



## KONFORMITAS TEMAN SEBAYA DAN STRES: STUDI PADA PENYEBAB PERILAKU MEROKOK MAHASISWA

### PEER CONFORMITY AND STRESS: STUDY ON FACTORS CAUSING COLLEGE STUDENT TO SMOKING

Oleh :

Sylvanita Hanifah<sup>1</sup>  
Stephani Raihana Hamdan<sup>2</sup>

#### ABSTRACT

Submitted:  
07-11-2023

Revision:  
23-02-2024

Accepted:  
26-04-2024

*There are both internal and external elements that can contribute to smoking behaviour. The purpose of this study is to estimate the variables that influence students' smoking behaviour, specifically stress circumstances as an internal component and peer conformity as an external aspect. This study employs a quantitative method, with multiple regression analysis. Purposive sampling was the method used for the sampling. The Peer Conformity scale, the Perceived Stress scale, and the Smoking Behaviour scale are used as measuring instruments. 188 research participants participated in the study, and the findings indicated that peer conformity variables and smoking behaviour conformity had an influence with  $p = 0.000$   $t = 0.597$ , stress on smoking behaviour had an influence with  $p = 0.010$   $t = 0.184$ , and stress factors on smoking behavior with  $p = 0.000$   $R = 0.633$ . Based on the results of this study, it shows that peer conformity and stress influence smoking behavior both partially and also simultaneously.*

**Keywords:** *Conformity; College Students; Smoking; Stress*

#### ABSTRAK

Faktor yang menyebabkan perilaku merokok dapat berasal dari faktor eksternal dan faktor internal. Adapun tujuan penelitian ini memprediksi faktor penyebab perilaku merokok pada mahasiswa yakni konformitas teman sebaya sebagai faktor eksternal dan kondisi stress sebagai penyebab internal yang mempengaruhi perilaku merokok mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi berganda. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik purposive sampling. Alat ukur menggunakan skala Konformitas Teman Sebaya, Perceived Stress Scale dan skala Perilaku Merokok. Subjek penelitian yang dianalisis sebanyak 188 orang dan hasil menunjukkan bahwa konformitas terhadap perilaku merokok terdapat pengaruh dengan  $p = 0,000$   $t = 0,597$ , stress terhadap perilaku merokok terdapat pengaruh dengan  $p = 0,010$   $t = 0,184$  dan terdapat pengaruh antara faktor konformitas teman sebaya dan

<sup>1</sup> Sylvanita Hanifah, Universitas Islam Bandung, [sylvanitahanifah18@gmail.com](mailto:sylvanitahanifah18@gmail.com)

<sup>2</sup> Stephani Raihana Hamdan, Universitas Islam Bandung, [stephanihamdan@unisba.ac.id](mailto:stephanihamdan@unisba.ac.id) (Corresponding Author)

faktor stres terhadap perilaku merokok dengan  $p = 0,000$   $R = 0,633$ . Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konformitas teman sebaya dan stress berpengaruh pada perilaku merokok baik secara parsial maupun simultan.

**Kata kunci:** *Konformitas; Mahasiswa; Perilaku Merokok; Stres*

## PENDAHULUAN

Sampai saat ini, rokok masih adalah masalah adiksi yang masih menjadi tantangan untuk diselesaikan. Meskipun terdapat bermacam-macam peraturan perundang-undangan berkaitan dengan kampanye mengenai bahaya merokok yang telah diterapkan kepada masyarakat, kebiasaan merokok masih sulit dihilangkan. Bahaya konsumsi merokok terhadap kesehatan adalah fakta yang tidak bisa dipungkiri. Perilaku merokok memiliki banyak dampak negatif untuk diri perokok aktif maupun bukan perokok dalam hal ini perokok pasif. Lebih dari 10 juta batang rokok dikonsumsi setiap menitnya di seluruh belahan dunia. WHO memperkirakan terdapat 10 orang meninggal dunia akibat mengonsumsi rokok setiap menitnya (Raganiz & Hamdan, 2019; WHO, 2020).

