

**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN PERILAKU MEROKOK PADA
MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI KOTA MALANG**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi**



Kurnia Putri Saltsabila
21090000002

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG
2025**

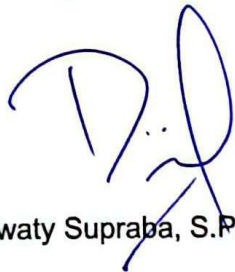
LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Kurnia Putri Saltsabila
NIM : 21090000002
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Fakultas Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku Merokok pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Kota Malang

Malang, 01 Agustus 2025

DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



Dr. Rinto Wahyu Widodo, S.Psi., M.Si

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku Merokok pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di Kota Malang

Dipersiapkan dan disusun oleh
Kurnia Putri Saltsabila
21090000002

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 17 Juli 2025

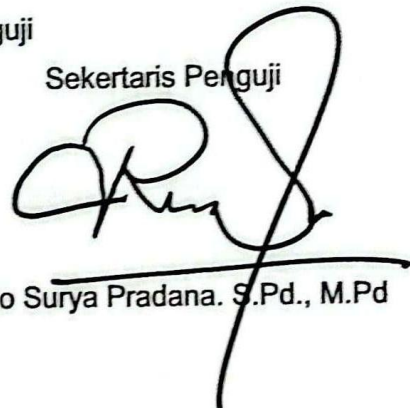
Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



Dr. Rinto W. W., S.Psi., M.Si

Sekretaris Penguji



Richo Surya Pradana. S.Pd., M.Pd

Anggota Penguji



Dr. Nawang W. W., S.Psi., M.Si., Psikolog

Skripsi ini telah terima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana.

Malang, 01 Agustus 2025
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi W. S.Psi., M.Si., Psikolog

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Kurnia Putri Saltsabila
Nomor Pokok : 21090000002
Program Studi : S1 Psikologi
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Pendidikan
Judul Skripsi : Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di Kota Malang.
Lokasi Penelitian : Kota Malang
Alamat Rumah Asal : Dsn.Kucur Turi, no.27 RT.06/RW.03, Kecamatan Dau, Kabupaten Malang
No.Telp/Email : 081515794801 / kurniaputrisaltsabila5@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia dicabut gelar akademik saya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 01 Agustus 2025



Kurnia Putri Saltsabila

MOTTO

*“Apa yang kamu anggap sebagai KETERLAMBATAN, bisa jadi cara dari Tuhan untuk menyelamatkanmu dari sesuatu yang belum siap kamu hadapi”
~bila~*

*“Sesulit apapun jalanya, jangan pernah berfikir untuk menyerah. Karena kau tak akan pernah tau apa yang sedang menantimu di ujung percuangan nanti”
~bila~*

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur yang senantiasa terpanjatkan kepada Allah SWT. Skripsi ini penulis persembahkan untuk saya sendiri Kurnia Putri Saltsabila yang tak pernah berhenti menyerah untuk selalu berproses dan berusaha keras untuk menuntaskan kewajiban perkuliahan. Skripsi ini juga penulis persembahkan untuk keluarga tercinta yang senantiasa memberikan dukungan baik secara moral dan finansial sehingga menjadi penyemangat untuk penulis agar segera menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih untuk orang-orang terdekat penulis yang senantiasa kebersamai dan melangitkan doa-doa baik hingga penulis sampai ada titik ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia- Nya, serta Nabi Muhammad SAW yang senantiasa mendoakan umatnya yang terbaik, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa tanpa ada bantuan dari berbagai pihak skripsi ini tidak akan selesai dengan baik. Penulis ingin menyampaikan terima kasih dengan tulus kepada :

