

Hubungan Stres Akademik dan Konformitas dengan Perilaku Merokok Mahasiswa

Tasya Madina¹✉

¹Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jl. A. Yani, Mendungan, Pabelan, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah, Indonesia

✉ Email korespondensi: Tasyaa5109@gmail.com

Abstrak. Perilaku merokok pada mahasiswa merupakan bentuk perilaku berisiko yang masih banyak dijumpai, meskipun diketahui dampak negatifnya terhadap kesehatan. Faktor psikososial seperti stres akademik dan konformitas diduga memengaruhi kebiasaan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik dan konformitas terhadap perilaku merokok pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Subjek penelitian berjumlah 224 mahasiswa aktif berusia 18–22 tahun yang dipilih melalui teknik simple random sampling. Instrumen yang digunakan terdiri dari skala stres akademik, skala konformitas, dan skala perilaku merokok, yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Form, dan dianalisis menggunakan regresi linear berganda. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik tidak berpengaruh signifikan terhadap perilaku merokok ($p = 0,057 > 0,05$), sedangkan konformitas berpengaruh signifikan terhadap perilaku merokok ($p = 0,000 < 0,05$), dengan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,071. Kesimpulan: Konformitas memiliki pengaruh yang lebih dominan terhadap perilaku merokok mahasiswa dibandingkan stres akademik.

Kata kunci: perilaku merokok; stres akademik; konformitas; mahasiswa

PENDAHULUAN

Merokok merupakan salah satu gaya hidup berisiko yang masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat, termasuk di kalangan mahasiswa. Meskipun diketahui memiliki dampak buruk bagi kesehatan, kebiasaan merokok tetap marak ditemukan di berbagai tempat umum seperti kafe, pasar, restoran, tempat wisata, bahkan lingkungan pendidikan tinggi. Merokok bukan hanya membahayakan perokok



aktif, tetapi juga berdampak pada perokok pasif yang terpapar asap rokok. Perilaku ini umumnya dimulai pada usia remaja dan dewasa muda, yaitu kelompok usia mahasiswa, yang cenderung berada pada fase pencarian identitas diri dan rentan terhadap pengaruh lingkungan sosial.

Data menunjukkan bahwa prevalensi merokok di kalangan pemuda Indonesia terus meningkat. Survei yang dilakukan oleh Sekolah Kajian Strategis dan Global, Universitas Indonesia (Ayuwuragil, 2018) mengungkapkan bahwa sebanyak 33,03% perokok aktif di Indonesia berada pada rentang usia 18–24 tahun. Global Adult Tobacco Survey (GATS) 2021 juga mencatat peningkatan jumlah perokok laki-laki di Indonesia sebesar 8,8 juta orang, sehingga menjadikan 69,1% dari total populasi pria di Indonesia sebagai perokok. Temuan ini diperkuat oleh Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang menunjukkan bahwa sekitar 70 juta orang Indonesia masih merokok, dengan 7,4% di antaranya berusia antara 10–18 tahun. Fenomena ini menunjukkan bahwa perilaku merokok telah mengakar kuat, termasuk di kalangan mahasiswa, meskipun mereka telah mengetahui risiko kesehatannya.

Berdasarkan observasi dan wawancara awal terhadap mahasiswa di wilayah Solo Raya, ditemukan bahwa tekanan akademik dan lingkungan sosial, khususnya teman sebaya yang merokok, berkontribusi terhadap munculnya perilaku merokok. Mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung menjadikan rokok sebagai bentuk pelarian atau mekanisme koping, sementara sebagian lainnya mulai merokok untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Temuan ini menunjukkan adanya pengaruh psikososial terhadap perilaku merokok mahasiswa yang belum sepenuhnya tergali melalui penelitian empiris yang komprehensif.

Beberapa studi sebelumnya telah menyoroiti keterkaitan antara stres akademik dan konformitas sosial dengan perilaku merokok. Misalnya, penelitian Amalia (2017) menemukan adanya hubungan positif signifikan antara stres akademik dengan kecenderungan merokok pada mahasiswa. Rahmadiani dan Leonardi (2023) juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres tinggi cenderung merokok sebagai bentuk pelampiasan. Di sisi lain, Anggraini (2017) dan Hanifah & Hamdan (2024) mengonfirmasi bahwa konformitas sosial—terutama tekanan dari teman sebaya berperan signifikan dalam mendorong mahasiswa untuk merokok. Studi Kusumasari dkk. (2024) dan Cakti (2022) menyoroiti bahwa mahasiswa yang berada dalam kelompok sosial dengan budaya merokok lebih rentan untuk mengikuti perilaku tersebut demi mendapatkan penerimaan sosial.

