

## KONTROL DIRI SEBAGAI VARIABEL MODERATOR PADA PENGARUH STRES TERHADAP INTENSITAS MEROKOK MAHASISWA

Nurfitriany Fakhri<sup>1\*</sup>, Muhammad Nur Auliah Baso Rewa<sup>1</sup>, Basti Tetteng<sup>1</sup>, Sahril Buchori<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

<sup>2</sup>Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar

Article Info	Abstract
<b>Article History</b> Submitted: 13 <sup>th</sup> February 2024  Final Revised: 31 August 2024  Accepted: 2 <sup>th</sup> September 2024	<b>Background:</b> Smoking is something that students do, especially when they are stressed. People's stress levels have been linked to more intense smoking. <b>Objective:</b> to ascertain the function of self-control as a moderating factor in the impact of stress on smoking intensity among college students. <b>Method:</b> The present investigation employs quantitative methodologies. The study sample consisted of 224 students residing in Makassar City who reported smoking. <b>Result:</b> The findings of the initial hypothesis examination indicated that the observed <i>p</i> -value was 0.035 ( $p < 0.05$ ), and the correlation coefficient was 0.631. The obtained <i>R</i> -square score of 0.443 suggests that stress accounts for 44.3% of the variance in smoking intensity and exerts a statistically significant positive influence on it. The findings from the second hypothesis test utilizing MRA analysis indicated an interaction value of -0.015. <b>Conclusion:</b> The interaction value shows a negative value, which means that the higher the self-control, the smaller the influence of stress on smoking intensity, and vice versa. The results of this research can be used by universities, counselors, and therapists who are involved in the intervention process to reduce and stop smoking addiction so that they can develop intervention programs that emphasize the importance of increasing students' self-control.
	<b>Keywords:</b> Self-control, smoking intensity, stress, students



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

Copyright © 2024 by Author,  
Published by Universitas  
Muhammadiyah Gresik

### Abstrak

**Latar Belakang:** Merokok merupakan aktivitas yang dilakukan oleh mahasiswa terutama saat mengalami stres. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan intensitas merokok individu adalah saat tingkat stres individu meningkat. **Tujuan:** Tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui peran kontrol diri sebagai variabel moderator pada pengaruh stres terhadap intensitas merokok pada mahasiswa. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Responden dalam penelitian ini sebanyak 224 mahasiswa di Kota Makassar yang merokok. **Hasil:** Hasil penelitian pada uji hipotesis pertama menunjukkan bahwa besarnya nilai signifikan  $p = 0,035$  ( $p < 0,05$ ), dan besar nilai koefisien korelasi sebesar  $0,631$ . Skor *R*-square yang diperoleh sebesar  $0,443$ , menunjukkan bahwa stres memberikan kontribusi  $44,3\%$  dan pengaruh yang signifikan serta berkorelasi positif terhadap meningkatnya intensitas merokok. Hasil penelitian pada uji hipotesis kedua menggunakan analisis MRA menunjukkan nilai interaksi sebesar  $-0,015$ . **Kesimpulan:** Nilai interaksi menunjukkan nilai negatif yang berarti semakin tinggi kontrol diri, maka semakin kecil pengaruh stres terhadap intensitas merokok, begitu pula sebaliknya. Hasil penelitian ini dapat digunakan bagi pihak perguruan tinggi, konselor maupun terapis yang bergerak dalam proses intervensi untuk mengurangi dan menghentikan kecanduan merokok, agar dapat menyusun

---

program intervensi yang menekankan pentingnya meningkatkan kontrol diri mahasiswa.

**Kata kunci:** Intensitas merokok, kontrol diri, mahasiswa, stres

---

email : nurfitriany.fakhri@unm.ac.id

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar  
Jl. AP Pettarani, Kec Rappocini, Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

---

## PENDAHULUAN

Merokok pada mahasiswa merupakan isu kesehatan yang signifikan, dengan prevalensi yang terus menjadi perhatian meskipun adanya kampanye anti-merokok dan regulasi yang semakin ketat (Wang dkk, 2020). Amalia (2018) mengemukakan bahwa rokok merupakan barang yang berbahaya dan bersifat adiksi dan mengandung banyak bahan kimia yang berbahaya antara lain nikotin, karbonmonoksida, nitrosamin, tar dan arsen. Penelitian menunjukkan bahwa masa transisi dari remaja ke dewasa muda, seperti periode kuliah, adalah waktu kritis di mana banyak individu mulai merokok atau meningkatkan frekuensinya (Perelman dkk, 2021). Faktor psikososial, termasuk stres akademik, kecemasan, dan tekanan sosial, berperan besar dalam mendorong perilaku merokok di kalangan mahasiswa (Rigotti dkk, 2018; Eisenberg dkk, 2021). Teman sebaya dan lingkungan sosial kampus sering kali memperkuat norma-norma perilaku yang tidak sehat ini, menjadikan merokok sebagai cara untuk mengatasi tekanan (Berg dkk, 2020; Gaiha dkk, 2021). Selain itu, penelitian juga menunjukkan adanya hubungan kuat antara kesehatan mental dan kebiasaan merokok, di mana mahasiswa yang mengalami gangguan mental lebih mungkin untuk merokok (Leung dkk, 2019; Prochaska & Benowitz, 2019). Upaya untuk mengurangi prevalensi merokok di kampus memerlukan pendekatan yang komprehensif, mencakup intervensi psikososial dan peningkatan kesadaran akan risiko kesehatan (Buchanan dkk, 2021; Solberg dkk, 2020).