Jumlah perokok aktif usia dewasa di Indonesia terus menunjukkan peningkatan yang signifikan. Hasil penelitian dari *Global Adult Tobacco Survey (GATS)* menunjukkan bahwa jumlah perokok aktif usia dewasa telah meningkat secara jumlah dari 60,3 juta jiwa pada tahun 2011 menjadi 69,1 juta jiwa pada tahun 2021. Dengan kata lain, peningkatan sekitar 9 juta orang dewasa selama 10 tahun terakhir (Kemenkes, 2022). Berdasarkan data Riskesdas Badan Pusat Statistika menunjukkan angka prevalensi perokok dewasa pada di usia 20 sampai dengan 24 tahun terus meningkat sejak tahun 2018 sebesar 16,3% hingga menjadi 26,95% (BPS, 2022). Data ini menunjukkan bahwa prevalensi perokok tinggi pada usia muda, terutama pada usia di tingkat pendidikan mahasiswa. Jika ditelusuri lebih jauh, terdapat dua kelompok faktor yang dapat mempengaruhi dewasa muda yakni faktor internal perokok dan faktor eksternal. Pada faktor internal menunjukkan kondisi individu perokok itu sendiri yang menguatkan perilaku merokok sedangkan faktor eksternal adalah dikarenakan adanya situasi kondisi lingkungan yang menguatkan perilaku merokok. Dalam teori Lewin melihat bahwasanya perilaku manusia merupakan hasil interaksi dari individu dan kondisi lingkungan disekitarnya. Oleh karenanya dalam konteks perilaku merokok, maka seseorang akan merokok dikarenakan interaksi kedua hal ini (Komalasari, 2000)

Seseorang yang berada di rentang usia 18 hingga 25 tahun dikenal sebagai masa menuju dewasa atau *emerging adulthood*. Usia mahasiswa umumnya berada pada periode ini. Individu di masa ini sudah tidak memiliki ketergantungan seperti saat menjadi remaja atau kanak-kanak, dan mereka belum memikul tanggung jawab yang normal untuk orang dewasa. Periode ini juga menunjukkan individu *emerging adult* mulai sering mengeksplorasi berbagai aspek kehidupan. Mahasiswa di masa *emerging adulthood* ini, masih berpikir tentang berbagai alternative pilihan hidup khususnya membangun pemikiran mengenai pilihan-pilihan hidup, cita-cita gambaran peran yang mereka inginkan di masa depan, dan gaya hidup yang mereka ingin capai. Periode ini sangat penting bagi mahasiswa karena ini adalah kesempatan awal bagi mereka untuk membuat keputusan hidup secara mandiri. Dalam prosesnya, masa ini tidak mudah dilalui dan mahasiswa dapat menghadapi kesulitan untuk menjalankan tanggung jawab mandiri. Mahasiswa dapat menghadapi kegagalan untuk mandiri, dan lebih bergantung pada teman

kelompoknya untuk membantunya dalam melakukan sesuatu. Masa transisi penting yang menjadi dasar berperilaku di masa depan, termasuk berperilaku sehat seperti tidak merokok (Arnett, 2000; Lyndon, et al, 2014; Tanner & Arnett, 2016; Wood, et al, 2018).

Pada pra-survei riset ini diperoleh data 74 mahasiswa yang merokok menunjukkan bahwa seluruh mahasiswa menyatakan mereka akan lebih banyak mengonsumsi rokok saat berada dalam situasi kebersamaan dengan teman-teman. Mereka mengatakan bahwa saat berkumpul, mereka akan ditawari merokok dan diolok-olok jika mereka menolak merokok. Selain itu, dalam kebersamaan sesama perokok, umumnya mereka akan lebih tertarik merokok karena melihat temannya juga merokok. Dalam memilih kelompok teman, mereka menyatakan lebih menyukai berkumpul dengan teman-teman sesama perokok dibanding dengan kelompok yang bukan perokok. Data ini menunjukkan adanya indikasi perilaku merokok didorong oleh konformitas teman sebaya sesama perokok. Dari sisi internal, data pra-survei juga menggambarkan bahwa para perokok merasa lebih sering merokok jika dalam kondisi dirinya sedang stres. Namun jika dibandingkan kondisi mana yang lebih meningkatkan rokok, para perokok mahasiswa menyatakan bahwa kondisi merokok bersama teman-teman di tempat umum, seperti kafe/restoran menyebabkan mereka dapat menghabiskan satu bungkus rokok. Hal ini lebih banyak jika mereka menyendiri dan dalam kondisi stress yang hanya dapat menambah konsumsi 7-10 batang dari biasanya. Mahasiswa perokok juga menyatakan bahwa meskipun mereka mengetahui mengenai dampak buruk dan bahaya merokok, namun mereka tetap memilih merokok karena merasa sudah kecanduan.

