**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DAN KONTROL DIRI DENGAN PERILAKU MEROKOK**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS AND SELF-CONTROL WITH SMOKING BEHAVIOR**

**Aldhiyunfikar Purbo Waseso1, Kamsih Astuti2, Mulianti Widanarti3**

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

aldhiyun@gmail.com

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dan kontrol diri dengan perilaku merokok pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ada dua, yaitu ada hubungan positif antara stres akademik dengan perilaku merokok dan ada hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku merokok pada mahasiswa. Subjek penelitian ini berjumlah 100 orang dengan karakteristik mahasiswa dan mahasiswi perokok aktif. Pengambilan data penelitian ini menggunakan Skala Stres Akademik, Skala Kontrol Diri dan Skala Perilaku Merokok. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi ganda. Berdasarkan hasil analisis antara stres akademik dengan perilaku merokok diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,321 dengan p=0,001 (p < 0,01). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan perilaku merokok. Hasil analisis data antara kontrol diri dengan perilaku merokok diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar -0,538 dengan p=0,000 (p < 0,01). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan perilaku merokok. Hasil analisis regresi ganda diperoleh r=0,560 dengan p=0,000 yang berarti bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dan kontrol diri dengan perilaku merokok. Kontrol diri yang rendah pada mahasiswa berhubungan dengan tingkat stres akademik yang dialami sehingga meningkatkan resiko perilaku merokok menjadi tinggi. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik dan kontrol diri bersama-sama berkontribusi 31,3% terhadap perilaku merokok dan sisanya dipengaruhi faktor lain seperti teman sebaya, lingkungan, pola asuh orang tua, dan iklan rokok.

**Kata kunci**: Perilaku Merokok, Stres Akademik, Kontrol Diri.

***Abstract***

 *This research aims to determine the relationship between academic stress and self control with smoking behavior in college students. There are two hypotheses proposed in the study, namely there is a positive relationship between academic stress and smoking behavior and there is a negative relationship between self-control and smoking behavior in college students. The subjects of this research were 100 people with the characteristics of active smokers and college students. Retrieval of this research data using academic stress scale, self-control scale and smoking behavior scale. The data analysis technique used is analysis regretion. Based on the results of data analysis between academic stress and smoking behavior, the correlation coefficient (R) of 0.321 with p = 0.001 (p <0.01). These results indicate that there is a significant positive relationship between academic stress and smoking behavior. The results of data analysis between self-control and smoking behavior obtained correlation coefficient (R) of -0.538 with p = 0,000 (p <0.01). The results of multiple regression analysis obtained r = 0.560 with p = 0.000, meaning that there is a relationship between academic stress and self-control with smoking behavior. Low self-control in college students is associated with the level of academic stress experienced so that it increases the risk of smoking behavior being high. These results indicate that there is a significant negative relationship between self control and smoking behavior. The acceptance of the hypothesis in this research shows that academic stress and self-control together contribute 31,3% to smoking behavior and is influenced by other factors such as peers, the environment, parenting parents, and cigarette advertising.*