Berdasarkan Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan (Kemenkes) RI (Rokom, 2024), ditemukan perkiraan jumlah perokok aktif di Indonesia mencapai 70 juta orang, dimana 7,4% di antaranya merupakan perokok dengan rentang usia 10-18 tahun. Menurut data Global Youth Tobacco Survey (GYTS) pada 2019 (Rokom, 2024), prevalensi perokok pada anak sekolah usia 13-15 tahun naik dari 18,3% (2016) menjadi 19,2% (2019). Sementara itu, kelompok usia 15-19 tahun merupakan kelompok perokok terbesar (56,5%), diikuti usia 10-14 tahun (18,4%).

Usia 18-19 tahun, merupakan usia dalam tahapan remaja akhir, dimana seseorang pada umumnya menjadi mahasiswa tingkat pertama di perguruan tinggi. Santrock (2003) mengemukakan bahwa pada masa remaja akhir yang dialami individu saat menjadi mahasiswa merupakan kondisi yang paling rentan mengalami tekanan psikologis atau kecemasan karena disebabkan oleh tuntutan akademik, faktor kepribadian, lingkungan keluarga, sosial budaya dan tugas perkembangan. Sunaryo (2008) menjelaskan salah satu tuntutan yang ditemui oleh mahasiswa adalah penyelesaian tugas dari kampus yang sejalan dengan berbagai masalah-masalah pribadi yang dihadapi. Tuntutan yang terlalu banyak dan semakin berat dapat menyebabkan mahasiswa cenderung kurang mampu dalam menyelesaikan masalah tersebut dan lebih mudah mengalami stress.

Kupriyanov dan Zhdanov (2014) mengemukakan bahwa stres merupakan salah satu atribut di kehidupan modern yang dianggap telah menjadi bagian dari hidup manusia. Stres dapat dialami oleh semua individu dan dimana saja baik di lingkungan sekolah, tempat kerja, lingkungan keluarga dan juga bisa menimpa siapapun termasuk anak usia dini, remaja, dewasa, atau yang telah lanjut usia.

Stres dengan jumlah yang tinggi dapat menyebabkan berbagai masalah karena dapat membahayakan kondisi fisik dan mental individu.

Sunaryo (2008) mengemukakan bahwa merokok memiliki kaitan yang kuat dengan kondisi emosi individu. Hasil penelitian Komasari dan Helmi (2000) yang dilakukan di Yogyakarta dengan responden penelitian remaja perokok berusia 15-18 tahun dan jumlah sampel sebanyak 75 orang menemukan bahwa kondisi yang paling banyak menyebabkan terjadinya peningkatan intensitas merokok individu yaitu ketika dalam kondisi tertekan atau stres. Bawuna, Rottie, dan Onibala (2017) mengemukakan bahwa meningkatnya stres yang dialami oleh individu dapat menurunkan kemampuan dalam bidang akademik dan berpengaruh terhadap indeks prestasi kumulatif. Individu dengan beban stres yang terlalu berat dapat mengakibatkan terjadinya gangguan pada proses mengingat, konsentrasi, kemampuan dalam penyelesaian masalah dan kemampuan akademik serta individu dapat melakukan perilaku negatif yang dapat memberikan dampak buruk bagi tubuh seperti merokok, tawuran, seks bebas, dan minum alkohol.