Permasalahan dalam penelitian ini terletak pada masih minimnya pemahaman mendalam mengenai faktor psikologis dan sosial yang berkontribusi terhadap perilaku merokok pada mahasiswa. Meskipun telah banyak penelitian yang mengaitkan stres



akademik dan konformitas dengan perilaku merokok, sebagian besar studi masih membahasnya secara terpisah dan tidak dalam satu model komprehensif. Selain itu, data empiris terkini mengenai mahasiswa sebagai kelompok sasaran intervensi kesehatan publik masih terbatas, terutama dalam memahami faktor psikososial yang melatarbelakangi keputusan mereka untuk merokok. Hal ini menjadi celah penting yang perlu diteliti lebih lanjut agar intervensi yang dilakukan lebih tepat sasaran.

Penelitian ini menjadi penting dilakukan karena mahasiswa merupakan kelompok usia produktif yang sedang membentuk identitas, sehingga sangat rentan terhadap tekanan internal dan eksternal. Tanpa pemahaman yang komprehensif mengenai faktor stres dan konformitas sebagai pemicu perilaku merokok, maka upaya pencegahan yang dilakukan lembaga pendidikan berisiko tidak efektif dan bersifat sementara.

Penelitian ini dilandasi oleh teori stres akademik dari Robotham (2008), yang menjelaskan bahwa stres akademik merupakan reaksi siswa dalam menghadapi tuntutan akademik yang berat, seperti ujian, sistem pembelajaran, atau tekanan tugas, yang berdampak pada kondisi fisik dan psikologis mereka. Aspek-aspek stres ini mencakup fungsi kognitif, emosional, fisiologis, dan perilaku. Teori ini digunakan untuk memahami bagaimana tekanan akademik dapat menjadi salah satu faktor pemicu perilaku merokok sebagai bentuk koping atau pelarian.

Di sisi lain, teori konformitas dari Baron & Byrne (2005) menyatakan bahwa konformitas merupakan perubahan perilaku individu untuk menyesuaikan diri dengan norma kelompok. Dalam konteks ini, mahasiswa yang berada dalam lingkungan sosial permisif terhadap rokok cenderung lebih mudah terdorong untuk mengikuti perilaku merokok guna mendapatkan penerimaan sosial. Kedua teori ini menjadi pijakan utama dalam membangun kerangka berpikir bahwa stres akademik dan konformitas berperan simultan dalam membentuk kecenderungan mahasiswa untuk merokok.

Berdasarkan kerangka berpikir tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara stres akademik dan konformitas terhadap perilaku merokok pada mahasiswa. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam kajian psikologi kesehatan dan psikologi sosial, serta memberikan implikasi praktis dalam merancang intervensi yang lebih efektif untuk mencegah kebiasaan merokok di lingkungan perguruan tinggi.

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah memperkaya literatur mengenai pengaruh variabel psikososial terhadap perilaku merokok di kalangan mahasiswa. Sementara manfaat praktisnya, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pihak kampus, konselor, dan penyusun kebijakan kesehatan mahasiswa untuk merancang program pencegahan dan edukasi yang lebih adaptif terhadap kondisi psikologis dan



sosial mahasiswa. Dengan memahami faktor-faktor yang mendorong mahasiswa merokok, strategi pencegahan dapat diarahkan secara lebih tepat pada kelompok risiko tinggi, seperti mahasiswa dengan tingkat stres tinggi atau yang berada dalam lingkungan sosial permisif terhadap rokok.

