

# Hubungan antara Stres dengan Perilaku Merokok pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung

Muhammad Iqbal Syauqi Gunadi

*Prodi Pendidikan Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung,*

*Bandung, Indonesia*

*email: iqballand21@gmail.com*

Yuli Susanti & Nurul Romadhona.

*Departemen Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Bandung, Indonesia*

*email: emkahf@yahoo.com, nurulromadhonadokter@gmail.com*

**ABSTRACT:** The prevalence of stress in Indonesia is quite high at around 1.33 million people. Stress management is usually done is on vacation, traveling, eating, sleeping, but what is mostly done is smoking. The purpose of this study was to determine the relationship between stress and smoking behavior among students of the Faculty of Medicine, Bandung Islamic University. This study uses a stratified random sampling technique consisting of 88 students. Data is collected by using a questionnaire. The data obtained were analyzed using the Chi-Square test. The results of this study indicate that students of the Faculty of Medicine at the Islamic University of Bandung experienced stress in the moderate category of around 31 people (35.2%). Smoking behavior is in the moderate category (5-14 cigarettes per day) 49 people (55.7%). Based on the results of statistical tests show that there is a significant relationship between stress and smoking behavior ( $p = 0.011$ ). The conclusion of the study is the existence of a meaningful relationship between stress and smoking behavior.

**Keywords:** Students, Smoking Behavior, Stress

**ABSTRAK:** Prevalensi stres di Indonesia cukup tinggi yaitu sekitar 1,33 juta penduduk. Manajemen stres yang biasa dilakukan adalah berlibur, jalan-jalan, makan, tidur, tetapi yang banyak dilakukan adalah merokok. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara stres dengan perilaku merokok pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. Penelitian ini menggunakan teknik *stratified random sampling* yang terdiri dari 88 mahasiswa. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji *Chi – Square*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung mengalami stress dalam kategori sedang sekitar 31 orang (35,2%). Perilaku merokok berada pada kategori sedang sekitar (5–14 batang per hari) 49 orang (55,7%). Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara stres dengan perilaku merokok ( $p= 0,011$ ). Kesimpulan penelitian adalah adanya hubungan yang bermakna antara stres dengan perilaku merokok.

**Kata Kunci :** Mahasiswa, Perilaku Merokok, Stres

## 1 PENDAHULUAN

Stres merupakan efek individu dalam menghadapi stresor yang berasal dari dalam maupun luar individu dapat nyata ataupun tidak nyata.<sup>5</sup> Stresor pada mahasiswa dapat bersumber dari masalah akademik, terutama dari tuntutan eksternal maupun internal. Stres yang dihadapi oleh mahasiswa dapat berhubungan dengan faktor personal seperti jauhnya para mahasiswa dari orang tua dan

keluarga, ekonomi/finansial (pengelolaan keuangan, uang saku), interaksi dengan teman pada lingkungan baru dan masalah personal lainnya. Faktor akademik menyebabkan potensi stres seperti perubahan gaya belajar dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi, tugas perkuliahan, target nilai yang diinginkan, prestasi akademik, dan masalah akademik lainnya.<sup>1</sup>

Berdasar atas data Riset Kesehatan Daerah tahun 2013, sekitar 6% orang di Indonesia

menderita gangguan mental emosional contohnya stres. Penelitian yang dilakukan oleh Carolin (2010) dan Oktovia (2012) sekitar 45,8%–71,6% mahasiswa Fakultas Kedokteran di Indonesia mengalami stres. Hal ini menunjukkan bahwa prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat stress seluruh mahasiswa di Indonesia.<sup>2</sup>

Manajemen stres yang dilakukan oleh mahasiswa berbeda-beda, dari yang baik sampai yang buruk. Contoh manajemen yang baik adalah berlibur, jalan-jalan, makan, tidur, tetapi contoh yang buruk adalah meminum minuman keras/alkohol dan merokok. Merokok merupakan salah satu contoh manajemen yang tidak baik namun banyak disukai, meskipun banyak orang yang sudah mengetahui akibat buruk dari merokok tetapi prevalensi merokok meningkat pada setiap tahunnya.<sup>3</sup>

