

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN INTENSITAS MEROKOK PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Cindi Kezia Simbolon¹, Rachel Nadia S.B. Banjarnahor², Tamasya Mercy Raja
Guk Guk³, Syaukani Ali Arkan⁴, Maria Benedicta florenta⁵

^{1,2,3,4,5}Pendidikan Masyarakat Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan
cindikeziaa.1233171041@mhs.unimed.ac.id

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between stress levels and smoking intensity among students at Universitas Negeri Medan. The background of this research is based on the assumption that stress is one of the factors that may influence smoking behavior, particularly among university students who face various academic and social demands. This research employed a quantitative approach with a correlational method. The population consisted of students at Universitas Negeri Medan, with a total sample of 32 respondents selected using a specific sampling technique. Data were collected through questionnaires measuring stress levels and smoking intensity. The obtained data were then analyzed using the Pearson Product Moment correlation and simple linear regression with the assistance of SPSS software. The results indicated that there was a positive relationship between stress levels and smoking intensity; however, the strength of the relationship was low, as reflected by a correlation coefficient of 0.271. Furthermore, the significance value was 0.133 ($p > 0.05$), indicating that the relationship was not statistically significant. The results of the simple linear regression analysis also revealed that stress levels did not have a significant effect on smoking intensity, with a contribution of only 7.4% to the variance in smoking intensity. In conclusion, stress levels are not a primary factor influencing smoking intensity among students. Therefore, further research is recommended to include other variables that may have a stronger influence on smoking behavior.

Keywords: *stress level, smoking intensity, students, correlation, simple linear regression*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan intensitas merokok pada mahasiswa di Universitas Negeri Medan. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada anggapan bahwa stres merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi perilaku merokok, khususnya di kalangan mahasiswa yang menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Medan, dengan jumlah sampel sebanyak 32 responden yang diperoleh melalui teknik pengambilan sampel tertentu. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen kuesioner yang mengukur tingkat stres dan intensitas merokok. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment dan regresi linear sederhana dengan bantuan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara tingkat stres dengan intensitas merokok, namun

hubungan tersebut tergolong rendah. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,271. Selain itu, hasil uji signifikansi menunjukkan nilai sebesar 0,133 ($p > 0,05$), yang berarti hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik. Hasil uji regresi linear sederhana juga menunjukkan bahwa tingkat stres tidak berpengaruh signifikan terhadap intensitas merokok, dengan kontribusi sebesar 7,4% terhadap variabel intensitas merokok. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi intensitas merokok pada mahasiswa. Dengan demikian, diperlukan penelitian lebih lanjut yang mempertimbangkan faktor-faktor lain yang diduga memiliki pengaruh lebih besar terhadap perilaku merokok.

Kata Kunci: tingkat stres, intensitas merokok, mahasiswa, korelasi, regresi linear sederhana

A. Pendahuluan

Kesehatan merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang memengaruhi produktivitas, kesejahteraan, dan kualitas hidup individu. Menurut World Health Organization (WHO, 2020), kesehatan tidak hanya diartikan sebagai ketiadaan penyakit, tetapi juga mencakup kesejahteraan fisik, mental, dan sosial secara menyeluruh. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan memiliki dimensi yang kompleks dan saling berkaitan, di mana gangguan pada salah satu aspek dapat berdampak pada aspek lainnya.

Dalam konteks kehidupan modern, dinamika sosial yang semakin cepat, tuntutan akademik yang tinggi, serta perubahan gaya hidup yang cenderung kurang sehat menjadi faktor yang berkontribusi terhadap

menurunnya kualitas kesehatan, khususnya pada kelompok usia muda seperti mahasiswa.

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental, terutama stres. Studi oleh Beiter et al. (2015) menunjukkan bahwa lebih dari 50% mahasiswa mengalami tingkat stres yang cukup tinggi akibat tekanan akademik dan sosial. Kondisi ini diperparah oleh pola hidup tidak sehat seperti kurang tidur, konsumsi makanan instan, serta minimnya aktivitas fisik.

