

**HUBUNGAN ANTARA STRESS AKADEMIK DENGAN
KECENDERUNGAN PERILAKU MEROKOK PADA MAHASISWI
FAKULTAS KEDOKTERAN UMUM UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
SURAKARTA**

Naskah Publikasi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan mencapai gelar
derajat sarjana S-1 Psikologi



Di Susun Oleh :

Dilla Dwi Riska Harvinta

F100110183

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2015

**HUBUNGAN ANTARA STRESS AKADEMIK DENGAN
KECENDERUNGAN PERILAKU MEROKOK PADA MAHASISWI
FAKULTAS KEDOKTERAN UMUM UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
SURAKARTA**

Naskah Publikasi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan mencapai gelar
derajat sarjana S-1 Psikologi



Di Susun Oleh :

Dilla Dwi Riska Harvinta

F100110183

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2015

**HUBUNGAN ANTARA STRESS AKADEMIK DENGAN
KECEMDERUNGAN PERILAKU MEROKOK PADA MAHASISWI
FAKULTAS KEDOKTERAN UMUM UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
SURAKARTA**

Diajukan Oleh :

Dilla Dwi Riska Harvinta

F100110183

Telah Disetujui untuk Dipertahankan

Di depan Dewan Penguji oleh :

Pembimbing,



(Rini Lestari, S. Psi, M. Si)

Surakarta, 8 Juli 2015

**HUBUNGAN ANTARA STRESS AKADEMIK DENGAN
KECENDERUNGAN PERILAKU MEROKOK PADA MAHASISWI
FAKULTAS KEDOKTERAN UMUM UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
SURAKARTA**

Diajukan Oleh:

DILLA DWI RISK A HARVINTA

F100110183

Telah Disetujui untuk Dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada tanggal 2 Juli 2015

dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat

Penguji Utama

Rini Lestari, S. Psi, M. Si



Penguji Pendamping

Dra. Zahrotul Uyun, M. Si



Penguji Pendamping II

Permata Ashfi raihana, S. Psi, M.A



Surakarta, 8 Juli 2015

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi

Dekan,



Taufik, M.Si, Ph. D

**HUBUNGAN ANTARA STRESS AKADEMIK DENGAN
KECENDERUNGAN PERILAKU MEROKOK PADA MAHASISWI
FAKULTAS KEDOKTERAN UMUM UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
SURAKARTA**

Dilla Dwi Riska Harvinta

Rini Lestari

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Banyak orang mengetahui akan bahaya yang sering ditimbulkan dari perilaku merokok. Perokokpun tidak peduli dengan keberadaan orang disekitar yang juga berhak mendapatkan udara bersih. Perilaku merokok ini sudah merabak ke usia belia bahkan pada perempuan yang dampaknya sangat beresiko terutama bila sedang mengandung. Perilaku merokok pada remaja awal hingga menginjak dewasa awal dimulai dari kecenderungan individu tersebut untuk menghisap rokok. Kadangkala seseorang akan menjadi perokok bila mengalami gangguan stress dengan alasan untuk menghilangkan stress. Salah satu pemicu stress justru sering datang dari lingkungan sekolah/kampus Universitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stress akademik dengan kecenderungan perilaku merokok pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Umum Universitas Muhammadiyah Surakarta, tingkat stress akademik, kecenderungan perilaku merokok dan sumbangan efektif stress akademik terhadap kecenderungan perilaku merokok. Hipotesis yang di ajukan adalah ada hubungan positif antara stress akademik dengan kecenderungan perilaku merokok pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Umum Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Subjek penelitian adalah mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta yang terdiri dari 533 mahasiswi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala stress akademik dan skala kecenderungan perilaku merokok. Data di analisis menggunakan korelasi *Product Moment* dari *Spearman's Rho*..

Berdasarkan hasil analisis korelasi dari *Spearman's Rho* diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,708 ; $p = 0,000$ ($p < 0,01$) artinya ada hubungan positif yang sangat signifikan antara stress akademik dengan kecenderungan perilaku merokok.

