

# HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN FREKUENSI MEROKOK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI TEKNIK INFORMATIKA UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TANGERANG

Poppy Irawati<sup>1</sup>, Imas Yoyoh<sup>2</sup>, Elang Wibisana<sup>2</sup>, Warda Damiyati<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Prodi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang, [wardadamiyati@gmail.com](mailto:wardadamiyati@gmail.com)

## INFORMASI ARTIKEL:

### Riwayat Artikel:

Tanggal di Publikasi: Desember 2021

### Kata kunci:

Frekuensi Merokok  
Tingkat Stress

## A B S T R A K

Stres merupakan bagian yang tak dapat dihindari oleh mahasiswa semakin banyak tuntutan yang diberikan kepada mahasiswa maka semakin tinggi pula stres yang dialami oleh mahasiswa. Jika beban stress yang dirasa berat mahasiswa cenderung menghilangkan stressnya dengan cara merokok, karena rokok dianggap dapat menghilangkan stres dan menenangkan beban pikiran serta merasakan kecemasan tersebut berkurang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan frekuensi merokok, penelitian ini dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Teknik Informatika sebanyak 149 responden menggunakan teknik *simple random sampling* instrumen penelitian menggunakan kuesioner, penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan metode kuantitatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional, dimana variabel independen dan dependennya diobservasi dalam waktu secara bersamaan. Dari penelitian ini di dapatkan hasil univariat presentasi usia responden terbanyak yaitu berusia 21-27 tahun, presentasi jenis kelamin terbanyak yaitu laki-laki 145 responden. Presentasi tingkat stres sedang sebanyak 122 responden dan frekuensi merokok pada responden yaitu perokok sedang sebanyak 108. Dari penelitian ini didapatkan hasil yang signifikan antara Tingkat Stress dengan Frekuensi Merokok dengan nilai (p value = 0,01 atau kurang dari 0.05) kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara hubungan tingkat stress dengan frekuensi merokok. Dari hasil diatas, maka disarankan kepada mahasiswa di Program Studi Teknik Informatika agar dapat mengatasi masalah yang dihadapinya dengan membaca buku, pergi jalan-jalan dan mendengarkan musik yang di sukai tanpa harus merokok.

## PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan masa yang rawan oleh pengaruh-pengaruh negatif salah satunya yaitu merokok. Merokok untuk sebagian besar masyarakat Indonesia telah dianggap sebagai sikap yang normal serta menjadi bagian dari kehidupan sosial serta gaya hidup tanpa memahami resiko serta bahaya kesehatan terhadap dirinya dan masyarakat di sekitarnya. (Kemenkes RI, 2012).

Bahaya merokok sudah jelas tertulis disetiap bungkus rokok dan iklan rokok, yaitu seperti kanker, serangan jantung, impotensi, gangguan kehamilan dan janin. Akan tetapi makin banyak perokok mempercayai bahwa rokok memiliki fungsi sebagai penenang saat mereka merasa cemas dan stress, stress tidak hanya mempengaruhi individu untuk merokok, akan tetapi stress juga mempengaruhi individu yang sudah menjadi perokok. (Putri, 2016)

Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 mengatakan bahwa lebih dari 7 juta kematian di akibatkan karena merokok, sekitar 1.2 juta terpapar karena asap rokok orang lain. Menurut WHO tahun 2014 perokok laki-laki mencapai 18,2% sedangkan pada perempuan 8.2%, dan pada tahun 2016 perokok laki-laki mengalami peningkatan yaitu 33.7% sedangkan perempuan 6,2%. (WHO, 2016).

Kemenkes RI menyebutkan bahwa prevalensi perokok di Indonesia mencapai 33,8% yang terdiri dari 62,9% perokok laki-laki dan 4,8% perokok perempuan. Hal ini mengalami peningkatan dari hasil Sirkesnas tahun 2016 di mana prevalensi perokok mencapai 32,8% dan mengalami

peningkatan pada jenis kelamin perempuan yaitu 2,5%.

Indonesia memiliki angka kejadian perokok dari waktu ke waktu semakin meningkat, berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 prevalensi merokok di Banten sebanyak 31.5%. Jumlah perokok pada usia lebih dari 18 tahun pada tahun 2016 8.8% dan pada tahun 2018 meningkat menjadi 9.1% (Riskesdas, 2018).

