *google form* dan *online* disebabkan mahasiswa Fakultas Hukum sedang libur.
2. Penyebaran skala terbatas oleh jumlah responden yang sedikit, karena hanya sedikit mahasiswa yang bersedia untuk mengisi skala yang telah dibagikan.
3. Terbatasnya waktu dalam proses penyebaran skala menyebabkan peneliti tidak dapat mengoptimalkan distribusi skala penelitian.
4. Keterbatasan dalam penyusunan alat ukur pada aspek perilaku merokok.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik memiliki hubungan positif dengan perilaku merokok pada mahasiswa, di mana merokok sering dijadikan sebagai mekanisme *coping* dalam menghadapi tekanan stres akademik. Namun, dalam perspektif Islam, stres seharusnya dikelola dengan cara yang lebih sehat, seperti meningkatkan ibadah, dzikir, dan tawakal kepada Allah SWT. Islam juga mengajarkan pentingnya menjaga kesehatan sebagai amanah, sehingga merokok yang berdampak negatif bagi tubuh. Mahasiswa dengan pemahaman keagamaan yang kuat semestinya mengatasi stres melalui kebiasaan yang sehat dan aman.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat mengelola stres akademik dengan cara yang sesuai dengan ajaran Islam, seperti memperbanyak ibadah (shalat, dzikir, membaca Al-Qur'an), meningkatkan tawakal kepada Allah, serta mencari ketenangan melalui kegiatan yang sesuai dengan keilmuan dan nilai-nilai luhur, tidak merusak diri sendiri dan lingkungan. Dengan demikian, mahasiswa dapat menghindari mekanisme coping yang tidak sehat, seperti merokok.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan bagi peneliti lain yang berminat untuk mempelajari psikologi merokok agar mempertimbangkan variabel-variabel lain yang lebih bervariasi, mengingat banyaknya faktor yang dapat dikaitkan dengan perilaku merokok. Terutama perkembangan industri rokok yang makin berkembang di era perokok saat ini. Tidak hanya rokok, bahkan rokok elektrik seperti vape banyak diminati oleh kalangan anak muda saat ini. Karena akan lebih beragam penelitian tentang tembakau dan sejenisnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ablelo, F. O., Kusuma, F. H. D., & Rosdiana, Y. (2019). Hubungan antara frekuensi merokok dengan tingkat stres pada remaja akhir. *Nursing News Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(1), 133–144. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/1490>
- Adiba, N. T., & Arsanti, M. (2023). Perilaku Merokok dalam pandangan Islam. *Jurnal Teras Kesehatan*, 6(1), 29–38. <https://doi.org/10.38215/jtkes.v6i1.108>
- Agustina, E., & Susanti, N. D. (2009). Hubungan antara optimisme dan penyesuaian diri dengan stress pada narapidana sasus napza di Lapas kelas IIA Bulak Kapal Bekasi. *Jurnal Soul*, 2(2), 1–32. <http://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/soul/article/view/619/508>
- Al-Ghazali. (2016). *Konsep Stres dan Solusinya dalam Islam*. Ihya Ulumuddin; Pustaka Islam.
- Andrayani, S., Sarah, S. A., Hartini, K., Cahya, N. N., Rahmatillah, M., Pratama, M. F. J., Anastasya, Y. A., & Amalia, I. (2024). Psikoedukasi pencegahan perilaku merokok; kenali resiko dan dampaknya bagi kesehatan fisik dan psikologis pada remaja akhir di SMA Negeri 2 Dewantara. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS*, 2(3), 939–944. <https://journal.ppmi.web.id/index.php/JPKI2/article/view/862>
- Andreani, P. R., Muliawati, N. K., Luh, N., & Puspita, G. (2020). Hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja laki- Laki di SMA Saraswati 1 Denpasar. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(2), 212–217. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i2.226>
- Angwen, D. G. (2017). Hubungan antara lingkungan fisik dan beban kerja dengan stres kerja pada PT Panggung Electric Citrabuana. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 6(2), 577–586. <http://webhosting.ubaya.ac.id/~journalubayaac/index.php/jimus/article/view/941>
- Asmara, A. D. (2018). Identifikasi faktor-faktor penyebab perilaku merokok

- Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 23–30.
<http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/59331>
- Azwar, S. (2016). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Bawuna, N. H., Rottie, J., & Onibala, F. (2017). Hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Sam Ratulangi. *Journal Keperawatan (e-Kp)*, 5(2), 1–8.
<https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jkp/article/view/16844/16376>
- Caldwell, E. (2012). *Berhenti merokok*. LKIS Printing Cemerlang.
- Farozi. (2016). Pandangan Agama Islam Terhadap Rokok Serta Dampaknya Bagi Kesehatan Paru-paru. *Akademi Keperawatan Bhakti Husada*.
- Fikriyah, S., & Febrijanto, Y. (2012). Faktor - Faktor yang mempengaruhi perilaku merokok pada mahasiswa laki - laki di asrama putra. *Jurnal STIKES*, 5(1), 99–108. <https://core.ac.uk/download/pdf/235085126.pdf>
- Florentika, R., & Kurniawan, W. (2022). Analisis kuantitatif tar dan nikotin terhadap rokok kretek yang beredar di Indonesia. *Eruditio : Indonesia Journal of Food and Drug Safety*, 2(2), 22–32.
<https://doi.org/10.54384/eruditio.v2i2.118>
- Fransiska, M., & Firdaus, P. A. (2019). Faktor yang berhubungan dengan perilaku merokok pada remaja putra SMA X Kecamatan Payakumbuh. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 11. <https://doi.org/10.35730/jk.v10i1.367>
- Gunadi, M. I. S., Susanti, Y., & Romadhona, N. (2020). Hubungan antara stres dengan perilaku merokok pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Jurnal Prosiding Pendidikan Dokter*, 6(1), 287–292.
<https://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/dokter/article/view/20906>
- Hakim, W. N., & Azizah, U. (2025). Hubungan stres akademik dan teman sebaya dengan perilaku merokok pada remaja di fakultas ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 7(2),

535–548.

<https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/17005>

Komasari, D., & Helmi, A. F. (2000). Faktor-faktor penyebab perilaku merokok pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 27(1), 37–47. https://avin.staff.ugm.ac.id/data/jurnal/perilakumerokok_avin.pdf

Kurnia, A., & Ramadhani, A. (2021). Pengaruh hardiness dan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 657–666. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6506>

Latipah, E. (2014). *Metode penelitian Psikologi* (1st ed.). Yogyakarta: Deepublish.

Leventhal, H., & Cleary, P. D. (1980). The smoking problem: A review of the research and theory in behavioral risk modification. *Psychological Bulletin*, 88(2), 370–405. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.88.2.370>

Marcus, D. A., Sagita, S., & Artawan, I. M. (2021). Hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada Mahasiswa Fakultas Teknik Sipil Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 21(1), 128–134. <https://doi.org/10.35508/cmj.v9i1.4945>

Marieta, A., & Lestari, K. (2021). Narrative review: Rokok dan berbagai masalah kesehatan yang ditimbulkannya. *Farmaka*, 20(2), 56–63. <https://jurnal.unpad.ac.id/farmaka/article/view/34618>

Masluha, Rohmi, F., & Nurbadriyah, W. D. (2022). Hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada siswa SMP Gondanglegi. *Jurnal Update Ilmu Keperawatan*, 10(2), 186–192. <https://doi.org/https://doi.org/10.21776/ub.jik.2022.010.02.14>

Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama fakultas Psikologi Universitas diponegoro semarang. *Jurnal EMPATI*, 5(2), 296–302. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15224>

Nasution, I. K. (2008). *Perilaku merokok pada remaja*.