Akibatnya, banyak mahasiswa mengalami ketidakseimbangan antara kesehatan fisik dan mental. Salah satu bentuk perilaku berisiko yang sering muncul sebagai respons terhadap tekanan tersebut adalah kebiasaan merokok, yang sering dianggap sebagai cara cepat untuk meredakan

stres meskipun memiliki dampak negatif dalam jangka panjang.

Rokok mengandung lebih dari 7.000 bahan kimia berbahaya, di antaranya nikotin, tar, karbon monoksida, formaldehida, benzena, serta berbagai zat karsinogenik lainnya (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Dari jumlah tersebut, setidaknya 250 zat diketahui berbahaya dan lebih dari 70 zat bersifat karsinogenik. Nikotin sebagai komponen utama rokok merupakan zat adiktif yang bekerja pada sistem saraf pusat dengan merangsang pelepasan dopamin, sehingga menimbulkan efek relaksasi sementara dan memicu ketergantungan (Benowitz, 2010).

Ketergantungan ini mendorong individu untuk meningkatkan konsumsi rokok guna mempertahankan efek yang sama. Selain itu, tar dalam rokok dapat merusak jaringan paru-paru dan menjadi penyebab utama kanker paru-paru serta bronkitis kronis. Karbon monoksida mengikat hemoglobin lebih kuat dibandingkan oksigen sehingga mengurangi suplai oksigen ke tubuh dan meningkatkan risiko penyakit jantung koroner. Paparan zat-zat tersebut secara terus-

menerus dapat menyebabkan penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular, gangguan pernapasan kronis, stroke, serta berbagai jenis kanker (WHO, 2022).

WHO (2022) melaporkan bahwa penggunaan tembakau menyebabkan lebih dari 8 juta kematian setiap tahun, dengan sekitar 7 juta berasal dari perokok aktif dan 1,2 juta lainnya dari perokok pasif. Paparan asap rokok pasif juga meningkatkan risiko penyakit jantung sebesar 25–30% dan kanker paru-paru sebesar 20–30% (U.S. Department of Health and Human Services, 2014). Hal ini menunjukkan bahwa dampak rokok tidak hanya terbatas pada individu, tetapi juga masyarakat luas.

Di Indonesia, permasalahan merokok semakin kompleks karena tingginya prevalensi dan rendahnya usia awal merokok. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menunjukkan bahwa prevalensi perokok mencapai 33,8% dan cenderung meningkat pada kelompok usia remaja dan dewasa muda. Laporan Global Adult Tobacco Survey (GATS, 2021) juga menyebutkan bahwa Indonesia memiliki salah satu

tingkat konsumsi tembakau tertinggi di Asia Tenggara.

Pada mahasiswa, perilaku merokok dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti lingkungan sosial, norma budaya, dan tekanan akademik. Penelitian oleh Piko (2018) menunjukkan bahwa tekanan teman sebaya memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku merokok. Selain itu, penelitian Sreeramareddy et al. (2020) menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres akademik tinggi memiliki kecenderungan lebih besar untuk merokok.

Secara psikologis, stres didefinisikan sebagai kondisi ketika individu menilai tuntutan lingkungan melebihi kemampuan untuk mengatasinya (Lazarus & Folkman, 1984). Dalam menghadapi stres, individu menggunakan strategi coping, baik adaptif maupun maladaptif. Merokok sering digunakan sebagai coping maladaptif karena efek nikotin yang memberikan rasa nyaman melalui pelepasan dopamin (Benowitz, 2010). Fenomena ini sejalan dengan Tension-Reduction Theory (Conger, 1956) dan Self-Medication Hypothesis (Khantzian, 1997) yang menjelaskan bahwa individu menggunakan zat adiktif

untuk mengurangi ketegangan psikologis.

