

HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN KETERGANTUNGAN MEROKOK PADA MAHASISWA

Relationship Between Academic Stress and Cigarette Dependency on College Students

*Juan Richard Alexander Setiawan¹⁾, Stefani Virlia²⁾

^{1,2)}Program Studi Psikologi, Universitas Ciputra Surabaya

Diterima 15 Maret 2022/ Disetujui 26 Juli 2022

ABSTRACT

The prevalence of smokers in Indonesia increases every year, and 33.03% of these smokers are aged 18-24 years who are generally studying at the university level. There must be a reason that a third of smokers in Indonesia are in the college student age range. This study aims to determine the relationship between academic stress and cigarette dependency on college students. Academic stress has four dimensions, namely pressures to perform (PTP), perceptions of workload (POW), academic self-perceptions (ASP), and time restraints (TR). This quantitative research uses a correlational method with snowball sampling technique. Research respondents were 154 students in 20 cities in Java Island who were active smokers for at least one year. The scales used in this study were The Perception of Academic Stress Scale (α 0.879; CITC 0.323-0.739) and Cigarette Dependency Scale-12 (α 0.901; CITC 0.472-0.754.). The results revealed that academic stress had a significant positive relationship with cigarette dependency ($p < .05$; $r = 0.323$). All dimensions of academic stress, namely PTP, POW, ASP, and TR have a significant positive relationship to cigarette dependency ($p < .05$; $r = 0.239$ | $p < .05$; $r = 0.255$ | $p < .05$; $r = 0.187$ | $p < .05$; $r = 0.330$). All hypotheses, both major and minor, are accepted and proven. This study concludes that the higher the academic stress, the more severe the smoking dependence they experience.

Keywords: stress, academic, dependence, cigarette, college, students.

ABSTRAK

Prevalensi perokok di Indonesia setiap tahunnya semakin bertambah, dan 33,03% dari perokok tersebut berada di usia 18-24 tahun yang pada umumnya sedang menuntut ilmu di tingkat universitas. Tentu terdapat alasan dibalik data bahwa sepertiga perokok di Indonesia berada dalam rentang usia mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan ketergantungan merokok pada mahasiswa. Stres akademik memiliki 4 dimensi yaitu tekanan untuk berhasil (PTP), persepsi terhadap beban akademik (POW), keyakinan terhadap kemampuan akademik diri (ASP), dan batasan waktu akademik (TR). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan teknik *snowball sampling*. Responden penelitian adalah 154 mahasiswa/i di 20 kota di Pulau Jawa yang merupakan perokok aktif selama minimal 1 tahun. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The Perception of Academic Stress Scale* ($\alpha \geq 0.879$; CITC 0.323-0.739) dan *Cigarette Dependency Scale-12* ($\alpha \geq 0.901$; CITC 0.472-0.754.). Hasil penelitian mengungkapkan bahwa stres akademik memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap ketergantungan merokok ($p < .05$; $r = 0.323$). Seluruh dimensi stres akademik, yaitu PTP, POW, ASP, dan TR memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap ketergantungan merokok ($p < .05$; $r = 0.239$ | $p < .05$; $r = 0.255$ | $p < .05$; $r = 0.187$ | $p < .05$; $r = 0.330$). Seluruh hipotesis baik mayor maupun minor diterima dan dibuktikan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah semakin tinggi stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa, maka semakin berat ketergantungan merokok yang dialaminya.

Kata Kunci: stres, akademik, ketergantungan, rokok, mahasiswa.

PENDAHULUAN

Riset yang dilakukan oleh Sekolah Kajian Strategik dan Global Pusat Kajian Jaminan Nasional Universitas Indonesia menunjukkan bahwa 33,03% perokok di Indonesia merupakan individu berusia 18-24 tahun (Ayuwuragil, 2018). Riset tersebut juga menunjukkan peningkatan prevalensi perokok usia muda di Indonesia sebesar 2,8% dalam waktu 6 tahun. Pada umumnya, individu dalam rentang usia tersebut sedang menuntut ilmu di jenjang universitas. Bila ditarik kesimpulan sederhana, dapat dikatakan bahwa sepertiga perokok di Indonesia merupakan individu dalam status mahasiswa. Jumlah tersebut tidaklah sedikit, dan tentu terdapat alasan yang mendasari para mahasiswa tersebut mengalami ketergantungan merokok. Jika dilihat dari tugas perkembangannya, individu dalam usia 18-25 tahun sedang berada dalam masa transisi dari remaja menuju dewasa, dan masa transisi ini ditandai dengan kegiatan yang eksploratif dan eksperimental (Santrock, 2011). Individu perlu melakukan kegiatan eksploratif dan eksperimental karena masa transisi tersebut memaksa seorang individu untuk menyesuaikan diri dengan pola hidup baru, dimana peran dan tanggung jawabnya semakin bertambah dengan tuntutan yang semakin besar (Santrock, 2011).

Tuntutan tersebut antara lain seperti merencanakan masa depan, tinggal terpisah dengan orang tua, membangun hubungan interpersonal yang intim dan serius, menjadi pengambil keputusan, memantapkan emosi, mempertanggungjawabkan keputusan, dan independen secara finansial (Miller, 2011; Nelson & Barry, 2005). Tuntutan beradaptasi tersebut juga ditambah dengan tuntutan akademik sebagai seorang mahasiswa, dimana terdapat beban akademik seperti ujian, tugas, penelitian, presentasi, dan tugas akhir (Murphy & Archer, 1996). Terdapat juga beban psikis yang ditanggung oleh mahasiswa, seperti

dituntut untuk segera lulus, diberikan ekspektasi tinggi dari pengajar, dan kekhawatiran pribadi mengenai peluang kerja di masa depan (Bedewy & Gabriel, 2015).

