

**PENGARUH STRES KERJA TERHADAP PERILAKU MEROKOK PADA
KARYAWAN PEREMPUAN DI KOTA MALANG**

SKRIPSI

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



**Lourensius Chelebrianus Julianus Sri Mulyo
20090000012**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG
2025**

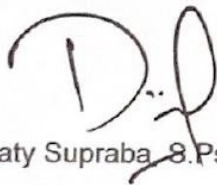
LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Lourensus Chelebrianus Julianus Sri Mulyo
NIM : 20090000012
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh Stres Kerja Terhadap Perilaku Merokok Pada
Karyawan Perempuan di Kota Malang

Malang, 26 Februari 2025

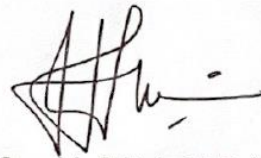
DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



Ritna Sandri, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Merdeka Malang



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

**Pengaruh Stres Kerja Terhadap Perilaku Merokok Pada Karyawan
Perempuan di Kota Malang**

Dipersiapkan dan disusun oleh
Lourensus Chelebrianus Julianus Sri Mulyo
20090000012

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 25 Januari 2025

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



Ritna Sandri, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Sekretaris Penguji



Taufiqurrahman, S.Psi., M.A

Anggota Penguji



Firlia Candra Kartika, S.Psi., M.Si., Psikolog

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana.

Malang, 26 Februari 2025
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



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

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Lourensus Chelebrianus Julianus Sri Mulyo
Nomor Pokok	: 20090000012
Program Studi	: S1 Psikologi
Bidang Kajian Skripsi	: Psikologi Sosial
Judul Skripsi	: Pengaruh Stres Kerja Terhadap Perilaku Merokok Pada Karyawan Perempuan di Kota Malang
Lokasi Penelitian	: Kota Malang
Alamat Rumah Asal	: JL. Mayor Bismo gg Morosebo II No. 31 Kota Kediri
No. Telp/ Email	: 082145983578/tn.lourensus@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, 26 Februari 2025



Lourensus Chelebrianus Julianus Sri Mulyo

MOTTO

*Emancipate Yourself From Mental Slavery, None But Ourselves Can Free Our
Mind*

(Bebaskan Dirimu Dari Perbudakan Mental, Tak Seorangpun Selain Diri Kita
Yang Dapat Membebaskan Pikiran Kita)

-Bob Marley-

“Hanya Diri Kita Yang Dapat Membebaskan Kita Dari Pikiran Negatif dan Putus
Asa”

LEMBAR PERSEMBAHAN

Skripsi ini adalah suatu penghargaan istimewa bagi orang yang saya sayangi, yakni kedua orang tua saya, terutama ibu saya tercinta yang senantiasa mendoakan dan mendukung penuh dalam proses saya menyelesaikan skripsi ini, dan seluruh keluarga yang berkenan memberikan waktu, pikiran dan materi. Terimakasih sudah berkenan menjadi yang terdepan ketika saya mengalami kesulitan dalam proses penyusunan skripsi ini. Terimakasih atas cinta dan dukungan yang telah diberikan kepada saya. Terimakasih untuk ketulusan serta dukungan dan kesabaran. Terimakasih atas kehadiran kalian semua dalam kehidupan saya.

Harapannya, penelitian ini dapat memberikan manfaat yang luas bagi banyak orang

Bagi yang Masih Berjuang TIDAK ADA KATA TERLAMBAT DALAM SEBUAH PROSES, TERUSLAH BERPROSES HINGGA MENCAPAI TUJUAN YANG DIHARAPKAN.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penulisan tugas akhir terlampir, Peneliti mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang turut berperan dalam proses penyelesaian skripsi ini antara lain:

1. Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa sumber dari segala kehidupan. Beribu ucapan syukur tidak cukup mewakili emosi yang penulis rasakan saat ini.
2. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
3. Bapak Muhammad Untung Manara, S.Psi., M.A., Ph.D. selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
4. Ibu Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Si., Psikolog. selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
5. Ibu Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si. selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
6. Ibu Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si. selaku Sekretaris Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang
7. Ibu Ritna Sandri, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing senantiasa membimbing anak didiknya dengan kesabaran yang melimpah. Terimakasih untuk kritik dan saran yang membangun serta motivasi dan dukungan sehingga peneliti dapat memberikan yang terbaik dalam mengerjakan skripsi. Terima kasih banyak ibu atas ilmu, bimbingan, waktu yang diberikan dan dukungannya baik selama saya

menjadi mahasiswa ibu dikelas maupun ketika saya melewati proses pengerjaan skripsi. Saya mengucapkan banyak terimakasih atas segalanya.