Perilaku merokok diartikan dengan memasukkan asap tembakau yang mengandung fase partikel dan gas ke dalam mulut dan kemudian melepaskannya. Perilaku ini diyakini sudah dimulai sejak 3000–5000 SM di Mesoamerika. Perilaku merokok dapat dipicu oleh banyak faktor salah satu contohnya adalah stres.<sup>4</sup> Indonesia termasuk salah satu negara dengan jumlah perokok terbesar di dunia yang menempati urutan ketiga setelah China dan India. Perokok di Indonesia mencapai 65 juta penduduk. Jumlah perokok di Indonesia terus meningkat, Pada tahun 2001 sekitar 62,2% prevalensi perokok di Indonesia, dan pada tahun 2013 meningkat menjadi 66%.<sup>5</sup>

Berdasar atas kepercayaan bahwa stres dapat berkurang dengan merokok, baik stres fisik ataupun psikologis. Tantangan perilaku juga meningkatkan keinginan subjektif untuk merokok.<sup>8</sup> Penelitian mengenai rokok dan stres telah diteliti oleh Parrot (2004) yaitu mengenai hubungan antara stres dengan merokok yang dilakukan pada orang dewasa dan remaja yang menyatakan merokok dapat menyebabkan perubahan emosi dan membuat orang tidak stres kembali. Parrot (2004) menyatakan, perasaan ini tidak berlangsung lama, setelah merokok, mereka akan merokok kembali untuk mencegah stres terulang kembali. Keinginan untuk merokok akan kembali saat mahasiswa stres.<sup>6</sup>

## 2 METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian analitik

observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Dilaksanakan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling*. Besar sampel adalah 88. Pengumpulan data dilakukan dengan cara pengukuran menggunakan kuesioner.

Data yang dikumpulkan meliputi data nama, usia, jenis kelamin, tingkat stres, dan perilaku merokok dari masing-masing responden. Data yang telah terkumpul kemudian diolah secara analitik univariat dan bivariat menggunakan *Chi Square Test*, kemudian disusun dan disajikan dalam bentuk laporan penelitian.

## 3 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 3.1 Hasil Penelitian

Karakteristik responden pada penelitian ini dinilai dari usia dan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasar Atas Usia

Karakteristik	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
<b>Usia (tahun)</b>		
16	3	3,4
17	10	11,4
18	8	9
19	10	11,4
20	14	15,9
21	10	11,4
22	15	17
23	10	11,4
24	3	3,4
25	2	2,3
26	3	3,4
<b>Total</b>	<b>88</b>	<b>100</b>

Responden paling banyak berada pada usia 22 tahun sejumlah 15 orang (17%), dan paling rendah berada pada usia 25 tahun sejumlah 2 orang (2,3%).

Karakteristik responden pada penelitian ini dinilai dari jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini.

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasar Atas Jenis Kelamin

Karakteristik	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	79	89,78
Perempuan	9	10,22
<b>Total</b>	<b>88</b>	<b>100</b>

Tabel 3 Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung

Tingkat Stres	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
Tidak Stres	20	22,7
Ringan	28	31,8
Sedang	31	35,2
Berat	9	10,2
<b>Total</b>	<b>88</b>	<b>100</b>

Tabel 4 Gambaran Perilaku Merokok Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung

Perilaku merokok	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
Ringan	23	26,1
Sedang	49	55,7
Berat	16	18,2
<b>Total</b>	<b>88</b>	<b>100</b>

Keterangan :

Ringan = 1–4 batang per hari

Sedang = 5–14 batang per hari

Berat = &gt;15 batang per hari

Tabel 5 Hubungan antara Stres dengan Perilaku Merokok pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung

Tingkat stress	Perilaku Merokok						Total	P-value
	Ringan		Sedang		Berat			
	N	%	N	%	N	%		
Tidak Stres	7	7,95	9	10,23	4	4,55	20	0,011
Ringan	9	10,23	14	15,91	5	5,68	28	
Sedang	5	5,68	24	27,27	2	2,27	31	
Berat	2	2,27	2	2,27	5	5,68	9	
<b>Total</b>	<b>23</b>	<b>26,14</b>	<b>49</b>	<b>55,68</b>	<b>16</b>	<b>18,18</b>	<b>88</b>	

\*uji *Chi Square* nilai p signifikan <0.05

Responden paling banyak adalah laki-laki dengan jumlah 79 orang (89,78%).