Berdasarkan dari hasil analisis juga diketahui variabel stress akademik memiliki rerata empirik (RE) sebesar = 88,27 dan rerata hipotetik (RH) = 67,5 yang berarti bahwa stress akademik kepada subjek tergolong tinggi. Variabel kecenderungan perilaku merokok memiliki rerata empirik (RE) sebesar 84,30 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 90 yang menunjukkan bahwa kecenderungan perilaku merokok mahasiswi tergolong kategori sedang. Sumbangan efektif yang diperoleh koefisien determinan (r^2) sebesar 0,608 sehingga sumbangan stress akademik terhadap kecenderungan perilaku merokok sebesar 60,8%, yang berarti masih terdapat 39,2% variabel-variabel lain

Kata Kunci : Stress Akademik, Kecenderungan Perilaku Merokok

Pendahuluan

Salah satu kebiasaan masyarakat saat ini yang dapat ditemui hampir di setiap kalangan masyarakat adalah perilaku merokok. Rokok tidaklah suatu hal yang baru dan asing lagi di masyarakat, baik itu laki-laki maupun perempuan, tua maupun muda. Orang merokok mudah ditemui, seperti di rumah, kantor, *cafe*, tempat-tempat umum, di dalam kendaraan, bahkan hingga di sekolah-sekolah (Redaksi Plus, 2010).

Di seluruh dunia diperkirakan bahwa pria merokok hampir lima kali lebih banyak daripada perempuan, tetapi rasio angka prevalensi merokok perempuan terhadap laki-laki bervariasi secara dramatis di seluruh negara. Di negara-negara berpenghasilan tinggi, termasuk Australia, Kanada, Amerika Serikat dan sebagian besar negara Eropa Barat, perempuan merokok hampir di tingkat yang sama seperti laki-laki. Namun, di banyak negara berpenghasilan rendah dan menengah perempuan merokok jauh lebih sedikit

daripada laki-laki. Di Cina, misalnya, 61 % pria dilaporkan menjadi perokok saat ini, dibandingkan dengan hanya 4,2 % dari perempuan. Demikian pula, di Argentina 34 % pria dilaporkan menjadi perokok saat ini, dibandingkan dengan 23 % dari perempuan. (World Health Organization, 2011).

Perilaku merokok pada remaja awal hingga menginjak dewasa awal dimulai dari kecenderungan individu tersebut untuk menghisap rokok. Kecenderungan merupakan predisposisi (kesiapan seseorang bersangkutan untuk bertindak dalam menghadapi objek sikap) dan ini dipengaruhi oleh kognisi dan perasaan. (Istiqomah, 2002)

Adapun penelitian Martini dan Muji (2005) yang menyatakan bahwa kecenderungan perilaku merokok sangat dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap fungsi rokok itu sendiri dan keinginan individu tersebut untuk mencoba merokok tanpa adanya paksaan ataupun pengaruh dari lingkungan luar. Seseorang dapat dikatakan memiliki kecenderungan

untuk menjadi perokok, apabila individu tersebut merokok sebanyak 1-4 batang perharinya.

Goodman & Leroy (dalam McKean dan Misra, 2000) mengemukakan bahwa salah satu pemicu stress justru sering datang dari lingkungan sekolah/kampus universitas yang seharusnya menjadi tempat yang nyaman dan sehat untuk perkembangan fisik dan psikis peserta didik. Bagi sebagian peserta didik, sekolah/kampus universitas dengan segala elemennya justru menjadi sesuatu yang menakutkan. Elemen-elemen yang dimaksud antara lain kurikulum yang dirasa terlalu berat, cara mengajar guru/dosen yang menekan atau merendahkan, lingkungan pergaulan sebaya yang tidak sehat, serta beban tugas yang banyak dan waktu pengumpulan tugas yang sangat sedikit.

Menurut Govaerst & Gregoire (2004) stress yang paling umum dialami oleh mahasiswa merupakan stress akademik. Stress akademik dapat diartikan sebagai suatu keadaan individu mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stressor akademik, yang berhubungan dengan

ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi.

Davidson (2001) mengemukakan sumber stress akademik meliputi: situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada-ada, ketidakjelasan, kurang adanya control, kehilangan kesempatan, tuntutan yang saling bertentangan, dan *deadline* tugas perkuliahan.