- Peraturan Pemerintah RI. (2012). *Peraturan Pemerintah Republik Indonesia tentang Pengamanan Bahan Yang Mengandung Zat Adiktif Berupa Produk Tembakau Bagi Kesehatan (PP Nomor 109 Pasal 1 Ayat 4 dan 5)*.
- Rahmadiani, A., & Leonardi, T. (2023). Hubungan antara stres akademik dengan perilaku merokok pada mahasiswa. *Nucl. Phys.*, 3(7), 727–738. <https://fusion.rifainstitute.com/index.php/fusion/article/view/344>
- Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdillah, R. (2021). Hubungan kontrol diri dengan stres akademik akibat pembelajaran hybrid dalam masa pandemi covid-19 di SMK X Kota Bekasi. *KHIDMAT SOSIAL: Journal of Social Work and Social Services*, 2(2), 135–153. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/khidmatsosial/article/view/14124>
- Rezi, M., & Sasmiarti. (2018). Hukum merokok dalam islam (Studi Nash-Nash Antara Haram Dan Makruh). *ALHURRIYAH: Jurnal Hukum Islam (ALHURRIYAH JOURNAL OF ISLAMIC LAW)*, 3(1), 53–66. <https://doi.org/10.30983/alhurriyah.v3i1.534>
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres Akademik Mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 1(2), 37–72. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Salam, A., Suharman, & Matulessy, A. (2019). Hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan stres akademik pada siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1(2), 325–342. <https://jurnal.uinsyahada.ac.id/index.php/Irsyad/article/view/2162>
- Sanjiwani, N. L. P. Y., & Budisetyani, I. G. A. P. W. (2014). Pola asuh permisif Ibu dan perilaku merokok pada remaja laki-laki di SMA Negeri 1 Semarang. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(2), 344–352. <https://doi.org/10.24843/jpu.2014.v01.i02.p13>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (Seventh Ed).

- Sawitri, H., Maulina, F., & Dwi Aqsa, R. K. (2020). Karakteristik perilaku merokok Mahasiswa Universitas Malikussaleh 2019. *AVERROUS: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh*, 6(1), 75. <https://doi.org/10.29103/averrous.v6i1.2630>
- Setyoko, K. H., Puspita, S., & Aziz, A. N. (2024). Hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja Di Desa Banjargondang Kec. Bluluk, Kab. Lamongan. *Prima Wiyata Health*, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.60050/pwh.v5i1.56>
- Sodik, M. A. (2018). *Merokok & bahayanya*. Penerbit Nem.
- Sondakh, J. S. P., & Theresa, R. M. (2020). Hubungan stres dengan timbulnya kecenderungan gangguan mental emosional pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. *Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*, 8(1), 906–917. <https://doi.org/10.37304/jkupr.v8i1.1496>
- Sudarya, I. W., Bagia, I. W., & Suwendra, I. W. (2014). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi jurusan manajemen undiksha angkatan 2009. *E-Journal Bisma Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Manajemen*, 2(1), 1–10. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JMI/article/view/4309>
- Supratiknya, A. (2015). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dalam psikologi* (1st ed.). Universitas Santa Dharma: APPTI.
- Trisanti, I. (2016). Remaja dan perilaku merokok. *Universty Research Colloquium*, 328–342. https://www.researchgate.net/publication/340684960_REMAJA_DAN_PERILAKU_MEROKOK
- Widianto, V. D., Su’udi, Sumiatin, T., & Ningsih, W. T. (2023). Tingkat stres dengan perilaku merokok pada siswa laki-laki di SMA Negeri 2 Tuban. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(8), 1889–1894. <https://jmi.rivierapublishing.id/index.php/rp>

- Winanda, P., & Herieningsih, S. W. (2018). Hubungan terpaan peringatan bahaya merokok pada kemasan dan tingkat kepercayaan akan bahaya merokok dengan minat mengurangi merokok. *Interaksi Online*, 6(3), 302–306. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/21030/19686>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235–239. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>