Berdasarkan uraian tersebut, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat hubungan positif antara stres akademik dengan perilaku merokok pada mahasiswa.
2. Terdapat hubungan positif antara konformitas dengan perilaku merokok pada mahasiswa.
3. Terdapat hubungan antara stres akademik dan konformitas secara simultan dengan perilaku merokok pada mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, yaitu suatu metode ilmiah yang bersifat empiris, objektif, terukur, rasional, dan sistematis (Sugiyono, 2010). Metode ini dipilih untuk mengetahui hubungan antara variabel stres akademik dan konformitas dengan perilaku merokok pada mahasiswa.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif di wilayah Solo Raya yang berusia antara 18 hingga 22 tahun dan memiliki kebiasaan merokok. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah simple random sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 224 responden. Teknik ini dipilih agar setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terlibat sebagai partisipan penelitian.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen skala Likert empat pilihan, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Tiga skala digunakan dalam penelitian ini, yaitu: skala perilaku merokok (diadaptasi dari Herawan, 2009), skala stres akademik (diadaptasi dari Sodik et al., 2023), dan skala konformitas (diadaptasi dari Syahril, 2020). Skala perilaku merokok terdiri atas 16 item, skala stres akademik 36 item, dan skala konformitas 16 item, yang masing-masing terdiri dari item yang bersifat favorable dan unfavorable.

Proses adaptasi dilakukan dengan menyesuaikan redaksi pernyataan agar sesuai dengan konteks mahasiswa di lingkungan kampus saat ini, tanpa mengubah makna dasar indikator dari sumber asli. Beberapa item yang kurang relevan dengan situasi akademik saat ini dihapus atau disesuaikan secara semantik. Setiap skala kemudian diuji kembali validitas isi melalui expert judgment dan dianalisis validitas item serta reliabilitasnya menggunakan uji statistik.

Sebelum digunakan, instrumen penelitian ini diuji validitas dan reliabilitasnya. Validitas isi dievaluasi oleh ahli menggunakan Aiken's V, dengan kriteria kelayakan



item adalah $V \geq 0,70$. Berdasarkan hasil uji, dua item pada skala perilaku merokok dan sepuluh item pada skala stres akademik dinyatakan tidak valid dan dieliminasi. Sementara itu, reliabilitas instrumen diuji menggunakan koefisien Cronbach's Alpha melalui aplikasi SPSS versi 26, yang menunjukkan bahwa skala perilaku merokok memiliki reliabilitas sebesar 0,722, stres akademik sebesar 0,842, dan konformitas sebesar 0,714. Nilai-nilai tersebut memenuhi syarat reliabilitas ($> 0,7$) sebagaimana dikemukakan oleh Azwar (2015).

HASIL

Penelitian ini melibatkan sebanyak 224 responden mahasiswa dari wilayah Solo Raya, yang terdiri dari 188 laki-laki dan 36 perempuan. Rentang usia responden antara 18 hingga 22 tahun, dengan rincian: 7 orang berusia 18 tahun, 21 orang berusia 19 tahun, 54 orang berusia 20 tahun, 76 orang berusia 21 tahun, dan 66 orang berusia 22 tahun.

Tabel 1. Data Deskriptif

Variabel	Rata-rata	Median	Simpangan Baku	Minimum	Maksimum	Total Skor
Stres Akademik	64,08	63	9,64	34	90	14.354
Konformitas	32,18	33	5,49	19	48	7.209
Perilaku Merokok	40,78	41	5,38	25	50	9.135

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, stres akademik pada mahasiswa dalam penelitian ini berada pada kategori sedang hingga tinggi, yang ditunjukkan oleh nilai rata-rata yang mendekati nilai maksimum. Perilaku merokok juga tergolong cukup tinggi, dengan distribusi skor yang relatif sempit, mengindikasikan adanya kecenderungan merokok yang cukup kuat di kalangan responden. Sementara itu, tingkat konformitas berada pada kategori sedang, dengan sebaran data yang lebih merata. Temuan ini mengindikasikan bahwa tekanan akademik dan kebiasaan merokok cukup menonjol pada sampel mahasiswa yang diteliti, sementara dorongan untuk menyesuaikan diri secara sosial tidak sekuat dua variabel lainnya.

Tabel 2. Kategorisasi Stres Akademik, Konformitas dan Perilaku Merokok

Skor Interval	Kategori	F	Persentase
$X \leq 28$	Rendah	5	2.2%
$28 \leq X \leq 42$	Sedang	112	50%
$42 \leq X$	Tinggi	107	47,8%



Skor Interval	Kategori	F	Presentase
$X \leq 52$	Rendah	8	3,6%
$52 \leq X \leq 78$	Sedang	189	84,4%
$78 \leq X$	Tinggi	27	12,1%