Berbagai tuntutan tersebut tentu akan membuat seorang individu tertekan, dan tekanan tersebut berpotensi untuk mendorongnya mencari sebuah pelarian (Istono, 2000). Salah satu bentuk pelarian tersebut adalah penyalahgunaan substansi (Arnett, 2015), salah satunya yaitu rokok (American Psychiatric Association, 2013). Seorang individu yang mencoba merokok akan mengalami ketergantungan apabila melakukannya secara terus-menerus (Sarafino & Smith, 2011). Ketergantungan berarti tubuh seorang individu telah beradaptasi dengan senyawa kimia dalam rokok dan memasukkan senyawa tersebut dalam jaringan tubuhnya (Torres & Horowitz, 1999), sehingga individu tersebut merasa perlu untuk merokok agar mendapatkan efek yang dihasilkan (Sarafino & Smith, 2011). Seorang individu dikategorikan mengalami ketergantungan merokok apabila dalam jangka waktu 12 bulan menunjukkan setidaknya 2 dari perilaku ketergantungan antara lain yaitu merokok terus-menerus, ada gejala putus obat (*withdrawal*), sulit mengontrol perilaku merokoknya, mengalokasikan banyak waktu untuk merokok dan membeli rokok, menunda kegiatan yang dilakukan untuk merokok, dan tetap merokok meskipun mengetahui resiko kesehatan yang mengintai (Etter, Houezec, & Perneger, 2003; American Psychiatric Association, 2013). Seorang individu dapat mengalami ketergantungan merokok karena kombinasi dari faktor fisik dan psikis. Faktor fisiknya adalah senyawa adiktif dalam rokok, yaitu nikotin sebagai zat yang paling berperan dalam ketergantungan (Harvey & Champe, 2013; Dani & Harris, 2005). Jika telah mengalami ketergantungan, maka penghentian konsumsi nikotin tersebut akan membuat individu mengalami gejala seperti gelisah, kesulitan berkonsentrasi, sakit kepala, hingga gangguan tidur (Harvey & Champe, 2013). Hal ini akan membuat

*Korespondensi Penulis:
 E-mail : juanalexander1801@gmail.com

individu semakin sulit menghentikan ketergantungan merokoknya.

Faktor psikisnya antara lain yaitu, individu yang mengalami ketergantungan merokok akan memiliki persepsi bahwa merokok akan memberikan kenikmatan dan pemuasan psikologis (Febriyantoro, 2016); serta merupakan bentuk dari usaha untuk meminimalisir ketegangan, memaksimalkan konsentrasi, dan berelaksasi (Komasari & Helmi, 2000). Hal ini juga dibuktikan dalam riset Koalisi untuk Indonesia Sehat (KuIS) yang menyatakan bahwa 54,59% individu merokok dengan motif ingin meringankan ketegangan dan stres yang dialami (Kompas, 2008). Dalam konteks mahasiswa, artinya mahasiswa yang mengalami ketergantungan merokok akan menggunakannya untuk mengurangi ketegangan dari tuntutan akademik, meningkatkan konsentrasi dalam belajar dan mengerjakan tugas, dan berelaksasi.

Perilaku merokok memiliki banyak dampak negatif bagi kesehatan. Jantung koroner, stroke, dan kanker adalah penyakit yang erat kaitannya dengan perilaku merokok (Ambarwati, Khoirotul, Kurniawati, Diah, & Darojah, 2014). Terdapat ribuan zat kimia dalam rokok dan 200 diantaranya bersifat karsinogenik, sehingga rokok dapat memicu terjadinya kanker paru-paru, mulut, nasofaring, esofagus, pankreas, ginjal, kandung kemih, rahim, penyakit emfisema, bronkitis kronik, penyakit jantung, hipertensi, stroke, menopause dini, osteoporosis, kemandulan, dan impotensi (Febriyantoro, 2016). Data yang dirilis oleh World Health Organization menyatakan bahwa terdapat 225.700 orang di Indonesia yang meninggal setiap tahunnya akibat penyakit yang berhubungan dengan rokok (Amani, 2020). Hal ini tentu saja berbahaya dan mengancam kesehatan para mahasiswa yang mengalami ketergantungan merokok, maka dari itu perlu diketahui penyebab di balik terjadinya perilaku tersebut untuk mencari akar permasalahannya. Salah satu penyebab mahasiswa mengalami ketergantungan terhadap rokok adalah karena rokok dianggap sebagai bentuk pelarian ketika

menghadapi beban yang menekannya (Istono, 2000). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa alasan seorang individu merokok adalah untuk mengurangi ketegangan, memaksimalkan konsentrasi, dan berelaksasi (Komasari & Helmi, 2000; Kompas, 2008).