Seseorang dikategorikan sebagai perokok apabila merokok setiap hari dalam jangka waktu minimal enam bula selama hidupnya dan masih merokok pada saat dilakukan penelitian. Menurut Depkes (2009), jumlah rokok yang dihisap per hari yaitu, seseorang yang mengkonsumsi rokok 1 sampai 10 batang perhari disebut perokok ringan, perokok sedang 11 sampai 20 batang perhari dan perokok berat lebih dari 20 batang perhari.

Menurut Ablelo *et al.*, (2019) sebagian besar responden dikategorikan stress sedang yaitu sebanyak 64 orang (64%). Stress sedang yang di alami mahasiswa jika dikaitkan dengan variabel independen yaitu tentang frekuensi merokok maka dapat dikatakan bahwa remaja mengalami stress karena kecanduan akan rokok, sehingga apabila remaja tidak merokok akan menimbulkan kegelisahan, kurang semangat yang berdampak pada stress.

Stres merupakan suatu keadaan yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan dan situasi yang tidak terkontrol. Prevalensi kejadian stress cukup tinggi berdasarkan hasil studi *Mental Health Foundation's* (2018), penelitian yang di lakukan YouGov dengan sampel 4.619 responden dengan tingkat stres terbesar yaitu di Inggris.

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 yang mengalami gangguan kesehatan mental atau stres di Indonesia mencapai 3.6% pada tahun 2013 meningkat menjadi 9.8% pada tahun 2018. Sedangkan pada provinsi banten pada tahun 2013 5% dan meningkat pada tahun 2018 menjadi 16%. Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stress didapatkan di dunia yang mengalami stres berkisar 38-71% (Habeeb, 2010) sementara di Asia 39,6–61,3% (Koochaki *et al*, 2009).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan maret 2020 dengan mewawancarai 10 orang mahasiswa menyatakan bahwa sering mengalami tekanan yang berdampak pada stres, dimana tekanan itu berasal dari beban hidup, beban pekerjaan dan tugas skripsi pada semester akhir yang belum kunjung berakhir sementara itu telah mepet waktu, tidak hanya itu juga karena dosen pembimbing yang sulit ditemui untuk proses bimbingan serta selalu banyak revisi sehingga memunculkan rasa takut serta cemas bila tidak dapat menyelesaikan tugas akhir dengan tepat waktu dan juga tuntutan dari orang tua yang ingin melihat putra putrinya mendapatkan gelar yang dapat mereka banggakan, tuntutan dari pihak akademik, dorongan dari sahabat, dosen, ataupun keinginan dari diri sendiri. 1 dari 10 mahasiswa tersebut memilih mengalihkan stress dengan meminum alkohol untuk menghilangkan stress. Dan 9 orang memilih mengalihkan stress dengan menghisap rokok karena rokok dianggap dapat meringankan beban pikiran.

Berdasarkan uraian yang ditemukan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dengan Frekuensi Merokok pada Mahasiswa

Tingkat Akhir Program Studi Teknik Informatika Universitas Muhammadiyah Tangerang”. Yang bertujuan untuk Mengetahui apakah terdapat Hubungan Tingkat Stres Dengan Frekuensi Merokok Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Teknik Informatika Universitas Muhammadiyah Tangerang.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain Pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif korelasional yaitu untuk mengetahui adanya hubungan antar variabel independen dan variabel dependen yang diidentifikasi pada satuan-satuan waktu.

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Teknik Informatika Universitas Muhammadiyah Tangerang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan mei tahun 2020. Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir Fakultas Teknik Informatika Universitas Muhammadiyah Tangerang Sebanyak 234 Mahasiswa. Pengambilan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling* dengan pendekatan *simple random sampling*, Sampel Berdasarkan perhitungan sampel dengan rumus slovin di dapatkan hasil 148 responden, untuk terjadinya drop out di dapatkan hasil dengan menghitung rumus drop out yaitu menjadi 149 responden. Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang dilakukan oleh peneliti untuk variabel dependen (frekuensi merokok) dengan nilai uji validitas yaitu 0,841 dan uji reliabelitas 0.826 dan variabel independen (tingkat stress) dengan nilai uji validitas 0.908 dan uji reliabelitas 0.944 sehingga menurut tabel di atas nilai ini berarti sangat reliabilitas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### 1. Hasil Analisis Data Pembahasan Data Univariat