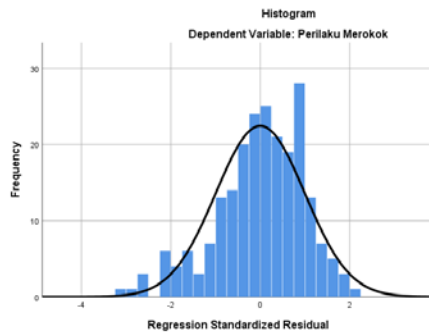
Skor Interval	Kategori	F	Presentase
$X \leq 24$	Rendah	10	4,5%
$24 \leq X \leq 36$	Sedang	154	68,8%
$36 \leq X$	Tinggi	60	26,8%

Berdasarkan hasil kategorisasi, mayoritas responden menunjukkan tingkat konformitas dan perilaku merokok yang tergolong sedang. Sementara itu, stres akademik cenderung terbagi antara kategori sedang dan tinggi dengan proporsi yang hampir seimbang, menunjukkan bahwa tekanan akademik dirasakan cukup kuat oleh sebagian besar mahasiswa. Kondisi ini mencerminkan bahwa mahasiswa secara umum menghadapi tekanan akademik yang signifikan, memiliki kecenderungan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial secara moderat, dan menunjukkan perilaku merokok pada tingkat sedang namun tidak dapat diabaikan tingkat yang tinggi. Temuan ini menggambarkan situasi psikososial mahasiswa yang perlu menjadi perhatian dalam konteks pengembangan intervensi kampus yang lebih sehat.

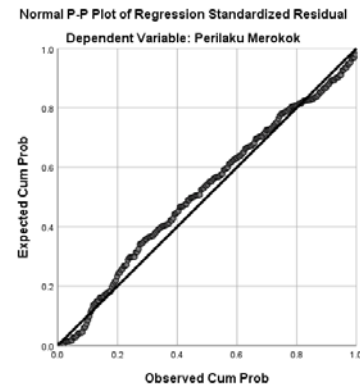
Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov. Hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,014 ($p < 0,05$), yang secara statistik mengindikasikan bahwa data tidak berdistribusi normal. Namun demikian, hasil visualisasi melalui histogram memperlihatkan pola berbentuk lonceng (bell-shaped) yang simetris, dan plot P-P menunjukkan titik-titik residual yang mengikuti garis diagonal. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun uji statistik menyatakan data tidak normal, secara visual data menunjukkan distribusi yang mendekati normal. Selain itu, berdasarkan Central Limit Theorem (CLT), dengan jumlah sampel lebih dari 30, distribusi sampling cenderung mendekati normal. Oleh karena itu, asumsi normalitas dianggap terpenuhi secara praktis dan analisis statistik parametrik tetap dapat dilanjutkan.



a.



b.



Gambar 1. (A) data Histogram Uji Normalitas, dan (B) data P-Plot Uji Normalitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear antara variabel independen dan dependen. Hasil uji ANOVA menunjukkan bahwa untuk variabel stres akademik terhadap perilaku merokok, nilai signifikansi pada komponen linearity sebesar 0,047 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan terdapat hubungan linear antara kedua variabel tersebut. Demikian pula, hubungan antara konformitas dan perilaku merokok menunjukkan nilai signifikansi linearity sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang juga menandakan hubungan linear yang kuat. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel independen memenuhi asumsi linearitas dan dapat dilanjutkan ke tahap analisis regresi.

Tabel 3. Uji Multikolinieritas

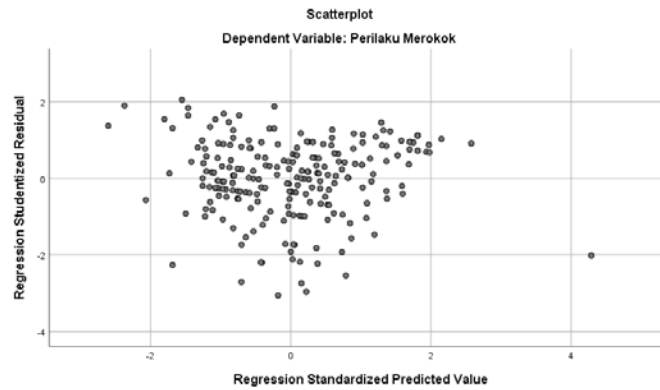
Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Constant			
Stres akademik	0,998	1,002	Tidak terjadi
konformitas	0,988	1,002	Tidak terjadi

Pengujian multikolinieritas bertujuan untuk memastikan bahwa tidak terdapat korelasi tinggi antar variabel independen. Hasil menunjukkan bahwa nilai Tolerance untuk stres akademik adalah 0,998 dan VIF sebesar 1,002, sedangkan untuk konformitas Tolerance adalah 0,988 dan VIF sebesar 1,002. Kedua variabel memenuhi kriteria ($Tolerance > 0,1$ dan $VIF < 10$), sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat multikolinieritas.

