

Stres Akademik dan Perilaku Merokok Mahasiswa

Vinka Rizkiani Budiman, Stephani Raihana Hamdan

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi

Universitas Islam Bandung

Bandung, Indonesia

vinkarizkiani29@gmail.com, stephanihamdan@gmail.com

Abstract—Smoking behavior is not a foreign matter that can be heard in our ears because smoking does not consider age, social status and economy. Cigarettes are tobacco products that have the potential to cause important health problems in Indonesia. The prevalence of smoking is mostly done by males, one of which is college student, because male smokers are more accepted in society. Where college student aged 18-25 years (emerging adulthood) have become regular or regular smokers. The factor that influences smoking behavior in college student is academic stress as a situational factor, because there are many academic demands so that college student interpret these demands as stress. The purpose of this study was to provide an overview of academic stress and smoking behavior in college student. The method used in this research is a quantitative method which is causality. The sampling technique uses non-probability purposive sampling. The measurement tool uses the Student-Life Stress Inventory which was adapted by (Jehan Shahnaz Azahra, 2017) and the Smoking Assessment Questionnaire which was adapted by (Stephani Raihana Hamdan, 2013). The data analysis technique in this study is multiple regression analysis. The number of research subjects analyzed were 109 subjects. The results showed that there was a significant effect of the academic stress variable on smoking behavior in college student with $p = 0.006$ $t = 0.289$.

Keywords—*Academic Stress, Smoking Behavior, College Student*

Abstrak—Perilaku merokok bukan perihal asing yang terdengar di telinga kita karena merokok tidak memandang usia, status sosial, dan ekonomi. Rokok adalah produk tembakau yang berpotensi menjadi penyebab masalah kesehatan penting di Indonesia. Prevalensi merokok paling banyak dilakukan oleh laki-laki, salah satunya mahasiswa karena perokok laki-laki lebih diterima di masyarakat. Dimana mahasiswa usia 18-25 tahun (emerging adulthood) sudah menjadi perokok rutin atau tetap. Faktor yang mempengaruhi perilaku merokok mahasiswa yaitu stres akademik sebagai faktor situasional, karena banyaknya tuntutan-tuntutan akademik sehingga mahasiswa memaknakan tuntutan tersebut sebagai stres. Tujuan dari penelitian ini untuk memberikan gambaran mengenai stres akademik dan perilaku merokok mahasiswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif yang bersifat kausalitas. Teknik sampling dengan menggunakan non probabilitas purposive sampling. Alat ukur menggunakan Student-Life Stress Inventory yang diadaptasi oleh (Jehan Shahnaz Azahra, 2017) dan Smoking Assessment Questionnaire yang diadaptasi oleh (Stephani Raihana Hamdan, 2013). Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis regresi berganda. Jumlah subjek penelitian yang dianalisis sebanyak 109 subjek. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan variabel stres akademik terhadap perilaku merokok mahasiswa dengan $p = 0,006$ $t = 0,289$.

Kata Kunci—*Stres Akademik, Perilaku Merokok, Mahasiswa*

I. PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah bagian dari masa dewasa awal. Masa dewasa awal merupakan istilah yang saat ini digunakan untuk menentukan masa perubahan dari masa remaja menuju dewasa. Rentang usia masa ini antara 18-25 tahun, pada masa ini ditandai oleh aktivitas yang bersifat eksplorasi dan eksperimen (Santrock, 2011). Masa dewasa awal selalu mempunyai keinginan untuk dapat diterima dalam kelompok teman sebayanya. Sikap tersebut dapat mempengaruhi mereka untuk meniru perilaku atau tindakan yang sama dengan lingkungan di sekitarnya salah satunya yaitu perilaku merokok (Defie et al., 2018).

Perilaku merokok bukan perihal asing yang terdengar ditelinga kita karena merokok tidak memandang usia, status sosial, dan ekonomi. Rokok adalah produk tembakau yang dapat menyebabkan masalah kesehatan penting di Indonesia. Menurut hasil data Riskesdas (2018), di Indonesia merokok adalah bentuk yang utama penggunaan tembakau. Secara nasional, prevalensi merokok yaitu sebesar 29%. Provinsi dengan prevalensi merokok paling tinggi di Indonesia yaitu Jawa Barat (32,7%). Sedangkan jumlah keseluruhan kasus merokok paling rendah yaitu Provinsi Papua (21,9%). Menginjak tahun 2013, jumlah keseluruhan kasus merokok laki-laki dewasa mengalami peningkatan dari 65,8% tahun 2010 menjadi 66% (Tobacco Control Support Centre, 2015) (dalam Suryantisa, 2018). Oleh karena itu, lokasi penelitian ditetapkan di Kota Bandung dengan subjek penelitiannya mahasiswa laki-laki, karena Kota Bandung adalah Ibu Kota Provinsi Jawa Barat yang merupakan Provinsi dengan jumlah penduduk terpadat di Indonesia.