1. Pertama, terimakasih kepada bapak Alm. Prof. Anwar Sanusi, SE, M.Si. mantan rektor Universitas Merdeka Malang yang sedari awal saya masuk kuliah hingga di tahun 2024, sekaligus terimakasih pada ibu rektor saat ini yaitu ibu Dokter Prihat Assih, SE, M.Si., Ak., CSRS.
2. Terimakasih kepada, Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
3. Terimakasih kepada, Bapak Dr. Rinto Wahyu Widodo, S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing penulis. Terimakasih atas segala bimbingan, arahan dan motivasi yang selalu diberikan kepada penulis selama proses penulisan skripsi ini.
4. Ibu Eka Indah Nurmawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen wali penulis selama 8 semester, terimakasih atas bimbingan dan arahnya.
5. Terimakasih kepada bapak/ibu dosen dan semua staf akademik Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang yang telah memberikan banyak ilmu, dukungan dan mengajarkan banyak hal selama proses perkuliahan.
6. Terimakasih kepada Ibu penulis ibu wiwik, terimakasih atas semua dukungan dan do'a yang telah di kerahkan kepada tuhan Yang Maha Esa, sehingga penulis mendapat segala kelancaar dalam penyusunan skripsi.
7. Terimakasih kepada bapak penulis bapak Nanang, Terimakasih atas segala

pemberian dan do'a - do'a yang di panjatkan untuk anak perempuan satu-satunya ini, semoga bapak sehat selalu hingga sampai tua bahkan sampai melihat ku menjadi seorang yang sukses.

8. Terimakasih kepada keluarga besar pebulis, paktde Muji, budhe Lilik yang sangat mendukung penulis untuk terus menempuh pendidikan ini, kemudian mbak Widia, cak Abdi, emak Tiamah, mbak Tri, dan Alm.Mbah Satemun yang senantiasa ada di hati penulis dan alm. Adek-adek penulis semoga bahagia di sisinya, gelar yang di peroleh penulis ini dipersembahkan untuk orang-orang tersyang penulis
9. Terimakasih kepada Mas Abi, yang telah mendukung penulis dari awal hingga akhir selama perkuliahan ini, terimakasih juga atas kesabaran dan ketabahan menghadapi sifat, sikap, mood, juga mampu menjaga hubungan dengan sebaik-baiknya sehingga perkuliahan ini tidak terganggu sampai selesai.
10. Terimakasih kepada Sukar, Sekar, Syakir, Syahil, alm.adik kembar ku, Jenifer, Alm. Mbah Satemun, yang selalu menjaga penulis dari ancaman luar sehingga penulis tetap selamat hingga bisa sampai di titik ini.
11. Terimakasih kepada Isna, Manuela, Annisa, yang memberikan tenaganya kepada penulis agar tetap terarah dalam pentusunan skripsi ini, terutama kepada Isna terimakasih banyak atas uluran tangannya dengan ikhlas dari awal penulis menentukan judul hingga sidang akhir
12. Terimakasih kepada teman-teman penulis, Isna, Manuela, Ana Fatma, Mba Alya, Nanda, Mba Meileny, Farah, Syaira, Zahra, Devi, Diva, Enjel, Jhonatan, yang senantiasa mendukung dan pernah mengulurkan tangan dan kerja sama nya selama perkuliahan penulis hingga sampai di titik ini.
13. Terimakasih kepada kucing penulis, Gembul, Timi, Oreo, Abuy, Clowy, Snowy,

alm.Ucil, alm.Ocil, Cruela, Oren, Ciputi, Apung, Kepin, Lily, Trily, alm.Lala, alm.Lili, alm.Lulu, yang telah menemani penulis saat jenuh dan menjadi mood booster penulis.

14. Terakhir, terimakasih untuk diri saya sendiri yang telah sabar dengan semua keadaan, terimakasih sudah mau berjuang hingga akhir, terimakasih telah mampu melewati masa-masa perjuangan yang menyenangkan ini, semoga diri ini bisa mampu lebih kuat menghadapi apa yang akan terjadi, dan selamat untuk diriku yang ternyata bisa menyusun skripsi ini dan ternyata tak sesulit yang di bayangkan asal memahami apa makna yang di tulis, akhirnya Congrats bila.

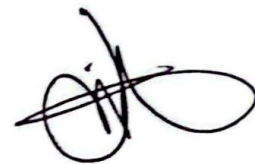
KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *“Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku Merokok pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di Kota Malang”*.

Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Merdeka Malang. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Rinto Wahyu Widodo, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing, kedua orang tua tercinta atas doa serta dukungannya, serta semua pihak yang telah membantu dalam proses penelitian ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna,

Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu psikologi.