Dari ketiga narasumber yang ditemui peneliti dapat dilihat bahwasannya keinginan mahasiswi untuk merokok salah satunya terjadi karena stress yang dialami. Stressor yang memicu keinginan untuk merokok sehingga memiliki kecenderungan perilaku merokok tinggi adalah stress akademik dan ketidakmampuan mahasiswa beradaptasi dengan lingkungan. Gangguan belajar dan ketidakmampuan individu dalam menyelesaikan tugas tepat waktu membuat individu tersebut merasa tertekan, putus asa, dan memiliki kecenderungan merokok yang pada akhirnya memilih untuk merokok sebagai pelampiasan ketenangan

karena mekanisme pertahanan diri individu yang lemah.

Dari uraian di atas, yang menjadi permasalahan adalah apakah mahasiswa yang mengalami stress akademik lalu memiliki keinginan untuk merokok? Dari latar belakang di atas, peneliti ingin mengetahui apakah hubungan antara stress akademik dan kecenderungan perilaku merokok pada mahasiswa.

Suharso & Retnoningsih (2005) mendefinisikan kecenderungan sebagai kecondongan, kesediaan, keinginan, kesukaan hati akan sesuatu.

Notoatmodjo (2010) menyatakan bahwa aspek-aspek kecenderungan perilaku merokok, meliputi:

a. Pengetahuan individu terhadap rokok. Individu yang memiliki kecenderungan merokok tinggi adalah individu yang memiliki pengetahuan rendah terhadap dampak dan bahan kandungan rokok serta pengetahuan yang tinggi terhadap jenis rasa dan harga rokok.

b. Keyakinan individu terhadap rokok. Individu yang memiliki kecenderungan merokok tinggi adalah individu yang memiliki niat untuk

merokok, meyakini dampak rokok secara positif pada dirinya dan dorongan untuk meniru merokok orang yang dianggap penting.

Menurut Komalasari dan Helmi (2000), kecenderungan perilaku merokok selain disebabkan dari faktor dalam diri (internal) juga disebabkan faktor dari lingkungan (eksternal).

a. Faktor Diri (internal)

Orang mencoba untuk merokok karena alasan ingin tahu atau ingin melepaskan diri dari rasa sakit dan kebosanan. Merokok juga memberi *image* bahwa merokok dapat menunjukkan kejantanan (kebanggaan diri) dan menunjukkan kedewasaan. Individu juga memiliki keinginan untuk merokok dengan alasan sebagai alat menghilangkan stress. Remaja mulai merokok berkaitan dengan adanya krisis psikososial yang dialami pada perkembangannya yaitu pada masa ketika mereka sedang mencari jati dirinya

b. Faktor Lingkungan (eksternal)

Menurut Soetjningsih (2004), faktor-faktor yang berpengaruh terhadap perilaku merokok remaja

adalah keluarga atau orang tua, saudara kandung maupun teman sebaya yang merokok, dan iklan rokok.

Menurut Chaplin (2011), stress adalah suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun secara psikologis. Olejnik dan Holschuh (2007) menguraikan mengenai stress akademik, yaitu suatu respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan individu. Stress akademik sebagai ketegangan akibat terlalu banyaknya tugas yang harus dikerjakan individu.

Hardjana (1994) mengatakan bahwa aspek stress akademik antara lain:

a. Fisikal

Sakit kepala, pusing, susah tidur, sakit punggung, mencret, sulit buang air besar, gatal-gatal, urat tegang, gangguan pencernaan, tekanan darah tinggi, banyak berkeringat, selera makan berubah, lelah, banyak melakukan kesalahan dalam kerja dan hidup.

b. Emosional

Cemas, sedih, depresi, mudah menangis, mood berubah-ubah cepat,

gugup, harga diri turun, merasa tidak aman, mudah tersinggung, marah-marrah, gampang bermusuhan, emosi mongering, burn out.

c. Intelektual

Susah konsentrasi, sulit membuat keutusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara berlebihan, kehilangan rasa humor, mutu kerja rendah.

d. Interpersonal

Kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah menyalahkan oranglain, menyerang orang dengan kata-kata, mendiamkan orang lain.