Semakin berkembangnya zaman, saat ini banyak mahasiswa yang melakukan perilaku merokok baik di dalam kampus maupun di luar kampus. Meskipun, mereka mengetahui bahwa merokok merupakan perilaku yang dapat membahayakan, tetapi mereka tetap melakukannya dengan berbagai macam alasan. Hal ini dapat dilihat dari usia mahasiswa yang sudah legal dalam merokok dan sudah dipastikan perokok tetap atau rutin, yang artinya bukan merokok jika ada kesempatan atau dimana pada usia ini perilaku merokok mereka sudah terbentuk. Padahal,

mahasiswa merupakan individu yang berpendidikan seharusnya mereka mengetahui bahaya dari merokok tetapi kenyataannya prevalensi merokok yang terjadi pada mahasiswa tetap tinggi. Serta diantara mahasiswa atau mahasiswa, tetap angka mahasiswa lebih tinggi dan senang untuk merokok.

Berdasarkan hasil penelusuran kajian literature, perilaku merokok yaitu suatu perilaku berisiko yang pelakunya tidak mampu berpikir panjang dan bergerak untuk mendapatkan kemudahan. Peneliti menemukan indikasi yang menguatkan mahasiswa untuk merokok yaitu apabila sedang dalam kondisi stres akademik. Hal tersebut dapat terjadi karena mahasiswa diartikan sebagai masa dimana seseorang rentan terhadap suatu tekanan psikologis ataupun kecemasan karena di dalam perkuliahan, banyak tuntutan-tuntutan akademik yang harus dijalankan seperti jadwal kuliah yang padat, tugas yang menumpuk, ujian seperti UTS/UAS maupun ujian praktek, ataupun kegiatan di luar kampus seperti organisasi.

Sehingga, semakin mereka stres maka semakin banyak rokok yang mereka hisap setiap harinya tanpa perlu memikirkan dampak negatif bagi kesehatan mereka (Anggriana, 2016). Berdasarkan hasil penelitian (Iceu Amira D.A., & Hendrawati, 2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada mahasiswa. Semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi perilaku merokok yang dilakukan.

Maka dari itu, peneliti menelusuri beberapa perokok mahasiswa laki-laki di Kota Bandung karena ingin mengetahui kondisi merokok mereka. Sehingga terdapat data wawancara yang ditemui dilapangan dan hasilnya adalah rata-rata mahasiswa mulai mencoba perilaku merokok pertama kali sejak masih SMP, sementara yang lainnya merokok sejak awal masuk kuliah, bahkan ada juga yang merokok sejak SD. Setiap harinya, rata-rata mahasiswa tersebut mampu menghabiskan 1 bungkus rokok perhari, namun ada juga yang merokok hanya 3-6 batang perharinya. Mahasiswa juga mengaku bahwa tahap merokok yang paling parah itu ketika stres karena tugas perkuliahan, mengerjakan skripsi, deadline tugas, dan lain-lain yang menyangkut perkuliahan karena itu dapat membuat mereka lebih terpacu untuk terus merokok. Hal tersebut menunjukkan bahwa perilaku merokok semakin meningkat ketika sudah menjadi mahasiswa dibandingkan ketika mereka masih sekolah.

Dengan demikian, stres akademik pada mahasiswa di Kota Bandung dapat dikatakan sebagai faktor situasional. Sehingga, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh stres akademik terhadap perilaku merokok mahasiswa di Kota Bandung.

Selanjutnya, tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai stres akademik dan perilaku merokok mahasiswa di Kota Bandung.