Data pra-survei riset yang dipaparkan selaras dengan hasil penelitian dari Anjum, et al (2016) yang menggambarkan bahwa faktor teman sebaya dan stres merupakan faktor prediktor kuat dalam memulai dan menguatkan kebiasaan merokok. Namun prediksi ini baru ditemukan di usia remaja dan belum diteliti di masa usia selanjutnya. Pada penelitian lain dari Choi, et al (2015) didapatkan kesimpulan bahwa merokok dapat mengurangi tingkat emosi negatif yang dirasakan dan mungkin menghilangkan stres bagi perokok. Dengan kata lain, individu merokok agar dapat memberikan ketenangan ketika mereka sedang stres. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Putri (2019) di Indonesia yang menyebutkan terdapat hubungan positif antara stress dengan perilaku merokok yang sangat signifikan.

Berdasarkan paparan ini, peneliti melihat adanya keterkaitan antara perilaku merokok dan kedua faktor yakni konformitas teman sebaya dan stress. Namun peneliti belum menemukan bagaimana model pengaruh dari kedua faktor pada perilaku merokok dari mahasiswa. Oleh karena itu adapun tujuan penelitian ini yaitu untuk memperoleh data pengaruh konformitas teman sebaya dan stress pada perilaku merokok mahasiswa.

Sears et al (2010) memandang konformitas teman sebaya sebagai bentuk munculnya kecenderungan pada individu dalam mengubah perilaku dan *belief* yang dimiliki diakibatkan adanya tekanan dari kelompok teman sebaya yang bersifat langsung/nyata atau berdasarkan hasil bayangan pikiran individu agar terhindar dari keterasingan maupun celaan sosial. Pandangan ini dikembangkan dari teori Baron, Byrne, dan Branscombe (2006) yang memperjelas bahwasanya konformitas sebagai suatu kecenderungan untuk menyesuaikan diri sesuai dengan tingkah laku orang lain -dalam hal ini teman sebaya-sehingga menjadi sama atau identik guna mencapai tujuan tertentu (Sears et al, 2010; Myers, 2010). Sears et al (2010) juga menambahkan bahwa dalam perilaku konformitas di sebuah kelompok sosial memiliki dua ciri khas perilaku (aspek) yang melekat.

Pertama, **Compliance** (kepatuhan), merupakan bentuk upaya penyesuaian yang dilakukan oleh individu terhadap teman sebayanya meskipun hal tersebut tidak sesuai dengan hati nuraninya. Aspek *compliance* ini dipengaruhi oleh: a) Ketaatan. Hal ini muncul sebagai bentuk kerelaan untuk mengikuti tekanan atau tuntutan kelompok teman sebaya meskipun tidak diinginkan. Selain itu, bentuk ketaatan dapat muncul dari perasaan takut akan penilaian bahwa dirinya berbeda atau menyimpang dari norma kelompok teman sebaya. Individu menilai jika ia berbeda atau menyimpang akan dapat mengakibatkan dirinya menerima resiko yang tidak menyenangkan seperti ganjaran, ancaman atau hukuman dari kelompok, b) Kekompakan kelompok. Hal ini muncul sebagai bentuk ketertarikan individu pada kelompok teman sebaya dan ingin menjadi bagian kelompok tersebut. Semakin individu tertarik, maka semakin tinggi tingkat konformitas yang ditunjukkan individu. Umumnya hal ini terjadi karena individu menaruh harapan yang besar untuk memperoleh manfaat dari keanggotaannya dalam kelompok teman sebaya tersebut. Dengan demikian penting untuk menunjukkan perilaku yang menjaga kekompakan kelompok. Sehingga dapat disimpulkan semakin kelompok menunjukkan kekompakan yang tinggi maka akan semakin memperkuat tingkat konformitas individu didalam kelompok tersebut, c) Kesepakatan kelompok. Hal ini muncul berdasarkan adanya kesamaan pendapat dalam kelompok yang dibuat untuk menjadi dasar dalam berperilaku seluruh anggota kelompok. Misalnya dalam hal ini kesepakatan untuk merokok bersama jika berkumpul. Maka kesepakatan ini akan menjadi tekanan yang kuat bagi individu untuk menunjukkan konformitas. Individu sebagai anggota kelompok akan dihadapkan pada keputusan kelompok yang sudah bulat dan merasakan tekanan untuk dapat menyesuaikan diri sesuai keputusan tersebut.