##### a) Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

##### 1) Usia Responden

**Tabel 1.1**

**Distribusi Frekuensi Mahasiswa Berdasarkan Usia di Fakultas Teknik Informatika Universitas Muhammadiyah (N=149)**

Usia	Frekuensi	Presentase
Remaja Awal 12-15 Th	0	0 %
Remaja Madya 16-18 Th	0	0 %
Remaja Akhir 19-21th	0	0 %
Dunia Kedewasaan 22-27 Th	149	100%
Usia Transisi 28-32 Th	0	0%
Total	149	100 %

*Sumber : Pengolahan Data Kuesioner, Agustus 2020.*

Tabel 1.1 menunjukkan hasil bahwa mahasiswa berdasarkan mayoritas usia responden pada usia memasuki dunia kedewasaan 22-27 sebanyak 149 responden (100%).

##### 2) Jenis Kelamin

**Tabel 1.2**

**Distribusi Frekuensi Mahasiswa Berdasarkan jenis kelamin di Fakultas Teknik Informatika Universitas Muhammadiyah (N=149)**

Jenis kelamin	Jumlah (n)	Presentase (%)
laki-laki	145	97,3
Perempuan	4	2,7
Total	149	100

*Sumber : Pengolahan Data Kuesioner, Agustus 2020.*

Tabel 1.2 menunjukkan hasil bahwa mahasiswa berdasarkan mayoritas jenis kelamin tertinggi yaitu laki-laki sebanyak 145 responden (97,3%) dan mayoritas jenis kelamin terendah yaitu kelas perempuan sebanyak 4 responden (2,7%).

### 3) Tingkat Stress

**Tabel 1.3**

**Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Berdasarkan karakteristik Responden Fakultas Teknik Informatika Universitas Muhammadiyah (N=149)**

Tingkat Stres	Jumlah (n)	Presentase (%)
Stress ringan	19	12,8
Stress sedang	122	81,9
Stress berat	8	5,4
Total	149	100

*Sumber : Pengolahan Data Kuesioner, Agustus 2020*

Tabel 1.3 menunjukkan hasil bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stress dari 149 responden didapatkan hasil mayoritas tertinggi yaitu tingkat stress sedang sebanyak 122 responden (81,9%) mayoritas tingkat stress ringan sebanyak 19 responden (12,8%) mayoritas terendah yaitu stres berat sebanyak 8 responden (5,4%).

### 4) Frekuensi Merokok

**Tabel 1.4**

**Distribusi Frekuensi merokok di Fakultas Teknik Informatika Universitas Muhammadiyah (N=149)**

Frekuensi merokok	Jumlah (n)	Presentase (%)
Perokok Ringan	35	23,5
Perokok Sedang	108	72,5
Perokok Berat	6	4
Total	149	100

*Sumber : Pengolahan Data Kuesioner, Agustus 2020*

Tabel 1.4 menunjukkan hasil bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan frekuensi merokok dari 149 responden didapatkan hasil mayoritas tertinggi yaitu frekuensi merokok sedang sebanyak 108 responden (72,5%) dan mayoritas frekuensi merokok ringan sebanyak 35 reponden (23,5%) dan mayoritas terendah yaitu frekuensi merokok berat yaitu sebanyak 6 responden (4%).

## 2. Pengujian Persyaratan Analisa Data

### a. Uji Normalitas

Hasil menunjukkan uji normalitas dengan *kolmogorov* tentang tingkat stres dengan nilai Sig. 0,000 <0,05, dan frekuensi merokok menunjukkan hasil Sig. 0,000 <0,05, dapat disimpulkan bahwa hasil distribusi tingkat stress dan frekuensi merokok berdistribusi tidak normal. Maka dari itu variabel ini menggunakan hasil ukur berdasarkan median dan uji statistik bivariat yang digunakan adalah *Chi-Square test*.