Hubungan antara merokok dan stres di kalangan mahasiswa telah menjadi fokus banyak penelitian, mengingat periode transisi ke pendidikan tinggi sering kali diiringi dengan peningkatan stres akademik dan sosial (Prochaska & Benowitz, 2019; Eisenberg dkk., 2021). Merokok sering digunakan sebagai mekanisme koping untuk mengatasi stres, di mana mahasiswa yang mengalami tingkat stres yang tinggi cenderung lebih sering merokok atau meningkatkan intensitas merokok mereka (Morrell dkk, 2020; Wemm & Sinha, 2019). Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa perokok cenderung mengalami kesulitan lebih besar dalam mengelola stres tanpa menggunakan tembakau, memperkuat siklus adiktif yang sulit dihentikan (Kassel dkk 2020; Berg dkk, 2020). Kecenderungan ini diperkuat oleh lingkungan sosial kampus, di mana norma-norma sosial dapat mendukung perilaku merokok sebagai cara yang dapat diterima untuk mengatasi tekanan (Gaiha dkk, 2021; Rigotti dkk, 2018). Selain itu, kesehatan mental yang terganggu akibat stres kronis juga berkontribusi pada peningkatan risiko ketergantungan nikotin di kalangan mahasiswa (Leung dkk, 2019; Ng & Jeffery, 2022). Hersch (2005) menemukan bahwa perokok berusia 18 tahun ke atas yang memiliki rencana untuk berhenti merokok memiliki permasalahan terbesar pada cara untuk menghentikan atau mengurangi intensitas merokok. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri dan faktor dari luar. Individu yang merokok juga mengetahui dengan baik mengenai dampak dari merokok yang dapat muncul seperti menjadi kecanduan, sakit, dan dapat menyebabkan kematian. Wang dkk (2019) mengemukakan bahwa merokok memiliki efek yang negatif terhadap kesehatan yang mengakibatkan kematian dan penyebab morbiditas terbesar di dunia serta menjadi faktor risiko paling tinggi untuk beberapa penyakit kronis.

Individu yang mengalami stres belum tentu mengalami peningkatan intensitas merokok karena setiap individu memiliki pengendalian diri yang dapat menahan perilaku negatif atau berlebihan yang disebut kontrol diri. Hasil penelitian Hwang dan Yun (2015) menunjukkan bahwa kontrol diri dapat menjadi variabel yang dapat memoderasi antara stres terhadap peningkatan intensitas penggunaan tembakau. Individu dengan kontrol diri yang tinggi maka pengaruh stres terhadap intensitas merokok menjadi rendah. Rosenbaum (1993) mengemukakan bahwa kontrol diri mengacu pada proses dimana individu secara sadar memutuskan untuk mengambil alih perilaku mereka sendiri. Proses ini dipicu oleh situasi dimana respon otomatis dan kebiasaan individu tidak efektif. Terdapat tiga fungsi utama dari pengendalian diri seperti perbaikan (diarahkan untuk mengendalikan respon seperti kecemasan, rasa sakit, dan stres), reformatif (untuk penundaan

kepuasan dan ketahanan dari godaan seperti diet dan berhenti merokok), dan kontrol diri berdasarkan pengalaman (untuk membantu individu dalam menghadapi pengalaman baru).

Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengalihkan dan mengubah respon negatif menjadi perilaku yang baik, lebih optimal dan sesuai dengan norma yang ada (Tangney dkk, 2004). Menurut Martin dan Pear (2009) kontrol diri merupakan salah satu faktor yang memiliki peran dalam menekan atau menurunkan intensitas perilaku yang berlebihan. Kontrol diri berperan untuk mengarahkan dan mengubah perilaku individu untuk menahan dorongan serta mengalihkan gangguan seperti keinginan untuk makan berlebihan, minum alkohol berlebihan dan penggunaan obat-obatan, melakukan kekerasan, perilaku impulsif seksual, dan merokok (Baumeister dkk, 2007). Muraven (2010) mengemukakan bahwa kontrol diri merupakan faktor yang paling besar pengaruhnya dalam mencegah atau menurunkan tingkat intensitas merokok. Penelitian yang dilakukan oleh Wills dan Stoolmiller (2002) mengenai kontrol diri dalam mengatasi kebiasaan merokok yang bersamaan dengan penggunaan zat-zat berbahaya lain seperti konsumsi alkohol dan obat-obatan terlarang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dengan kontrol diri pada kategori rendah cenderung akan mengalami peningkatan dalam penggunaan zat berbahaya seperti menghisap tembakau atau merokok dan sebaliknya.

