

**PENGARUH TINGKAT STRES TERHADAP PERILAKU
MEROKOK PADA WANITA DEWASA AWAL DI KOTA
PADANG**



SKRIPSI

FAITULLAH ILHAM JOERGY

NIM. 21011247

Dosen Pembimbing:

Rahmadiani Aulia S.Psi.I., M.A.

**DEPARTEMEN PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2025

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Faitullah Ilham Joergy
NIM : 21011247

Tanda Tangan :



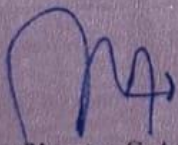
Tanggal : 3 November 2025

PERSETUJUAN SKRIPSI

**“Pengaruh Pola Asuh Orang Tua terhadap Perilaku Merokok pada
Wanita Dewasa Awal di Kota Padang”**

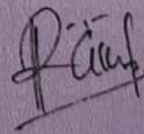
Nama : Faitullah Ilham Joergy
NIM : 21011247
Departemen : Psikologi
Fakultas : Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Mengetahui,
Kepala Departemen



Dr. Mardianto, S.Ag., M.Si
NIP. 197703242006041001

Padang, 3 November 2025
Dosen Pembimbing



Rahmadiani Aulia, S.Psi.I., M.A
NIP. 198709152022032004

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Faitulla Ilham Joergy

NIM : 21011247

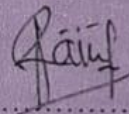
Departemen : Psikologi

Judul : Pengaruh Pola Asuh Orang Tua terhadap Perilaku Merokok
pada Wanita Dewasa Awal di Kota Padang

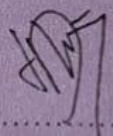
Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Departemen Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang.

DEWAN PENGUJI

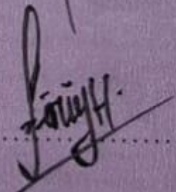
Pembimbing : Rahmadiani Aulia, S.Psi.L., M.A

()

Penguji 1 : Devi Lusiria, M.Psi., Psikolog

()

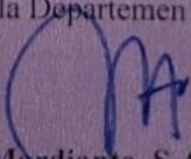
Penguji 2 : Wirza Feny Rahayu, M.Psi., Psikolog

()

Ditetapkan di : Padang

Tanggal : 3 November 2025

Mengetahui,
Kepala Departemen Psikologi


Dr. Mardianto, S.Ag., M.Si
NIP. 197703242006041001

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT dengan rahmat dan karunia Nya penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan perkuliahan dan memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dimulai dari masa perkuliahan hingga pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk dapat menyelesaikannya. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada :

1. Bapak Ir. Krismadinata, S.T., M.T., Ph.D. selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Bapak Dr. Suryanef, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang
3. Bapak Dr. Mardianto, S.Ag., M.Si., selaku Ketua Departemen Psikologi Universitas Negeri Padang
4. Ibu Rahmadiani Aulia S.Psi.I., M.A. selaku dosen pembimbing akademik dan sekaligus kakak yang selalu menjadi mentor dan tempat bertanya yang the best baik selama kuliah dari penyusunan proposal hingga proses penelitian saya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dalam kondisi yang terbaik. Terima kasih banyak atas waktu ibu dan masuknya semoga apa yang selama ini ibu berikan kepada saya dibalas oleh Allah SWT dengan pahala yang berlimpah.
5. Ibu Devi Lusiria, M.Psi., Psikolog dan Ibu Wirza Feny Rahayu ,M.Psi ., Psikolog
6. Seluruh civitas akademik dan staf Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan dan dukungan selama masa perkuliahan
7. Terima kasih kepada, Ayah, Bunda dan Adik yang selalu saya cintai, terima kasih sudah sabar mendidik dan membimbing diri ini, memberikan kasih

sayang yang tiada henti kepada saya. Terima kasih atas semangat, motivasi, perhatian, dukungan moral dan materi. Terima kasih atas segala ketulusan yang diberikan, tanpanya saya tidak akan dapat menyelesaikan proses ini.

8. Kepada teman-teman seperjuangan Departemen Psikologi Angkatan 2021. Terima kasih untuk semua momen yang telah dilewati bersama selama di Universitas Negeri Padang masa perkuliahan. Semoga kita semua sukses mencapai mimpi masing-masing
9. Terimakasih kepada Fitri sudah banyak membantu dan mewarnai dinamika selama di perkuliahan serta memberikan saran, masukan dan dukungan moral hingga proses perkuliahan saya selesai. Semoga kebaikan selalu menyertai kamu.
10. Terimakasih ke pada teman-teman rumah bg deden, adid, ipan, rakell, dan bg sabri (ot)
11. Terima kasih kepada bulan baru yang telah menyediakan tempat untuk saya membangun skripsi saya dan menyediakan harga kopi yang terjangkau.
12. Terimakasih kepada diri saya sendiri sudah mampu melewati sedikit ujian hidup dan bertahan. Perjalanan ini mengajarkan bahwa skripsi bukan sekadar karya ilmiah, melainkan cermin dari keteguhan hati, keberanian untuk mencoba, dan kesabaran untuk menunggu hasil. Semoga di masa depan, diri ini selalu ingat bahwa setiap tantangan hanyalah batu loncatan menuju versi terbaik dari diri sendiri.