Menurut Ross dkk (1999), terdapat empat kategori faktor stress akademik, yaitu: 1) masalah interpersonal berupa pertengkaran dengan teman atau masalah dengan orang tua; 2) masalah intrapersonal misalnya perubahan pola makan dan waktu tidur; 3) masalah akademik yang berupa aktivitas yang berhubungan dengan peningkatan beban tugas mahasiswa yang harus dikerjakan, pindah sekolah, ketinggalan pelajaran, dan perselisihan dengan dosen; dan 4) lingkungan, misalnya kendaraan yang mogok,

komputer yang rusak, dan masalah keuangan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara stress akademik dengan kecenderungan perilaku merokok pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Umum Universitas Muhammadiyah Surakarta, untuk mengetahui tingkat stress akademik yang dimiliki mahasiswi, untuk mengetahui kecenderungan perilaku merokok pada mahasiswi dan untuk mengetahui sumbangan efektif stress akademik terhadap kecenderungan perilaku merokok.

Metode

Variabel-variabel yang digunakan peneliti untuk diteliti berfokus pada sebagai berikut :

1. Variabel bebas : Stress Akademik
2. Variabel tergantung : Kecenderungan Perilaku Merokok

Subjek penelitian ini adalah mahasiswi yang berusia 18-25 tahun, dimana usia ini adalah usia remaja akhir hingga dewasa awal. Masa transisi ini diharapkan mahasiswi mampu menjalankan tugas perkembangan dengan baik sesuai perkembangannya. Menurut Hurlock

(2001), masa dewasa awal adalah masa pencarian kemandirian dan masa reproduktif yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi social, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru. (Sumanto, 2014)

Populasi penelitian yang ditentukan peneliti adalah mahasiswi Fakultas Kedokteran Umum Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berjumlah kurang lebih 533 mahasiswi dengan kriteria masih berstatus sebagai mahasiswi di Fakultas Pendidikan Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta semester 1-10.

Sample dari penelitian ini adalah sebagian dari populasi mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan teknik sampling purposive atau *purposive sampling*.

Alat ukur yang digunakan adalah skala stress akademik dan skala kecenderungan perilaku merokok.

Peneliti menguji validitas dengan uji validitas isi (*content validity*) dan uji reliabilitas dengan *alpha cronbach*,

sedangkan untuk uji hipotesis menggunakan korelasi *product moment* dari *Spearman's Rho*.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis korelasi dari *Spearman's Rho* diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,708 ; $p = 0,000$ ($p < 0,01$) artinya ada hubungan positif yang sangat signifikan antara stress akademik dengan kecenderungan perilaku merokok. Hal ini berarti semakin tinggi stress akademik maka semakin tinggi kecenderungan perilaku merokok, sebaliknya semakin rendah stress akademik maka semakin rendah kecenderungan perilaku merokok.

Stress akademik dapat diartikan sebagai suatu keadaan individu mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stressor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi. (Govaerst & Gregoire, 2004) mahasiswi merupakan suatu populasi yang sangat rentan dengan stress karena mahasiswi akan dihadapkan pada berbagai masalah dan tuntutan yang muncul dari lingkup perkuliahan, diantaranya adalah

penyesuaian diri dengan lingkungan belajar yang baru dan harapan sosial secara mandiri. Wanita mempunyai stress tertentu yang disebabkan oleh faktor-faktor biologis yang berbeda dengan pria. (Davidson, 2001)

Sebagai perempuan mahasiswi lebih rentan terhadap stress terutama stress yang dialami karena masalah atau tuntutan akademik. Mahasiswi cenderung menggunakan coping yang berorientasi emosi atau symptom directed modes yang bersifat negative, dan tidak banyak diantaranya mereka mengalihkan masalah dan emosinya yang kacau pada perilaku-perilaku yang negative, reaksi negative yang dilakukannya diantaranya keinginan untuk mencoba merokok, *clubbing*, dan minum minuman keras, karena seseorang yang dalam pekerjaannya memiliki tekanan yang besar akan lebih merasa tenang jika menghisap rokok. (Levy dkk, 1984)