***Keywords****: Smoking Behavior, Academic Stress, Self-control.*

**PENDAHULUAN**

Indonesia adalah negara penghasil tembakau terbesar di dunia. Banyak sekali macam tanaman tembakau yang ada di Indonesia. Komoditas penghasil devisa untuk Indonesia paling penting adalah industri tembakau yang memiliki peran besar secara nasional dari sektor perdagangan. Industri tembakau dan rokok dihadapkan dengan dua kontroversi, di satu sisi industri tembakau adalah komoditas penting untuk menambah sumber penghasilan negara dan memajukan ekonomi, tetapi disisi lain peningkatan konsumsi tembakau di masyarakat berdampak buruk terhadap kesehatan dan lingkungan masyarakat (Rachmat & Aldillah, 2010).Negara Indonesia menempati urutan nomor tiga negara dengan jumlah perokok terbesar di dunia setelah China dan India. Jumlah perokok Indonesia mencapai 65 juta penduduk. Prevalensi merokok dari tahun ke tahun terus meningkat pada laki-laki. Pada tahun 2013, prevalensi merokok laki-laki dewasa meningkat dari 65,8% tahun 2010 menjadi 66%. Demikian juga prevalensi merokok pada perempuan dewasa meningkat dari 4,1% meningkat menjadi 6,7% (Kemenkes RI, 2014). Riset yang dilakukan oleh Riskesdas (dalam Bawuna, Rottie & Onibala, 2017) prevalensi perokok di Indonesia pada umur 20-24 tahun perokok setiap hari sekitar 27,2%, perokok kadang-kadang sekitar 6,9%, dan umur 25-29 tahun perokok setiap hari 29,8% perokok kadang-kadang 5,0%.

Banyak dijumpai dikalangan mahasiswa yang mengonsumsi rokok baik di lingkungan kampus maupun dilingkungan umum, padahal mahasiswa sebagai agen perubahan yang diharapkan dapat memberi contoh yang baik kepada masyarakat luas ( Muliyana & Thaha, 2013).

Menurut Ulhaq & Kumolohadi (dalam Rampoloy, Astuti & Fatmah, 2015) perilaku merokok adalah kesenangan yang timbul di mulut dengan cara memasukkan bahan yang berasal dari tembakau yang mengandung zat tertentu seperti nikotin dan lainnya dengan cara menghisap dan menghembuskan sebagai tindakan untuk memperoleh kesenangan. Aspek-aspek perilaku merokok menurut Aritonang (dalam Ramopoly, Astuti & Fatmah, 2015) terdiri dari empat aspek-aspek perilaku merokok, yaitu : fungsi merokok, menggambarkan perasaan yang dialami oleh perokok yang berkaitan dengan perasaan positif. Intensitas merokok, berkaitan antara seberapa sering dan jumlah rokok yang dihisap. Tempat merokok, yang berkaitan dengan tempat untuk merokok, seperti dirumah, di tempat umum dan ditempat lain. Dan waktu merokok, berkaitan dengan kapan waktu ketika merokok.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya perilaku merokok. Menurut Aditama (2019) faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok ada tiga, yaitu faktor dari dalam diri (internal), yaitu faktor yang muncul dari dalam diri seperti mencari bentuk jati diri, menghilangkan kecemasan dan menenangkan jiwa yang bergejolak, dan juga untuk mengatasi stress. Yang kedua adalah faktor sosio-kultural, faktor yang timbul dari pengaruh orang tua yang merokok, dan juga teman sebaya yang merokok. Faktor ketiga adalah faktor lingkungan adalah pengaruh iklan dan kemudahan dalam mendapatkan produk rokok. Ramadhani (dalam Ramopoly, Astuti & Fatmah, 2015) menambahkan, niat untuk merokok pada orang dewasa lebih disebabkan oleh faktor dari dalam diri, yang berkaitan dengan kemampuan mengontrol diri.

Menurut Hardjana (1994) stres adalah kondisi pada individu bersangkutan dengan kondisi biologis, psikologis dan sosial berkaitan dengan penyebab stres yang berasal dari tuntutan dan tekanan dari luar. Tuntutan pekerjaan dan beban dalam hal ini berasal dari ruang lingkup pendidikan. Govaerst & Gregoire (2004) mengatakan stres akademik dapat diartikan sebagai suatu keadaan individu mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian yang bersumber dari stressor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi. Dari penjelasan ini, dapat disimpulkan stres akademik adalah kondisi stres pada individu yang bersangkutan dengan kondisi biologis, psikologis dan sosial yang diakibatkan oleh stresor yang berasal dari ruang lingkup pendidikan. Adapun gejala-gejala stres menurut Hardjana (1994) adalah : gejala fisikal, gejala emosional, gejala intelektual, dan gejala interpersonal.