ABSTRAK

Judul : Pengaruh Tingkat Stres Terhadap Perilaku Merokok Pada
Wanita Dewasa Awal Di Kota Padang
Nama : Faitullah Ilham Joergy
Pembimbing : Rahmadiani Aulia S.Psi.I., M.A.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh tingkat stres terhadap perilaku merokok wanita dewasa awal di Kota Padang. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan menggunakan *accidental sampling* sebagai teknik pengambilan sampel. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 84 wanita dewasa awal di Kota Padang di dapatkan dengan menggunakan aplikasi *G-Power statistic* versi 3.1.9.4. Dari hasil analisis regresi linear sederhana terdapat korelasi positif yang signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), selanjutnya nilai *R square* juga didapatkan sebesar 0,416. Hasil ini mengindikasikan bahwa tingkat stres berpengaruh sebesar 41,6% terhadap perilaku merokok pada wanita dewasa awal. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan tingkat stres berpotensi mendorong intensitas merokok pada wanita dewasa awal. Hasil penelitian menunjukkan hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada wanita dewasa awal di Kota Padang.

Kata kunci : tingkat stres, perilaku merokok, wanita dewasa awal, Kota Padang

ABSTRACT

*Title : The Influence of Stress Levels on Smoking Behavior
Among Early Adult Women in Padang City*
Name : Faitullah Ilham Joergy
Supervisor : Rahmadiani Aulia S.Psi.I., M.A.

This study aims to determine the influence of stress levels on smoking behavior among early adult women in Padang City. The research method used was quantitative, with accidental sampling as the sampling technique. The total sample consisted of 84 early adult women in Padang City, determined using the G-Power statistical application version 3.1.9.4. The results of a simple linear regression analysis showed a significant positive correlation with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). Furthermore, the R-square value obtained was 0.416, indicating that stress levels contributed 41.6% to smoking behavior among early adult women. These findings suggest that an increase in stress levels has the potential to intensify smoking behavior among early adult women. The results of this study confirm that the alternative hypothesis (H_a) is accepted, which means that there is a significant positive effect between stress levels and smoking behavior among early adult women in Padang City.

Keywords: *stress level, smoking behavior, early adult women, Padang City*

DAFTAR TABEL

KATA PENGANTAR.....	i
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi masalah	5
C. Rumusan masalah	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	6
 BAB II KAJIAN TEORI 9	
A. Perilaku Merokok	9
1. Pengertian Perilaku Merokok 9	
2. Aspek-Aspek Perilaku Merokok 9	
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Merokok.....	10
B. Stres	12
1. Pengertian Stres 12	
2. Tingkatan Stres 12	
3. Aspek Stres 13	
C. Wanita Dewasa Awal	15

D. Dinamika Hubungan antar Variabel	18
E. Kerangka Konseptual	19
F. Hipotesis	19

BAB III METODOLOGI PENELITIAN 21

A. Jenis Penelitian	21
B. Identifikasi Variabel Penelitian	21
C. Defenisi Operasional	21
D. Populasi dan Sampel Penelitian	22
E. Teknik Pengumpulan Data	23
F. Validitas, Reliabilitas Dan Daya Diskriminasi Aitem	26
G. Prosedur Penelitian	28
H. Teknik Analisis data	29