Ketegangan dan tekanan mental yang terjadi akibat beban yang dirasakan biasa disebut dengan stres (Shahsavarani, Abadi, & Kalkhoran, 2015). Jenis stres yang paling erat kaitannya dengan mahasiswa adalah stres akademik, yaitu stres yang muncul akibat tuntutan akademik yang disebabkan oleh tekanan untuk bisa berhasil dalam studi, persepsi terkait beban tugas dan ujian, keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, dan batasan waktu untuk kegiatan akademik (Bedewy & Gabriel, 2015). Stres akademik muncul akibat tanggung jawab dan tuntutan terhadap individu untuk bisa unggul dan berhasil dalam bidang pendidikan (Oon, 2007).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati, Pinilih, dan Astuti (2017), sebanyak 35,6% mahasiswa di Indonesia mengalami stres ringan, 57,4% mengalami stres sedang, dan 6,9% mengalami stres berat. Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tersebut terjadi akibat beberapa penyebab, antara lain adalah beban akademik seperti ujian, tugas, penelitian, skripsi (Murphy & Archer, 1996), tuntutan dari orang tua agar segera lulus, pengajar yang berekspektasi tinggi, kekhawatiran mengenai pekerjaan di masa depan (Bedewy & Gabriel, 2015), keseharian yang padat, kritik di depan umum, beban akademik yang menumpuk, kekhawatiran mengenai kegagalan pada mata kuliah, kesulitan finansial, dan kekhawatiran ketika bertemu orang tua jika tidak berhasil meraih kelulusan (Morse & Dravo, 2007). Penelitian dari Chapell, Blanding, dan Silverstein (2005) juga menemukan bahwa tingkat stres pada mahasiswa dapat meningkat pesat dan gejala kecemasan dapat muncul ketika mahasiswa sedang menjalani masa ujian. Selain mahasiswa yang telah menjalani perkuliahan, mahasiswa yang baru

memasuki jenjang universitas juga rentan mengalami stres karena harus beradaptasi dengan lingkungan yang baru (Oswalt & Riddock, 2007).

Faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik dibagi menjadi faktor eksternal dan internal. Faktor internal dalam stres akademik antara lain seperti pola pikir/keyakinan diri bahwa dirinya mampu mengendalikan situasi akademik, dan kepribadian optimis/pesimis yang akan menentukan tingkat toleransi terhadap stres akademik. Faktor eksternal dalam stres akademik antara lain seperti kurikulum pelajaran yang padat, persaingan yang ketat, beban akademik yang meningkat, tekanan untuk berprestasi tinggi, persepsi bahwa pendidikan menentukan status sosial dan penerimaan dalam masyarakat, dan tekanan dari orang tua (Puspitasari, 2013; Gunawati, Hartati, & Listiara, 2010).

Dimensi dalam stres akademik adalah (1) tekanan untuk berhasil dalam studi (*pressures to perform/PTP*), yang merupakan stres akibat kompetisi dengan mahasiswa lainnya, ekspektasi dan harapan orang tua, serta kritik dari pengajar tentang performa akademis mahasiswa; (2) persepsi terkait beban tugas dan ujian (*perceptions of workload/POW*), yang meliputi stres terkait beban kerja yang berlebihan, tugas yang banyak, dan kekhawatiran akan kegagalan dalam ujian; (3) keyakinan terhadap kemampuan diri (*academic self-perceptions/ASP*), yaitu kepercayaan diri terhadap kesuksesan di bidang akademis, karir masa depan, dan kepercayaan diri dalam mengambil keputusan akademis; (4) batasan waktu untuk kegiatan akademik (*time restraints/TR*), yaitu stres akibat waktu belajar yang tidak mencukupi, ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan rumah dan tugas, kesulitan dalam mengikuti pembelajaran jika tertinggal, dan waktu berelaksasi yang tidak cukup (Bedewy & Gabriel, 2015).

Berbagai hal tersebut berpengaruh dalam stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Penelitian dari Ambarwati, Pinilih, dan Astuti (2017) mengungkapkan bahwa stres yang berlebihan pada

mahasiswa berpotensi untuk memberikan dampak yang negatif, salah satunya adalah perilaku merokok. Stres akademik yang dialami akan memberikan tekanan dan ketegangan bagi mahasiswa, dan rokok diyakini dapat mengurangi ketegangan yang dirasakan.

Peneliti juga melakukan wawancara informal untuk menggali data lebih dalam dengan 7 partisipan dan menemukan tingkat stres akademik yang bervariasi yaitu 2 partisipan merasa dirinya mengalami stres akademik tingkat ringan, 3 partisipan tingkat sedang, dan 2 partisipan tingkat berat. Sedangkan pada ketergantungan merokok, 1 partisipan merasa dirinya mengalami ketergantungan ringan, 3 ketergantungan sedang, dan 2 ketergantungan berat. 6 dari 7 partisipan menyetujui bahwa stres akademik yang mereka rasakan berhubungan dengan ketergantungan merokok yang mereka alami, karena mereka menggunakan rokok untuk mengurangi stres dan menenangkan diri. Studi pustaka yang dilakukan oleh peneliti juga mengungkapkan bahwa selama ini, sebagian besar penelitian yang dilakukan adalah hubungan antara stres akademik dan perilaku merokok, dan penelitian tentang hubungan stres akademik dan ketergantungan merokok belum ditemukan. Hal ini membuat penelitian ini layak untuk dilakukan untuk mencari tahu dan memperluas pengetahuan masyarakat tentang hubungan stres akademik dengan ketergantungan merokok.

Atas dasar tersebut, peneliti ingin mencari tahu hubungan antara stres akademik yang dialami oleh mahasiswa dengan ketergantungan merokoknya. Hipotesis mayor penelitian ini adalah stres akademik dan ketergantungan merokok pada mahasiswa memiliki korelasi positif yang signifikan. Hipotesis minor 1 dalam penelitian ini adalah stres terkait tekanan untuk berhasil dalam studi (PTP) berhubungan dengan ketergantungan merokok. Hipotesis minor 2 adalah stres terkait persepsi terkait beban akademik dan ujian (POW) berhubungan dengan ketergantungan merokok. Hipotesis minor 3 adalah stres terkait keyakinan terhadap

kemampuan diri (ASP) berhubungan dengan ketergantungan merokok. Hipotesis minor 4 adalah stres terkait batasan waktu akademik (TR) berhubungan dengan ketergantungan merokok. Peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi bidang psikologi klinis dan pihak terkait terutama mahasiswa dalam memahami bahwa stres akademik yang ia alami dapat menjadi salah satu penyebab ketergantungan merokoknya.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mencari hubungan antara 2 variabel atau lebih (Arikunto, 2005). Metode ini digunakan untuk menjelaskan hubungan antara stres akademik dan ketergantungan merokok pada mahasiswa.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i aktif di perguruan tinggi di Pulau Jawa berusia 18-24 tahun yang merokok sejak minimal 1 tahun terakhir. Subjek berjumlah 154 mahasiswa/i yang dipilih dengan teknik *snowball sampling*, yaitu menghubungi beberapa responden potensial dan menanyakan apakah responden mengetahui orang-orang lain yang memenuhi kriteria subjek penelitian (Nurdiani, 2014).

