

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebiasaan merokok di kalangan mahasiswa perguruan tinggi kian meningkat. Berdasarkan *Survei Tobacco Atlas* tahun 2021 Tingkat prevalensi merokok tetap menjadi masalah kesehatan global, dengan lebih dari 1,1 miliar orang di dunia menggunakan produk tembakau pada tahun 2021. Meskipun prevalensinya menurun dari 22,7% pada tahun 2007 menjadi 17% di tahun 2021, jumlah perokok tidak banyak berubah akibat pertumbuhan populasi global (*Our World in Data*, 2023). World Health Organization, (2023) mencatat bahwa sekitar 8 juta orang meninggal setiap tahun akibat penyakit yang berkaitan dengan konsumsi tembakau, dengan sebagian besar kasus terjadi di negara berkembang.

Di tingkat Asia Tenggara, negara-negara ASEAN menyumbang sekitar 10% dari total perokok dunia dan bertanggung jawab atas 20% angka kematian akibat tembakau secara global (*WHO SEAR*, 2021). Indonesia menjadi negara dengan prevalensi tertinggi di kawasan, yaitu sekitar 39% penduduk dewasa merokok, dengan prevalensi pada laki-laki mencapai 76,2% (*World Population Review*, 2025; BPS, 2023). Negara ASEAN lainnya juga menunjukkan angka signifikan, seperti Myanmar (44%), Timor-Leste (33%), Laos (24,1%), Malaysia (21,5%), Filipina (19,2%), Thailand (18,1%), Brunei (17%), Singapura (16,2%), dan Kamboja (14,5%) (*CIA World Factbook*, 2023). Secara rata-rata, prevalensi perokok pria di kawasan ASEAN mencapai 48,4%, sedangkan wanita sekitar 4,47% (GBD Study, 2021).

Fenomena serupa juga tercermin dalam konteks nasional. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, jumlah perokok aktif di Indonesia telah mencapai lebih dari 70 juta orang. Kelompok usia 20–24 tahun tercatat memiliki prevalensi merokok sebesar 27,3%, menjadikannya salah satu kelompok usia

dengan jumlah perokok tertinggi di Indonesia. Kelompok ini mencakup individu pada awal masa dewasa, termasuk mahasiswa, yang secara kuantitatif menunjukkan tingkat konsumsi rokok yang signifikan (Kemenkes RI, 2018; SKI, 2023).

Selain itu, berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Jawa Timur (dalam Wicaksono & Riyadi, 2023) prevalensi perilaku merokok pada kelompok dewasa muda di Kota Malang tergolong tinggi. Persentase perokok pada kelompok usia 15–24 tahun tercatat besar. Jika dirinci lebih lanjut, prevalensi perokok pada usia 15–19 tahun mencapai 19,6%, sedangkan pada usia 20–24 tahun, yang umumnya merupakan usia mahasiswa, mencapai 33,2%. Menurut Leventhal & Clearly (dalam Afif dkk., 2022) merokok didefinisikan sebagai proses membakar rokok, menghisap asapnya, dan menghembuskannya, yang kemudian bisa terhirup oleh orang lain di sekitar perokok.

Berdasarkan hasil wawancara dengan dua mahasiswa dari dua Universitas yang berbeda di Kota Malang, diketahui bahwa kebiasaan merokok mereka meningkat seiring dengan tekanan akademik, khususnya saat mengerjakan skripsi. Salah satu mahasiswa mengungkapkan bahwa ia saat ini lebih sering merokok menggunakan vape atau pod dengan intensitas tinggi. Ia mengaitkan perilaku tersebut dengan tingkat stres yang tinggi akibat beban dan tuntutan penyusunan skripsi. Mahasiswa lainnya juga menyampaikan bahwa merokok menjadi pelarian sementara untuk meredakan kecemasan dan kelelahan mental selama proses akademik yang menantang (M dan A, diwawancarai oleh penulis, 4 Mei 2025).