Pemeriksaan heteroskedastisitas dilakukan menggunakan scatterplot. Pola persebaran titik-titik pada grafik terlihat acak dan tidak membentuk pola tertentu, baik



di atas maupun di bawah sumbu nol. Hal ini menunjukkan bahwa data tidak mengalami gejala heteroskedastisitas dan memenuhi salah satu syarat regresi linier berganda.



Gambar 2. Data Scatterplot Uji Normalitas

Tabel 4. Data Uji F Hipotesis Mayor, Uji T Hipotesis Minor dan Data Sumbangan Efektif

Variabel	UJI F
Stres akademik – Konformitas dengan perilaku merokok	Sig. 0,000 ($p < 0,05$) F hitung 8,479
Variabel	Uji T
Streas akademik dengan Perilaku Merokok	Sig. 0,057 ($p < 0,05$) T hitung -2,119
Konformitas dengan Perilaku Merokok	Sig. 0,001 ($p < 0,05$) T hitung 3,620
R	R Square
0,267	0,071

Uji hipotesis dilakukan menggunakan regresi linier berganda. Uji F digunakan untuk mengetahui pengaruh bersama-sama antara stres akademik dan konformitas terhadap perilaku merokok. Hasil uji F menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$) dan nilai F hitung sebesar 8,479, lebih besar dari F tabel. Oleh karena itu, H0 ditolak dan H1 diterima, yang berarti bahwa stres akademik dan konformitas secara simultan berpengaruh signifikan terhadap perilaku merokok.

Selanjutnya, uji T dilakukan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen secara parsial. Hasil uji T menunjukkan bahwa stres akademik memiliki nilai signifikansi 0,035 ($< 0,05$) dengan nilai t hitung sebesar -2,119, yang secara statistik



signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa stres akademik memiliki pengaruh terhadap perilaku merokok.

Konformitas juga menunjukkan pengaruh yang signifikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 dan t hitung sebesar 3,620, yang lebih besar dari t tabel. Ini menunjukkan bahwa konformitas berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku merokok mahasiswa.

Nilai koefisien determinasi (R square) sebesar 0,071 atau 7,1% menunjukkan bahwa stres akademik dan konformitas secara bersama-sama mampu menjelaskan 7,1% variasi dari perilaku merokok. Sisanya sebesar 92,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konformitas memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku merokok mahasiswa, sedangkan stres akademik tidak menunjukkan pengaruh signifikan secara statistik. Secara simultan, kedua variabel berpengaruh terhadap perilaku merokok dengan koefisien determinasi sebesar 7,1%. Temuan ini penting untuk ditafsirkan dalam konteks psikologi sosial dan kesehatan, serta dibandingkan dengan penelitian terdahulu dan teori yang relevan.

Berdasarkan uji t , konformitas menunjukkan pengaruh signifikan terhadap perilaku merokok ($p = 0,001$; $t = 3,620$). Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang cenderung mengikuti norma sosial atau tekanan dari kelompok sebayanya lebih rentan terhadap perilaku merokok. Temuan ini mendukung hasil penelitian Kharisma et al. (2023), Pratiwi (2009), dan Cakti (2022), yang semuanya menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara konformitas dan perilaku merokok. Bahkan, Pratiwi (2009) menyatakan bahwa konformitas menyumbang 57,3% terhadap variabilitas perilaku merokok.

Secara konseptual, konformitas adalah perubahan sikap atau perilaku individu untuk menyesuaikan diri dengan norma kelompok sosial (Baron & Byrne, 2005; Myers, 2012). Dalam konteks mahasiswa, tekanan untuk diterima dalam kelompok seringkali mendorong individu untuk mengikuti perilaku yang berlaku dalam kelompok tersebut, termasuk merokok. Studi Nurjanah et al. (2018) dan Rozi (2022) menekankan pentingnya kohesivitas kelompok, norma sosial, dan persepsi penerimaan sebagai penguat konformitas. Oleh karena itu, perilaku merokok bisa dipahami sebagai bentuk adaptasi sosial yang tidak sehat namun efektif dalam meningkatkan penerimaan kelompok.