BAB IV HASIL PENELITIAN 31

A. Deskripsi Subjek Penelitian	31
B. Pelaksanaan Penelitian	32
C. Hasil Penelitian	33
D. Pembahasan	39

BAB V SARAN DAN KESIMPULAN 43

A. Kesimpulan	43
B. Saran	44

DAFTAR PUSTAKA 46

LAMPIRAN 51

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blue print Uji Coba Skala Merilaku Merokok.....	23
Tabel 3. 2 Blue Print Skala Perilaku Merokok Setelah Uji Coba	24
Tabel 3. 3 Blue Print Skala Tingkat Stres	25
Tabel 3. 4 Kategorisasi Tingkat Stres	26
Tabel 3. 5 Validitas Item.....	26
Tabel 3. 6 Uji Reliabilitas	27
Tabel 4. 1 Gambaran Deskripsi Jumlah Subjek Penelitian	31
Tabel 4. 2 Gambaran Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Umur dan Pekerjaan.....	32
Tabel 4. 3 Deskripsi Data Merokok dan Stres.....	33
Tabel 4. 4 Kategorisasi Data Variabel	35
Tabel 4. 5 Kategorisasi Data Variabel	36
Tabel 4. 6 Uji Normalitas	37
Tabel 4. 7 Hasil Uji Linearitas	37
Tabel 4. 8 Uji R Square.....	38
Tabel 4. 9 Uji F	38
Tabel 4. 10 Uji persamaan Regresi	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Uji Coba Skala Merokok.....	52
Lampiran 2 Uji Coba Skala Tingkat stres.....	57
Lampiran 3 Data hasil Uji Coba Skala Merokok	58
Lampiran 4 Data hasil Uji Coba skala stres.....	58
Lampiran 5 Uji Reliabilitas dan validitas item Skala Merokok.....	59
Lampiran 6 Uji Reliabilitas dan validitas item Skala Stres	61
Lampiran 7 Skala Penelitian perilaku merokok dan tingkat stres	62
Lampiran 8 Hasil Data Penelitian Skala Perilaku Merokok	68
Lampiran 9 Hasil Data Penelitian Skala Tingkat Stres	69
<i>Lampiran 10 Uji Reliabilitas Data Data Variabel Tingkat Stres.....</i>	<i>68</i>
Lampiran 11 Uji Reliabilitas Data Variabel Perilaku Merokok	70
Lampiran 12 Uji Normalitas Data.....	70
Lampiran 13 Uji Linearitas.....	70
Lampiran 14 Bukti Foto Penelitian.....	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Merokok merupakan suatu kebiasaan sosial dan umum dijumpai dalam kehidupan sehari-hari, di berbagai tempat, dan dalam situasi manapun. Perilaku merokok adalah tindakan membakar rokok, menghirup dan menghembuskan asapnya. Menurut Nasution (2008) perilaku merokok adalah aktivitas membakar rokok, menghisap, dan kemudian menghembuskannya keluar hingga menimbulkan asap yang bisa terhisap bagi orang lain yang berada didekatnya.

Merokok menjadi salah satu penyebab utama kematian di seluruh dunia. Berdasarkan laporan terbaru dari Organisasi Kesehatan Dunia WHO, (2023), sekitar 8 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat merokok, termasuk 1,3 juta non-perokok yang terpapar asap rokok. Perilaku merokok dapat menimbulkan bahaya, baik itu yang melakukan perilaku tersebut maupun orang disekitarnya. Di dalam rokok terdapat 4000 zat kimia berbahaya dan diantaranya tar, nikotin, karbon monoksida (Co). Prevalensi merokok pada perempuan di Asia Tenggara menunjukkan peningkatan signifikan dalam satu dekade terakhir, terutama di kelompok usia muda. Hal ini dikaitkan dengan perubahan gaya hidup, meningkatnya stres akibat tekanan ekonomi, serta pengaruh lingkungan sosial yang lebih permisif terhadap perempuan perokok (Tobacco Atlas, 2022).

Menurut laporan WHO (2020), sebanyak 22,3% populasi di dunia menggunakan tembakau dalam hal ini adalah rokok, dimana 36,7% adalah laki-laki dan 7,8% adalah wanita. Dari 1,3 juta pengguna tembakau di seluruh dunia, lebih dari 80% tinggal di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah. Konsumsi tembakau mempengaruhi situasi perekonomian keluarga karena perokok lebih memprioritaskan pengeluaran untuk rokok dibandingkan kebutuhan dasar manusia berupa makanan yang mengenyangkan dan tempat tinggal yang memadai.

Indonesia yang termasuk negara yang berkembang dan berpenghasilan menengah tetap menjadikan aktivitas merokok sangat banyak dijumpai dan menjadi kebiasaan di masyarakat Indonesia, baik itu dikalangan anak-anak yang dibawah

umur, remaja, dewasa, hingga lanjut usia. Indonesia menduduki 3 besar dengan jumlah perokok terbanyak di dunia, setelah Cina dan India (WHO, 2018). Badan Pusat Statistik, (2024) mencatat, bahwa persentase penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas yang merokok sebesar 28,62. Persentase tersebut meningkat 0,36% poin dari tahun lalu yang sebesar 28,26%. Berdasarkan jenis kelaminnya, persentase laki-laki di dalam negeri yang merokok mencapai 56,36%. dan, 1,06% wanita di Indonesia.

Provinsi Sumatra Barat menduduki peringkat 7 dari 38 Provinsi di Indonesia dalam perilaku merokok (BPS, 2024). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik tahun 2024 menunjukkan bahwa Sumatera Barat paling banyak dengan jumlah perokok pada umur ≥ 15 tahun sebesar 31,4%. Sedangkan jumlah perokok di Kota Padang pada tahun 2022 dengan rentang umur 15 sampai 30 tahun sebesar 12,92 % dan pada tahun 2023 jumlah perokok di Kota Padang terjadi peningkatan sebesar 16,94 % (BPS, 2024). Semakin banyak orang yang merokok di Kota Padang, terutama di kalangan usia muda, menunjukkan perubahan perilaku sosial yang signifikan. Fenomena ini menunjukkan tekanan sosial dan psikologis yang dialami orang, terutama wanita dewasa awal. Ini juga berdampak pada kesehatan fisik. Kecenderungan perempuan muda untuk merokok juga didorong oleh stres yang disebabkan oleh tekanan pekerjaan, kebutuhan keluarga, dan gaya hidup yang berubah di kota (Hermanita & Mardhiah, 2023).