Selain faktor stres akademik, faktor kontrol diri juga berpengaruh terhadap perilaku merokok. Luthfia (dalam Arumsari, 2016) mengatakan mekanisme kemampuan mengontrol diri berkaitan dengan perilaku individu. Kontrol diri yang baik akan menuntun dan membimbing tingkah laku individu untuk mengarahkan kepada perilaku yang positif. Perilaku merokok pada orang dewasa pada dasarnya adalah perilaku yang muncul dari dalam yang disebabkan karena faktor internal mereka sendiri. Niat untuk merokok lebih dikaitkan dengan kemampuan mengontrol diri.

Menurut Goldfried dan Merbaum (dalam Runtukahu dkk. 2015) kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan perilakunya yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan. Aspek-aspek kontrol diri menurut Calhoun & Acocella (2010) antara lain: *Behavioral control*, kontrol dalam individu ketika mengambil tindakan yang konkrit. *Cognitif control*, kontrol dalam individu bagaimana mengolah informasi yang diinginkan maupun tidak diinginkan melalui proses menginterpretasi, menilai atau menggabungkan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif. *Decision control* yaitu kemampuan untuk memilih dan mengambil keputusan dan tindakan individu berdasarkan keyakinannya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dan kontrol diri dengan perilaku merokok.

**METODE**

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari tiga variabel, yaitu variabel perilaku merokok sebagai variabel terikat, variabel stres akademik sebagai variabel bebas 1 dan variabel kontrol diri sebagai variabel bebas 2. Subjek pada penelitian ini adalah 93 orang mahasiswa dan 7 orang mahasiswi di Yogyakarta. Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan model skala Likert.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis hubungan atau korelasi yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas 1, variabel bebas 2 dan variabel terikat. Analisis korelasi yang digunakan adalah analisis regresi ganda. Analisis data menggunakan program komputer SPSS *(Statistical Package**for Social Science*) *22.0 for Windows.*

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan analisis yang dilakukan terhadap data penelitian diperoleh kategorisasi skor jawaban subjek:

1. Perilaku merokok

Hasil kategorisasai dapat dilihat pada tabel dibawah ini

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Kategorisasi | Pedoman | Skor | N | Presentase |
| Tinggi | X > (µ + 1σ) | X > 45 | 48 | 48% |
| Sedang | µ - 1σ ≤ X ≤ µ + 1σ | 30 ≤ X ≤ 45 | 46 | 46% |
| Rendah | X < µ - 1σ | X < 30 | 6 | 6% |
|  |  | Total | 100 | 100% |

Hasil kategorisasi Skala Perilaku merokok menunjukkan bahwa terdapat 48% (48 subjek) berada dalam kategori tinggi, 46% (46 subjek) berada dalam kategori sedang dan 6% (6 subjek) berada dalam kategori rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat perilaku merokok dalam kategori tinggi.

Hasil kategorisasi berdasarkan intensitas merokok

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Kategorisasi | Skor | N | Presentase |
| Berat | 15>X | 20 | 20% |
| Sedang | 5 ≤ X ≤ 14 | 52 | 52% |
| Ringan | X < 4 | 28 | 28% |
|  | Total | 100 | 100% |

Berdasarkan hasil kategorisasi skor subjek dilihat dari intensitas merokok diketahui bahwa subjek yang berada pada kategorisasi intensitas merokok berat dengan presentase 20%(20 subjek), subjek pada kategorisasi intensitas merokok sedang dengan presentase 52%(52 subjek), dan subjek pada kategorisasi intensitas merokok ringan dengan presentase 28%(28 subjek). Disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki intensitas merokok yang cenderung sedang.