### b. Pengujian Hipotesis/ Analisis Bivariat

**Tabel 2.1**  
**Analisis *Chi-Square test* Hubungan Tingkat Stress Dengan Frekuensi Merokok Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Teknik Informatika Universitas Muhammadiyah Tangerang**

Tingkat stress mahasiswa	Frekuensi merokok mahasiswa						Total	P-Value	
	perokok ringan		perokok sedang		Perokok Berat				
	N	%	N	%	N	%			
Stres Ringan	4	21.1	12	63.2	3	15.8	19	100	0.01
Stres Sedang	31	25.4	89	73.0	2	1.6	122	100	
Stres Berat	0	0	7	87.5	1	12.5	8	100	
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>23.5</b>	<b>108</b>	<b>72.5</b>	<b>6</b>	<b>4.0</b>	<b>149</b>	<b>100</b>	

Sumber: Pengolahan Data Kuesioner, Agustus 2020

Tabel 2.1 menunjukkan hasil analisis diperoleh tingkat stres mahasiswa yaitu stres ringan dengan frekuensi meokok ringan sebanyak 4 responden (21,1%), tingkat stres ringan dengan frekuensi merokok sedang sebanyak 12 responden (63,2%) dan hasil untuk tingkat stres ringan dengan frekuensi merokok berat sebanyak 3 responden (15,8%).

Hasil untuk stress sedang dengan frekuensi merokok ringan sebanyak 4 responden (21,1%), tingkat stres sedang dengan frekuensi merokok sedang

sebanyak sebanyak 31 responden (25,4%), dan untuk tingkat stres sedang dengan frekuensi merokok berat sebanyak 3 responden (15,8%).

## Pembahasan

### 1. Analisis Uji Univariat

#### a. Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 149 responden di Fakultas Teknik Informatika Universitas Muhammadiyah Tangerang sebagian besar responden berusia usia 21-27 tahun yaitu 146 responden (100%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ablelo (2019) yang berjudul hubungan antara frekuensi merokok dengan tingkat stres pada remaja akhir, penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 48 (48%) berusia antara 19-22 tahun.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian silowati (2012) yaitu usia terbanyak yaitu usia 22 tahun sebanyak 22 responden (34,38%). Usia adalah masa hidup seseorang yang dinyatakan dalam satuan tahun. Semakin dalam berpikir, semakin cukup umur remaja maka semakin matang remaja berpikir, semakin mudah remaja melakukan tindakan yang baru termasuk merokok (Mubarak, 2006). Pada rentang usia ini termasuk dalam kategori dewasa awal yang mana masa transisi dari remaja ke awal kedewasaan. Dewasa muda juga merupakan masa peralihan dari ketergantungan ke masa mandiri, baik dari segi ekonomi, menentukan kearah sendiri sampai pandangan tentang masa depan yang realistis (Santrock, 2011)

Berdasarkan pembahasan diatas dapat disimpulkan bawa masa dewasa awal masa transisi dari remaja ke dewasa awal yang semakin matang remaja berpikir, semakin mudah remaja melakukan tindakan yang baru termasuk merokok.

#### **b. Jenis Kelamin**

Hasil data analisis univariat dari 149 responden didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 145 responden (97,3%) dan jenis kelamin terendah yaitu perempuan sebanyak 4 responden (2,7%). Penelitian ini sejalan dengan Hasil penelitian muliyana (2020) dari total responden 158 (41,8%) perokok laki-laki sebanyak 84,18% dan perempuan sebanyak 15,82%. Perokok di Indonesia masih didominasi oleh laki-laki. Perempuan di Indonesia masih jarang merokok karena berkaitan dengan kebudayaan masyarakat yang tidak setuju dengan perokok pada perempuan. Sedangkan pada perokok bagi laki-laki dianggap hal yang wajar. Penelitian ini juga sejalan yang dilakukan oleh somantri (2020) didapatkan bahwa dari 30 responden yang berjenis kelamin pria (66,7%) dan 15 responden yang berjenis kelamin wanita (33,3%) yang merokok. Pada saat ini, peningkatan kejadian merokok tidak hanya terjadi pada remaja laki-laki. Begitupun dengan wanita, karena wanita yang merokok dianggap lebih percaya diri, sedangkan bagi laki-laki merokok merupakan simbol kejantanan, dan kedewasaan.