Menurut Komalasari & Avin (2000) penelitian tentang perilaku merokok sebagian besar mengambil sampel remaja. Sedangkan Hurlock (2007) mengatakan perilaku merokok pada dewasa awal jarang dilakukan dan tidak dengan porsi yang sama padahal secara kuantitas perilaku merokok dewasa awal semakin meningkat. Papalia, Olds & Feldman (2009) mengatakan individu yang memulai transisi dari remaja ke dewasa, dengan rentang usia 18 hingga 30 tahun, memiliki kemungkinan lebih besar untuk merokok. Hal ini dibuktikan oleh penelitian Laily Safira (2024) yang menggunakan data dari IFLS-5 dengan 8.749 responden yang dengan hasil 97 % laki-laki dan 3% wanita yang merokok yang didominasi oleh kelompok usia dewasa awal. Ini bertentangan dengan karakteristik dewasa awal yang mana

individu diharapkan dapat menilai perilaku yang dilakukan apakah baik atau buruk bagi kesehatan dirinya.

Perilaku merokok tidak hanya didominasi oleh laki-laki dewasa awal tapi juga wanita dewasa awal, menurut Kemenkes (2021), sebanyak 6,3 juta wanita merokok aktif di Indonesia. Hal ini sangat menjadi perhatian khusus bagi semua kalangan masyarakat Indonesia karena terdapat stigma *negative* terhadap wanita merokok, menurut pernyataan Maulana & Akbar (2020) wanita yang merokok dengan mudah mengungkapkan berbagai penilaian moral yang menyimpang. Ketika melihat seorang wanita merokok, pandangan buruk seperti wanita "palsu", wanita "nakal", wanita "liar", dan bahkan "wanita merek" dengan mudah muncul di benak orang. Stigma ini dapat memicu stres emosional tambahan pada wanita perokok, karena mereka tidak hanya menghadapi tekanan dari faktor internal, tetapi juga dari penilaian negatif masyarakat terhadap perilaku mereka (Ayuningtyas et al, 2021). Kondisi tersebut membuat perempuan yang merokok cenderung melakukannya secara tersembunyi dan menimbulkan konflik batin yang memperparah stres psikologisnya (Hermanita & Mardhiah, 2023).

Permasalahan masa dewasa awal pada wanita disebabkan ketidakmampuan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi seperti tuntutan pekerjaan, pendidikan hubungan sosial dan asmara yang kemudian menimbulkan ketegangan emosi dan akhirnya menjadi pemicu timbulnya stres Dewi et al.,(2012). Berdasarkan Perceived Stress Theory oleh Cohen et al,(1988), stres muncul ketika individu merasa bahwa tuntutan lingkungan melebihi kemampuan mereka untuk mengatasinya. Hal ini relevan dengan kondisi wanita dewasa awal yang sedang beradaptasi dengan tanggung jawab baru dalam pekerjaan, hubungan sosial, dan kemandirian ekonomi, sehingga rentan mengalami tekanan emosional yang berujung pada perilaku merokok sebagai bentuk coping. Prevalensi perokok wanita, khususnya dewasa awal di Kota Padang masih jarang mendapatkan angka yang pasti karena jarang penelitian yang mengkaitkan perilaku merokok dengan individu dewasa awal. Peneliti melakukan survei pra-penelitian pada tanggal 20 desember 2024 dan mendapatkan dari 26 responden wanita dewasa awal dengan rentang umur diatas 20 tahun 65% nya melakukan aktifitas merokok.

Stres adalah bagian yang tidak dapat dihindari dari kehidupan, dan dapat dialami oleh siapa saja dari usia anak-anak, remaja, dewasa, dan tidak memandang jenis kelamin. Stres juga melanda pria dan wanita. Menurut WHO, (2023) stres adalah keadaan kekhawatiran atau ketegangan mental yang disebabkan oleh situasi sulit. Stres adalah respons alami manusia yang mendorong kita untuk menghadapi tantangan dan ancaman dalam hidup. Dalam Cohen et al (1988) stres adalah persepsi individu terhadap situasi dalam hidup mereka yang dianggap tidak dapat diprediksi, tidak terkendali, dan membebani. Stres yang dialami pada masa dewasa awal menjadi sulit diatasi karena adanya masa peralihan antara fase remaja ke dewasa yang mana dalam menjalani pola kehidupan baru serta memikul tanggung jawab sesuai perkembangan masa dewasa. Hurlock (2003) menyatakan masa dewasa awal merupakan penyesuaian diri yang khusus dan sulit dari rentang kehidupan seseorang. Pada wanita dewasa awal sering kali mengalami kesulitan terhadap masalah-masalah dalam penyesuaian diri, karena kurangnya persiapan menghadapi masalah sebagai orang dewasa, dan tidak memperoleh bantuan dalam menghadapi permasalahan (Dewi dkk., 2012).