Kedua, **Acceptance** (penerimaan), individu dapat menunjukkan konformitas dengan cara menerima dan menyelaraskan sikap, *belief* maupun perilaku dirinya dengan aturan kelompok. Bentuk penyelarasan atau sikap penerimaan ini menjadi bentuk konformitas individu pada kelompok teman sebayanya. Aspek *acceptance* ini dipengaruhi tingkat kepercayaan individu terhadap kelompok teman sebayanya. Jika individu meyakini kelompoknya benar, maka ia akan mengabaikan pendapatnya sendiri yang berbeda dan akan menerima apapun yang dilakukan kelompoknya. Hal yang menjadi penentu kepercayaan seseorang adalah ketika anggota-anggota kelompok tersebut dipandang memiliki keahlian yang mumpuni. Individu akan mengikuti kelompok yang berisikan orang ahli dan kompeten dibandingkan dirinya yang kurang ahli.

Berkaitan dengan rokok berbagai penelitian menunjukkan individu perokok yang memiliki teman sebaya perokok maka remaja tersebut memiliki kemungkinan besar untuk menjadi perokok juga dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki teman perokok (Pandayu, et al, 2017; Soesyasmoro, et al, 2016). Dalam penelitian ini perlu dilihat apakah pengaruh teman sebaya ini masih melekat pada mahasiswa yang pada dasarnya akan menanggalkan ciri remaja dan dapat mengambil keputusan mandiri masa dewasa sehingga berbeda dengan teman sebayanya yang umumnya merokok.

Sementara stress, berdasarkan Cohen, et al (1983; 2020), diasumsikan dapat terjadi jika ada dua hal yaitu adanya penghayatan situasi yang membahayakan atau terlalu menuntut perhatian serta adanya sumber *coping stress* yang tidak memadai saat berhadapan dengan kondisi tekanan dari lingkungan.

Terdapat tiga dimensi yang membentuk stress pada diri seseorang yaitu : 1) *Feeling of unpredictability*, dimensi ini menunjukkan stress dihayati sebagai bentuk perasaan tidak berdaya dan putus asa yang muncul saat ia merasa tidak memperkirakan

adanya suatu peristiwa buruk muncul dalam hidupnya, seperti bencana alam atau situasi orang yang ia cintai meninggal dunia, 2) *Feeling of uncontrollability*, dimensi ini menunjukkan bahwa stress merupakan perasaan saat seseorang merasa tidak mampu mengontrol berbagai peristiwa atau situasi yang terjadi pada dirinya dan sekitarnya, 3) *Feeling of overloaded*, pada dimensi ini stress dihayati akibat adanya tekanan mental yang ditandai dengan munculnya berbagai perasaan negatif secara berlebihan seperti cemas, sedih, benci, harga diri rendah (Cohen & McKay, 2020). Dalam konteks perilaku merokok, maka akan dilihat apakah perilaku merokok dipicu oleh kondisi stress yang dialami oleh mahasiswa.