II. LANDASAN TEORI

A. Stres Akademik

Menurut Gadzella (2005) stres akademik adalah pemaknaan individu mengenai stressor akademik dan reaksi terhadap stressor akademik tersebut yang mencakup reaksi fisik, emosi, perilaku, dan penilaian kognitif terhadap stressor. Menurut Gupta dan Khan (dalam Kadapatti & Vijayalaxmi, 2012) stres akademik merupakan tekanan mental berhubungan dengan frustrasi dalam ketidakberhasilan akademik, rasa takut akan ketidakberhasilan tersebut bahkan pemahaman terhadap penyebab dari suatu ketidakberhasilan.

Aspek-aspek stres akademik menurut Gadzella (2005), yaitu:

1. Stressor akademik
Stressor akademik adalah kejadian atau kondisi (stimulus) yang dituntut untuk menyesuaikan dirinya di luar hal-hal yang biasanya berlangsung pada aktivitas sehari-hari. Stressor akademik mencakup 5 indikator diantaranya frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri.
2. Reaksi terhadap stressor akademik
Reaksi terhadap stressor akademik mencakup 4 kategori, diantaranya reaksi fisik, reaksi emosi, reaksi perilaku, dan penilaian kognitif.

B. Perilaku Merokok

Menurut Hamdan (2013) perilaku merokok merupakan perilaku menghisap asap yang mengandung zat adiktif nikotin kemudian menghembuskannya kembali keluar yang merupakan perilaku adiktif dimana terbentuk melalui proses pembentukan dan mengalami penguatan baik oleh kebiasaan diri, sikap positif terkait rokok maupun adanya dukungan lingkungan untuk merokok serta lemahnya keinginan untuk berhenti merokok.

Aspek-aspek perilaku merokok menurut Hamdan (2013), yaitu:

1. Riwayat Perilaku Merokok
Proses pertama kali mencoba melakukan perilaku merokok, serta pembentukan kebiasaan rutin merokok yang dikuatkan oleh pemikiran dan dukungan atau contoh orang disekitarnya.
2. Konsumsi Rokok Saat Ini
Gambaran kebiasaan rutin merokok yang dilihat dalam jumlah batang rokok yang dihisap setiap harinya, setelah bangun di pagi hari, serta situasi maupun kondisi yang menguatkan atau melemahkan untuk merokok, dan mengetahui jumlah dana yang disisihkan untuk membeli rokok.
3. Pandangan Mengenai Rokok
Gambaran positif dari seberapa penting merokok bagi subjek, seberapa besar manfaat dan kerugian merokok, gambaran sikap orang terdekat tentang hal tersebut dan pengaruhnya pada kebiasaan merokok, dan gambaran faktor yang menguatkan diri untuk merokok.
4. Keinginan Berhenti Merokok
Gambaran seberapa kuat keinginan untuk berhenti

merokok, gambaran pengalaman gagal ketika berhenti merokok, gambaran kondisi orang terdekat yang mendukung ataupun menghambat untuk berhenti merokok, dan seberapa kuat kontrol diri untuk tidak merokok.

C. Mahasiswa

Mahasiswa merupakan peserta didik pada jenjang Perguruan Tinggi. Menurut Siswoyo (2007: 121) mahasiswa diartikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan mempunyai perencanaan dalam melakukan tindakan. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung tertanam pada diri mahasiswa sebagai dasar yang saling melengkapi. Seorang mahasiswa bagian dari pada tahap perkembangan berusia 18-25 tahun (*Emerging Adulthood*).

D. Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku Merokok

Faktor yang mempengaruhi mahasiswa untuk merokok salah satunya adalah stres akademik. Semakin mahasiswa mengalami stres maka peluang untuk merokok pun menjadi lebih besar. Stres akademik yang biasa dialami oleh mahasiswa adalah kegagalan dalam menyelesaikan tugas, IPK turun, tuntutan orang tua agar cepat lulus, atau masalah kesehatan.

Kehidupan dalam perkuliahan tidak hanya datang mengikuti kelas, menghadapi ujian, dan setelah itu lulus. Namun banyak kegiatan yang ada di dalam aktivitas akademik yaitu bersosialisasi dan mampu melakukan penyesuaian diri dengan teman sebaya atau latar belakang dan sifat yang berlainan karena perilaku merokok memiliki hubungan yang kuat dengan aspek psikologis salah satunya aspek positif.

Beban stres akademik yang terlalu berat dapat menimbulkan masalah ingatan, konsentrasi, menurunnya keterampilan dalam menyelesaikan masalah dan kompetensi akademik. Perilaku negatif juga dapat terjadi jika beban stres akademik yang dirasakan begitu berat, salah satunya dengan melakukan perilaku merokok.