Tabel 1.
Gambaran Usia Partisipan

| Usia | Frequency | Percent |
|-------------|-----------|---------|
| 18-19 tahun | 19 | 12.338 |
| 20-21 tahun | 87 | 56.494 |
| 22-23 tahun | 38 | 24.675 |
| 24-25 tahun | 10 | 6.494 |
| Total | 154 | 100.000 |

Tabel 2.
Gambaran Jenis Kelamin Partisipan

| Jenis Kelamin | Frequency | Percent |
|---------------|-----------|---------|
| Laki-laki | 107 | 69.481 |
| Perempuan | 47 | 30.519 |
| Total | 154 | 100.000 |

Variabel dan Instrumen Penelitian

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah ketergantungan merokok, yang diukur dengan menggunakan skala *Cigarette Dependence Scale* (CDS-12) oleh Etter, Houezec, dan Perneger (2003). Skala tersebut berjumlah 12 aitem yang telah diterjemahkan dan melalui proses uji bahasa oleh ekspertis. Skala CDS-12 berisi 4 aitem dengan 5 opsi respons yang akan dikoding ulang, dan 8 aitem dengan skala *Likert* 5 opsi mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Skala CDS-12 mendapatkan skor reliabilitas Cronbach's $\alpha \geq 0.901$; serta rentang skor validitas 0.472-0.754.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah stres akademik, yang diukur dengan menggunakan skala *The Perception of Academic Stress Scale* oleh Bedewy dan Gabriel (2015). Skala tersebut terdiri atas 4 dimensi yaitu tekanan untuk bisa berhasil dalam studi (PTP), persepsi terkait beban tugas dan ujian (POW), keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri (ASP), dan batasan waktu untuk kegiatan akademik (TR). Dimensi PTP mendapatkan skor reliabilitas Cronbach's $\alpha \geq 0.698$ dan rentang skor validitas 0.451-0.536. Dimensi POW mendapatkan skor reliabilitas Cronbach's $\alpha \geq 0.830$ dan rentang skor validitas 0.545-0.806. Dimensi ASP mendapatkan skor reliabilitas Cronbach's $\alpha \geq 0.765$ dan rentang skor validitas 0.570-0.644 setelah menggugurkan 2 aitem yang memiliki validitas buruk. Dimensi TR mendapatkan skor reliabilitas Cronbach's $\alpha \geq 0.678$ dan rentang skor validitas 0.381-0.483.

Secara keseluruhan, skor reliabilitas skala tersebut adalah Cronbach's $\alpha \geq 0.879$ dengan rentang skor validitas 0.323-0.739. Total aitem pada skala tersebut berjumlah 16 aitem setelah pengguguran 2 aitem yang mendapat skor validitas buruk. Skala tersebut telah diterjemahkan dan melalui proses uji bahasa oleh ekspertis. Skala berisi 16 aitem dengan skala *Likert* 5 opsi mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Kedua skala memiliki skor reliabilitas diatas 0.6 dan validitas diatas 0.3 yang dapat

dianggap reliabel dan valid (Sugiyono, 2013; Azwar, 2014).

Tabel 3.
Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

| Variabel | α | CITC |
|-------------|----------|-------------|
| CDS-12 | 0.901 | 0.472-0.754 |
| PAS Scale | 0.879 | 0.323-0.739 |
| Dimensi PTP | 0.698 | 0.451-0.536 |
| Dimensi POW | 0.830 | 0.545-0.806 |
| Dimensi ASP | 0.765 | 0.570-0.644 |
| Dimensi TR | 0.678 | 0.381-0.483 |

Teknik Analisa Data

Uji korelasi dilakukan dengan metode *Pearson* untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dan ketergantungan merokok. Analisis data penelitian menggunakan *software* JASP 0.14.1.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.
Korelasi Stres Akademik dengan Ketergantungan Merokok

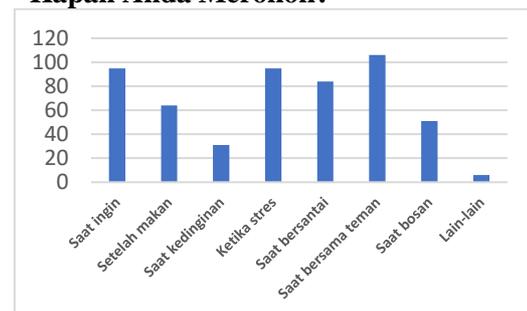
| Variable | CDS-12 | PAS Scale |
|--------------|-------------------|-----------|
| 1. CDS-12 | Pearson's r — | — |
| | p-value — | — |
| 2. PAS Scale | Pearson's r 0.323 | — |
| | p-value < .001 | — |

Berdasarkan hasil di tabel 4, terdapat hubungan positif yang signifikan ($p < .05$; $r = 0.323$) antara stres akademik dengan ketergantungan merokok dengan nilai korelasi sebesar 0.323. Artinya, semakin tinggi tingkat stres akademik mahasiswa, maka semakin tinggi ketergantungan merokok yang dialaminya. Beban akademik seperti ujian, tugas, penelitian, skripsi, tuntutan dari orang tua agar segera lulus, pengajar yang berekspektasi tinggi, kekhawatiran mengenai pekerjaan di masa depan, keseharian yang padat, kritik di depan umum, beban akademik yang menumpuk, kekhawatiran mengenai kegagalan pada mata kuliah, kesulitan finansial, dan

kekhawatiran ketika bertemu orang tua jika tidak berhasil meraih kelulusan akan membuat mahasiswa mengalami stres akademik (Bedewy & Gabriel, 2015; Morse & Dravo, 2007; Murphy & Archer, 1996).