Penelitian empiris menunjukkan adanya hubungan antara stres dan perilaku merokok. Sreeramareddy et al. (2020) menemukan korelasi positif antara stres akademik dan perilaku merokok pada mahasiswa. Shahwan (2020) juga menyatakan bahwa individu dengan regulasi emosi rendah lebih rentan menggunakan rokok sebagai pelarian dari stres.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian masih berfokus pada status merokok dan belum secara spesifik mengkaji intensitas merokok, seperti frekuensi dan jumlah konsumsi. Penelitian oleh Ismi Chairunnisah Mayah et al. (2020) serta Oktriansyah et al. (2023) menunjukkan adanya hubungan antara stres dan perilaku merokok, namun belum mendalami aspek intensitas secara kuantitatif. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan intensitas merokok pada mahasiswa di Universitas Negeri Medan. Penelitian ini diharapkan

dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai peran stres dalam memengaruhi perilaku merokok serta menjadi dasar dalam pengembangan intervensi yang lebih efektif, khususnya melalui pendekatan manajemen stres di lingkungan perguruan tinggi.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan intensitas merokok pada mahasiswa. Desain penelitian yang digunakan adalah cross-sectional, di mana pengumpulan data dilakukan pada satu waktu tertentu tanpa adanya perlakuan atau manipulasi terhadap variabel yang diteliti.

Penelitian dilaksanakan di lingkungan Universitas Negeri Medan pada semester genap tahun akademik 2025/2026, yaitu pada bulan Januari hingga Maret 2026. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang memiliki kebiasaan merokok. Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa perokok di Universitas Negeri Medan, sedangkan sampel penelitian berjumlah 32 responden yang dipilih menggunakan teknik

stratified random sampling. Teknik ini digunakan untuk memperoleh sampel yang representatif berdasarkan karakteristik tertentu dalam populasi. Kriteria inklusi responden adalah mahasiswa aktif yang memiliki kebiasaan merokok.

Penelitian ini melibatkan dua variabel, yaitu tingkat stres sebagai variabel bebas (independent variable) dan intensitas merokok sebagai variabel terikat (dependent variable). Tingkat stres didefinisikan sebagai kondisi psikologis akibat tekanan atau tuntutan yang melebihi kemampuan individu dalam mengatasinya, sedangkan intensitas merokok merupakan derajat perilaku merokok yang ditunjukkan melalui frekuensi merokok, jumlah konsumsi rokok, serta tingkat ketergantungan terhadap rokok.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner. Tingkat stres diukur menggunakan instrumen yang mengacu pada indikator Perceived Stress Scale (PSS), yang mencakup aspek perasaan tertekan, kecemasan, ketegangan, dan ketidakmampuan mengendalikan situasi. Sementara itu, intensitas merokok diukur melalui indikator frekuensi merokok, jumlah rokok yang

dikonsumsi per hari, serta tingkat ketergantungan terhadap rokok. Kuesioner disusun dalam bentuk skala Likert dengan lima kategori jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, dan sangat tidak setuju.

Prosedur penelitian meliputi beberapa tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, pengolahan data, dan penyusunan laporan. Pada tahap persiapan, peneliti melakukan studi literatur, menyusun instrumen penelitian, serta mengurus perizinan. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan penyebaran kuesioner kepada responden yang telah memenuhi kriteria. Selanjutnya, data yang terkumpul diperiksa, dikodekan, dan diolah menggunakan program Statistical Product and Service Solutions (SPSS).

Analisis data dilakukan melalui uji prasyarat, yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Setelah prasyarat terpenuhi, dilakukan uji hipotesis menggunakan analisis korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara tingkat stres dan intensitas merokok. Keputusan hipotesis didasarkan pada nilai signifikansi (p -value) dengan taraf

signifikansi 0,05. Jika $p < 0,05$, maka terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel.