Selain itu, peneliti juga melakukan survei awal dengan pendekatan observasi dan wawancara terhadap wanita dewasa awal di salah satu kafe di Kota Padang. Dari hasil pengamatan tersebut, diketahui bahwa subjek mulai merokok pada usia 20 tahun. Alasan utamanya adalah masalah keluarga yang membuatnya merasa stres, sehingga ia mencari pelampiasan melalui merokok untuk menenangkan pikiran. Subjek juga mengungkapkan bahwa kebiasaan ini dipengaruhi oleh teman-teman laki-lakinya yang merokok, sehingga ia terdorong untuk mencoba hal yang sama. Dalam kesehariannya, subjek biasanya menghabiskan satu bungkus rokok. Namun, saat berkumpul dengan teman-temannya, konsumsi rokok meningkat hingga dua bungkus per-hari. Baginya, merokok adalah cara untuk merasa lebih santai, rileks, dan meredakan tekanan pikiran.

Berdasarkan penjelasan di atas peneliti tertarik melakukan penelitian sejauh mana pengaruh tingkat stres individu wanita dewasa awal yang melakukan perilaku merokok. Peneliti mengangkat fenomena yang sering terjadi di kalangan

wanita dewasa awal khususnya di Kota Padang, fenomena ini juga masi jarang untuk diteliti dan terkait juga pada individu dewasa awal. Sehingga peneliti mengangkat judul “Pengaruh Tingkat Stres terhadap Perilaku Merokok pada Wanita Dewasa Awal di Kota Padang”.

B. Identifikasi masalah

Dari uraian latar belakang yang dijelaskan, maka dapat ditemukan beberapa permasalahan pada penelitian ini:

1. Adanya peningkatan jumlah perokok di Kota Padang
2. Perilaku merokok tidak hanya dilakukan oleh laki-laki tapi juga wanita
3. Adanya indikasi bahwa stres menjadi salah satu faktor psikologis yang mendorong individu, terutama wanita dewasa awal

C. Rumusan masalah

Dari paparan identifikasi masalah diatas dapat dirumuskan beberapa permasalahan yakni:

1. Bagaimana gambaran perilaku merokok pada wanita dewasa awal di Kota Padang?
2. Bagaimana gambaran tingkatan stres wanita dewasa awal di Kota Padang ?
3. Seberapa besar kontribusi tingkat stres terhadap perilaku merokok pada wanita dewasa awal di Kota Padang ?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran tingkat stres terhadap perilaku merokok pada wanita dewasa awal di Kota Padang
2. Untuk mengetahui gambaran perilaku merokok pada wanita dewasa awal di Kota Padang

3. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh tingkat stres terhadap perilaku merokok wanita dewasa awal di Kota Padang

E. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diharapkan dari penelitian ini sebagai berikut :

1) Manfaat teoritis

Memiliki nilai teoritis yang signifikan untuk kemajuan ilmu psikologi dan kesehatan masyarakat. Studi ini dapat memperkaya literatur ilmiah dengan memberikan bukti empiris tentang pengaruh antara tingkat stres sebagai faktor psikologis dan perilaku merokok, khususnya pada wanita dewasa awal. Selain itu, penelitian ini dapat menguji dan mendukung teori-teori yang relevan, seperti teori stres dan *coping*, atau teori ketergantungan nikotin, dalam

2) Manfaat praktis

Penelitian ini dapat berfungsi sebagai dasar untuk mengedukasi masyarakat tentang bahaya merokok dan pentingnya manajemen stres dengan cara yang lebih sehat. Penelitian ini dapat membantu psikolog dan konselor membuat solusi psikologis yang lebih baik untuk membantu individu mengelola stres tanpa merokok. Dalam skala yang lebih luas, penelitian ini juga dapat mendorong kebijakan publik yang meningkatkan kesejahteraan masyarakat dan mendukung lingkungan yang bebas rokok.

F. Perbedaan Dengan Penelitian Sebelumnya

Ada beberapa penelitian yang berhubungan dengan judul yang diambil oleh peneliti pengaruh tingkat stres terhadap perilaku merokok pada wanita dewasa awal di Kota Padang antara lain:

1. “Makna Merokok bagi Wanita: Studi Fenomenologi pada Mahasiswi Perokok” oleh Usman, (2024) penelitian ini melihat bagaimana fenomenologi mahasiswi yang melakukan perilaku merokok Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui: wawancara mendalam, observasi, dan studi kepustakaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa informan memaknai aktivitas merokok sebagai: aktivitas olah napas yang membawa

ketenangan dan kejernihan pikiran, peredam emosi yang membantu meredakan amarah atau kesedihan, serta sebagai kamuflase perlindungan diri sebagai perempuan tangguh.