Sementara itu, hasil uji parsial (uji t) terhadap stres akademik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,057 dengan t hitung -2,119, yang berarti berpengaruh secara



statistik. Namun, nilai koefisien regresi yang rendah menunjukkan bahwa pengaruhnya tergolong lemah. Temuan ini berbeda dengan hasil penelitian Hanissya' Diah et al. (2024), Mangesa et al. (2025), dan Amalia (2018) yang menyatakan bahwa stres akademik tidak berpengaruh signifikan terhadap perilaku merokok. Sebaliknya, temuan ini sejalan dengan penelitian Annisa (2023) yang menemukan hubungan negatif signifikan, bahwa semakin tinggi stres, semakin rendah kecenderungan merokok.

Variasi hasil tersebut dapat dijelaskan melalui teori coping dari Lazarus dan Folkman (1984), yang menyatakan bahwa respons terhadap stres tergantung pada strategi coping yang digunakan. Mahasiswa dengan strategi coping adaptif cenderung tidak merokok sebagai pelampiasan stres, sedangkan mereka yang menggunakan coping maladaptif lebih mungkin melakukannya. Selain itu, faktor-faktor lain seperti kepribadian, nilai budaya, dan dukungan sosial juga dapat memoderasi hubungan antara stres dan perilaku merokok (Bedewy & Gabriel, 2015; Barseli et al., 2017).

Menariknya, hasil kategorisasi menunjukkan mayoritas mahasiswa berada dalam kategori stres akademik sedang (50%), konformitas sedang (84,4%), dan perilaku merokok sedang (68,8%). Hal ini mengindikasikan bahwa tekanan akademik dan pengaruh sosial memang ada, namun tidak pada tingkat ekstrem. Meski demikian, pengaruh konformitas terhadap perilaku merokok tetap signifikan, memperkuat argumen bahwa norma sosial memiliki peran dominan dibandingkan tekanan akademik.

Implikasi dari hasil ini penting untuk dunia pendidikan tinggi. Intervensi yang hanya menekankan manajemen stres kemungkinan tidak cukup efektif untuk menekan perilaku merokok. Pendekatan berbasis kelompok, seperti mentoring sebaya dan kampanye anti-merokok yang menargetkan norma kelompok, dapat menjadi strategi yang lebih tepat. Selain itu, pelatihan coping adaptif dan penguatan ketahanan psikologis (resiliensi) juga penting dalam membekali mahasiswa menghadapi tekanan akademik.

Temuan ini juga membuka peluang untuk mengembangkan kerangka teoretis baru, yaitu model stres-konformitas-perilaku merokok. Dalam model ini, konformitas tidak hanya menjadi faktor independen, tetapi juga mediator potensial antara stres akademik dan keputusan merokok.

Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan. Pertama, hanya dua variabel independen yang dianalisis, padahal perilaku merokok kemungkinan dipengaruhi oleh banyak faktor lain seperti pengaruh keluarga, iklan rokok, atau kondisi psikologis individu. Kedua, metode pengumpulan data menggunakan kuesioner daring membatasi validasi langsung terhadap jawaban responden. Maka sebab itu, penelitian selanjutnya direkomendasikan untuk menggunakan metode campuran yang melibatkan



observasi langsung serta memperluas variabel penelitian guna memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh tentang faktor-faktor yang memengaruhi perilaku merokok mahasiswa.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan pentingnya faktor sosial dalam membentuk perilaku merokok mahasiswa. Dengan menekankan pengaruh konformitas, hasil ini mendorong dilakukannya intervensi berbasis norma sosial sebagai strategi pencegahan yang lebih efektif di lingkungan pendidikan tinggi.

KESIMPULAN

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa konformitas memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku merokok pada mahasiswa, sedangkan stres akademik tidak menunjukkan pengaruh signifikan secara statistik. Meskipun stres akademik menunjukkan signifikansi lemah secara parsial, konformitas terbukti menjadi faktor dominan yang mendorong mahasiswa untuk merokok, terutama sebagai bentuk penyesuaian diri terhadap tekanan sosial dari kelompok sebaya. Secara simultan, stres akademik dan konformitas memberikan kontribusi sebesar 7,1% terhadap perilaku merokok, sementara 92,9% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang belum diteliti.

Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa upaya pencegahan perilaku merokok di kalangan mahasiswa perlu difokuskan pada strategi intervensi berbasis norma sosial dan kelompok sebaya, serta penguatan strategi coping adaptif terhadap tekanan akademik.

Saran bagi peneliti selanjutnya adalah agar memperluas variabel yang diteliti, seperti pengaruh keluarga, paparan iklan rokok, kondisi psikologis, atau norma budaya lokal. Selain itu, disarankan menggunakan metode paduan (mixed methods) agar diperoleh gambaran yang lebih mendalam dan valid terkait faktor-faktor yang memengaruhi perilaku merokok pada mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun teknis dalam penyusunan artikel ini. Meskipun tidak terlibat secara langsung sebagai penulis, kontribusi mereka dalam bentuk saran, masukan, maupun bantuan teknis selama proses penelitian dan penulisan sangat berarti. Penulis juga menghargai setiap bentuk dukungan yang diberikan oleh lingkungan akademik dan sosial yang telah membantu menciptakan suasana kondusif bagi kelancaran penyusunan artikel ini.



DAFTAR PUSTAKA

- [1] L. R. Aiken, "Three coefficients for analyzing the reliability and validity of ratings," *Educational and Psychological Measurement*, vol. 45, pp. 131–132, 1985.
- [2] S. R. Ajija, D. W. Sari, R. H. Setianto, and M. Primanthi, *Cara cerdas menguasai EViews*, 1st ed. Jakarta: Salemba Empat, 2011.
- [3] M. R. Aritonang, *Fenomena wanita merokok*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada Press, 1997.
- [4] S. Azwar, *Dasar-dasar psikometrika*, 2nd ed. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2015.
- [5] R. A. Baron and D. Byrne, *Psikologi sosial*, Jilid 2, 10th ed., Ratna Djuwita, Trans. Jakarta: Erlangga, 2005.
- [6] A. Field, *Discovering statistics using SPSS (and sex and drugs and rock "n" roll)*, 3rd ed. London: SAGE Publications, 2000.
- [7] I. Ghozali, *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 26*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2018.
- [8] R. S. Lazarus and S. Folkman, *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984.
- [9] D. G. Myers, *Psikologi sosial*. Jakarta: Salemba Humanika, 2012.
- [10] S. Notoatmodjo, *Promosi kesehatan: Teori dan aplikasi*, Revisi ed. Jakarta: Rineka Cipta, 2012.
- [11] E. P. Sarafino and T. W. Smith, *Health psychology: Biopsychosocial interactions*, 7th ed. Hoboken: John Wiley & Sons, 2014.
- [12] M. A. Sodik, *Merokok dan bahayanya*. Jakarta: Nasya Expanding Management, 2018.
- [13] G. R. VandenBos, *APA dictionary of psychology*, 2nd ed. Washington, DC: American Psychological Association, 2007.
- [14] E. W. Winarni, *Teori dan praktik penelitian kuantitatif kualitatif penelitian tindakan kelas (PTK) research and development (R&D)*. Jakarta: Bumi Aksara, 2021.
- [15] Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, *Kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) daring*. [Online]. Available: <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>, 2020.
- [16] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Perokok dewasa di Indonesia meningkat dalam sepuluh tahun terakhir." [Online]. Available: <https://www.kemkes.go.id/article/view/19060300001/perokok-dewasa-di-indonesia.html>