Maka dari itu mahasiswa kurang memiliki pengalaman dalam penyelesaian masalah. Perilaku tersebut selalu dilakukan oleh mahasiswa laki-laki karena para perokok mempercayai bahwa rokok mempunyai manfaat yang begitu besar sebagai penenang ketika dalam situasi cemas dan stres karena rokok berkaitan dengan kondisi emosi atau agresif (Sunaryo, 2008).

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

TABEL 1. HASIL UJI T STRES AKADEMIK TERHADAP PERILAKU MEROKOK

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	3,242	1,278		2,537	,013
Stres Akad emik	,094	,033	,289	2,805	,006

Berdasarkan tabel 1 diperoleh hasil $p = 0,006$ $t = 0,289$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan variabel stres akademik terhadap perilaku merokok mahasiswa.

Liao (2011) menyatakan bahwa stres akademik timbul karena adanya tuntutan-tuntutan akademik, kesulitan untuk mengimbangi tuntutan akademik dan gagal dalam berpretasi yang tidak sesuai dengan harapan. Banyak permasalahan muncul yang dapat menghambat proses belajar diperkuliahan dimana tindakan itu dapat menyebabkan gagalnya mengembangkan efektifitas koping untuk memenuhi tuntutan akademik maupun sosial (Feldt dan Updegraff, 2013) karena gagalnya efektifitas koping disebabkan oleh kurangnya penyesuaian diri terhadap tuntutan akademiknya (Cristyani, Mustami'ah & Sulistiani, 2010).

Sehingga semakin mahasiswa stres mengenai masalah perkuliahannya, mahasiswa semakin banyak menghisap rokok setiap harinya karena rokok dapat membuat mahasiswa menjadi lebih fokus, konsentrasi, atau dapat menambah ide baru.

Berikut ini terdapat hasil uji data secara deskriptif terhadap 109 subjek.

TABEL 2. RIWAYAT PERILAKU MEROKOK

Mencoba merokok pertama kali	Frekuensi
SD	19
SMP	53
SMA	22
Kuliah/Kerja	15

Berdasarkan hasil data di atas, menunjukkan bahwa sebanyak 19 orang atau sebesar 17,4% mencoba merokok pertama kali ketika SD, 53 orang atau sebesar 48,6% ketika SMP, 22 orang atau sebesar 20,2% ketika SMA, dan 15 orang atau sebesar 13,8% ketika Kuliah/Kerja. Artinya, sebagian besar mahasiswa mencoba merokok pertama kali ketika SMP.

TABEL 3. YANG MENGAJAK MEROKOK PERTAMA KALI

Hal Yang Mempengaruhi	Frekuensi
Anggota keluarga	3
Teman	65
Keinginan sendiri	41

Berdasarkan hasil data di atas, menunjukkan bahwa yang mengajak rokok pertama kali sebanyak 3 orang atau sebesar 2,8% adalah anggota keluarga, 65 orang atau sebesar 59,6% adalah teman, dan 41 orang atau sebesar 37,6% adalah keinginan sendiri. Artinya, sebagian besar mahasiswa yang mengajak merokok pertama kali adalah teman.

Hal tersebut dapat terlihat dari usianya, dimana individu melakukan perilaku merokok agar diterima oleh lingkungan teman sebayanya dan menganggap bahwa laki-laki yang merokok dapat dikatakan macho. Sehingga populasi merokok pada mahasiswa laki-laki sangat besar dan perilaku merokok pada laki-laki sangat diterima dimasyarakat karena secara lingkungan sangat mendukung bahwa laki-laki lebih suka merokok sehingga tidak perlu dipertanyakan lagi mengenai faktor eksternalnya (Psimawa, 2019).

TABEL 4. ROKOK YANG DI KONSUMSI

Uang saku rokok	Frekuensi
Rp.0 – Rp.25.000	72
Rp.25.000 – Rp.50.000	19
> Rp.50.000	18

Berdasarkan hasil data di atas, menunjukkan bahwa uang saku yang disisihkan perhari untuk membeli rokok sebanyak 72 orang atau sebesar 66,1% menyisihkan Rp.0 – Rp.25.000, 19 orang atau sebesar 17,4% menyisihkan Rp.25.000 – Rp.50.000, dan 18 orang atau sebesar 16,5% menyisihkan > Rp.50.000. Artinya, sebagian besar mahasiswa menyisihkan uang saku perhari untuk membeli rokok yaitu Rp.0 – Rp.25.000.