2. “Respon Masyarakat Terhadap Remaja Perempuan Merokok di Kota Padang (Studi Kasus: Pengunjung Kafe Bacarito)” oleh Hermanita & Mardhiah, (2023) tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan respon pengunjung kafe Bacarito Padang terhadap remaja perempuan merokok. Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Untuk memilih informan penelitian, teknik *purposive sampling* digunakan. Kriteria yang digunakan untuk memilih informan penelitian termasuk pengunjung kafe Bacarito yang sering datang dan pengunjung kafe yang memiliki remaja perempuan yang merokok. Metode pengumpulan data yang digunakan termasuk observasi, wawancara, dan studi dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beberapa reaksi yang ditunjukkan oleh pengunjung kafe terhadap simbol perempuan merokok adalah sebagai berikut: mereka memilih tempat duduk, memberi label perempuan yang tidak baik, dan acuh atau tidak peduli terhadap perempuan merokok.
3. “Perbedaan Perilaku Merokok Ditinjau dari Tingkat Stres pada Wanita Dewasa Awal di Yogyakarta” oleh (Dewi dkk., 2012) tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan perilaku merokok ditinjau dari tingkat stress pada wanita dewasa awal di Yogyakarta. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah wanita dewasa awal usia (18- 25 tahun) di Yogyakarta yang menjadi perokok aktif dengan jumlah 60 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive incidental sampling*. Hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya perbedaan rata-rata perilaku merokok ditinjau dari tingkat stres.
4. “Stres Sebagai Mediator Antara Mindfulness Dan Frekuensi Merokok Pada Individu Dewasa Awal Di Jakarta” oleh Lesmana & Yunita, (2020) Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan peran stres sebagai mediator antara *mindfulness* dan frekuensi merokok. Sebuah survei yang diikuti oleh 400 perokok reguler berusia 16–40 tahun ($M = 27.92$; $SD = 8.04$)

dilakukan dengan mengumpulkan data mengenai tingkat mindfulness, stres, dan frekuensi merokok partisipan. Analisis regresi mengkonfirmasi model mediasi, menunjukkan bahwa stres memediasi hubungan antara mindfulness dan frekuensi merokok seseorang. Studi ini menyimpulkan bahwa skor kesadaran yang tinggi dapat menurunkan tingkat stres seseorang, yang kemudian mengurangi frekuensi merokok mereka. Studi ini menawarkan implikasi praktis mengenai manfaat potensial dari pelatihan *mindfulness* sebagai strategi untuk mengurangi frekuensi merokok

5. Wanita dan Rokok (Studi Fenomenologi Dramaturgi Perilaku Merokok Mahasiswa Universitas Sebelas Maret) oleh Mutiara Belia Arisani & Hermawan (2023) Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui makna rokok dalam kehidupan wanita perokok khususnya mahasiswa Universitas Sebelas Maret yang aktif merokok dalam kehidupan sehari-hari berdasarkan pengalaman hidup mereka yang dianalisis dengan konsep Dramaturgi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Sedangkan perbedaan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk melihat bagaimana pengaruh pola asuh terhadap perilaku merokok pada wanita dewasa awal.

Penelitian-penelitian yang telah dilakukan tersebut telah menunjukkan ketertarikan kepada hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada wanita dewasa awal sedangkan penelitian ini untuk melihat pengaruh tingkat stres dengan perilaku merokok pada wanita dewasa awal di Kota Padang.

BAB V

SARAN DAN KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh antara tingkat stres dengan perilaku merokok wanita dewasa awal di kota Padang. Maka diperoleh Kesimpulan sebagai berikut :

1. Gambaran tingkat stres pada wanita dewasa awal di Kota Padang menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang hingga tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa wanita dewasa awal di Kota Padang cenderung mengalami tekanan psikologis yang cukup besar akibat tuntutan sosial, pekerjaan, maupun faktor lingkungan perkotaan yang dinamis..
2. perilaku merokok pada wanita dewasa awal di Kota Padang berada pada kategori sedang, yang berarti bahwa mayoritas responden memiliki kebiasaan merokok dengan intensitas cukup tinggi, yaitu sekitar 5–12 batang per hari. Perilaku ini menunjukkan adanya kecenderungan wanita dewasa awal untuk menggunakan rokok sebagai bentuk pelampiasan atau mekanisme koping terhadap tekanan emosional yang mereka alami.
3. Kontribusi tingkat stres terhadap perilaku merokok pada wanita dewasa awal di Kota Padang menunjukkan adanya pengaruh positif yang signifikan. Artinya, semakin tinggi tingkat stres yang dialami individu, semakin besar pula kecenderungan mereka untuk merokok. Dengan demikian, tingkat stres menjadi salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam memengaruhi perilaku merokok pada wanita dewasa awal di Kota Padang.