- [17] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Perokok aktif di Indonesia tembus 70 juta orang, mayoritas anak muda." [Online]. Available: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/>
- [18] Pemerintah Republik Indonesia, *Peraturan Pemerintah tentang Pengamanan Rokok bagi Kesehatan (Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2003)*. [Online]. Available: <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/4909/pp-no-19-tahun-2003>
- [19] M. W. Afif, M. Hasanah, and I. F. Sholichah, "Pengaruh stres akademik terhadap perilaku merokok pada mahasiswa," *Jurnal At-Taujih: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, vol. 2, no. 2, pp. 31–43, 2022. [Online]. Available: <https://journal.umg.ac.id/index.php/attaujih/article/view/xxx>
- [20] M. Barseli, I. Ihdil, and N. Nikmarijal, "Konsep stres akademik siswa," *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, vol. 5, no. 3, pp. 143–148, 2017. [Online]. Available: <https://doi.org/10.29210/119800>
- [21] D. Bedewy, "Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale," *Health Psychology Open*, vol. 1, pp. 1–9, 2015. [Online]. Available: <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- [22] V. R. Budiman and S. R. Hamdan, "Stres akademik dan perilaku merokok mahasiswa," *Prosiding Psikologi*, vol. 7, no. 1, p. 58, 2021. [Online]. Available: <http://dx.doi.org/10.29313/v7i1.25558>
- [23] Fauzan, Firman, and Daharnis, "Relationship between self-control and peer conformity with smoking behavior," *International Conferences on Educational, Social Sciences and Technology*, pp. 233–239, 2018. [Online]. Available: <https://doi.org/10.29210/2018134>
- [24] B. M. Gadzella and W. G. Masten, "An analysis of the categories in the student-life stress inventory," *Journal of American Psychological Research*, vol. 1, no. 1, pp. 1–10, 2005.
- [25] S. Hanifah and S. R. Hamdan, "Konformitas teman sebaya dan stres: Studi pada penyebab perilaku merokok mahasiswa," *Psycho Idea*, vol. 22, no. 1, pp. 1–5, 2024. [Online]. Available: <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v22i1.19727>
- [26] M. Hanissya'Diah, I. Maulana, and A. Yamin, "The relationship of academic stress to smoking behaviour in students of Faculty of Geological Engineering," *Indonesian Journal of Global Health Research*, vol. 6, no. 5, pp. 2309–2316, 2024. [Online]. Available: <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/IJGHR>
- [27] R. S. Z. A. Kharisma, L. Sary, and W. Aryawati, "Konformitas teman sebaya terhadap perilaku merokok mahasiswa," *Perilaku dan Promosi Kesehatan:



- Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, vol. 5, no. 2, Article 6, 2023. [Online]. Available: <https://doi.org/10.47034/ppk.v5i2.7379>
- [28] F. Kusumasari, M. D. C. Lerik, A. U. Roga, J. M. Ratu, and P. Werawan, "Faktor yang memengaruhi perilaku merokok pada mahasiswa jurusan kesehatan masyarakat Universitas Dili Timor Leste," **Journal of Health Research Science**, vol. 4, no. 1, 2024. [Online]. Available: <https://doi.org/10.34305/jhrs.v4i1.1141>
- [29] G. Mardiatmoko, "Pentingnya uji asumsi klasik pada analisis regresi linier berganda," **Barekeng: Jurnal Ilmu Matematika dan Terapan**, vol. 14, no. 3, 2020. [Online]. Available: <https://doi.org/10.30598/barekengvoll4iss3pp333-342>
- [30] E. Mangesa, T. Thalib, and N. Nurhikmah, "Tingkat stres dan perilaku merokok: Studi korelasional pada mahasiswa di Kota Makassar," **Indonesian Journal of Science**, vol. 1, no. 5, pp. 1158–1164, 2025. [Online]. Available: <https://www.researchgate.net/publication/388360389>
- [31] S. Nurjanah, R. Z. Ilma, and Suparno, "Effect of economic literacy and conformity on student consumptive behaviour," **Dinamika Pendidikan**, vol. 13, no. 2, pp. 198–207, 2018. [Online]. Available: <https://doi.org/10.15294/dp.v13i2.18330>
- [32] A. Rahmadiani and T. Leonardi, "Hubungan antara stres akademik dengan perilaku merokok pada mahasiswa," **Jurnal Fusion**, vol. 3, no. 7, Jul. 2023. [Online]. Available: <https://doi.org/10.54543/fusion.v3i07.344>
- [33] A. T. O. Sari, N. Ramdhani, and M. Eliza, "Empati dan perilaku merokok di tempat umum," **Jurnal Psikologi Indonesia**, vol. 26, no. 1, 2001.
- [34] Djohan Sutriswanto, H. Djohan, and S. Putri, "Hubungan perilaku dengan kejadian tuberkulosis paru," **Jurnal Laboratorium Khatulistiwa**, vol. 3, no. 1, 2020. [Online]. Available: <https://doi.org/10.2597/xxxx>
- [35] M. Widiyansyah, "Faktor-faktor penyebab perilaku remaja perokok di Desa Sidorejo Kabupaten Penajam Paser Utara," **e-Jurnal Sosiologi**, vol. 2, no. 4, 2014. [Online]. Available: <http://ejournal.sos.fisip.unmul.ac.id>
- [36] D. Robotham, "Stress among higher education students: Towards a research agenda," **Higher Education**, 2008. [Online]. Available: <https://doi.org/10.1007/s10734-008-9137-1>