Perilaku merokok merujuk pada Aritonang (1997) adalah suatu perilaku kompleks yang muncul akibat adanya hasil interaksi dari kondisi kognitif, psikologis, dan fisiologis seseorang. Meskipun perilaku merokok diawali dari perilaku coba-coba, namun jika diiringi kebiasaan berulang-ulang akan menyebabkan suatu kecanduan atau adiksi yang diistilahkan sebagai *tobacco dependency*. Istilah merokok sebagai suatu adiksi apabila ini didefinisikan sebagai perilaku mengonsumsi rokok tembakau bersifat menetap, umumnya lebih dari 1 batang rokok hari dan menunjukkan peningkatan penggunaan dalam jangka panjang (Komalasari & Helmi, 2000; Fauzan, et al, 2018).

Adapun aspek-aspek dari perilaku merokok menurut Aritonang (1997) dan Nasution (2007) menunjukkan bahwa rokok dapat dilihat dari: Pertama, Fungsi merokok yang berkaitan dengan perasaan yang dialami perokok baik positif maupun negatif saat merokok. Kedua, Intensitas merokok yang mengklasifikasikan perokok berdasarkan banyaknya rokok yang dikonsumsi, yaitu: a) Perokok berat (lebih dari 15 batang rokok per hari), b) Perokok sedang (5-14 batang rokok per hari dan c) Perokok ringan (1-4 batang rokok per hari). Ketiga, Tempat merokok, yang membagi atas lokasi merokok yaitu: a) Ruang public atau tempat-tempat umum seperti restoran, lapangan olahraga, taman kota, dan b) Ruang pribadi, misalnya rumah, kamar pribadi. Keempat, Waktu merokok yang merujuk situasi atau kondisi yang dialaminya perokok sehingga mendorong untuk merokok, misalnya ketika sedang berkumpul bersama teman-teman perokok, kondisi cuaca yang dingin dan dapat dihangatkan rokok, kondisi stress dan lain sebagainya (Mu'tadin, 2002).

Adapun hubungan Konformitas dan stres terhadap Perilaku Merokok menunjukkan bahwa konformitas dan stress dapat menjadi faktor anteseden. Faktor yang mempengaruhi perilaku merokok pada mahasiswa berkaitan dengan krisis aspek psikososial pada saat usia remaja yang masih melekat pada diri mahasiswa. Kondisi remaja yang masih krisis identitas diri dan mungkin masih terjadi pada masa selanjutnya dalam hal ini mahasiswa. Umumnya remaja lebih rentan stress dan kurang mampu mengelola emosi jika dalam kondisi tekanan masalah. Salah satunya masalah yang dihadapi adalah penyesuaian diri. Remaja yang labil akan mudah stress dan cenderung mencari cara cepat untuk menghilangkan stress, termasuk saat dihadapkan pada tekanan teman sebaya, umumnya remaja lebih memilih untuk mengikuti tekanan tersebut meski mengetahui kondisi tersebut tidak sesuai dengan kebutuhan atau mungkin merugikan dirinya. Mereka memilih menunjukkan konformitas pada tekanan teman sebaya untuk mengurangi stress yang dirasakan meskipun mengetahui perilaku temannya itu berdampak buruk. Kondisi ini dapat diperkuat oleh faktor-faktor lain seperti pandangan positif mengenai rokok sebagai simbol dari kematangan, kekuatan, kepemimpinan, dan daya tarik terhadap lawan jenis. Faktor lain juga dapat dikarenakan adanya contoh atau

modelling dari lingkungan sekitar, termasuk pengasuhan orang tua atau keluarga yang permisif terhadap rokok. (Komasari & Helmi, 2000).

## **METODE PENELITIAN**

### **Penelitian Kuantitatif**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non eksperimental (Silalahi & Atif, 2015). Pendekatan kuantitatif menjadi pilihan dalam riset ini dikarenakan pada penelitian ini konteks masalah penelitian dan variabel penelitian sudah jelas. Selain itu perilaku merokok memiliki populasi luas dan diperlukan data yang bersifat gambaran luas yang lebih dapat diperoleh melalui pendekatan kuantitatif. Adapun penelitian ini bersifat non eksperimental karena tidak memberikan intervensi khusus dan hanya menggali variabel yang alami terdapat di lapangan. Adapun penelitian menggunakan metode kausalitas dengan analisa regresi untuk melihat pengaruh antara faktor konformitas teman sebaya dan faktor stres terhadap perilaku merokok. Oleh karena itu maka variabel bebas dalam penelitian ini adalah konformitas teman sebaya sebagai faktor eksternal perilaku merokok dan stress sebagai faktor internal perilaku merokok. Perilaku merokok sendiri dalam penelitian ini dipandang sebagai variabel terikat yang dipengaruhi oleh kedua faktor.