Stres tersebut perlu untuk dikelola, dan salah satu cara yang digunakan adalah dengan merokok, seperti pada penelitian oleh Gonzalez, et al. (2013) yang menyatakan bahwa 75% perokok merasa bahwa merokok adalah strategi manajemen stres yang efektif. Rokok digunakan untuk mengurangi ketegangan, meningkatkan konsentrasi, meningkatkan suasana hati, dan berelaksasi (Febriyanto, 2016; Laventhal & Cleary dalam Oskamp, 1984). Oleh karena para perokok memiliki pandangan bahwa rokok dapat membantu mengelola stres mereka dengan efektif dan mengurangi ketegangan yang dirasakan, akhirnya membuat mereka mengalami ketergantungan karena menggunakan rokok untuk mengatasi stres yang mereka alami. Hal ini juga diperkuat dengan data demografis pada gambar 1 yang menunjukkan bahwa 61,69% responden merokok saat stres, walaupun tidak terdapat spesifikasi stres yang dimaksud.

Gambar 1.
Data Demografis untuk Pertanyaan "Kapan Anda Merokok?"



Tabel 5.
Korelasi Dimensi PTP dengan Ketergantungan Merokok

| Variable | CDS-12 | PTP |
|-----------|-------------------|-----|
| 1. CDS-12 | Pearson's r — | — |
| | p-value — | — |
| 2. PTP | Pearson's r 0.239 | — |
| | p-value 0.003 | — |

Berdasarkan hasil di tabel 5, terdapat hubungan positif yang signifikan ($p < .05$; $r = 0.239$) antara dimensi *pressures to perform* dengan ketergantungan merokok dengan nilai korelasi sebesar 0.239. Artinya, semakin tinggi stres terkait tekanan untuk berhasil dalam studi, maka semakin tinggi ketergantungan merokok yang dialaminya. Dimensi PTP berkaitan dengan stres akibat kompetisi dengan mahasiswa lainnya, ekspektasi dan harapan orang tua, serta kritik dari pengajar tentang performa akademis mahasiswa (Bedewy & Gabriel, 2015). Hal-hal tersebut memberikan tekanan yang besar pada mahasiswa dan akhirnya dapat mendorong mereka memiliki ketergantungan pada rokok karena dipercaya dapat mengurangi ketegangan, memaksimalkan konsentrasi, dan sebagai bentuk menenangkan diri dari tekanan-tekanan yang dialami (Aula, 2010; Komasari & Helmi, 2000; Kompas, 2008); dan juga karena efek dari nikotin dalam rokok, dimana nikotin dapat menstimulasi pelepasan dopamin pada tubuh, yang mampu meningkatkan konsentrasi dan suasana hati, serta menurunkan stres (Benowitz, 2009).

Tabel 6.
Korelasi Dimensi POW dengan Ketergantungan Merokok

| Variable | CDS-12 | POW |
|-----------|-------------------|-----|
| 1. CDS-12 | Pearson's r — | |
| | p-value — | |
| 2. POW | Pearson's r 0.255 | — |
| | p-value 0.001 | — |

Berdasarkan hasil di tabel 6, terdapat hubungan positif yang signifikan ($p < .05$; $r = 0.255$) antara dimensi *perceptions of workload* dengan ketergantungan merokok dengan nilai korelasi sebesar 0.255. Artinya, semakin tinggi stres terkait persepsi terhadap beban tugas dan ujian, maka semakin tinggi ketergantungan merokok yang dialaminya. Dimensi POW meliputi stres terkait beban kerja yang berlebihan, tugas yang banyak, dan kekhawatiran akan kegagalan dalam ujian (Bedewy & Gabriel, 2015). Beban kerja

yang berlebih dan kekhawatiran tentang kelancaran dalam studi akan memberikan tekanan kepada mahasiswa, dan akhirnya rokok digunakan sebagai alat untuk menenangkan pikiran mereka dan mengurangi ketegangan yang mereka rasakan (Purwatiningsih dalam Marcus, Sagita, & Artawan, 2021; Fikriyah & Febrijanto, 2012). Selain itu, rokok juga digunakan sebagai alat untuk memaksimalkan konsentrasi dan kemampuan kognitif ketika mereka mengerjakan tugas/belajar untuk ujian, karena para perokok sulit untuk berkonsentrasi dan mengalami gangguan fokus dan kemampuan kognitif ketika menghentikan konsumsi rokoknya (Karman & Suyasa, 2004; Fikriyah & Febrijanto, 2012).