B. Saran

Penelitian ini menghasilkan sejumlah saran yang dapat dipertimbangkan, diantaranya:

1. Bagi wanita dewasa awal

Wanita dewasa awal perlu meningkatkan kesadaran diri dalam mengelola stres melalui kegiatan positif seperti olahraga, meditasi, atau kegiatan sosial yang sehat. Dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan sosial sangat penting untuk membantu individu mengurangi stres dan menghindari perilaku merokok sebagai pelarian.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti dukungan sosial, regulasi emosi, kepribadian, atau tekanan lingkungan untuk memperluas pemahaman tentang faktor yang memengaruhi perilaku merokok. Menggunakan metode penelitian *longitudinal* atau *mixed-method* agar hubungan antara stres dan perilaku merokok dapat diamati secara lebih mendalam dan tidak hanya bersifat korelasional.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayuningtyas et al. (2021). Smoking-Related Social Control in Indonesian Single-Smoker Couples. *International Journal of Behavioral Medicine*, 28(4), 455–465. <https://doi.org/10.1007/s12529-020-09935-z>
- Azwar. (2017). *Metode penelitian psikologi (Edisi 2)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Jilid 2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2021). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II Cetakan IV*. Dalam Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Persentase Penduduk Berumur 15 Tahun ke Atas yang Merokok Tembakau selama Sebulan Terakhir Menurut Provinsi - Tabel Statistik*. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTQzNSMy/persentase-penduduk-berumur-15-tahun-ke-atas-yang-merokok-tembakau-selama-sebulan-terakhir-menurut-provinsi.html>.
- Bernando Petrus Siringo-ringo. (2022). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Perilaku Merokok Siswa di SMA Negeri 5 Medan*. <https://doi.org/https://doi.org/10.31289/jsa.v1i2.1334>
- Cohen et al. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. Dalam *Source: Journal of Health and Social Behavior* (Vol. 24, Nomor 4).
- Cohen et al. (1988). *cohen,-s.--williamson,-g.-1988*. 567. <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- Dewi, S. P., Lilik, S., & Karyanta, N. A. (2012). *Perbedaan Perilaku Merokok Ditinjau dari Tingkat Stres pada Wanita Dewasa Awal di Yogyakarta Differences Of Smoking Behavior Viewed From Level Of Stress in Early Adult Women in Yogyakarta*.
- Genç, M., & Altuntaş, M. (2024). Perceived Stress in Life and Smoking. *Journal of Academic Research in Medicine*, 14(1), 19–25. <https://doi.org/10.4274/jarem.galenos.2024.39205>
- Glover, E. D., Nilsson, F., Westin, Å., Glover, P. N., Laflin, M. T., & Persson, B. (2005). Developmental history of the Glover-Nilsson smoking behavioral questionnaire. *American Journal of Health Behavior*, 29, 443–455. <https://doi.org/10.5993/AJHB.29.5.7>

Gravetter et al. (2012). 908851045-Research-Methods-for-the-Behavioral-Sciences-4th-Edition-Frederick-J-Gravetter-instant-download-full-chapters.

Hair, J. F., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2011). PLS-SEM: Indeed a silver bullet. *Journal of Marketing Theory and Practice*, 19(2), 139–152. <https://doi.org/10.2753/MTP1069-6679190202>

Hermanita, H., & Mardhiah, D. (2023). Respon Masyarakat Terhadap Remaja Perempuan Merokok di Kota Padang (Studi Kasus: Pengunjung Kafe Bacarito). *Jurnal Perspektif*, 6(4), 346–353. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v6i4.827>

Hurlock, E. B. (2003). Developmental Psychology An Approach Throughout the Life Span. Dalam *Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.

Indonesia, B. P. S. (t.t.). Persentase Penduduk Berumur 15 Tahun ke Atas yang Merokok Tembakau selama Sebulan Terakhir Menurut Provinsi - Tabel Statistik. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTQzNSMy/persentase-penduduk-berumur-15-tahun-ke-atas-yang-merokok-tembakau-selama-sebulan-terakhir-menurut-provinsi.html>.

INDRI KEMALA NASUTION. (2007). *PERILAKU MEROKOK PADA REMAJA*.

Kang, H. (2021). Sample size determination and power analysis using the G*Power software. Dalam *Journal of Educational Evaluation for Health Professions* (Vol. 18). Korea Health Personnel Licensing Examination Institute. <https://doi.org/10.3352/JEEHP.2021.18.17>

Kemenkes. (2021). *Pelatihan Sumber Daya Manusia (SDM) bagi Tenaga Kesehatan dalam Upaya Berhenti Merokok (UBM) di Fasilitas Pelayanan Kesehatan Primer Angkatan 2*. <https://lms.kemkes.go.id/courses/e49d655d-6c4f-4e96-861c-55789145c6c9>.

Kohn, P. M., & Macdonald, J. E. (1992). The Survey of Recent Life Experiences: A Decontaminated Hassles Scale for Adults. Dalam *Journal of Behavioral Medicine* (Vol. 15, Nomor 2).