8. Bapak, ibu dosen, dan staf Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Terimakasih atas bimbingan ilmu yang diajarkan kepada peneliti selama kuliah.
9. Terimakasih tak terhingga untuk kedua orang tua saya ibu Aloysia Margaretha Endang Sri Hunon, dan Bapak Ambrosius Supriyanto yang selalu memahami peneliti lebih dari orang lain, selalu mendoakan dan memberikan kepercayaan seutuhnya kepada peneliti sehingga menjadi suatu alasan peneliti untuk tetap berjuang sehingga menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi. Semoga selalu diberikan keberkahan, kesehatan, rezeki serta umur yang panjang.
10. Kepada kakakku Bli de, Mbak nana, Mas Corda dan Mas Dwi terimakasih atas dukungan dan motivasi yang diberikan kepada penulis, terimakasih atas segala bantuan yang telah diberikan,
11. Terimakasih kepada keluarga baru BJLB. Fida Raini Waruddana, Nawang, Delta, Rafi, Eiga, Desy, Renda, Hildan, Jersy, Krisno, Putra, Ade. Terima kasih atas tawa, candaan, dan keunikan kalian yang menjadi pelepas stres di tengah-tengah perjuangan menyelesaikan skripsi ini. Kalian adalah sumber energi yang selalu membuat saya semangat. Dukungan, bantuan, dan cerita-cerita absurd dari kalian sangat berarti bagi saya. Semoga kebersamaan kita tetap terjaga, dan sukses selalu untuk kita semua di jalan masing-masing! Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini. Love you cah!

12. Kepada teman-teman se angkatan 2020 khususnya kelas A, terima kasih banyak selama ini menjadi teman-teman yang kompak, menyenangkan, dan memberikan banyak pengalaman.
13. Terima kasih kepada semua teman yang telah membantu meskipun tidak dapat saya sebutkan satu per satu dalam penyelesaian skripsi saya dan memberikan pengalaman yang mengesankan selama masa kuliah.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur Kami hanturkan kepada Tuhan YME atas limpahan rahmat, taufiq, dan hidayah-Nya, serta berkat-Nya yang memberikan, kemudahan, kelancaran serta keberkahan dalam semua hal. Berkat petunjuk-petunjuk-Nya, penulis berhasil menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Stres Kerja Terhadap Perilaku Merokok Pada Karyawan Perempuan di Kota Malang”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat kelulusan program sarjana psikologi Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Karena keterbatasan keahlian, pengetahuan, dan pengalaman yang dimiliki penulis, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Penulis tidak akan berhasil menyelesaikan skripsi ini tanpa dukungan, arahan, bantuan, perhatian, dan doa dari banyak pihak. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang terkhusus pada dosen pembimbing, orang tua, keluarga, sahabat, serta teman-teman yang sama-sama berjuang menyelesaikan skripsi. Semoga Tuhan YME melimpahkan banyak berkah kepada semua orang yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Penulis dengan senang hati menerima kritik dan saran yang membangun dengan kerendahan hati, dengan harapan dapat membuat karya tulis yang lebih baik lagi di masa yang akan datang, semoga skripsi ini bermanfaat dan tujuan yang ingin saya capai dapat terwujud.