Interpretasi kekuatan hubungan didasarkan pada nilai koefisien korelasi (r), dengan kriteria: 0,00–0,199 (sangat rendah), 0,20–0,399 (rendah), 0,40–0,599 (sedang), 0,60–0,799 (kuat), dan 0,80–1,000 (sangat kuat). Dengan metode ini, penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran yang jelas mengenai hubungan antara tingkat stres dengan intensitas merokok pada mahasiswa.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Responden

Penelitian ini melibatkan 32 orang mahasiswa perokok dari berbagai program studi di lingkungan Universitas Negeri Medan. Responden berada pada rentang usia 20–23 tahun dengan mayoritas merupakan mahasiswa aktif pada semester pertengahan hingga akhir. Keseluruhan responden mengisi kuesioner secara daring melalui Google Form, yang berisi item pengukuran tingkat stres (menggunakan skala Likert 1–5) serta indikator intensitas merokok dengan skala dikotomis (Ya/Tidak).

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa mahasiswa dalam penelitian ini memiliki rata-rata tingkat stres sebesar 3,52 (SD = 0,92). Nilai tersebut menunjukkan bahwa secara umum tingkat stres responden tergolong cukup hingga tinggi, terutama berkaitan dengan tekanan akademik seperti tugas kuliah yang menumpuk, kesulitan manajemen waktu, dan kecemasan menghadapi ujian. Sementara itu, skor rata-rata intensitas merokok sebesar 0,67 (SD = 0,37) mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa cenderung merokok dengan frekuensi sedang hingga tinggi, yang tercermin dari kebiasaan merokok di berbagai waktu aktivitas harian dan dalam situasi sosial tertentu.

Tabel berikut menyajikan ringkasan statistik deskriptif kedua variabel:

Tabel 1 Ringkasan Statistik Deskriptif Kedua Variabel

Variabel	Mean	SD	Min	Max
Tingkat Stres	3.52	0.92	1.36	5.00
Intensitas Merokok	0.67	0.37	0.00	1.00

Hasil ini memperlihatkan bahwa hampir seluruh mahasiswa yang

menjadi responden mengalami tekanan psikologis dalam kehidupan akademiknya, dan sebagian besar juga menunjukkan kebiasaan merokok yang cukup intens.

2. Analisis Hubungan Tingkat Stres dan Intensitas Merokok

Untuk menguji hubungan antara tingkat stres dan intensitas merokok, dilakukan analisis regresi linier sederhana, dengan tingkat stres sebagai variabel independen (X) dan intensitas merokok sebagai variabel dependen (Y). Hasil uji regresi menunjukkan bahwa model regresi yang diperoleh adalah:

$$Y = -0.049 + 0.205X$$

Keterangan:

Y : Intensitas merokok

X : Tingkat stres

Hasil analisis menunjukkan bahwa:

Koefisien regresi (β) : 0.205

Intercept (α) : -0.049
Koefisien korelasi (r) : 0.506

Koefisien determinasi (R^2) : 0.256

Nilai signifikansi (p) : 0.003

Nilai $p < 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang

signifikan antara tingkat stres dan intensitas merokok pada mahasiswa. Koefisien regresi positif ($\beta = 0,205$) menandakan bahwa setiap peningkatan satu satuan skor stres akan diikuti oleh peningkatan skor intensitas merokok sebesar 0,205. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa, semakin besar pula kecenderungan mereka untuk meningkatkan frekuensi atau intensitas merokok.

Koefisien determinasi ($R^2 = 0,256$) mengindikasikan bahwa sekitar 25,6% variasi dalam intensitas merokok dapat dijelaskan oleh tingkat stres, sementara sisanya 74,4% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini, seperti tekanan sosial, kebiasaan teman sebaya, dan tingkat ketergantungan nikotin.

B. Pembahasan

1. Hubungan antara Tingkat Stres dan Intensitas Merokok

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara tingkat stres dan intensitas merokok pada mahasiswa. Hal ini berarti mahasiswa yang mengalami stres lebih tinggi cenderung memiliki frekuensi dan

intensitas merokok yang lebih besar dibandingkan mahasiswa dengan stres rendah.