TABEL 5. PANDANGAN MENGENAI ROKOK

Situasi yang paling mempengaruhi merokok	Frekuensi
Memiliki cukup uang untuk membeli rokok	13
Merokok untuk menghilangkan stres atau rasa bosan	61
Sering berada di lingkungan yang mendukung untuk merokok bersama	27
Tersedia banyak tempat untuk	8

merokok	
---------	--

Berdasarkan hasil data diatas, menunjukkan bahwa situasi yang paling mempengaruhi merokok sebanyak 13 orang atau sebesar 11,9% memiliki cukup uang untuk membeli rokok, 61 orang atau sebesar 56,0% merokok untuk menghilangkan stres atau rasa bosan, 27 orang atau sebesar 24,8% sering berada di lingkungan yang mendukung untuk merokok bersama, dan 8 orang atau sebesar 7,3% tersedia banyak tempat untuk merokok. Artinya, situasi yang paling mempengaruhi mahasiswa untuk merokok adalah untuk menghilangkan stres atau rasa bosan.

Menurut hasil penelitian (Panca Ervah Safitry, Marisa Anggraini, dan Asri Mutiara Putri, 2014) membuktikan subjek yang mengalami stres mempunyai risiko lebih banyak melakukan perilaku merokok dibandingkan dengan subjek yang tidak mengalami stres.

TABEL 6. PERENCANAAN BERHENTI MEROKOK

Waktu Percobaan Berhenti Merokok	Frekuensi
< 1 bulan	58
> 1 bulan	51

Berdasarkan hasil data di atas, menunjukkan bahwa waktu untuk percobaan berhenti merokok sebanyak 58 orang atau sebesar 53,2% mencoba < 1 bulan dan 51 orang atau sebesar 46,8% mencoba > 1 bulan. Artinya, waktu untuk percobaan berhenti merokok pada mahasiswa yaitu < 1 bulan.

Mahasiswa membutuhkan waktu yang cukup lama untuk berhenti merokok karena mahasiswa sudah ketergantungan dengan zat nikotin yang sudah terkandung di dalam rokok tersebut. Perilaku itu selalu dilakukan oleh mahasiswa laki-laki karena para perokok mempercayai bahwa rokok mempunyai manfaat yang begitu besar sebagai penenang ketika dalam situasi cemas dan stres karena rokok berkaitan dengan kondisi emosi atau agresif (Sunaryo, 2008).

TABEL 7. DATA DEMOGRAFI PEROKOK MENURUT USIA

Usia	Frekuensi
18	0
19	4
20	16
21	24
22	48
23	10
24	4
25	3

Berdasarkan hasil data di atas, menunjukkan bahwa usia subjek yang banyak melakukan perilaku merokok itu sebanyak 0 orang atau sebesar 0% berusia 18 tahun, 4 orang

atau sebesar 3,7% berusia 19 tahun, 16 orang atau sebesar 14,7% berusia 20 tahun, 24 orang atau sebesar 22,0% berusia 21 tahun, 48 orang atau sebesar 44,0% berusia 22 tahun, 10 orang atau sebesar 9,2% berusia 23 tahun, 4 orang atau sebesar 3,7% berusia 24 tahun, dan 3 orang atau sebesar 2,7% berusia 25 tahun. Artinya, sebagian besar mahasiswa melakukan perilaku merokok itu berusia 22 tahun.

TABEL 8. DATA DEMOGRAFI PEROKOK MENURUT JENIS/MERK ROKOK

Jenis/Merk Rokok	Frekuensi
Djarum Super	6
Gudang Garam	22
Sampoerna A-Mild	28
LA Lights	5
Dji Sam Soe	5
Marlboro	13
Dunhill	3
Surya	2
Magnum	8
Esse	3
Rokok Elektrik (Vape/Pod)	14
Total	109