Berdasarkan pada pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa merokok bagi laki-laki dianggap hal wajar karena rokok dianggap sebagai simbol kejantanan dan kedewasaan. Sedangkan pada wanita rokok menjadikan percaya diri.

#### **c. Tingkat stres**

Hasil penelitian menunjukkan dari 149 responden yang diteliti pada mahasiswa tingkat akhir fakultas teknik informatika terdapat tingkat stress sedang sebanyak 122 responden (81,3%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ablelo (2015) yaitu sebagian responden dikategorikan stress sedang yaitu sebanyak 64 responden (64%) sebagian responden dengan tingkat stres sedang disebabkan karena responden memiliki masalah pribadi, dan masalah tersebut biasanya dianggap sepele oleh setiap orang akan tetapi masalah tersebut dapat menimbulkan kecemasan pada diri sendiri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian kautsar (2017) hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres terbanyak yaitu stress sedang 19 responden tingkat stress terjadi karena beberapa faktor seperti masalah akademiknya terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri, stres juga dapat terjadi jika remaja tidak mampu mengatasi perubahan dalam diri maupun lingkungan dengan baik.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh J. Lontoh (2015) sebagian besar responden mengalami stress

ringan yaitu 55 responden (90,2%).

Menurut Mardiana dan Zelfino (2014) stres adalah suatu kondisi dimana keadaan tubuh terganggu karena tekanan yang didapat secara mental maupun fisik. Tingkat stress yaitu hasil penilaian derajat stres yang dialami individu. Tingkat stres dapat digolongkan menjadi stres normal, stres ringan, stres sedang dan stres berat. Stres juga dikatakan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (Legiran, dkk 2015).

Berdasarkan pembahasan diatas dapat disimpulkan, bahwa tingkat stres individu terdapat dari ancaman dari suatu situasi yang mengancam. Kemampuan untuk mengadakan koping pada individu jika tidak memadai maka stress yang berat akan dialami oleh seorang individu. Sebaliknya, ketika jika koping pada individu besar maka stress dapat diminimalkan. Individu yang memiliki mekanisme koping yang cukup baik maka individu tersebut akan terbebas dari stress, sebaliknya jika kemampuan koping yang dimiliki individu kurang maka individu tersebut akan mengalami stres.

#### **d. Frekuensi merokok**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden perokok sedang yaitu sebanyak 108 responden (72,5%). Hal ini sejalan dengan penelitian J. Lontoh (2015) sebanyak 40

responden (65,5%) merokok seakan-akan telah menjadi budaya, karena merokok identik dengan kejantanan, kesegaran, dan keperkasan. Bagi remaja semakin muda usia mereka untuk menghisap rokok, maka semakin tumbuh rasa bangga pada diri remaja.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Ablelo (2017) yaitu sebanyak 82 responden (82%) di kategorikan perokok ringan. Faktor mahasiswa merokok yaitu mahasiswa yang bergaul dengan teman dan lingkungannya adalah perokok aktif, maka yang bersangkutan juga akan berpengaruh untuk merokok yang dimulai dengan mencoba dan akhirnya bila sudah menikmati akan timbul rasa ketagihan. Hal ini beranggapan bahwa rokok dapat memberikan efek tenang dalam menghadapi masalah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian kautsar (2017) sebanyak 20 responden dengan perokok ringan. Pada penelitian tersebut perilaku merokok lebih tinggi ditemukan oleh seseorang yang mengalami stres karena para perokok yang mengalami stres sulit untuk berhenti merokok, karena nikotin berperan dalam menurunkan stres jika seseorang merokok.

Rokok adalah salah satu hasil olahan tembakau dengan menggunakan bahan ataupun tanpa bahan tambahan. Rokok berbentuk silinder dari kertas berukuran sekitar 120 milimeter dengan diameter sekitar 10 milimeter yang berisi daun-daun

tembakau yang telah dicacah (Nururrahman, 2014). Orang yang mencari ide atau inspirasi sering menggunakan rokok sebagai alasan untuk mengeluarkan ide. Tak hanya mengeluarkan ide merokok juga dapat menghilangkan kejenuhan saat pekerjaan menumpuk, bahkan perokok menganggap merokok dapat meningkatkan produktivitas (Sugito, 2007).