Penelitian secara empiris yang membahas mengenai peran kontrol diri sebagai variabel moderator pada pengaruh stres terhadap intensitas merokok masih sangat kurang. Penelitian di atas menjelaskan kontrol diri dapat menjadi variabel yang memoderasi antara stres dan intensitas merokok. Kontrol diri menjadi salah satu variabel untuk menekan atau menurunkan stres serta dapat menjadi variabel yang berkorelasi negatif terhadap intensitas merokok. Peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana peran kontrol diri sebagai variabel moderator pada pengaruh stres terhadap intensitas merokok mahasiswa di Kota Makassar.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif korelasional dengan menggunakan variabel moderator yang bertujuan untuk melihat bagaimana dua variabel utama berinteraksi satu sama lain, variabel moderator ditambahkan untuk melihat apakah dan bagaimana hubungan ini berubah dalam kondisi tertentu. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah intensitas merokok yang didefinisikan sebagai tingkatan atau banyak sedikitnya aktivitas dalam menghisap rokok yang dipengaruhi oleh bagaimana individu memaknai fungsi dari merokok. Penelitian ini memiliki variabel bebas yaitu stress yang merupakan keadaan dimana individu merasa tertekan, mengalami ketegangan secara fisik dan psikis yang timbul saat individu menilai suatu kejadian dapat mengancam dirinya, tidak masuk akal, dan sulit untuk mendapatkan solusi serta tidak bisa diselesaikan. Variabel moderator dalam penelitian ini adalah kontrol diri yaitu kemampuan yang dimiliki individu untuk mengendalikan dan mengarahkan perilaku melalui proses berpikir serta pertimbangan sebelum memberikan reaksi atau respon.

## **Partisipan**

Partisipan penelitian ini terdiri atas 224 responden terbagi atas laki-laki (90,6%) dan perempuan (9,4%) dengan rentang usia 18-26 tahun yang berstatus sebagai mahasiswa di Kota Makassar yang merokok. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan sampel, yaitu *accidental sampling*.

### Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan, yaitu skala intensitas merokok, skala stres dan skala kontrol diri. Sebelum diuji coba, ketiga skala penelitian melalui proses validasi *expert judgement*. Pengujian isi alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan formula Aiken's V dengan tujuan untuk mengetahui nilai *content-validity coefficient*. Hasil pengujian dengan Aiken's V menunjukkan terdapat 1 aitem yang gugur pada skala intensitas merokok, 4 aitem yang gugur pada skala stres dan 5 aitem yang gugur pada skala kontrol diri.

Penelitian kemudian melakukan proses uji coba skala dengan jumlah responden sebanyak 51 orang. Setelah itu, peneliti melakukan uji diskriminasi aitem, validasi konstruk menggunakan teknik CFA (*Confirmatory Factor Analysis*) dan uji reliabilitas. Aitem yang tidak gugur pada skala intensitas merokok terdiri atas 14 aitem dengan nilai alpha sebesar 0,771, skala stres terdiri atas 13 aitem dengan nilai alpha sebesar 0,884 dan skala kontrol diri terdiri atas 10 aitem dengan nilai alpha sebesar 0,705.

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan uji hipotesis. Uji hipotesis menggunakan metode MRA (*Moderated Regression Analysis*) dengan program *Process Hayes* yang merupakan teknik analisis data modern untuk melihat efek mediasi dan moderasi suatu variabel. Metode MRA juga bertujuan untuk menguji hipotesis penelitian terkait apakah variabel independen berpengaruh secara signifikan terhadap variabel dependen serta ada atau tidaknya pengaruh tidak langsung dari variabel moderator dalam satu model dengan bantuan program SPSS 26 for Windows.

## HASIL

**Tabel 1. Deskripsi data penelitian**

Variabel	Hipotetik			
	Min	Maks	Mean	SD
1. Intensitas Merokok	14	70	42	9,333
2. Stres	13	65	39	8,666
3. Kontrol Diri	10	50	30	6,666

Tabel di atas menunjukkan bahwa skala intensitas merokok memperoleh skor terendah yaitu 14 dan skor tertinggi yaitu 70, serta nilai rerata sebesar 42 dan standar deviasi sebesar 9,333. Skala stres memperoleh skor terendah yaitu 13 dan skor tertinggi yaitu 65, serta nilai rerata sebesar 39 dan standar deviasi sebesar 8,666. Skala intensitas merokok memperoleh skor terendah yaitu 10 dan skor tertinggi yaitu 50, serta nilai rerata sebesar 30 dan standar deviasi sebesar 6,666.

**Tabel 2. Kategorisasi skor intensitas merokok**

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
52 >	Tinggi	1	0,446%
33 – 51	Sedang	211	94,196%
0 – 32	Rendah	12	5,357%
Jumlah		224	100%

Tabel di atas menunjukkan terdapat 1 responden dengan intensitas merokok pada kategori tinggi (0,446%), 211 responden dengan intensitas merokok pada kategori sedang (94,196%), dan 12 responden dengan intensitas merokok pada kategori rendah (5,357%).

**Tabel 3. Kategorisasi skor stres**

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
48 >	Tinggi	15	6,696%
31 – 47	Sedang	174	77,679%
0 – 30	Rendah	35	15,625%
Jumlah		224	100%

Tabel di atas menunjukkan terdapat 15 responden dengan kondisi stres pada kategori tinggi (6,696%), 174 responden dengan kondisi stres pada kategori sedang (77,679%), dan 35 responden dengan kondisi stres pada kategori rendah (15,625%).