Adapun alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah skala konformitas teman sebaya yang telah dibuat oleh Jessica (2017) yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek konformitas teman sebaya dari Sears et al (2010) yang sejalan dengan fenomena adanya faktor konformitas teman sebaya yang ditunjukkan dalam pra-survei riset ini. Selanjutnya untuk mengukur tingkat stres menggunakan alat ukur yang dibuat oleh Cohen, Kamarck, & Mermelstein (1983) yang sudah diadaptasi oleh Marthadewi (2010) ke Bahasa Indonesia. Adapun pemilihan alat ukur ini dikarenakan mengukur stress secara umum yang dapat mempengaruhi kehidupan mahasiswa. Terakhir, pada pengukuran perilaku merokok diukur melalui skala perilaku merokok yang disusun oleh peneliti berdasarkan oleh Aritonang (1997) yang secara komprehensif menggali aspek-aspek perilaku merokok. Adapun pengumpulan data dilakukan secara online (kuesioner online) yang disebarakan melalui jejaring sosial dan sekitarnya.

Untuk jumlah populasi dari perokok pada penelitian ini tidak diketahui pasti sehingga metode sampling yang digunakan berupa *non-probability sampling*. Adapun teknik sampling yang dipilih adalah *Purposive Sampling* yang merupakan bentuk non-probabilitas sampel yang berarti teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu atau memiliki kriteria tertentu (Cresswell, 2019). Kriteria sampel yang diambil memiliki kriteria-kriteria spesifik perokok mahasiswa, yaitu: Pria & Wanita Perokok aktif yang memiliki riwayat merokok minimal 1 batang per hari, berusia Usia 18-24 (dewasa awal/*emerging adult*), memiliki status mahasiswa aktif dan memiliki riwayat menjadi perokok lebih dari 1 tahun (perokok tetap). Berdasarkan perhitungan Estimasi proporsi populasi menggunakan G\*Power (Kang, 2021) dalam penelitian ini menunjukkan ukuran minimal sample yang harus didapatkan berjumlah 100 orang dan selama pengumpulan data berlangsung diperoleh data sebanyak 188 orang. Sehingga jumlah partisipan penelitian ini telah memenuhi ukuran minimal sampel.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh 188 partisipan penelitian ini diperoleh data hasil pengujian pengaruh variabel konformitas teman sebaya dan variabel stres terhadap perilaku merokok mahasiswa:

**Tabel 1. Hasil Uji Signifikansi**

| Hasil Penelitian                      | Signifikansi (p) |
|---------------------------------------|------------------|
| Konformitas teman sebaya              | 0,000            |
| Stres                                 | 0,010            |
| Konformitas dan Stres secara Simultan | 0,000            |

**Tabel 2. Hasil Analisis Regresi**

$$Y = 8,890 + 0,569X_1 + 0,222X_2$$

Berdasarkan Tabel 2 diperoleh konstanta sebesar 8,890, dengan koefisien untuk variable X1 (konformitas teman sebaya) sebesar 0,569, dengan koefisien untuk variable X2 (stres) sebesar 0,222, sehingga persamaan model regresi adalah:  **$Y = 8,890 + 0,569X_1 + 0,222X_2$** .