Berdasarkan pembahasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa seseorang merokok karena faktor lingkungan dan juga teman sebaya. Karena di dalam rokok terdapat kandungan nikotin yang berpengaruh untuk menurunkan stres seseorang jika orang tersebut merokok. Dan individu yang merokok juga beranggapan bahwa rokok dapat memberikan efek tenang dalam menghadapi masalah.

## 2. Analisis bivariat

### a. Hubungan Tingkat Stres Dengan Frekuensi Merokok

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan tingkat stres dengan frekuensi merokok. Dengan hasil uji statistik *Chi Square* didapatkan nilai *P-Value* = 0,01 artinya *P-Value*  $\leq$  0,05. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh J. Lontoh (2015) dengan uji statistik *chi square* dengan nilai *P-value* 0,94 dimana nilai *P-Value*  $\geq$  0,05.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ablelo (2015) dengan uji statistik *spearman rank* dengan nilai *P-value* 0,01. Penelitian lain yang mendukung dilakukan oleh kautsar (2017) menunjukkan hubungan yang

berarti antara tingkat stres dengan frekuensi merokok yaitu dengan uji *Somers'd* dengan nilai *P-value* 0,00 atau *P-Value*  $\geq$  0,05.

Menurut Stuart (2016) mengemukakan bahwa penilaian terhadap stressor melibatkan penetapan makna dan pemahaman tentang dampak dari suatu situasi yang menimbulkan stress pada individu. Stressor ini dapat menimbulkan gejala, antara lain merasa tidak dapat merasakan perasaan positif, merasa tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan, merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan, sedih dan tertekan, putus asa, kehilangan minat akan segala hal, merasa tidak berharga sebagai seorang manusia, berpikir bahwa hidup tidak bermanfaat. Semakin meningkat stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir secara bertahap maka akan menurunkan energi dan respon adaptif (Purwati, 2012).

Menurut Sugito (2007) Alasan seseorang merokok yaitu untuk menghilangkan pusing dan stres tak dapat dipungkiri, karena nikotin yang terdapat dalam rokok dapat membawa ketenangan. Dengan demikian pusing dan stress akan hilang. Orang yang mencari ide atau inspirasi sering menggunakan rokok sebagai alasan untuk mengeluarkan ide. Tak hanya mengeluarkan ide merokok juga dapat menghilangkan kejenuhan saat pekerjaan menumpuk, bahkan perokok menganggap merokok dapat meningkatkan produktivitas.

Nicotine replacement therapy adalah farmakoterapi yang paling banyak diteliti untuk menghentikan kebiasaan merokok. Penggunaan NRT bertujuan untuk menggantikan nikotin yang

sebelumnya diperoleh dari rokok. Tiga mekanisme kerja utama NRT adalah mengurangi gejala putus nikotin, mengurangi efek penguatan nikotin dan memberikan efek yang sebelumnya didapatkan dari rokok. Nicotine replacement therapy terdiri dari enam bentuk sediaan diantaranya yaitu permen karet (gum) dan tablet hisap (lozenge) (Gayatri *et al*, 2012). Namun pada penelitian oleh Duke University Amerika tahun 2007, dimana pada penelitian ini menggunakan berbagai makanan seperti, sayuran, buah-buahan dan susu. Hasil penelitian ini menunjukkan susu berpengaruh besar dapat membuat rasa rokok menjadi pahit, sehingga perokok tidak ingin merokok lagi (Ilhamdi, 2015).

Menurut Elfa (2016) Substitusi atau pengganti yang dapat mengurangi kecanduan rokok diantaranya yaitu dengan mengkonsumsi daun mint, permen karet rendah gula, coklat hitam, jahe, pisang, dan susu full cream. Selain cara tersebut cara berhenti merokok yaitu dengan tetap aktif dengan cara menghindarkan diri dari berbagai hal yang dapat membuat keadaan atau diri sendiri menjadi terganggu, misalnya pergi jalan-jalan ataupun sibuk dengan pekerjaan, menjaga pikiran dengan cara membaca buku, majalah, atau mendengarkan music yang kita suka, mengkonsumsi makanan pengganti rokok seperti permen, wortel, batang seledri, permen karet atau biji bunga matahari, konsumsi banyak air, mencari cara baru untuk mengatasi depresi atau kecemasan (Aulia, 2010) Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa stres dapat menimbulkan gejala, seperti lain merasa tidak dapat merasakan