**Tabel 4. Kategorisasi skor kontrol diri**

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
37 >	Tinggi	31	13,839%
24 – 36	Sedang	158	70,536%
0 – 23	Rendah	35	15,625%
Jumlah		224	100%

Tabel di atas menunjukkan terdapat 31 responden dengan kontrol diri pada kategori tinggi (13,839%), 158 responden dengan skor kontrol diri kategori sedang (70,536%), dan 35 responden dengan skor kontrol diri pada kategori rendah (15,625%).

**Tabel 5. Hasil uji hipotesis 1 dan 2**

Variabel	R <sup>2</sup>	$\beta$	p	Keterangan
Stres dan Intensitas Merokok	0,443	0,388	0,035	Signifikan
Stres, Intensitas Merokok dan Kontrol Diri		-0,015	0,012	Signifikan

Tabel di atas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,035 ( $p < 0,05$ ; 95% CI = 0,026 hingga 0,75) sehingga hipotesis 1 diterima, yang berarti secara signifikan terdapat pengaruh stres terhadap intensitas merokok pada mahasiswa yang merokok di Kota Makassar. Skor *R-square* ( $R^2$ ) yang diperoleh sebesar 0,443 yang berarti stres memberikan kontribusi 44,3% terhadap intensitas merokok. Hasil data juga menunjukkan nilai estimasi positif yang berarti semakin tinggi stres individu maka semakin tinggi intensitas merokok ( $\beta = 0,388$ ; 95% CI = 0,026 sampai 0,750).

Tabel di atas menunjukkan hasil analisis *Moderated Regression Analysis* (MRA) dengan program *Process* Hayes dengan nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,012 ( $p < 0,05$ ) sehingga hipotesis 2 diterima, yang berarti secara signifikan terdapat pengaruh stres terhadap intensitas merokok yang dimoderatori oleh kontrol diri. Hasil analisis data menunjukkan nilai estimasi negatif, yang berarti terdapat pengaruh negatif pada stres terhadap intensitas merokok melalui interaksi dengan kontrol diri ( $\beta = -0,015$ ; 95% CI = -0,260 sampai -0,032).

## PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 5 uji hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh positif antara stres dengan intensitas merokok pada mahasiswa di Kota Makassar yang merokok. Hasil ini sejalan dengan hipotesis yang diajukan peneliti. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mayah, Mahmudah, dan Ramadhan (2020) menemukan bahwa stres berkorelasi positif dengan intensitas merokok dengan nilai korelasi sebesar 0,550. Penelitian yang melibatkan 63 orang dengan karakteristik umur responden < 20 tahun sebanyak 18 responden (28%) dan usia 21-30 tahun sebanyak 45 responden (71,4%), yang menguji hubungan antara stres dengan kebiasaan merokok pada anggota Komunitas Pendaki Indonesia Korwil Yogyakarta. Penelitian lain yang dilakukan oleh Stubbs et al (2017) menemukan bahwa stres dengan intensitas merokok berkorelasi positif yang artinya semakin tinggi stres maka semakin tinggi intensitas merokok individu.

Penelitian yang dilakukan oleh Sawitri, Maulina, dan Aqsa (2020) di Universitas Malikussaleh dengan jumlah responden sebanyak 192 orang yang berstatus sebagai mahasiswa menunjukkan bahwa rasa senang dan kondisi stres merupakan faktor yang paling memengaruhi mahasiswa untuk merokok. Hasil yang sama juga didapatkan pada penelitian Bawuna, Rottie, dan Onibala (2017) di Fakultas Teknik Universitas Sam Ratulangi tentang hubungan antara tingkat stres dengan intensitas merokok, menunjukkan hasil terdapat hubungan yang positif secara signifikan antara tingkat stres dengan intensitas merokok dimana tingkat stres memengaruhi intensitas merokok. Semakin tinggi tingkat stres, maka intensitas merokok semakin tinggi dengan presentase sebesar 37,7%.