Malang, 01 agus 2025



Kurnia Putri Saltsabila

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
MOTTO	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
INTISARI	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Perilaku Merokok	8
B. Stres Akademik.....	11
C. Keterkaitan antara Stres Akademik dengan Perilaku Merokok	15
D. Hipotesis	17
BAB III METODE PENELITIAN.....	18
E. Desain Penelitian	18
F. Identifikasi dan Operasional Variabel	18
G. Partisipan Penelitian	19
H. Teknik Pengumpulan Data	20
I. Cara Analisis Data	21
J. Prosedur Penelitian	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	24
A. Deskripsi Subjek Penelitian	24
B. Kategorisasi Data.....	26
C. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur	28
D. Hasil Uji Hipotesis	29

E. Pembahasan.....	31
BAB V PENUTUP	35
A. Kesimpulan	35
B. Saran	35
DAFTAR PUSTAKA.....	38
LAMPIRAN	42

DAFTAR TABEL

Table 1	Skor skala stres akademik dan perilaku merokok.....	21
Table 2	Data Demografi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	24
Table 3	Data Demografi Subjek Penelitian Berdasarkan Universitas.....	25
Table 4	Data Demografi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia.....	26
Table 5	Perbandingan Skor Hipotetik dan Skor Empirik.....	26
Table 6	Rumus Kategorisasi.....	27
Table 7	Hasil Kategorisasi Skor Stres Akademik.....	27
Table 8	Hasil Kategorisasi Skor Perilaku Merokok.....	28
Table 9	Hasil Uji Validitas & Reliabilitas.....	29
Table 10	Hasil Uji Normalitas.....	29
Table 11	Hasil Uji Linieritas.....	30
Table 12	Hasil Analisa Regresi.....	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir	17
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian	43
Lampiran 2 Tabulasi Data Skala Penelitian.....	52
Lampiran 3 Hasil Uji Asumsi	69
Lampiran 4 Hasil Uji Hipotesis	71
Lampiran 5 Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi.....	73
Lampiran 6 Hasil Cek Turnitin.....	75
Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup	78

Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku Merokok pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Kota Malang

Kurnia Putri Saltsabila
Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
Kurniaputrisaltsabila5@gmail.com

INTISARI

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan perilaku merokok pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Kota Malang. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional, dengan jumlah responden sebanyak 385 mahasiswa. Penentuan sampel dilakukan dengan teknik non-probability sampling melalui metode incidental dan snowball sampling. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala stres akademik ($\alpha = 0,935$) dan skala perilaku merokok ($\alpha = 0,945$). Teknik analisis data menggunakan regresi linier sederhana. Hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien regresi sebesar $p = 0,001 < 0,05$ dengan nilai $R^2 = 0,579$. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara stres akademik dengan perilaku merokok pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Kota Malang. Stres akademik memengaruhi perilaku merokok sebesar 57,9%, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Implikasi hasil penelitian ini terletak pada pentingnya pengelolaan stres akademik secara adaptif agar mahasiswa tidak menjadikan rokok sebagai pelampiasan, baik melalui strategi koping individu maupun dukungan dari lingkungan kampus.

Kata kunci: mahasiswa, perilaku merokok, skripsi, stres akademik.

The Relationship Between Academic Stress and Smoking Behavior Among Thesis-Writing University Students in Malang City

Kurnia Putri Saltsabila
Faculty Psikology University Merdeka Malang
kurniaputrisaltsabila5@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the relationship between academic stress and smoking behavior among university students who are currently writing their thesis in Malang City. This study used a quantitative research design with a correlational approach, involving 385 student respondents. The sample was selected using non-probability sampling techniques, specifically incidental and snowball sampling. The instruments used in this study were the academic stress scale ($\alpha = 0.935$) and the smoking behavior scale ($\alpha = 0.945$). Data analysis was conducted using simple linear regression. The results showed a regression coefficient value of $p = 0.001 < 0.05$ with an R^2 value of 0.579. Based on these results, it can be concluded that there is a significant relationship between academic stress and smoking behavior among thesis-writing university students in Malang City. Academic stress contributes 57.9% to smoking behavior, while the remaining percentage is influenced by other factors. The implication of this research highlights the importance of managing academic stress adaptively so that students do not rely on smoking as a coping mechanism, whether through individual coping strategies or support from the university environment.

Keywords: academic stress, smoking behavior, university students, thesis, mental health