Tabel 7.
Korelasi Dimensi ASP dengan Ketergantungan Merokok

| Variable | CDS-12 | ASP |
|-----------|-------------------|-----|
| 1. CDS-12 | Pearson's r — | |
| | p-value — | |
| 2. ASP | Pearson's r 0.187 | — |
| | p-value 0.020 | — |

Berdasarkan hasil di tabel 7, terdapat hubungan positif yang signifikan ($p < .05$; $r = 0.187$) antara dimensi *academic self-perceptions* dengan ketergantungan merokok dengan nilai korelasi sebesar 0.187. Artinya, semakin tinggi stres terkait keyakinan terhadap kemampuan akademik diri, maka semakin tinggi ketergantungan merokok yang dialaminya. Dimensi ASP berkaitan dengan kepercayaan diri terhadap kesuksesan di bidang akademis, karir masa depan, dan kepercayaan diri dalam mengambil keputusan akademis (Bedewy & Gabriel, 2015). Hubungan tersebut dapat dijelaskan bahwa ketergantungan merokok berpotensi terjadi akibat efek dari nikotin dalam rokok, dimana nikotin dapat menstimulasi pelepasan serotonin pada tubuh (Benowitz, 2009) yang mampu meningkatkan rasa percaya diri pada individu, yang digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa

dalam kesuksesannya di bidang akademik, karir, dan pengambilan keputusan (Sumail & Hasbiyadi, 2020). Hal ini juga diperkuat dengan penemuan bahwa kepercayaan diri seorang individu berhubungan dengan perilaku merokoknya (Hanafi, 2019; Cahyady, Mursyida, & Marghifiratillah, 2017), sehingga dapat menjelaskan bahwa stres yang tinggi terkait dengan kepercayaan diri dalam bidang akademis dan karir memiliki hubungan dengan ketergantungan merokok pada mahasiswa.

Tabel 8.
Korelasi Dimensi TR dengan Ketergantungan Merokok

| Variable | | CDS-12 | TR |
|-----------|-------------|--------|----|
| 1. CDS-12 | Pearson's r | — | — |
| | p-value | — | — |
| 2. TR | Pearson's r | 0.330 | — |
| | p-value | < .001 | — |

Berdasarkan hasil di tabel 8, terdapat hubungan positif yang signifikan ($p < .05$; $r = 0.330$) antara dimensi *time restraints* dengan ketergantungan merokok dengan nilai korelasi sebesar 0.330. Artinya, semakin tinggi stres terkait batasan waktu untuk kegiatan akademik, maka semakin tinggi ketergantungan merokok yang dialaminya. Dimensi TR berkaitan dengan stres akibat waktu belajar yang tidak mencukupi, ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan rumah dan tugas, kesulitan dalam mengikuti pembelajaran jika tertinggal, dan waktu berelaksasi yang tidak cukup (Bedewy & Gabriel, 2015). Hubungan antara keduanya dapat dijelaskan dengan mengetahui bahwa tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa dengan kurangnya waktu untuk belajar dan menyelesaikan tugas dapat membuatnya mengalami ketegangan, dan mereka menggunakan rokok sebagai alat untuk mengurangi ketegangan tersebut dan menenangkan diri (Vieta, Setiadhi, & Zubaedah, 2017; Ramadhan, Carolina, & Lisiswanti, 2017; Fikriyah & Febrijanto, 2012). Rokok juga digunakan sebagai alat yang mampu memberikan rasa rileks pada individu (Marcus, Sagita, & Artawan, 2021;

Febriyantoro, 2016), sehingga rokok dapat digunakan sebagai substitusi dari relaksasi yang dibutuhkan namun tidak dapat dilakukan para mahasiswa akibat waktu yang terlalu sedikit dan tugas yang mendesak.

Nilai korelasi dimensi TR yang terbesar diantara dimensi lainnya juga dapat dijelaskan dengan memahami bahwa batasan waktu yang dirasakan mendesak oleh para mahasiswa tersebut berkaitan dengan manajemen waktu yang mereka lakukan. Terdapat beberapa penelitian yang menyatakan bahwa faktor yang paling berhubungan dengan tingkat stres adalah kemampuan dalam manajemen waktu (Misra & McKean, 2000; Macan, Shahani, Dipboye, & Phillips, 1990). Semakin rendah kemampuan manajemen waktu seseorang, maka akan semakin tinggi stres yang dialaminya (Al Khatib, 2014). Artinya, kontrol terhadap waktu sangat berhubungan dengan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa, dan akhirnya mahasiswa menggunakan rokok karena dipercaya mampu menurunkan ketegangan dan menenangkan diri yang dialami dari stres tersebut (Vieta, Setiadhi, & Zubaedah, 2017; Ramadhan, Carolina, & Lisiswanti, 2017; Fikriyah & Febrijanto, 2012).

Tabel 9.
Kategori Tingkat Stres Akademik dan Tingkat Ketergantungan Merokok

| Variable | R | S | T |
|-----------|--------|--------|--------|
| 1. PAS | 18.18% | 70.13% | 11.69% |
| 2. CDS-12 | 20.13% | 52.60% | 27.27% |

Berdasarkan tabel 9, dapat diketahui bahwa para mahasiswa di Indonesia mengalami tingkat stres akademik dan ketergantungan merokok yang bervariasi. 18,18% mahasiswa di Indonesia mengalami stres akademik ringan; 70,13% mengalami stres akademik sedang; dan 11,69% mengalami stres akademik berat. Hal ini selaras dengan hasil penelitian Ambarwati, Pinilih, dan Astuti (2017) yang menemukan hal serupa, yaitu stres akademik mahasiswa di Indonesia didominasi oleh kategori sedang, rendah, dan yang terakhir berat.

Hasil olah data tersebut juga menunjukkan tingkat ketergantungan merokok pada mahasiswa di Indonesia. Sebanyak 20,13% mengalami ketergantungan merokok ringan; 52,60% mengalami ketergantungan merokok sedang; dan 27,27% mengalami ketergantungan merokok berat. Data ini merupakan penemuan baru karena belum ditemukannya data terkait dengan tingkat ketergantungan merokok di Indonesia yang dispesifikasikan dalam kelompok usia mahasiswa.