Berdasarkan hasil data di atas, menunjukkan bahwa jenis/merk rokok yang dikonsumsi subjek sebanyak 6 orang atau sebesar 5,5% merk Djarum Super, 22 orang atau sebesar 20,2% merk Gudang Garam, 28 orang atau sebesar 25,7% merk Sampoerna A-Mild, 5 orang atau sebesar 4,6% merk LA Lights, 5 orang atau sebesar 4,6% merk Dji Sam Soe, 13 orang atau sebesar 11,9% merk Marlboro, 3 orang atau sebesar 2,8% merk Dunhill, 2 orang atau sebesar 1,8% merk Surya, 8 orang atau sebesar 7,3% merk Magnum, 3 orang atau sebesar 2,8% merk Esse, dan 14 orang atau sebesar 12,8% rokok elektrik (Vape/Pod). Artinya, sebagian besar mahasiswa mengkonsumsi rokok merk Sampoerna A-Mild.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dengan tujuan untuk memperoleh gambaran mengenai stres akademik dan perilaku merokok mahasiswa, maka dapat disimpulkan, terdapat pengaruh positif dan signifikan variabel stres akademik dan perilaku merokok mahasiswa di Kota Bandung.

Gambaran stres akademik secara umum dapat dikatakan tinggi. Perilaku merokok umumnya banyak dilakukan oleh mahasiswa berusia 22 tahun dengan jenis rokok yang paling banyak dikonsumsi adalah jenis rokok filter. Mahasiswa mencoba melakukan perilaku merokok pertama kali pada saat masih SMP dengan alasan penasarannya atau hanya coba-coba. Manfaat yang dirasakan ketika merokok adalah lebih merasa tenang dan nyaman meskipun

berdampak negatif pada masalah kesehatan.

V. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka terdapat beberapa saran yang menjadi pertimbangan bagi pihak yang terkait, yaitu :

1. Bagi Mahasiswa
Ketika mahasiswa sedang stres, mahasiswa perlu ada treatment dan merubah kognitifnya mengenai pemaknaan terhadap stres dengan melihat faktor yang lebih positif.
2. Bagi Orangtua
Orang tua harus memberikan arahan kepada anaknya bahwa perilaku merokok itu merupakan perilaku yang tidak sehat dan jika tidak ingin anaknya menjadi perokok, orang tua sebaiknya memberikan contoh kepada anaknya seperti menciptakan lingkungan rumah yang terbebas dari asap rokok.
3. Bagi Pihak Kampus
Pihak kampus perlu mengadakan layanan konseling untuk mencegah perilaku merokok di kalangan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Anggriana, T. M. (2016). Hubungan Antara Kecenderungan Kepribadian Neurotisme Dengan Perilaku Merokok. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 294–295. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v1i2.184>
- [2] Azahra, Jehan S. (2017). HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN COPING STRESS PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI.
- [3] D.A, I. A., & Hendrawati, H. (2018). Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Laki – Laki. *Media Informasi*, 14(1), 41–45. <https://doi.org/10.37160/bmi.v14i1.166>
- [4] Defie, R., Probosari, E., Diponegoro, M. U., & Stress, T. (2018). Hubungan Tingkat Stress, Perilaku Merokok Dan Asupan Energi Pada Mahasiswa. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(2), 507–526.
- [5] Gadzella, B. M. & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1 (1), 1-10.
- [6] Hamdan, Stephani R. 2013. Pengukuran dan Intervensi Perilaku Merokok Menggunakan Pendekatan Implisit. Tesis Magister Profesi Psikologi. Universitas Padjadjaran.
- [7] Kadapatti, M. G. & Vijayalaxmi, A.H.M. (2012). Stressors of Academic Stress- A Study On Pre-University Students. *Indian Journal Science*. [Online]. Vol. 3 No.1.
- [8] Psimawa, J. (2019). Hubungan Antara Konformitas Kelompok Sebaya. 2(1), 52–57.
- [9] Safitry, P. E., Anggraini, M., Putri, A. M., & Kunci, K. (2014). Hubungan Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Siswa Sman 10 Bandar Lampung Tahun 2013. 1(2), 66–70.
- [10] Santrock, John W. (2011). *Perkembangan Anak Edisi 7 Jilid 2*. (Terjemahan: Sarah Genis B) Jakarta: Erlangga.
- [11] Siswoyo, Dkk. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- [12] Sunaryo. (2008). *Psikologi untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- [13] Suryantisa, I. (2018). *Tembakau di Indonesia. Situasi Umum Konsumsi Tembakau Di Indonesia*, ISSN 2442-7659, 06–07.