Berdasarkan dari hasil analisis juga diketahui variabel stress akademik memiliki rerata empirik (RE) sebesar = 88,27 dan rerata hipotetik (RH) = 67,5 yang berarti bahwa stress akademik kepada subjek tergolong tinggi. Secara garis besar

stres merupakan ungkapan reaksi tubuh manusia terhadap setiap tuntutan yang dialami olehnya dan merupakan mobilisasi atau gerakan pembelaan tubuh manusia. Pembelaan tubuh tersebut memungkinkan suatu proses adaptasi atau penyesuaian terhadap peristiwa-peristiwa keharusan atau ancaman yang menimpa seseorang dan juga merupakan adaptasi terhadap peristiwa yang menyenangkan yang dialami oleh seseorang (Gintings, dalam Rochman, 2010).

Kemudian variabel kecenderungan perilaku merokok memiliki rerata empirik (RE) sebesar 84,30 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 90 yang menunjukkan bahwa kecenderungan perilaku merokok mahasiswi tergolong kategori sedang. Penelitian Martini dan Muji (2005) menyatakan bahwa kecenderungan perilaku merokok sangat dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap fungsi rokok itu sendiri dan keinginan individu tersebut untuk mencoba merokok tanpa adanya paksaan ataupun pengaruh dari lingkungan luar. Seseorang dapat dikatakan memiliki kecenderungan untuk menjadi perokok, apabila individu

tersebut merokok sebanyak 1-4 batang perharinya. Sitepoe (2000) menyebutkan bahwa kecenderungan perilaku merokok merupakan suatu sikap kecenderungan seseorang untuk menolak atau menerima rokok, setuju atau tidak setuju terhadap respon yang berupa rokok.

Hasil analisis data juga dapat dilihat sumbangan efektif yang diperoleh koefisien determinan (r^2) sebesar 0,608 sehingga sumbangan stress akademik terhadap kecenderungan perilaku merokok sebesar 60,8%, yang berarti masih terdapat 39,2% variabel-variabel lain yang mempengaruhi kecenderungan perilaku merokok diluar variabel stress akademik. Variabel-variabel tersebut antara lain lingkungan sekitar, demografi, budaya, dan politik. Smet (dalam Lasik 2006) mengatakan bahwa kecenderungan perilaku merokok pada individu dipengaruhi oleh : 1) Lingkungan sosial, yang termasuk dalam lingkungan social adalah orangtua, saudara, kawan, teman sebaya juga media. 2) Variable demografi, umur dan jenis kelamin juga mempengaruhi. 3) Budaya, yang termasuk dalam budaya, kebiasaan dari

budaya tertentu, kelas social, tingkat pendidikan, penghasilan dan gengsi pekerjaan. 4) Variable politik, variable politik ini berupa kampanye-kampanye, promosi kesehatan untuk mengurangi perilaku merokok.

Peneliti menemukan kelemahan dan kekurangan dalam pelaksanaan penelitian ini. Kelemahan pertama, peneliti kurang memperhatikan faktor-faktor lain yang mendukung mahasiswi untuk cenderung melakukan merokok selain dari faktor stress akademik, sehingga penelitian ini kurang luas untuk ruang lingkungannya.

Kelemahan kedua, subjek penelitian kurang fokus mengerjakan skala, sehingga pengisian skala tidak sesuai dengan keadaan yang subjek alami. Peneliti juga menemukan subjek yang mengerjakan skala secara berkelompok dengan jawaban yang sama dengan teamn satu kelompok.

Kelemahan ketiga, ada beberapa subjek yang menanyakan maksud pernyataan dalam skala kepada peneliti, hal ini menunjukkan bahwa ada beberapa pernyataan yang membingungkan atau kurang bisa dipahami oleh subjek.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, peneliti menyimpulkan bahwa:

1. Ada hubungan positif yang sangat signifikan antara stress akademik dengan kecenderungan perilaku merokok pada mahasiswi. Semakin tinggi stress akademik, maka semakin tinggi kecenderungan perilaku merokok. Sebaliknya, semakin rendah stress akademik, maka semakin rendah juga kecenderungan perilaku merokok.
2. Tingkat stress akademik pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Umum Universitas Muhammadiyah Surakarta tergolong tinggi
3. Kecenderungan perilaku merokok pada mahasiswi Fakultas Kedokteran Umum Universitas Muhammadiyah Surakarta tergolong sedang
4. Sumbangan efektif stress akademik terhadap kecenderungan perilaku merokok sebesar 63,2%, yang berarti masih terdapat 36,8% variabel-variabel lain yang mempengaruhi kecenderungan perilaku merokok diluar variabel stress akademik.