Kategori ketergantungan merokok yang dominan pada kategori sedang dan tinggi dapat terjadi akibat para mahasiswa telah memulai perilaku merokok sebelum memasuki perkuliahan, dan akhirnya berpotensi untuk menjadi ketergantungan akibat stres akademik yang dialami pada masa perkuliahan. Hal ini juga diperkuat dengan data demografis yang menyatakan bahwa 26,58% responden pertama kali memulai perilaku merokoknya akibat stres yang dirasakan dan 61,69% responden merokok saat stres.

SIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini adalah stres akademik memiliki hubungan positif yang signifikan dengan ketergantungan merokok yang dialami oleh para mahasiswa. Artinya, semakin tinggi stres akademik yang dirasakan, maka akan semakin tinggi juga ketergantungan merokok yang dialami. Setiap dimensi dari stres akademik yaitu stres terkait tekanan untuk berhasil dalam studi (PTP), stres terkait persepsi terhadap beban akademik (POW), stres terkait keyakinan terhadap kemampuan diri (ASP), dan stres terkait batasan waktu akademik (TR) juga memiliki hubungan positif yang signifikan dengan ketergantungan merokok yang dialami oleh mahasiswa. Artinya, semakin tinggi stres yang dirasakan pada setiap dimensi, maka semakin tinggi juga ketergantungan merokok yang dialami mahasiswa.

Stres akademik memberikan tekanan dan ketegangan pada mahasiswa,

dan rokok dipercaya dapat membantu menurunkan ketegangan tersebut. Hal ini dapat terjadi akibat adanya faktor fisik dan psikis yang mempengaruhi individu ketika merokok. Faktor fisik yang terjadi adalah efek dari nikotin dalam rokok, dimana nikotin dapat menstimulasi pelepasan dopamin dan serotonin pada tubuh, yang mampu meningkatkan konsentrasi dan suasana hati, menurunkan stres, dan meningkatkan rasa percaya diri (Sumail & Hasbiyadi, 2020; Benowitz, 2009). Sedangkan faktor psikis yang terjadi adalah kepercayaan para perokok bahwa rokok dapat menurunkan ketegangan, menenangkan diri, membuat diri lebih fokus, membantu merelaksasi diri, meningkatkan konsentrasi (Marcus, Sagita, & Artawan, 2021; Vieta, Setiadi, & Zubaedah, 2017; Ramadhan, Carolina, & Lisiswanti, 2017; Febriyanto, 2016; Fikriyah & Febrijanto, 2012; Aula, 2010; Kompas, 2008; Komasari & Helmi, 2000; Laventhal & Cleary dalam Oskamp, 1984).

Implikasi penelitian ini ditujukan kepada para mahasiswa yang mengalami ketergantungan merokok, untuk mengetahui bahwa stres akademik yang mereka rasakan berhubungan dengan ketergantungan merokok yang mereka alami. Maka dari itu, perlu adanya upaya yang dilakukan untuk mengatur tingkat stres akademik yang dirasakan, dan mencari alternatif strategi coping yang lebih konstruktif agar dapat keluar dari jeratan ketergantungan merokok yang memiliki banyak dampak negatif terhadap kesehatan tubuh. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan para pengajar dalam ranah akademik untuk dapat membantu mahasiswanya dalam melakukan manajemen stres yang baik agar meminimalisir potensi mahasiswanya mengalami ketergantungan merokok.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah penelitian dilakukan dalam masa pandemi *Covid-19* sehingga proses pengambilan data hanya dilakukan secara daring, sehingga peneliti tidak dapat memandu pengisian kuesioner secara langsung. Selain itu, proses pengambilan data juga dilakukan pada masa liburan

sehingga mungkin dapat berdampak pada tingkat stres yang dirasakan oleh mahasiswa. Keterbatasan lainnya adalah kesulitan peneliti untuk menyeimbangkan jumlah perokok laki-laki dan perempuan, karena terdapat beberapa responden perempuan yang dihubungi oleh peneliti namun tidak bersedia untuk mengisi kuesioner karena berbagai alasan pribadi. Peneliti menyarankan para peneliti selanjutnya untuk melakukan pengambilan data pada masa aktif perkuliahan, sehingga dapat memetakan stres akademik dengan lebih akurat. Selain itu, juga untuk mengembangkan penelitian pada kajian pengaruh/regresi linear, serta meneliti variabel lain yang berpotensi memiliki hubungan atau pengaruh terhadap ketergantungan merokok pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Khatib, A. S. (2014). Time Management and Its Relation to Students' Stress, Gender, and Academic Achievement among Sample of Students at Al Ain University of Science and Technology, UAE. *International Journal of Business and Social Research*, 47-58.
- Amani, N. K. (2020, May 31). WHO: 225.700 Orang Indonesia Meninggal per Tahun Akibat Rokok. Retrieved February 16, 2021, from Liputan 6: <https://www.liputan6.com/global/read/4267375/who-225700-orang-indonesia-meninggal-per-tahun-akibat-rokok>
- Ambarwati, Khoirotul, A., Kurniawati, F., Diah, T., & Darojah, S. (2014). Media Leaflet, Video dan Pengetahuan Siswa SD Tentang Bahaya Merokok. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7-13.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 40-47.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder 5*. Arlington: American Psychiatric Association.
- Arikunto, S. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging Adulthood: The Winding Road from The Late Teens through The Twenties*. New York: Oxford University Press.
- Aula, L. E. (2010). *Stop Merokok*. Yogyakarta: Gerailmu.
- Ayuwuragil, K. (2018, September 13). Jumlah Perokok Muda Masih Tinggi. Retrieved February 13, 2021, from CNN Indonesia: <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20180905184752-255-327955/jumlah-perokok-muda-masih-tinggi>
- Azwar, S. (2014). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining Perceptions of Academic Stress and Its Sources Among University Students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 1-9.
- Benowitz, N. L. (2009). Pharmacology of Nicotine: Addiction, Smoking-Induced Disease, and Therapeutics. *Annual Review of Pharmacology and Toxicology*, 57-71.
- Cahyady, E., Mursyida, & Marghifiratillah, C. (2017). Hubungan Antara Persepsi Tingkat Kepercayaan Diri dengan Perilaku Merokok pada Mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama Aceh Besar. *Jurnal Aceh Medika*, 91-99.
- Chapell, M., Blanding, Z., & Silverstein, M. (2005). Test Anxiety and Academic Performance in Undergraduate and Graduate Students. *Journal of Educational Psychology*, 268-274.
- Dani, J. A., & Harris, R. A. (2005). Review: Nicotine Addiction and Comorbidity with Alcohol Abuse and Mental Illness. *Journal of Nature Neuroscience*, 1465-1470.