1. Stres akademik

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Kategorisasi | Pedoman | Skor | N | Presentase |
| Tinggi | X > (µ + 1σ) | X > 72 | 21 | 21% |
| Sedang | µ - 1σ ≤ X ≤ µ + 1σ | 48 ≤ X ≤ 72 | 68 | 68% |
| Rendah | X < µ - 1σ | X < 48 | 11 | 11% |
|  |  | Total | 100 | 100% |

Hasil kategorisasi Skala stres akademik menunjukkan bahwa terdapat 21% (21 subjek) berada dalam kategori tinggi, 68% (68 subjek) berada dalam kategori sedang dan 11% (11 subjek) berada dalam kategori rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat stres akademik dalam kategori sedang.

1. Kontrol diri

Hasil kategorisasi dapat dilihat dibawah ini

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Kategorisasi | Pedoman | Skor | N | Presentase |
| Tinggi | X > (µ + 1σ) | X > 63 | 41 | 41% |
| Sedang | µ - 1σ ≤ X ≤ µ + 1σ | 42 ≤ X ≤ 63 | 44 | 44% |
| Rendah | X < µ - 1σ | X < 42 | 15 | 15% |
|  |  | Total | 100 | 100% |

Hasil kategorisasi Skala kontrol diri menunjukkan bahwa terdapat 41% (41 subjek) berada dalam kategori kontrol diri yang tinggi, 44% (44 subjek) berada dalam kategori kontrol diri yang sedang dan 15% (15 subjek) berada dalam kategori kontrol diri yang rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat kontrol diri dalam kategori sedang.

Data hasil penelitian dianalisis menggunakan teknik kolerasi *product moment*  dari Karl Peason untuk menguji hipotesis. Sebelum dilakukan analisis korelasi *product moment* untuk menguji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas (Hadi, 2016).

 Berdasarkan hasil uji Kolmogorov-Smirnov variabel perilaku merokok diperoleh K-S Z = 0,081 dan p = 0,099 (p>0,050) berarti sebaran data variabel perilaku merokok mengikuti sebaran data kurva normal. Hasil uji Kolmogorov-Smirnov untuk variabel stres akademik diperoleh K-S Z = 0,104 dan p = 0,009 (p<0,050) berarti sebaran data stres akademik tidak mengikuti sebaran data kurva normal. Hasil uji Kolmogorov-Smirnov untuk variabel kontrol diri diperoleh K-S Z = 0,096 dan p = 0,023 (p<0,050) berarti sebaran data variabel kontrol diri tidak mengikuti sebaran data kurva normal.

Data tersebut menunjukkan bahwa skor variabel perilaku merokok dan skor variabel stres akademik tidak berdistribusi normal. Menurut Hadi (2016) jika jumlah subjek dalam penelitian N ≥ 30 , maka data dikatakan terdistribusi normal. Jika N ≥ 30 maka data tetap mendekati distribusi normal apapun bentuk awal distribusinya. Maka dari itu variabel perilaku merokok dan stres akademik dapat di gunakan pada langkah berikutnya , yaitu digunakan untuk uji linearitas dan uji hipotesis.

Hasil analisis yang dilakukan terhadap variabel stres akademik dengan perilaku merokok diperoleh F = 12,716 dengan p = 0,001. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara variabel stres akademik dengan perilaku merokok merupakan hubungan linier. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan terhadap variabel kontrol diri dengan perilaku merokok diperoleh F = 49,433 dengan p = 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara variabel perilaku merokok dengan kontrol diri merupakan hubungan linier.

**PEMBAHASAN**

Hasil pengujian terhadap hipotesis antara stres akademik dengan perilaku merokok, diperoleh kefisien korelasi (rxy) sebesar r = 0,321 dengan taraf signifikansi sebesar p < 0,01 yang berarti terdapat hubungan positif antara stres akademik dengan perilaku merokok sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya oleh Bawuna, Rotie & Onibala (2017) yang menunjukan bahwa terdapat hubungan positif antara tingkat stres dengan perilaku merokok, dimana tingkat stres mempengaruhi perilaku merokok tiap individu perokok. Hal ini dikarenakan individu ingin mengalihkan stresnya ke sesuatu yang lain dalam hal ini perilaku merokok.