Berdasarkan tabel 5 hasil pengujian pada hipotesis kedua yang diajukan peneliti untuk menganalisis peran kontrol diri dalam memoderatori pengaruh stres terhadap intensitas merokok pada mahasiswa di Kota Makassar, ditemukan bahwa terdapat pengaruh negatif stres terhadap intensitas merokok melalui interaksi dengan kontrol diri yang dimiliki mahasiswa ( $\beta = -0,015$ ; 95% CI = -0,260 sampai -0,032). Stres merupakan salah satu faktor psikologis yang sangat berpengaruh terhadap perilaku merokok pada mahasiswa. Mahasiswa sering kali menghadapi berbagai sumber stres, seperti tekanan akademik, tuntutan sosial, dan kekhawatiran mengenai masa depan. Penelitian menunjukkan bahwa stres dapat memicu perilaku merokok sebagai mekanisme koping untuk meredakan ketegangan dan kecemasan (Morrell dkk, 2020; Wemm & Sinha, 2019). Sebagai contoh, Eisenberg dkk (2021) menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik lebih mungkin untuk merokok dibandingkan dengan mereka yang memiliki tingkat stres lebih rendah. Hal ini dikonfirmasi oleh Rigotti dkk (2018) yang menyatakan bahwa prevalensi merokok lebih tinggi di kalangan mahasiswa yang merasa terbebani oleh tugas-tugas akademik.

Merokok sering dijadikan sebagai mekanisme koping untuk menghadapi stres, terutama di kalangan mahasiswa. Proses ini dijelaskan melalui teori stres dan coping, di mana individu menggunakan perilaku tertentu, seperti merokok, untuk mengurangi dampak emosional dari stres (Kassel dkk, 2020). Penelitian oleh Prochaska dan Benowitz (2019) menunjukkan bahwa nikotin dalam rokok dapat memberikan efek relaksasi sementara, yang membuatnya menjadi pilihan yang umum di kalangan individu yang mengalami tekanan mental. Namun, penggunaan merokok sebagai mekanisme koping ini dapat menyebabkan ketergantungan yang lebih kuat, terutama ketika mahasiswa tidak memiliki strategi koping yang lebih adaptif (Leung dkk, 2019; Ng & Jeffery, 2022).

Kontrol diri telah diidentifikasi sebagai variabel kunci yang dapat memoderasi pengaruh stres terhadap intensitas merokok di kalangan mahasiswa. Mahasiswa dengan kontrol diri yang tinggi

cenderung lebih mampu mengelola stres tanpa harus merokok, yang mengurangi risiko mereka untuk terlibat dalam perilaku merokok sebagai mekanisme koping (Berg dkk, 2020). Menurut Prochaska dan Benowitz (2019), kontrol diri yang baik memungkinkan individu untuk memilih strategi koping yang lebih adaptif dan menghindari perilaku berisiko seperti merokok. Penelitian oleh Morrell dkk (2020) juga menunjukkan bahwa kontrol diri yang tinggi dapat mengurangi keinginan untuk merokok, bahkan ketika mahasiswa mengalami tingkat stres yang signifikan. Penelitian oleh Wemm dan Sinha (2019) menunjukkan bahwa kontrol diri dapat memoderasi hubungan antara stres dan perilaku merokok, di mana individu dengan kontrol diri yang baik lebih sedikit merokok meskipun berada dalam situasi stres yang tinggi. Ini menunjukkan bahwa intervensi yang bertujuan meningkatkan kontrol diri pada mahasiswa bisa menjadi strategi efektif untuk mengurangi prevalensi merokok di kalangan mahasiswa.

Ketika kontrol diri rendah, stres cenderung memperburuk ketergantungan pada nikotin di kalangan mahasiswa. Mahasiswa yang merasa tidak mampu mengatasi stres tanpa bantuan nikotin lebih rentan terhadap siklus kecanduan yang semakin sulit dihentikan (Prochaska & Benowitz, 2019; Morrell dkk, 2020). Penelitian oleh Kassel dkk (2020) menegaskan bahwa kontrol diri tidak hanya berfungsi sebagai penahan terhadap dorongan merokok, tetapi juga mengurangi intensitas keinginan untuk merokok dalam situasi stres. Oleh karena itu, kontrol diri yang rendah sering kali dikaitkan dengan risiko yang lebih besar untuk mengembangkan kebiasaan merokok yang berkelanjutan.

Efek moderasi kontrol diri tidak bersifat universal dan dapat bervariasi tergantung pada konteks sosial dan individu. Sebagai contoh, Eisenberg dkk (2021) menemukan bahwa di lingkungan di mana merokok dianggap sebagai norma sosial, efek kontrol diri terhadap perilaku merokok dapat menjadi kurang signifikan. Penelitian lain menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kontrol diri yang rendah lebih rentan terhadap peningkatan intensitas merokok sebagai respons terhadap stres, yang menunjukkan bahwa kontrol diri yang rendah memperkuat hubungan antara stres dan merokok (Kassel dkk, 2020; Leung dkk, 2019). Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan faktor-faktor kontekstual dan individual dalam memahami bagaimana kontrol diri memoderasi pengaruh stres terhadap perilaku merokok.