perasaan positif, merasa tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan, merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan, sedih dan tertekan, putus asa, kehilangan minat akan segala hal, merasa tidak berharga sebagai seorang manusia dan rokok merupakan alasan setiap individu untuk menghilangkan pusing dan stress yang dialami oleh individu itu sendiri. Adapun cara mengurangi kecanduan rokok diantaranya yaitu dengan mengkonsumsi daun mint, permen karet rendah gula, coklat hitam, jahe, pisang, dan susu full cream, pergi jalan-jalan ataupun sibuk dengan pekerjaan, menjaga pikiran dengan cara membaca buku, majalah, atau mendengarkan music yang kita suka.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan menggunakan Uji Statistik *Chi-Square test* dengan menggunakan program komputer mengenai Hubungan Tingkat Stress Dengan Frekuensi Merokok Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Teknik Informatika Universitas Muhammadiyah Tangerang tahun 2020. Dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil analisis univariat dari 149 mahasiswa didapatkan hasil bahwa mayoritas berdasarkan usia yaitu usia 22 tahun sebanyak 101, untuk jenis kelamin mayoritas yaitu laki-laki sebanyak 145.
2. Hasil dari 149 penelitian ini menunjukkan distribusi frekuensi tingkat stress didapatkan hasil sebanyak 19 mahasiswa stress ringan, 122 mahasiswa stress sedang dan stress berat sebanyak 8 mahasiswa.

3. Hasil dari 149 penelitian menunjukkan distribusi frekuensi tentang frekuensi merokok didapatkan hasil yang sebanyak perokok ringan 35, perokok sedang 108, perokok berat
- Hasil uji non-parametrik dengan menggunakan uji *Chi-Square test* didapatkan ada hubungan tingkat stress dengan frekuensi merokok dengan *p value* 0,01 (<0,05).

### Saran

Berdasarkan penelitian diatas maka terdapat saran yang dapat peneliti sampaikan yaitu sebagai berikut:

1. Bagi responden  
Meningat rokok tidak baik untuk kesehatan, maka diharapkan untuk mengurangi frekuensi merokok dengan cara dengan mengkonsumsi daun mint, permen karet rendah gula, coklat hitam, jahe, pisang, dan susu full cream, pergi jalan-jalan ataupun sibuk dengan pekerjaan, menjaga pikiran dengan cara membaca buku, majalah, atau mendengarkan music yang kita suka. Mengkonsumsi makanan pengganti rokok seperti permen, wortel, batang seledri, permen karet atau biji bunga matahari
2. Bagi Institusi Pendidikan (Program Studi)
  - a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk kampus agar menerapkan larangan merokok di sekitar kampus.
  - b. Hasil penelitian dapat dipublikasikan dalam jurnal fakultas ilmu Kesehatan.
  - c. Dapat menjadi data tambahan untuk institusi sebagai bahan diskusi kritikan jurnal keperawatan dalam mengembangkan penelitian

tentang hubungan tingkat stres dengan frekuensi merokok dan menjadi sumber bacaan tambahan di perpustakaan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Disarankan perlu adanya penelitian lebih lanjut tentang hubungan tingkat stres dengan frekuensi merokok dan apabila penelitian yang sama, sebaiknya menambahkan variabel jumlah sampel, usia, karakteristik dan faktor-faktor lain yang berhubungan dengan tingkat stres.

### DAFTAR PUSTAKA

#### Artikel Jurnal dengan DOI

Lovibond, P. ., dan Lovibond, S. . (1995). *The structure of negative emotional states: comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the beck depression and anxiety inventories*. Elsevier Science Ltd, 33(3), 335–343. <https://doi.org/10.1007/BF02511245>

Somantri, U. W. (2020). Hubungan Tingkat Pengetahuan, Jenis Kelamin Dan Persepsi Gambar Kemasan Rokok Dengan Perilaku Merokok. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 1454–1461. <https://doi.org/10.38165/jk.v11i1.200>

#### Artikel Jurnal tanpa DOI

Ablelo, F. O, kusuma, F. H. D., dan rodisna, Y. (2019). Hubungan Antara Frekuensi Merokok Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Akhir. *Nursing News*, 4(1), 118–123.