Perilaku merokok yang berkembang seiring bertambahnya usia berpotensi menyebabkan ketergantungan nikotin, yang justru dapat memperburuk tingkat stres dalam jangka panjang (Wati & Bahtiar, 2018). Kebiasaan merokok tidak hanya membawa dampak negatif secara sosial dan ekonomi, tetapi juga merupakan faktor risiko utama berbagai penyakit kronis. Menurut Aksol, yang dikutip oleh Rahmadianti

dan Leonardi (2023), merokok dapat menimbulkan masalah kesehatan serius akibat paparan zat berbahaya dalam rokok serta efek jangka panjang pada sistem pernapasan, kardiovaskular, hingga resiko kanker. Hal ini menunjukkan bahwa merokok merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius dan memerlukan penanganan menyeluruh. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa yang mengalami stres akademik untuk menemukan cara mengelola tekanan tersebut secara efektif tanpa bergantung pada merokok, guna mencegah ketergantungan nikotin dan dampak negatif kesehatan di masa depan.

Dalam menghadapi tekanan akademik, mahasiswa tidak hanya dituntut memiliki kecerdasan intelektual, tetapi juga kemampuan dalam menerapkan strategi koping yang efektif guna mengelola stres secara adaptif. Aksol dan Sodik (2021) menguraikan bahwa ada tiga faktor dominan yang mempengaruhi perilaku merokok, yaitu faktor psikologis, biologis, dan lingkungan. Secara psikologis, rokok digunakan untuk meredakan stres atau tekanan. Secara biologis, kandungan nikotin dalam rokok dapat memicu rasa senang yang menyebabkan ketergantungan. Selain itu, faktor lingkungan, seperti pengaruh keluarga, teman sebaya, dan iklan juga berperan dalam membentuk persepsi positif terhadap rokok.

Menurut Widiensyah (dalam Rahmadiani & Leonardi, 2023) kebiasaan merokok di antara mahasiswa dipengaruhi oleh tiga faktor utama. Pertama, mahasiswa dipengaruhi oleh faktor kognitif, sering kali mulai merokok agar diakui oleh lingkungan sosialnya, terutama ketika berada bersama teman-teman. Kedua, terdapat faktor afektif yang berhubungan dengan stres yang dialami oleh mahasiswa, di mana merokok dianggap sebagai cara untuk meredakan tekanan tersebut. Ketiga, terdapat faktor lingkungan, yaitu pengaruh yang berasal dari keluarga maupun teman sebaya di sekitar mahasiswa.

Mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres akademik cenderung menunjukkan perubahan perilaku sehari-hari, termasuk dalam hal kebiasaan merokok. Tingginya tuntutan akademik dari dosen dan orang tua, kurangnya bimbingan tugas, sering menjadi penyebab stres mahasiswa (Tasalim & Cahyani, 2021). Menurut Sarafino dan Smith (2014), stres akademik adalah suatu kondisi yang terjadi ketika tuntutan pendidikan melebihi kemampuan individu dalam menghadapinya secara efektif. Dalam kondisi stres, individu sering kali mencari bentuk pelampiasan yang bersifat sementara, salah satunya adalah merokok. Hal ini didukung oleh pendapat Santrock (2007) yang menyebutkan bahwa stres dapat memicu perilaku adiktif sebagai bentuk coping maladaptif. Perilaku merokok sering dianggap mampu memberikan ketenangan sesaat, meskipun dalam jangka panjang berdampak buruk bagi kesehatan.

Studi yang dilakukan oleh Budiman dkk., (2021) juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami tingkat stres akademik yang tinggi cenderung lebih sering terlibat dalam perilaku merokok. Hasil penelitian ini mengindikasikan adanya pengaruh yang signifikan antara stres akademik dan perilaku merokok di kalangan mahasiswa. Maka dari itu, mahasiswa akhir yang tidak mampu mengelola stres akademiknya secara sehat lebih berisiko mengembangkan perilaku merokok sebagai pelarian dari tekanan yang mereka hadapi selama menyusun skripsi.