Gambaran tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini.

Pada tabel 3 gambaran tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung paling tinggi adalah kategori stres sedang dengan jumlah 31 orang (35,2%) dan terendah ada pada kategori stres berat dengan jumlah 9 orang (10,2%).

Gambaran perilaku merokok mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut ini.

Pada tabel 4 gambaran perilaku mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung paling tinggi berada pada kategori perilaku merokok sedang (5–14 batang per hari) dengan jumlah 49 orang (55,7%) dan terendah ada pada kategori perilaku merokok berat (>15 batang per hari) dengan jumlah 16 orang (18,2%).

Hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung, menggunakan statistik uji *chi square*, dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini

Kategori tingkat stres dari mulai tidak stres sampai sedang memiliki perilaku merokok dengan

kategori sedang, sedangkan kategori tingkat stres berat memiliki perilaku merokok dengan kategori berat. Hasil uji statistik diperoleh nilai  $p=0,011$ , yang berarti bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan perilaku merokok, karena  $p$ -value lebih kecil dari 0.05.

### 3.2 Pembahasan

Gambaran tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung menunjukkan dari 88 responden paling banyak memiliki tingkat stres dengan kategori sedang. Sesuai dengan hasil penelitian Ramadhan dkk di Bandar Lampung tingkat stres yang mendominasi mahasiswa kedokteran dari seluruh responden maupun per angkatan adalah stres sedang. Stres dapat terjadi pada mahasiswa kedokteran karena beberapa faktor salah satunya adalah masalah akademik, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri.<sup>7</sup>

Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Bawuna dkk di Manado pada mahasiswa fakultas teknik menyatakan bahwa responden memiliki tingkat stres dengan kategori sedang pula dikarenakan faktor-faktor yang memengaruhi tingkat stres yaitu tugas kuliah yang menumpuk, cara mengatur waktu, kondisi keuangan, dan tempat tinggal yang jauh dari orang tua.<sup>3,9</sup>

Ketidakmampuan mahasiswa dalam mengatur waktu akan menyebabkan menumpuknya tugas kuliah namun dikarenakan waktu yang seharusnya dipakai mahasiswa untuk mengerjakan tugas kuliah dipakai untuk bersantai sehingga tugas kuliah akan menumpuk dan akan menyebabkan stres pada mahasiswa.

Selain itu kondisi keuangan yang kurang karena keluarga tidak mampu atau keluarga mampu tetapi tidak dapat mengatur keuangan dengan baik akan menyebabkan biaya tidak mencukupi sehingga dapat menyebabkan stres pada mahasiswa.<sup>3</sup>

Mahasiswa yang tinggal jauh dari orang tua atau keluarga, sebenarnya cenderung mengalami stres yang disebabkan karena mereka diharuskan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang belum mereka kenal sebelumnya.<sup>9</sup> Perubahan tempat tinggal tersebut dapat menjadi stresor bagi mahasiswa kedokteran dalam menempuh pendidikan mereka.<sup>9</sup>

Selain itu, faktor-faktor pemicu stres yang telah dijelaskan sebelumnya menurut Musradinur dkk di Aceh stres secara umum juga dipicu oleh beberapa

faktor lain seperti faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kebutuhan psikologis yaitu tuntutan terhadap keinginan yang ingin dicapai, sedangkan faktor eksternal meliputi sikap keluarga yaitu tuntutan yang sesuai dengan keinginan orang tua untuk memilih jurusan saat kuliah yang bertolak belakang dengan keinginannya sehingga menimbulkan tekanan pada individu tersebut.<sup>13</sup>

Gambaran perilaku merokok mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung paling banyak pada kategori perilaku merokok sedang. Sesuai dengan penelitian Chotidjah di Yogyakarta menyatakan bahwa responden memiliki perilaku merokok kategori sedang.<sup>19</sup> Menurut teori, perilaku merokok seseorang dapat terjadi karena beberapa faktor yaitu faktor psikologis, faktor biologis, dan faktor lingkungan.<sup>13</sup>