- Etter, J. F., Houezec, J. L., & Perneger, T. V. (2003). A Self-Administered Questionnaire to Measure Dependence on Cigarettes: The Cigarette Dependence Scale. *Journal of Neuropsychopharmacology*, 359-370.
- Febriyantoro, M. T. (2016). Pemikiran Irasional Para Perokok. *Jurnal EKSIS*, 124-139.
- Fikriyah, S., & Febrijanto, Y. (2012). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Merokok pada Mahasiswa Laki-Laki di Asrama Putra. *Jurnal STIKES*, 99-109.
- Gonzalez, A. M., Cruz, S. Y., Rios, J. L., Pagan, I., Fabian, C., Betancourt, J., . . . Palacios, C. (2013). Alcohol Consumption and Smoking and their Associations with Socio-demographic Characteristics, Dietary Patterns, and Perceived Academic Stress in Puerto Rican College Students. *Puerto Rico Health Sciences Journal*, 82-88.
- Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. (2010). Hubungan antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*, 93-115.
- Hanafi, F. (2019). Hubungan Kepercayaan Diri dan Persepsi dengan Intensitas Kebiasaan Merokok pada Siswa SMK Lamacca Sengkang Kabupaten Wajo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Iqra*, 64-70.
- Harvey, R. A., & Champe, P. C. (2013). *Farmakologi: Ulasan Bergambar* (4th ed.). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Istono. (2000). *Bunga Rampai Psikologi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Karman, R., & Suyasa, P. R. (2004). Stress, Perilaku Merokok dan Tipe Kepribadian. *Phronesis*, 19-39.
- Komasari, D., & Helmi, A. F. (2000). Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 37-47.
- Kompas. (2008, July 3). *Makin Banyak Perempuan Perokok*. Retrieved February 16, 2021, from Kompas: <https://nasional.kompas.com/read/2008/07/03/1343227/NaN>
- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (1990). College Students' Time Management: Correlation With Academic Performance and Stress. *Journal of Educational Psychology*, 760-768.
- 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*, 128-134.
- Miller, J. L. (2011). *The Relationship Between Identity Development Process and Psychological Distress in Emerging Adulthood*. Washington D.C.: George Washington University.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College Students' Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 41-51.
- Morse, Z., & Dravo, U. (2007). Stress Level of Dental Students at The Fiji School of Medicine. *European Journal of Dental Education*, 99-103.
- Murphy, M. C., & Archer, J. A. (1996). Stressors on the College Campus: A Comparison of 1985 and 1993. *Journal of College Student Development*, 20-27.
- Nelson, J. L., & Barry, C. M. (2005). Distinguishing Features of Emerging Adulthood: The Role of Self-Classification as an Adult. *Journal of Adolescent Research*, 20-42.
- Nurdiani, N. (2014). Teknik Sampling Snowball dalam Penelitian

- Lapangan. *Jurnal ComTech*, 1110-1118.
- Oon, A. N. (2007). *Handling Study Stress*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Oskamp, S. (1984). *Applied Social Psychology*. New Jersey: Prentice Hall.
- Oswalt, S. B., & Riddock, C. C. (2007). What to do about being Overwhelmed: Graduate Students, Stress, and University Services. *College Student Affairs Journal*, 24-44.
- Puspitasari, W. (2013). Hubungan antara Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial dengan Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal Empathy*, 1-17.
- Ramadhan, K., Carolina, J. M., & Lisiswanti, R. (2017). Hubungan Tingkat Stres dengan Frekuensi Merokok Mahasiswa Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Medula*, 118-121.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Shahsavarani, A. M., Abadi, E. A., & Kalkhoran, M. H. (2015). Stress: Facts and Theories through Literature Review. *International Journal of Medical Reviews*, 230-241.
- Siregar, S. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sumail, L. O., & Hasbiyadi. (2020). Alms-Awareness Behavior, Serotonin Hormone, and Corporate Age. *Jurnal Manajemen Universitas Tarumanegara*, 358-372.
- Torres, G., & Horowitz, J. M. (1999). Drugs of Abuse and Brain Gene Expression. *Psychosomatic Medicine*, 630-650.
- Vieta, C., Setiadhi, R., & Zubaedah, C. (2017). Gambaran Klinis Smoker's Melanosis pada Perokok Kretek Ditinjau dari Lama Merokok. *Jurnal Kedokteran Gigi Unpad*, 16-24.