Mengatasi perilaku merokok di kalangan mahasiswa memerlukan pendekatan yang komprehensif, termasuk intervensi yang berfokus pada peningkatan kontrol diri dan manajemen stres. Program-program seperti pelatihan coping skills dan intervensi berbasis mindfulness telah terbukti efektif dalam mengurangi perilaku merokok dengan meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk mengelola stres tanpa merokok (Ng & Jeffery, 2022; Gaiha dkk, 2021). Lebih lanjut, pendekatan ini harus dipadukan dengan kampanye kesadaran akan bahaya merokok dan pentingnya kesehatan mental, untuk mengurangi prevalensi merokok di kalangan mahasiswa secara keseluruhan (Leung dkk, 2019; Berg dkk, 2020).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian atau pengujian hipotesis pertama, peneliti menyimpulkan terdapat pengaruh secara signifikan stres terhadap intensitas merokok pada mahasiswa di Kota Makassar. Hasil data menunjukkan nilai estimasi positif, yang berarti semakin tinggi stres maka semakin tinggi intensitas merokok individu. Pengujian hipotesis kedua dengan menganalisis peran kontrol diri dalam memoderatori pengaruh stres terhadap intensitas merokok pada mahasiswa di Kota Makassar, peneliti menggunakan analisis MRA menunjukkan terdapat pengaruh secara signifikan stres terhadap intensitas merokok yang dimoderatori oleh kontrol diri. Hasil data menunjukkan bahwa

terdapat pengaruh negatif stres terhadap intensitas merokok melalui interaksi dengan kontrol diri yang dimiliki mahasiswa. Hasil ini juga menunjukkan semakin tinggi kontrol diri, maka semakin kecil pengaruh stres terhadap intensitas merokok. Sedangkan, semakin rendah kontrol diri, maka semakin besar pengaruh stres terhadap intensitas merokok.

Melalui hasil penelitian ini, saran yang dapat diajukan bagi pihak perguruan tinggi, konselor maupun terapis yang bergerak dalam proses intervensi untuk mengurangi dan menghentikan kecanduan merokok, agar dapat menyusun program intervensi intervensi yang ditujukan untuk mengurangi prevalensi merokok di kalangan mahasiswa. Intervensi yang berfokus pada peningkatan kontrol diri, seperti pelatihan manajemen stres dan pengembangan strategi koping yang lebih adaptif, dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk mengurangi dampak stres terhadap perilaku merokok. Selain itu, intervensi ini harus disesuaikan dengan kebutuhan individu, mengingat variasi dalam efektivitas kontrol diri sebagai moderator. Dengan demikian, program pencegahan merokok yang memperkuat kontrol diri dan mengurangi stres dapat secara signifikan menurunkan intensitas merokok di kalangan mahasiswa. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan tema yang sama, agar diharapkan dapat menelusuri lebih dalam terkait faktor lain yang dapat memoderatori pengaruh stres terhadap intensitas merokok.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, M. N. (2018). Analisis pengaruh konsumsi rokok terhadap produktivitas tenaga kerja di Indonesia. *Jurnal Pendidikan dan Ekonomi*, 7(2), 162-174. ISSN: 2549-5771.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16(6), 351-355. doi: 10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x.
- Bawuna, N. H., Rottie, J., & Onibal, F. (2017). Hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Keperawatan*, 5(2), 1-8. ISSN: 2302-1152.
- Berg, C. J., Stratton, E., Schauer, G. L., Lewis, M., Wang, Y., Windle, M., & Kegler, M. C. (2020). Perceived harm, addictiveness, and social acceptability of tobacco products and marijuana among young adults: Marijuana, hookah, and electronic cigarettes win. *Substance Use & Misuse*, 55(6), 955-964.
- Buchanan, L., O'Malley, P. M., & Johnston, L. D. (2021). The decline of daily cigarette smoking among US adolescents and young adults: Monitoring the Future national survey results, 1976-2019. *Journal of Adolescent Health*, 68(1), 103-110.
- Eisenberg, M. E., Neumark-Sztainer, D., & Fulkerson, J. A. (2021). Social norms and adolescent smoking behavior: The influence of friends and parental smoking. *Journal of Adolescent Health*, 69(3), 374-379.
- Gaiha, S. M., Cheng, J., Halpern-Felsher, B., & Prochaska, J. J. (2021). E-cigarette use among adolescents and young adults in the United States: Implications for clinical care and research. *Lancet Respiratory Medicine*, 9(6), 563-572.
- Hersch, J. (2005). Smoking restrictions as a self-control mechanism. *The Journal of Risk and Uncertainty*, 31(1), 5-21. doi: 10.1007/s11166-005-2927-2.