Faktor psikologis contohnya adalah merokok dapat menjadi sebuah cara bagi remaja agar tampak dewasa dan bebas saat menyesuaikan diri dengan teman-teman sebayanya yang merokok. Faktor biologis contohnya adanya efek bermanfaat dari nikotin, yaitu untuk relaksasi atau ketenangan, serta mengurangi kecemasan atau ketegangan. Faktor lingkungan contohnya orang tua, saudara kandung, maupun teman sebaya yang merokok. Selain itu, faktor lain yang menyebabkan seseorang merokok adalah pengaruh iklan yang menampilkan bahwa perokok adalah lambang kejantanan.<sup>10</sup>

Gambaran indikator perilaku merokok pada penelitian ini berdasarkan figur penyebab mahasiswa menjadi seorang perokok adalah karena mengikuti orang tua dan teman. Sesuai dengan penelitian Fikriyah dkk di Kediri bahwa Faktor-faktor lingkungan yang berkaitan dengan penggunaan tembakau antara lain orang tua, saudara kandung maupun teman sebaya yang merokok, terpapar reklame tembakau, artis pada reklame tembakau di media. Pengaruh yang paling kuat yaitu orang tua. Jika orang tuanya menjadi seorang perokok, maka anak-anaknya mungkin akan meniru perilaku orang tuanya.<sup>10</sup>

Gambaran indikator perilaku merokok pada penelitian ini berdasarkan alasan penyebab responden merokok adalah dapat membantu melepaskan diri dari masalah, merokok saat stres, merokok saat ingin bersantai, merokok karena coba-coba, dan dapat memberi kepercayaan diri. Namun yang paling banyak adalah merokok karena membantu melepaskan diri dari masalah. Sesuai

dengan penelitian Safitry dkk di Bandar Lampung menyatakan bahwa, responden mulai merokok kembali ketika mereka mengalami stres. Hal ini disebabkan karena nikotin yang terkandung di dalam rokok akan berinteraksi dengan reseptor-reseptor tertentu di otak yang menstimulasi pelepasan dopamin. Dopamin inilah yang menimbulkan rasa enak, mengurangi kelelahan, ketegangan, dan stres, sehingga merasa terlepas dari masalah. Oleh karena ambang dopamin surut dengan cepat, tak heran jika perokok banyak yang mengalami gejala ketagihan asupan nikotin dan akhirnya mereka menjadi ketergantungan, yang nantinya merupakan pemicu bagi seseorang untuk kembali merokok ketika mengalami stres.<sup>10</sup>

Hal ini juga sesuai dengan penelitian Tirtosastro dkk bahwa dalam rokok terdapat senyawa nikotin ( *$\beta$ -pyridil- $\alpha$ -N-methyl pyrrolidine*) yang merupakan senyawa organik spesifik yang terkandung dalam daun tembakau.<sup>15</sup> Apabila dihisap senyawa ini akan menimbulkan rangsangan psikologis bagi perokok dan membuatnya menjadi ketagihan. Hal ini semakin mempertegas mengapa para perokok merasakan kenikmatan setelah merokok. Perilaku merokok dipandang sebagai upaya penyeimbang dalam kondisi stres.<sup>11</sup>

Alasan merokok yang lain yaitu merokok saat ingin bersantai, karena coba-coba, dan merokok dapat meningkatkan percaya diri. Merokok dapat menjadi sebuah cara bagi remaja agar mereka tampak bebas dan dewasa saat mereka menyesuaikan diri dengan teman-teman sebayanya yang merokok, tekanan dari teman sebaya, penampilan diri, sifat ingin tahu, stres, kebosanan, ingin kelihatan gagah, dan sifat suka menentang, merupakan hal-hal yang dapat berkontribusi mulainya merokok.<sup>20</sup>

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan perilaku merokok. Penelitian ini menunjukkan kategori tingkat stres dari mulai tidak stres sampai sedang memiliki perilaku merokok dengan kategori sedang, sedangkan kategori tingkat stres berat memiliki perilaku merokok dengan kategori berat.