Keterkaitan antara stres akademik dan perilaku merokok pada mahasiswa telah menjadi perhatian dalam berbagai studi sebelumnya. Penelitian oleh Virlia (2022) menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dan ketergantungan merokok, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,323 pada 154 mahasiswa perokok aktif dari 20 kota di Pulau Jawa. Hasil serupa juga ditemukan oleh Afif dkk. (2022), yang menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh signifikan terhadap perilaku merokok, dengan nilai signifikansi 0,000 pada 58

mahasiswa laki-laki di Universitas Muhammadiyah Gresik. Sebaliknya, penelitian yang dilakukan oleh Diah dkk. (2024) menunjukkan bahwa meskipun terdapat hubungan antara stres akademik dan perilaku merokok, hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik (nilai $p = 0,061$), berdasarkan data dari 157 mahasiswa Fakultas Teknik Geologi Universitas Padjadjaran.

Perbedaan hasil dalam penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa hubungan antara stres akademik dan perilaku merokok masih membutuhkan eksplorasi lebih lanjut, terutama dengan mempertimbangkan berbagai karakteristik populasi dan konteks pendidikan yang berbeda. Sebagian besar studi sebelumnya cenderung berfokus pada kelompok mahasiswa tertentu, seperti mahasiswa laki-laki atau mahasiswa dari fakultas teknik, yang secara demografis memang lebih didominasi oleh laki-laki. Pendekatan ini berpotensi membatasi generalisasi hasil, khususnya dalam konteks yang lebih beragam secara gender maupun bidang studi.

Penelitian ini melibatkan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, baik laki-laki maupun perempuan, karena pada tahap tersebut mahasiswa umumnya mengalami tekanan akademik yang tinggi, sehingga relevan untuk dikaji dalam konteks stres dan perilaku merokok. Mahasiswa tingkat akhir yang berada pada fase penyusunan skripsi dipilih karena mereka mewakili kelompok yang rentan terhadap stres akademik. Sebagai lokasi penelitian, Kota Malang dipilih karena dikenal sebagai kota pendidikan dengan banyak perguruan tinggi serta dihuni oleh mahasiswa dari berbagai daerah. Keberagaman tersebut menjadikan Malang sebagai wilayah yang representatif untuk meneliti fenomena ini secara komprehensif (Kemendikbud, 2020). Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai hubungan antara stres akademik dengan perilaku merokok, serta memberikan kontribusi ilmiah dengan pendekatan yang lebih inklusif dan kontekstual. Penulis bermaksud melaksanakan penelitian dengan judul "Hubungan Stres

Akademik dengan Perilaku Merokok pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Kota Malang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan, pertanyaan penelitian dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan stres akademik dengan perilaku merokok pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Kota Malang?.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkap adanya hubungan stres akademik dengan perilaku merokok pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Kota Malang.

D. Manfaat Penelitian

Penulis berharap bahwa penelitian ini akan memberikan manfaat bagi semua pihak yang terkait dengan topik yang dibahas. Oleh karena itu, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi dan kesehatan masyarakat, mengenai hubungan antara stres akademik dan perilaku merokok pada mahasiswa. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi studi-studi selanjutnya yang membahas faktor-faktor psikososial yang memengaruhi kebiasaan merokok di kalangan mahasiswa, serta memperkaya teori-teori terkait stres dan perilaku adiktif.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh pihak kampus, konselor, dan lembaga kesehatan untuk merancang program atau intervensi yang bertujuan

mengurangi stres akademik serta mengendalikan perilaku merokok di kalangan mahasiswa. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi dasar bagi mahasiswa untuk lebih sadar akan dampak stres akademik terhadap kebiasaan merokok, sehingga mereka dapat mengambil langkah preventif untuk menjaga kesehatan fisik dan mental selama masa penyusunan skripsi.