Stres akademik merupakan respon individu terhadap tekanan pada dirinya yang berkaitan dengan pendidikan yang dinilai telah melebihi kemampuannya. Tekanan yang muncul karena adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan individu sehingga situasi tersebut mengakibatkan perubahan respon pada individu, baik secara fisik, emosi maupun perilaku (Defie, 2018). Sunaryo (2008) menguatkan bahwa ketika seorang mahasiswa mengalami stres yang tinggi, akan memicu gangguan konsentrasi dan penurunan aktifitas fisik. Mahasiswa yang belum berpengalaman dalam mengatasi masalah, akan cenderung berperilaku negatif seperti merokok untuk mengatasi masalahnya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Weidner, Wiebe & McCallum (dalam Sarafino & Smith, 2011) dikatakan bahwa orang-orang yang mengalami tingkat stres yang tinggi cenderung berperilaku dengan cara yang meningkatkan peluang mereka untuk menjadi sakit atau cedera, perilaku negatif seperti merokok. Hal ini sejalan dengan penelitian ini yang menunjukkan nilai koefisien determinasi (R2) sebesar 0,103 yang berarti bahwa variabel stres akademik menunjukkan kontribusi (10,3%) sebagai faktor yang berpengaruh terhadap perilaku merokok. Mendukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Dilla (2015) menyatakan sumbangan stress akademik terhadap kecenderungan perilaku merokok sebesar 60,8%, yang berarti masih terdapat 39,2% variabel-variabel lain yang mempengaruhi kecenderungan perilaku merokok diluar variabel stress akademik.

Hasil kategorisasi tingkat stres akademik menunjukkan bahwa terdapat 21% (21 subjek) berada dalam kategori tinggi, 68% (68 subjek) berada dalam kategori sedang dan 11% (11 subjek) berada dalam kategori rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki tingkat stres akademik dalam kategori sedang dan cenderung menunjukkan kecenderungan menuju ke kategorisasi tinggi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Baer, Cartwright, Ng & Jeffery ( dalam Sarafino & Smith, 2011) yang mengatakan bahwa dibandingkan dengan orang dengan stres rendah, mereka yang stres tinggi lebih cenderung makan diet tinggi lemak dengan lebih sedikit buah dan sayuran, lebih sedikit berolahraga, merokok, dan mengonsumsi lebih banyak alkohol.

Hasil kategorisasi tingkat intensitas merokok diketahui bahwa subjek yang berada pada kategorisasi intensitas merokok berat dengan presentase 20%(20 subjek), subjek pada kategorisasi intensitas merokok sedang dengan presentase 52% (52 subjek), dan subjek pada kategorisasi intensitas merokok ringan dengan presentase 28%(28 subjek). Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi rokok pada mahasiswa berada di kategori sedang dengan konsumsi rokok setiap orang rata-rata sebanyak 5-14 batang dalam sehari.

Berdasarkan hasil kategorisasi skor perilaku merokok menunjukkan bahwa terdapat 48% (48 subjek) berada dalam kategori tinggi, 46% (46 subjek) berada dalam kategori sedang dan 6% (6 subjek) berada dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku merokok pada mahasiswa menunjukkan kategorisasi tinggi. Diperkuat melalui pendapat dari Hutapea (2013) yang mengatakan bahwa merokok merupakan salah satu contoh dari strategi manajemen yang tidak efektif namun banyak disukai. Meskipun semua orang mengetahui akibat negatif dari merokok, tetapi jumlah perokok semakin meningkat dan usia perokok semakin bertambah muda karena para perokok percaya bahwa rokok memiliki fungsi sebagai penenang saat mereka merasa cemas dan stress.

Berdasarkan hasil pengujian terhadap hipotesis antara kontrol diri dengan perilaku merokok, diperoleh kefisien korelasi (rxy) = -0,538 dengan p < 0,01 yang berarti terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku merokok sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Putri (2017) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan perilaku merokok pada mahasiswi dengan koefisien korelasi rxy = -0,651 dengan p < 0,01.