Saran

Bagi subjek penelitian semoga lebih mampu mengontrol diri dari emosi dan stress terutama dalam masalah stress akademik agar tidak melakukan hal-hal negative sebagai pelampiasan khususnya untuk kecenderungan perilaku merokok.

1. Bagi peneliti selanjutnya

a. Bagi Peneliti lain yang tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini diharapkan untuk memperluas ruang lingkup penelitian dan mempertimbangkan variabel-variabel lain yang berkaitan dengan kecederungan perilaku merokok antara lain lingkungan sekitar, demografi, budaya, dan politik

b. Untuk mengatasi kelemahan penelitian ini, maka peneliti diharapkan melakukan penempurnaan alat ukur yang digunakan agar diperoleh hasil yang lebih akurat. Peneliti diharapkan lebih memperbaiki penyusunan kata-kata dalam kalimat skala penelitian sehingga maksud dari setiap aitem yang ada dapat dimengerti dan dipahami oleh subjek.

c. Untuk mengatasi kelemahan dalam penelitian ini maka peneliti

diharapkan lebih memperhatikan dan mengawasi subjek pada saat mengisi skala agar tidak mengerjakan secara berkelompok.

Daftar Pustaka

- Agustini, C. (2006). Perilaku Merokok Mahasiswa Ditinjau Dari Konsep Diri. *Skripsi*. Semarang: Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata
- Chaplin, J. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. Alih Bahasa Kartono, K. Jakarta: Raja Grafindar Persada
- Davidson, J. (2001). *Manajemen Waktu*. Yogyakarta: Andi
- Govaerst, S & Gregoire, J. (2004). Stressfull Academic Situations. Study on Appraisil Variabels in Adolescence. *Journal British of Clinical Psychology*. 2 (1) (di unduh pada tanggal 4 Januari 2015)
- Hardjana. (1994). *Stres Tanpa Distres : Seni Mengolah Stres*. Yogyakarta. Penerbit Kanisius
- Hurlock, E. (2001). *Psikologi Perkembangan*. Edisi 5. Jakarta: Erlangga
- Istiqomah, W, K, W. (2002). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Karunika Universitas Terbuka
- Komalasari, D & Helmi A F. (2000). Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada

- Remaja. *Jurnal Psikologi*. (1) (di unduh pada tanggal 14 Februari 2015)
- Levy, M.R, Dignan, M., dan Shirreffs, J.H. (1984). *Life and Health (Fourth Edittion)*. New York: Random House
- Martini, S & Muji S. (2005). The Determinants of Smoking Behavior Among Teenagers in East Java Province Indonesia. *Journal Economic of Tobacco Control*. (32) (di unduh pada tanggal 11 Februari 2015)
- McKean, M & Misra R. (2000). College Students's Academic Stress And Its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfacation. *American Journal of Health Studies*. 18 (1), 41-51
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Suharso & Retnoningsih. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Edisi Lux. Semarang: CV. Widya Karya
- Sulistyo, K. T. (2009). Hubungan Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswi. *Skripsi: Universitas Katholik Soegijapranata Semarang*
- Sumanto. (2014). *Psikologi Perkembangan: Fungsi dan Teori*. Jakarta: PT. Buku Seru
- Ross, SE, Nielbling BC, Heckert TM. (1999). *Sources of Stress Among College Students*. Dambil pada tanggal 31 Maret 2015 dari <http://web.ebscohost.com>
- Redaksi plus. (2010). *Stop Rokok, Mudah, Murah. Cepat*. Depok : Penebar Swadaya.
- <http://www.who.int/bulletin/volumes/89/3/10-079905/en/>