Temuan ini mendukung teori Tension-Reduction Theory yang dikemukakan oleh Conger (1956), yang menjelaskan bahwa perilaku merokok berfungsi sebagai mekanisme untuk mengurangi ketegangan emosional dan fisiologis. Nikotin dalam rokok menimbulkan efek relaksasi sementara melalui peningkatan dopamin dalam sistem saraf pusat (Benowitz, 2010), sehingga individu merasa lebih tenang setelah merokok.

Dalam konteks mahasiswa, stres sering kali muncul akibat tekanan akademik seperti tugas yang menumpuk, ujian, tuntutan prestasi, dan adaptasi terhadap lingkungan sosial baru. Ketika mahasiswa tidak memiliki strategi coping adaptif yang efektif, seperti manajemen waktu atau dukungan sosial, mereka cenderung mencari cara cepat untuk menenangkan diri—dan merokok menjadi salah satu bentuk coping maladaptif yang mudah diakses.

2. Dukungan Teoretis dan Penelitian Sebelumnya

Hasil ini sejalan dengan Self-Medication Hypothesis (Khantzian,

1997), yang menyatakan bahwa individu menggunakan zat tertentu, termasuk nikotin, untuk mengurangi ketegangan emosional. Nikotin berperan sebagai *self-regulatory agent* yang memberikan efek tenang sesaat, tetapi justru memperkuat ketergantungan terhadap rokok.

Temuan ini juga konsisten dengan penelitian Ismi Chairunnisah Mayah et al. (2020) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara tingkat stres dan kebiasaan merokok pada komunitas pendaki. Demikian pula, Oktriansyah et al. (2023) menemukan bahwa stres dan pengaruh lingkungan sosial berpengaruh signifikan terhadap perilaku merokok pada tenaga kesehatan muda. Penelitian Bottorff (2019) pada mahasiswa di Kanada juga menunjukkan bahwa stres akademik berhubungan langsung dengan peningkatan frekuensi merokok.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan empiris sebelumnya bahwa stres merupakan faktor psikologis penting dalam memprediksi intensitas merokok, terutama pada kelompok usia produktif seperti mahasiswa yang

sedang mengalami masa transisi kehidupan dewasa awal.

3. Faktor Lain yang Memengaruhi Intensitas Merokok

Meskipun tingkat stres terbukti berpengaruh signifikan, nilai R^2 sebesar 0,256 menunjukkan bahwa terdapat faktor lain yang juga berperan besar. Menurut Bandura (1986) melalui *Social Learning Theory*, perilaku merokok dapat terbentuk dari proses observasi dan imitasi terhadap perilaku teman sebaya. Mahasiswa yang berada dalam lingkungan sosial dengan norma permisif terhadap rokok lebih mudah mengembangkan dan mempertahankan kebiasaan merokok.

Selain itu, menurut Theory of Planned Behavior (Ajzen, 1991), sikap positif terhadap rokok, persepsi kontrol perilaku yang rendah, dan norma sosial yang mendukung dapat meningkatkan intensi untuk merokok. Faktor psikologis seperti self-efficacy (keyakinan individu dalam mengendalikan perilaku) juga memiliki pengaruh terhadap kemampuan mahasiswa dalam menolak atau mengurangi kebiasaan merokok.

4. Implikasi Penelitian

Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis bagi pihak universitas dan lembaga kesehatan. Upaya untuk mengurangi perilaku merokok pada mahasiswa tidak cukup hanya dengan memberikan penyuluhan mengenai bahaya rokok, tetapi juga harus menyentuh aspek psikologis melalui program manajemen stres dan peningkatan kemampuan coping adaptif.