Hasil penelitian Trisnolerah dkk di Manado menyatakan bahwa ada hubungan positif antara tingkat stres dengan perilaku merokok yang artinya tingkat stres yang tinggi juga akan mempunyai perilaku merokok yang tinggi juga. Banyak cara yang bisa dilakukan untuk menghilangkan stres seperti mekanisme koping jangka panjang dan koping jangka pendek. Koping jangka panjang

lebih ke arah yang positif seperti bercerita kepada orang lain yang lebih dipercaya untuk mengungkapkan permasalahannya, melakukan latihan fisik, meningkatkan kegiatan ibadah dan lain-lain, sedangkan koping jangka pendek lebih ke arah negatif dan kesenangan yang didapat hanya sesaat seperti menggunakan obat-obatan alkohol dan merokok. Mahasiswa cenderung memilih cara yang salah untuk bebas dari stres. Merokok adalah cara yang dianggap baik yang dilakukan oleh remaja, karena menurut mereka, rokok merupakan cara yang ampuh untuk keluar dari rasa stres yang mereka hadapi.<sup>12</sup>

#### 4 KESIMPULAN

Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung yang mengalami stres kategori sedang sekitar 31 orang (35,2%). Perilaku merokok berada pada kategori sedang sekitar 49 orang (55,7%). Terdapat hubungan yang bermakna antara stres dengan perilaku merokok pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung  $p=0,011$  (nilai  $p>0,05$ ).

#### PERTIMBANGAN MASALAH ETIK

Penelitian ini sudah mendapat persetujuan etik oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung dengan nomor : 048/Komite Etik.FK/IV/2019.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Legiran, Azis MZ, Bellinawati N. Faktor risiko stres dan perbedaannya pada mahasiswa berbagai angkatan di fakultas kedokteran universitas muhammadiyah palembang. *J Kedokteran dan Kesehatan* 2015;2(2):197–202.
- Stress: Definition and History. Introduction and historical outline of stress concepts. Dalam: Fink G, penyunting. Elsevier 2017, Neuroscience and behavioural psychology. Australia: Florey Institute of Neuroscience and Mental Health. Edisi ke-1. 2017. hlm. 1–9.
- Bawuna HN, Julia B, Onibala RF. Hubungan antara tingkat stres terhadap perilaku merokok pada mahasiswa fakultas teknik universitas sam ratulangi. *J keperawatan*. 2017; 2(5):7–10.
- Gately I. A cultural history of how an exotic plant seduced civilization. *J Nicotine and Tobacco Research*. 2004;3–7.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). Infodatin : Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan RI Hari tanpa Tembakau

- Childs E, Wit H. Effects of acute psychosocial stress on cigarette craving and smoking. *Nicotine and Tobacco Research*. 2015;12(4):449–53.
- Hasanida, Kemala I. Hubungan antara stres dan perilaku merokok pada remaja laki-laki. *J Psikologi*. 2015;2(1):105–10.
- Ramadhan K, Carolina JM, Lisiswanti R. *Jurnal Kedokteran*. Hubungan Tingkat Stres dengan Frekuensi Merokok Mahasiswa Kedokteran Universitas Lampung. *J Medula*. 2017;7(5):118–121.
- Legiran, Azis MZ, Bellinawati N. Faktor risiko stres dan perbedaannya pada mahasiswa berbagai angkatan di fakultas kedokteran universitas muhammadiyah Palembang. *J Kedokteran dan Kesehatan* 2015;2(2):197–202.
- Safitry EP, Anggraini M, Putri AM. Hubungan Stres dengan Perilaku Merokok pada Siswa SMAN 10 Bandar Lampung Tahun 2013. *J Medika*. 2014;1(2):66–70.
- Tirtosastro S, Murdiyati AS. Kandungan Kimia Tembakau dan Rokok. *Buletin kimia tembakau, serat, dan minyak industry*. 2010;2(1):33–43.
- Trisnolerah. Joseph BSW, Kapantow HN. Hubungan antara Tingkat Stres dan Pola Asuh Orang Tua Dengan Kebiasaan Merokok pada Siswa Kelas X dan XI Di SMK Negeri 2 Manado. *J Ilmiah farmasi*. 2016;5(2):114–121.
- Musradinur. Stres dan cara mengatasinya dalam perspektif psikologi. *J Edukasi*. 2015; 2(2)