Persamaan model regresi ini dapat diartikan sebagai berikut : 1) besaran Konstanta 8,890, hal ini menunjukkan apabila variabel X1 (konformitas teman sebaya) dan X2 (stress) diasumsikan 0 maka perilaku merokok menjadi 8,890. 2) Besaran Koefisien X1 0,569, hal ini menunjukkan apabila variabel X1 (konformitas teman sebaya) jika mengalami kenaikan sebesar 1 poin, namun variabel X2 (stress) tetap sebesar 0 maka perilaku merokok akan mengalami peningkatan sebesar 0,569. 3) Besaran Koefisien X2 0,222, hal ini menunjukkan apabila variabel X2 (stress) mengalami kenaikan sebesar 1 poin, sementara variabel X1 (konformitas teman sebaya) memiliki nilai 0 maka perilaku merokok akan mengalami peningkatan sebesar 0,222.

$$f(x) = a_0 + \sum_{n=1}^{\infty} \left( a_n + b_n \sin \frac{n\pi x}{L} \right) \quad (1)$$

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis regresi menunjukan bahwa konformitas terhadap perilaku merokok terdapat pengaruh dengan  $p = 0,000$   $t = 0,597$ , stress terhadap perilaku merokok terdapat pengaruh dengan  $p = 0,010$   $t = 0,184$  dan terdapat pengaruh antara faktor konformitas teman sebaya dan faktor stres terhadap perilaku merokok dengan  $p = 0,000$ .

Model regresi dengan rumus matematis sebagai berikut:  $Y = a + bX_1$ , dimana Y merupakan prediksi perilaku merokok, a merupakan ketetapan dan b merupakan koefisien prediktor dan X1 merupakan konformitas teman sebaya. Perhitungan model regresi diperoleh  $Y = 8,890 + 0,569X_1$  model tersebut dapat diartikan bahwa setiap X1 mengalami peningkatan maka perilaku merokok akan mengalami peningkatan sebesar 0,569. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa konformitas teman sebaya telah memberikan sumbangan kontribusi sebesar 36,8% terhadap perilaku merokok. demikian pengaruh konformitas teman sebaya terhadap perilaku merokok sehingga dimungkinkan bahwa konformitas teman sebaya dapat dijadikan salah satu faktor untuk memprediksi peningkatan perilaku merokok.

Dari hasil penelitian juga diperoleh bahwa pula stress dapat menjadi faktor yang dapat memprediksi peningkatan perilaku merokok. Hasil analisis regresi uji parsial diperoleh nilai sig.  $p = 0,010 < 0,05$ , hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara faktor stres terhadap perilaku merokok. Stres memberikan sumbangan efektif sebesar 3,3% pada penelitian ini sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Model regresi menggunakan model matematis dapat digambarkan sebagai berikut:  $Y = a + bX_1$ , dimana Y merupakan prediksi perilaku merokok, a merupakan konstanta dan b merupakan koefisien prediktor dan  $X_2$  merupakan stres. Perhitungan model regresi diperoleh  $Y = 8,890 + 0,222X_2$  model tersebut dapat diartikan bahwa setiap  $X_2$  mengalami peningkatan maka perilaku merokok akan mengalami peningkatan sebesar 0,222. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa stres telah memberikan sumbangan efektif sebesar 3,3% terhadap perilaku merokok.

Mengetahui sejauh mana besarnya kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat dapat dilihat dari koefisien determinasi simultan atau Adjusted R-square. Hasil koefisien determinasi dapat dilihat pada tabel 3 dibawah ini.

**Tabel 3. Hasil Koefisien Determinasi**

| Model | R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1     | .633 <sup>a</sup> | 0,401    | 0,395             | 4,94430                    |