Perilaku merokok pada orang dewasa lebih disebabkan oleh faktor dari dalam diri (internal), yang berkaitan dengan kemampuan mengontrol diri. Sejalan dengan pendapat dari Wilson dan MacLean (2014) bahwa kontrol diri memiliki peran penting dalam beberapa perilaku terkait kesehatan, termasuk perilaku merokok. Hal ini diperkuat melalui hasil analisis data yang menunjukkan nilai koefisien determinasi (R2) sebesar 0,289 yang berarti bahwa variabel kontrol diri menunjukkan kontribusi (28,9%) terhadap perilaku merokok dan sisanya (71,1%) di pengaruhi oleh faktor lain.

Berdasarkan hasil kategorisasi Skala kontrol diri menunjukkan bahwa terdapat 41% subjek berada dalam kategori kontrol diri yang tinggi, 44% subjek berada dalam kategori kontrol diri yang sedang dan 15% subjek berada dalam kategori kontrol diri yang rendah. Hal ini menunjukkan sebagian besar subjek memiliki tingkat kontrol diri dalam kategori sedang. Sejalan dengan hasil kategorisasi skor perilaku merokok yang menunjukkan bahwa terdapat 48% subjek berada dalam kategori tinggi, 46% subjek berada dalam kategori sedang dan 6% subjek berada dalam kategori rendah. Berdasarkan skor yang diperoleh disimpulkan bahwa kontrol diri sebagian besar subjek yang berada di kategori sedang dan perilaku merokok sebagian besar berada di kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat kontrol diri maka semakin tinggi perilaku merokok. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Runtukahu, Sinolungun & Opod (2015) bahwa individu akan mempertimbangkan perilaku merokok melalui bahaya yang ditimbulkan dari rokok sehingga individu dengan kontrol kognitif yang tinggi maka kecenderungan perilaku merokok akan rendah. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Sodik (2018) yang mengungkapkan bahwa ketika individu menjadi perokok disebabkan oleh faktor pertimbangan keputusan individu yang buruk dan kurangnya pengetahuan mengenai akibat dari merokok bagi kesehatan.

Hasil analisis regresi ganda menunjukkan bahwa R= 0,313 signifikan dengan F= 22,128 dan p<0,01, hal ini menunjukkan bahwa ada korelasi antara stres akademik dan kontrol diri dengan perilaku merokok. Kontrol diri yang rendah berhubungan dengan tingkat stres akademik yang tinggi pada mahasiswa sehingga meningkatkan resiko perilaku merokok menjadi tinggi. Sejalan dengan pendapat dari Sarafino & Smith (2011) yang menyatakan bahwa salah satu faktor psikososial yang dapat mengubah stres adalah tingkat kontrol diri seseorang. Hal ini diperkuat dengan pendapat dari Contrada, Goyal, Suls & Mullen (dalam Sarafino & Smith, 2011) yang menyatakan bahwa setiap orang pada umumnya memiliki kendali atas hal-hal yang terjadi pada mereka, dan mereka mengambil tindakan ketika mereka ingin mengatasi stres melalui peristiwa secara langsung. Dalam melakukan hal-hal ini, orang-orang mengupayakan rasa kontrol pribadi untuk menentukan perasaan mereka sehingga dapat membuat keputusan dan mengambil tindakan efektif untuk mengatasi stres. Ketika individu memiliki kontrol diri yang lemah dan kurangnya dukungan sosial dari lingkungan, maka akan mendorong stres menjadi meningkat sehingga seseorang akan cenderung meningkatkan faktor risiko perilaku negatif, seperti merokok.