Komalasari, D., & Avin, H. (2000). Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 1.

Laily Safira, A., Lestari, P., & Karimah, A. (2024). *Analisis Hubungan Antara Perilaku Merokok Dengan Kesehatan Mental*.

- Lesmana, T., & Yunita, M. M. (2020). Stres sebagai mediator antara mindfulness dan frekuensi merokok pada individu dewasa awal di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*. <https://doi.org/10.24854/jpu139>
- Leventhal, H., & Cleary, P. D. (1980). The smoking problem: A review of the research and theory in behavioral risk modification. *Psychological Bulletin*, 88, 370–405. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.88.2.370>
- Maulana, F., & Akbar, R. (2020). *Mahasiswi perokok: Studi fenomenologi tentang perempuan perokok di kampus The Smoking Students: Phenomenology study of female smokers in the campus*.
- Mettlin, C. (1973). Smoking as behavior: applying a social psychological theory. *Journal of Health and Social Behavior*, 14(2). <https://doi.org/10.2307/2137064>
- Mutiara Belia Arisani, A., & Hermawan, Y. (2023). *Wanita dan Rokok (Studi Fenomenologi Dramaturgi Perilaku Merokok Mahasiswi Universitas Sebelas Maret)*.
- Nabila Alifah Shalshabilla. (2022). *F.111.18.0122-15-File-Komplit-20220915060901*.
- Nasution. (2007). *PERILAKU MEROKOK PADA REMAJA*.
- Novriana, H., Faradina, S., & Afriani. (2021). GENDER, STRESS AND SMOKING BEHAVIOR ON YOUNG ADULTS IN BANDA ACEH. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 9(1), 59–70. <https://doi.org/10.26811/peuradeun.v9i1.515>
- Nur, A. L. dkk. (2022). *Teori Dasar Memahami Perilaku*.
- Pande Kadek Suwastini. (2021). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Tingkat Pemahaman Selama Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Di Stikes Hang Tuah Surabaya*.
- Papalia, O. & F. (2009). *Human Development-Perkembangan Manusia (e10) 2*.
- Prajapati et al. (2009). *Sample size estimation and statistical power analyses*. <https://www.researchgate.net/publication/265399772>
- Rahmadhani, H. W., & Warastri, A. (2025). Hubungan Antara Stres Dengan Intensitas Merokok Pada Perempuan Di Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 01, 331–343.

- Santrock, J. W. (1999). *Lifespan Development*. www.onlinedoctranslator.c
- Santrock, J. W. (2012). perkembangan masa hidup (edisi ketigabelas) jilid 2. *Erlangga*.
- Shahmohammadi, N. (2011). Students' coping with Stress at high school level particularly at 11 th & 12 th grade. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 395–401. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.078>
- Sinha, R. (2001). How does stress increase risk of drug abuse and relapse? Dalam *Psychopharmacology* (Vol. 158, Nomor 4). <https://doi.org/10.1007/s002130100917>
- Sugiyono. (2010). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R&D Alfabeta Bandung Sugiyono. *Research Gate, March*.
- Sugiyono. (2019). *Sugiyono - Kualitatif, Kuantitatif, R&D (2019)* .
- Sugiyono, (2016). (2012). Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, Cetakan ke-24. CV. Alfabeta. Bandung. Dalam *Data Kualitatif*.
- Sunaryo. (2004). *pdf-psikologi-keperawatan-sunaryopdf_compress*.
- Tobacco Atlas. (2022). *Global Tobacco Control Information & Statistics I Tobacco Atlas*. <https://tobaccoatlas.org/>.
- Usman, A. (2024). *Makna Merokok bagi Wanita: Studi Fenomenologi pada Mahasiswi Perokok*. 6(1).
- W. J. S. Poerwadarminta. (2005). Kamus Umum Bahasa Indonesia Edisi Ketiga. *Kamus Umum Bahasa Indonesia, I*.
- Wella Bastia Pradita. (2019). *ROKOK DAN PEREMPUAN MINANGKABAU (Studi Kasus : 5 Perempuan Minangkabau Perokok di Kota Padang) SKRIPSI Oleh WELLA BASTIA PRADITA BP. 1310822008*.
- WHO. (2023a). *Stress*. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>.
- WHO. (2023b). *Tobacco*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>.
- World Health Organization*. (2020). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>.

- Wulandari, D. (2007). *Peranan afeksi negatif terhadap intensi merokok dewasa awal Universitas Paramadina*.
https://lib.unj.ac.id/jurnal/index.php?p=show_detail&id=27588&keywords=.
- Yokoyama, A., Iwata, Y., Oe, N., & Tadaka, E. (2024). Gender Analysis of Stress and Smoking Behavior: A Survey of Young Adults in Japan. *Social Sciences*, 13(3).
<https://doi.org/10.3390/socsci13030128>