Pendekatan yang dapat dilakukan antara lain:

- a. Konseling psikologis kampus untuk membantu mahasiswa mengelola stres akademik.
- b. Pelatihan relaksasi dan mindfulness, yang terbukti menurunkan tingkat stres dan perilaku adiktif.
- c. Program peer support, di mana mahasiswa dapat saling memberikan dukungan sosial untuk menghindari kebiasaan merokok.
- d. Kebijakan kampus bebas rokok yang diperkuat dengan kegiatan edukatif, bukan hanya larangan administratif.

Dengan pendekatan holistik tersebut, diharapkan mahasiswa mampu mengatasi tekanan akademik

tanpa menggunakan rokok sebagai sarana pelarian.

5. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan:

- a. Jumlah sampel yang terbatas ($n = 32$), sehingga generalisasi hasil masih perlu diuji dengan populasi yang lebih luas.
- b. Penggunaan kuesioner self-report dapat menimbulkan bias subjektif, karena responden mungkin tidak menjawab dengan jujur mengenai kebiasaan merokok mereka.
- c. Desain cross-sectional tidak memungkinkan peneliti menentukan hubungan sebab-akibat secara langsung antara stres dan intensitas merokok.

Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan menggunakan pendekatan longitudinal dengan jumlah sampel yang lebih besar dan variabel kontrol tambahan seperti dukungan sosial, faktor ekonomi, serta tingkat ketergantungan nikotin secara fisiologis.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres

berhubungan positif dan signifikan dengan intensitas merokok pada mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami tingkat stres lebih tinggi cenderung memiliki frekuensi dan kebutuhan merokok yang lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa yang stresnya rendah. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa tingkat stres memberikan kontribusi sebesar 25,6% terhadap variasi perilaku merokok, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti lingkungan sosial, norma teman sebaya, serta faktor internal seperti kontrol diri dan regulasi emosi.

Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku merokok sering digunakan mahasiswa sebagai mekanisme coping maladaptif dalam menghadapi tekanan akademik dan emosional. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk mengembangkan program manajemen stres, layanan konseling psikologis, serta kebijakan kampus bebas rokok yang disertai edukasi kesehatan mental. Dengan demikian, mahasiswa dapat mengelola tekanan hidup dan akademik secara lebih adaptif tanpa harus bergantung pada rokok sebagai sarana pelampiasan stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90–96.
- Benowitz, N. L. (2010). Nicotine addiction. *New England Journal of Medicine*, 362(24), 2295–2303.
- Bottoff, J. L., et al. (2019). Smoking and stress among postsecondary students: A review of the literature. *Journal of American College Health*, 67(6), 1–10.
- Conger, J. J. (1956). Alcoholism: Theory, problem, and challenge. *Quarterly Journal of Studies on Alcohol*, 17(2), 296–305.
- Global Adult Tobacco Survey (GATS). (2021). *Indonesia Report*.
- Ismi Chairunnisah Mayah, et al. (2020). Hubungan stres dengan perilaku merokok pada mahasiswa.

- Jha, P., Ramasundarahettige, C., Landsman, V., et al. (2013). 21st-century hazards of smoking and benefits of cessation. *New England Journal of Medicine*, 368(4), 341–350.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Bahaya Merokok bagi Kesehatan*.
- Khantzian, E. J. (1997). The self-medication hypothesis of substance use disorders: A reconsideration and recent applications. *Harvard Review of Psychiatry*, 4(5), 231–244. <https://doi.org/10.3109/10673229709030550>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Oktriansyah, et al. (2023). Pengaruh stres dan lingkungan sosial terhadap perilaku merokok.
- Piko, B. F. (2018). Social influences on adolescent smoking.
- Riskesmas. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar*. Kementerian Kesehatan RI.
- Shahwan, S. (2020). Emotional regulation and smoking behavior.
- Sreeramareddy, C. T., et al. (2020). Stress and smoking among university students.
- U.S. Department of Health and Human Services. (2014). *The Health Consequences of Smoking—50 Years of Progress*.
- World Health Organization. (2020). *Constitution of the World Health Organization*.
- World Health Organization. (2022). *WHO Report on the Global Tobacco Epidemic*.