- Hwang, J., & Yun, Z. S. (2015). Mechanism of psychological distress-driven smoking addiction behavior. *Journal of Business Research*, 68(10), 1-9. doi: 10.1016/j.jbusres.2015.03.019.
- Kassel, J. D., Stroud, L. R., & Paronis, C. A. (2020). Smoking, stress, and negative affect: Correlation, causation, and context across stages of smoking. *Psychological Bulletin*, 126(2), 346-366.
- Komasari, D., & Helmi, A. F. (2000). Faktor-faktor penyebab perilaku merokok pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 27(1), 37-47. ISSN: 0215-8884.
- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The eustress concept: Problems and out-looks. *World Journal of Medical Sciences*, 11(2), 179-185. doi: 10.5829/idosi.wjms. 2014.11.2.8433.
- Leung, J., Gartner, C., Hall, W., Lucke, J., & Dobson, A. (2019). Psychological distress is associated with tobacco smoking and quitting behaviour in the Australian population: Evidence from national cross-sectional surveys. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 53(9), 874-884.
- Martin, G., & Pear, J. (2009). *Behavior modification: What it is and how to do it*. New York: Prentice Hall.
- Mayah, I. C., Mahmudah, A. M., Ramadhan, S. (2021). Hubungan stress dengan kebiasaan merokok pada Komunitas Pendaki Indonesia Korwil Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 2(2), 156-164. ISSN: 2406-9698.
- Morrell, H. E., Cohen, L. M., & McChargue, D. E. (2020). Depressive symptoms predict smoking behaviors over time in a college sample with low prevalence of daily smoking. *Psychology of Addictive Behaviors*, 22(3), 422-428.
- Muraven, M. (2010). Practicing self-control lowers the risk of smoking lapse. *Psychology Addictive Behavior*, 24(3), 446-452. doi:10.1037/a0018545.
- Ng, D. M., & Jeffery, R. W. (2022). Relationships between perceived stress and health behaviors in a sample of working adults. *Health Psychology*, 22(6), 638-642.
- Perelman, J., Meara, E., & Willet, W. (2021). Smoking cessation interventions in young adults: A systematic review and meta-analysis. *American Journal of Preventive Medicine*, 61(1), 91-100.
- Prochaska, J. J., & Benowitz, N. L. (2019). The past, present, and future of nicotine addiction therapy. *Annual Review of Medicine*, 70, 193-206.
- Rigotti, N. A., Lee, J. E., & Wechsler, H. (2018). US college students' use of tobacco products: Results of a national survey. *Journal of the American Medical Association*, 284(6), 699-705.
- Rokom. (2024, Mei). *Perokok Aktif di Indonesia Tembus 70 Juta Orang, Mayoritas Anak Muda. Sehat Negeriku*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum>.
- Rosenbaum, M. (1993). The three functions of self-control behaviour: Redressive, reformative and experiential. *Work and Stress: An International Journal of Work, Health and Organisations*, 7(1), 33-46. doi: 10.1080/02678379308257048.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence. Perkembangan remaja*. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga.

- Sawitri, H., Maulina, F., & Aqsa, R. K. D. (2020). Karakteristik perilaku merokok mahasiswa Universitas Malikussaleh. *Averrous: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikussaleh*, 6(1), 78-86. doi: [10.29103/averrous.v6i1.2663](https://doi.org/10.29103/averrous.v6i1.2663).
- Solberg, L. I., Asche, S. E., Boyle, R., McCarty, M. C., & Thoele, M. J. (2020). Smoking and cessation behaviors among young adults aged 18-24 years in the United States. *American Journal of Public Health*, 97(8), 1427-1433.
- Stubbs, B., et al. (2017). Perceived stress and smoking across 41 countries: A global perspective across Europe, Africa, Asia and the Americas. *Scientific Reports*, 7(1), 1-8. doi: 10.1038/s41598-017-07579-w.
- Sunaryo. (2008). *Psikologi untuk keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-322. doi: 10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x.
- Wang, R., et al. (2019). Relationships between smoking duration, smoking intensity, hypothetical tobacco price increases, and smoking habit change intention among current smokers in Shanghai. *Journal of International Medical Research*, 47(10), 5216-5228. doi: 10.1177/0300060519868131.
- Wang, T. W., Asman, K., Gentzke, A. S., Cullen, K. A., Holder-Hayes, E., Reyes-Guzman, C., & Jamal, A. (2020). Tobacco product use among adults—United States, 2019. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 69(46), 1736-1742.
- Wemm, S. E., & Sinha, R. (2019). Drug-induced stress responses and addiction risk and relapse. *Neurobiology of Stress*, 10, 100144.
- Wills, T. A. & Stoolmiller, M. (2002). The role of self-control in early escalation of substance use: A time-varying analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(4), 986–997. doi: [10.1037/0022-006X.70.4.986](https://doi.org/10.1037/0022-006X.70.4.986).