Malang, 26 Februari 2025

Lourensius Chelebrianus Julianus Sri Mulyo

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
MOTTO	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
INTISARI	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Perilaku Merokok.....	9
B. Stres Kerja.....	17
C. Keterkaitan antara Perilaku Merokok dengan Stres Kerja.....	22
D. Hipotesis Penelitian	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
A. Desain Penelitian.....	24
B. Identifikasi dan Operasional Variabel.....	24
C. Partisipan Penelitian	25
D. Cara Pengumpulan Data	26
E. Cara Analisis Data	29
F. Prosedur Penelitian	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	32
A. Deskripsi Subjek Penelitian	32
B. Kategorisasi Data	33
C. Statistik Dekriptif dan Reliabilitas Alat Ukur	35

D. Hasil Uji Hipotesis.....	36
E. Pembahasan	38
BAB V PENUTUP	44
A. Kesimpulan.....	44
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA.....	46
LAMPIRAN	50

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Pemberian Skoring Skala Perilaku Merokok dan Stres Kerja	27
Tabel 2. Data Usia Responden	32
Tabel 3. Data Pekerjaan Responden	33
Tabel 4. Kategorisasi Data	34
Tabel 5. Hasil Kategorisasi Data Perilaku Merokok	34
Tabel 6. Hasil Kategorisasi Data Stres Kerja	35
Tabel 7. Hasil Statistik dan Reliabilitas Alat Ukur	35
Tabel 8. Hasil Uji Normalitas	36
Tabel 9. Hasil Uji Linearitas	37
Tabel 10. Hasil Uji Hipotesis Regresi Sederhana	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Pemikiran.....	23
-----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Penelitian	51
Lampiran 2. Tabulasi Data Skala Penelitian.....	58
Lampiran 3. Reliabilitas Skala Penelitian	61
Lampiran 4. Hasil Uji Normalitas, Hasil Uji Linearitas, dan Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	63
Lampiran 5. Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah	66
Lampiran 6. Hasil Cek Turnitin.....	68
Lampiran 7. Daftar Riwayat Hidup	71

PENGARUH STRES KERJA TERHADAP PERILAKU MEROKOK PADA KARYAWAN PEREMPUAN DI KOTA MALANG

Lourensus Chelebrianus Julianus Sri Mulyo
Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang
Jl. Terusan Raya Dieng No 62-64
tn.lourensus@gmail.com

INTISARI

Perilaku merokok pada karyawan perempuan semakin meningkat, terutama sebagai mekanisme coping terhadap stres kerja. Kebiasaan ini tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga memengaruhi produktivitas dan lingkungan kerja. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh stres kerja terhadap perilaku merokok pada karyawan perempuan di Kota Malang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah Karyawan Perempuan di Kota Malang. Teknik pengambilan sampel yaitu *accidental sampling* sebanyak 100 karyawan perempuan. Metode pengumpulan data menggunakan skala Likert yaitu skala stres kerja dan skala perilaku merokok. Analisis data menggunakan analisis regresi linear sederhana. Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan stres kerja memberikan pengaruh sebesar 56% terhadap perilaku merokok pada karyawan perempuan di Kota Malang sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya. manajemen stres di lingkungan kerja sangat penting dalam mengurangi kebiasaan merokok di kalangan karyawan perempuan. Intervensi seperti program kesehatan mental, dukungan sosial di tempat kerja, serta kebijakan pengendalian merokok dapat menjadi langkah efektif untuk menekan perilaku merokok.

Kata kunci: Karyawan Perempuan, Perilaku Merokok, Stres Kerja

THE IMPACT OF WORK STRESS ON SMOKING BEHAVIOR AMONG FEMALE EMPLOYEES IN MALANG CITY

Lourensus Chelebrianus Julianus Sri Mulyo

Faculty of Psychology, University of Merdeka Malang

Jl. Terusan Raya Dieng No 62-64

tn.lourensus@gmail.com

ABSTRACT

The smoking behavior among female employees is increasing, particularly as a coping mechanism for work-related stress. This habit not only affects individual health but also impacts productivity and the work environment. This study aims to examine the effect of work stress on smoking behavior among female employees in Malang City. A quantitative approach was used in this research. The population in this study consisted of female employees in Malang City. The sampling technique applied was accidental sampling, with a total of 100 female employees. Data collection was conducted using a Likert scale, including a work stress scale and a smoking behavior scale. Data analysis was performed using simple linear regression analysis. The results of the simple linear regression test showed that work stress had a 56% influence on smoking behavior among female employees in Malang City, while the remaining percentage was influenced by other factors. Stress management in the workplace is crucial in reducing smoking habits among female employees. Interventions such as mental health programs, social support in the workplace, and smoking control policies can be effective measures to reduce smoking behavior.

Keywords: Female Employess, Smoking behavior, Work Stress