- Amelia, R., Nasrul, E., Basyar, M. (2016). Hubungan derajat merokok berdasarkan indeks brinkman dengan kadar hemoglobin. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 5(3): 619–24.
- Bawuna, N. H. (2017). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Sam Ratulangi. In *Jurnal Keperawatan* (Vol. 5).
- Doll, R., Hill, A. B. 1976. Mortality in relation to smoking: ten years observations of british doctors. *British Medical Journal*. 1(5396): 1460–1467.
- Habeeb, Kholoud Abdulrahman. (2010). Prevalence of Stresors among Female Medical Students. *Journal of Taibah University Medical Sciences* 2010; 5(2): 110.
- Hardisman, Pertiwi D (2014). Gambaran distress pada mahasiswa preklinik tahun ketiga fakultas kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*, 3(3):145-153.
- Hasil Penelitian Tidak Dipublikasikan**
- Fitasari, Isna Nur. (2011). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stres pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. Surabaya: FKM Airlangga.
- Hartaji, D. A. (2012). Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Nuraini, S. (2014). Pengetahuan Masyarakat Tentang Pencegahan Hipertensi Pada Usia Muda di Wilayah Kerja Puskesmas dusun RT 1-3 Desa Karang Kecamatan Balong. *Karya Tulis Ilmiah* tidak diterbitkan. Ponorogo: Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan UNMUH PONOROGO
- Artikel Online**
- Infodatin. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. (2011). Retrieved from <https://www.kemkes.go.id/download/ad.php?file=download/pusdatin/infodatin/infodatin-hari-tanpa-tembakau-sedunia.pdf> (8 maret 2020)
- Mental health statistic : stress*. (2014). Retrieved from <https://www.mentalhealth.org.uk/statistics/mental-health-statistics-stress> (8 maret 2020)
- Riskesdas. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Retrieved from [http://www.kemas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018\\_1274.pdf](http://www.kemas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf) (8 Maret 2020)
- WHO. (2016). *WHO Global Health Observatory data repository Tobacco use Data WHO Region*. Retrieved from <http://apps.who.int/gho/data/view.main.1805REG?lang=en> (8 maret 2020)
- Rujukan dari Buku**
- Ardhiyanti, Astuti, H. (2013). *Psikologi Perkembangan Masa Dewasa*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Aula, lisa ellizabet. (2010). *stop merokok*. Jogjakarta: Garailmu.
- Aula, lisa ellizabet. (2010). *stop merokok*. Jogjakarta: Garailmu.
- Darmawan. (2008). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta : Salemba Medika.
- Hawari, D. H. (2001). *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI.

- Hawari, D. H. (2001). *Manajemen Stress Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Hidayat, R. D. (2009). *Ilmu Perilaku Manusia*. Jakarta: Trans Info Media.
- Hidayat, R. D. (2009). *Ilmu Perilaku Manusia*. Jakarta: Trans Info Media.
- Hurlock, E. . (2009). *Psikologi Perkembangan : Suatu Perkembangan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga
- Hurlock, E. . (2009). *Psikologi Perkembangan : Suatu Perkembangan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan : Suatu Perkembangan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Papalia, D. E., Old s, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Potter, P. (2010). *Fundamental Of Nursing: Consep, Proses and Practice*. (Edisi 7. Vol 3). Jakarta: EGC.
- Rochman, k. L. (2010). *kesehatan mental*. Purwokerto: Stain press.
- Samsunuwiyati, Mar'at (2013). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Sarafirno, E. P. (2009). *health psychology : Biopsychpsocial Interactions* (edisi ke 6). hoboken: john wiley & Sons, Inc.
- Soetjningsih, 2010. *Tumbuh Kembang Anak Dan Remaja*. Jakarta: Sagung Seto.
- Sugito, J. (2007). *Stop merokok*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Suzanne Cludy Smeltzer, dan Brenda Glyon Bare. (2008). *Keperawatan Medikal Bedah 2*, Edisi 8. Jakarta : EGC
- W., S. J. (2002). *Adolescence: Perkembangan Remaja* (kedisi keenam). Jakarta: Erlangga.