**SARAN**

Saran dari penelitian ini adalah:

1. Saran bagi mahasiswa dan masyarakat

Merokok adalah salah satu strategi coping yang banyak disukai untuk mengatasi stres karena dianggap dapat meredakan stres dan menenangkan pikiran. Tetapi perlu diketahui banyaknya dampak negatif dari merokok terhadap tubuh seperti penyakit-penyakit berbahaya yang dapat menyerang dan juga dapat memberikan efek kecanduan melalui nikotin yang dihisap. Bagi mahasiswa dan berbagai elemen masyarakat diharapkan untuk mengurangi perilaku merokok karena bahaya yang ditimbulkan dari rokok.

1. Saran bagi penelitian selanjutnya

Berdasarkan penelitian ini diketahui bahwa variabel stres akademik dan kontrol diri memiliki kontribusi 39,2% terhadap perilaku merokok pada mahasiswa dan sisanya sebesar 60,8% dipengaruhi faktor lain sehingga untuk peneliti berikutnya agar bisa meneliti faktor faktor lain yang mempengaruhi perilaku merokok.

**DAFTAR PUSTAKA**

Aditama, T. Y. ( 2011). *Rokok dan kesehatan*. Jakarta: Universitas Indonesia.

Arumsari, C. (2016). Konseling individual dengan teknik modeling simbolis terhadap peningkatan kemampuan kontrol diri. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 2(01), 1-11.

Bawuna, N. H., Rottie, J., & Onibala, F. (2017). Hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada mahasiswa fakultas teknik Universitas Sam Ratulangi. *E-Journal Keperawatan*, 5(2), 1 -8.

Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (2010). *Psikologi tentang penyesuaian dan hubungan kemanusiaan* (Terjemahan oleh Satmoko, R. S) edisi ketiga. Semarang : penerbit IKIP Semarang.

Defie, R., Probosari, E. (2018). Hubungan tingkat stress, perilaku merokok dan asupan energi pada mahasiswa. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(2), 507-526.

Dilla, D. R. H. (2015). Hubungan antara kecenderungan stres akademik dengan perilaku merokok pada mahasiswi fakultas kedokteran umum universitas muhammadiyah surakarta. *Naskah publikasi.* Diakses melalui*: http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/35617*

Govarest, S., & Gregoire, J. (2004). Stressfull Academic situasions. Study on appraisil variabels in adolescence. *Journal Brithish of Clinical Psychology*. 2 (1).

Hardjana, A. M. (1994). *Stres tanpa distres : seni mengolah stres*. Yogyakarta: Kanisius.

Hutapea, Ronald., 2013. *Why Rokok? Tembakau dan Peradaban Manusia*. Jakarta: Bee Media Indonesia.

Kementerian Kesehatan RI, (2014). Perilaku merokok masyarakat Indonesia. *Infodatin*. Pusat data dan informasi kementerian kesehatan RI.

Muliyana, D., & Thaha, I. L. M. (2013). Faktor yang berhubungan dengan tindakan merokok pada mahasiswa Universitas Hasanudin Makasar. *Jurnal MKMI*, 109-119.

Putri, A. S. (2017). Hubungan antara kontrol diri dengan perilaku merokok pada mahasiswi. *Skripsi.* Diakses melalui: *http://repository.unika.ac.id/id/eprint/15828*

Rachmat, M., & Aldillah, R. (2010). Agrobisnis tembakau di Indonesia: kontroversi dan prospek. *Forum Penelitian Agro Ekonomi, 28*(01), 69-80.

Ramopoly, I. H., Astuti, K., & Fatmah, S. N. (2015). Latihan kontrol diri untuk penurunan perilaku merokok pada perokok ringan. *InSight, 17*(02), 109-117.

Runtukahu, G. C., Sinolungan, J., & Opod, H. (2015). Hubungan kontrol diri dengan perilaku merokok kalangan remaja di SMK N 1 Bitung. *Jurnal e-Biomedik, 3*(01), 84-92.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psichology. biopsychosocial interactions*. United States of America.

Sodik, A, M. (2018). *Merokok & bahayanya*. Pekalongan: Nasya Expanding Management.

Sunaryo. (2008). *Psikologi untuk keperawatan*. Jakarta: EGC.