Berdasarkan Tabel 3 diatas menunjukkan bahwa konformitas teman sebaya dan stress memberikan pengaruh secara simultan sebesar  $R = 0,633$ . Adapun besar kontribusi secara bersama-sama konformitas teman sebaya dan stress terhadap perilaku merokok mahasiswa adalah sebesar 0,401 atau 40,1%. Adapun 59,9% sisanya diasumsikan dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil diatas menunjukkan bahwa pengaruh konformitas teman sebaya lebih besar dibandingkan stress dalam kaitannya dengan perilaku merokok. Dengan demikian, meskipun mahasiswa sudah memasuki usia *emerging adulthood* yang bercirikan transisi pada masa dewasa yang lebih mandiri dan tidak bergantung pada orang lain (Tanner & Arnett, 2016), namun kondisi pengaruh teman sebaya masih cukup besar dalam kehidupannya, khususnya dalam meningkatkan perilaku merokok (Lyndon, et al, 2014). Sedangkan kondisi stress berkontribusi kecil dibandingkan konformitas teman sebaya pada pembentukan perilaku merokok. Oleh karena itu temuan ini menjadi dasar penting untuk memperhatikan kondisi teman sebaya dari perokok mahasiswa. Adapun intervensi berhenti merokok pada mahasiswa perlu mempertimbangkan faktor kelompok teman sebaya dan konformitas yang dimiliki perokok. Konsep perilaku merokok mahasiswa tidak dapat dipandang sebagai perilaku yang dilakukan sendiri akibat stress, namun lebih banyak disebabkan faktor eksternal yakni kelompok sosial teman sebaya yang merokok dan adanya konformitas pada diri perokok. Dengan demikian perokok mahasiswa lebih banyak dipengaruhi oleh perokok sosial (*social smoker*) (Waters, et al, 2006; Hoek, et al, 2013; Debevec, et al, 2012). Perlu kajian lebih lanjut mengenai ini. Adapun intervensi berhenti merokok dalam bentuk berkelompok, khususnya kelompok teman sebaya dipandang lebih diperlukan dibandingkan intervensi yang bersifat individual.

Menurut Molina (2017), teman sebaya adalah faktor yang mempengaruhi keinginan mahasiswa untuk merokok, yang diperkuat oleh kenyataan bahwa seseorang yang berada dalam kelompok sebaya diharuskan untuk menyetujui setiap pendapat yang disampaikan oleh kelompok tersebut. Mereka juga percaya bahwa aturan kelompok adalah yang paling akurat, dan berbagai upaya seseorang untuk merokok untuk membuat diri mereka diakui dan diterima di dalam kelompok mereka. Akibatnya, individu yang tidak tahu bagaimana berperilaku baik cenderung percaya pada apa yang dikatakan teman-temannya dan mengikuti pendapat mereka.

Selain itu, stress juga dapat menjadi salah satu prekursor untuk memprediksi peningkatan perilaku merokok. Stres merupakan bagian yang tak terhindarkan dari kehidupan. Setiap orang pasti pernah dan akan mengalami stres. Berbagai macam cara digunakan untuk menurunkan tingkat stres, salah satunya dengan mengonsumsi rokok yang mengandung nikotin yang dapat membuat seseorang lebih tenang dan dengan sendirinya menurunkan perasaan stress yang dirasakan (Slopen, et al, 2013; Carters & Byrne, 2013; Cambron et al, 2019; Retno, 2012). Individu yang tidak dapat menyesuaikan diri terhadap tekanan psikologis atau stres dengan baik cenderung mencari pelampiasan kearah yang negatif, seperti melakukan perilaku merokok, minuman beralkohol, narkoba dan sebagainya. Merokok menjadi upaya-upaya untuk mengatasi masalah yang bersifat emosional atau kecemasan yang dialihkan pada perilaku merokok (Komasari & Helmi, 2000).

Faktor konformitas teman sebaya dan faktor stres mahasiswa dapat berpengaruh secara simultan terhadap perilaku merokok yang artinya apabila konformitas dan stress meningkat secara bersama-sama maka perilaku merokok akan semakin meningkat. Hasil dari analisis regresi menunjukkan bahwa konformitas teman sebaya lebih dominan daripada stress secara parsial dalam menjelaskan perubahan terhadap perilaku merokok oleh karena itu variabel konformitas teman sebaya harus lebih diperhatikan karena memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap perilaku merokok. Bentuk pengaruh antara konformitas teman sebaya dan stress adalah pengaruh positif yang ditunjukkan dari harga koefisien yang bertanda positif yaitu 0,569 dan 0,222 yang artinya hubungan ketiga variabel ini searah apabila konformitas teman sebaya dan stress meningkat maka perilaku merokok juga akan meningkat.

Berkaitan dengan krisis psikososial yang dialami remaja dalam hal ini kondisi krisis identitas dan pencarian diri melalui perilaku merokok (Komalasari, 2000), maka hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi ini masih dialami dan dirasakan oleh masa *emerging adulthood* mahasiswa sebagai masa usia lanjutan remaja. Individu yang menghadapi banyak masalah ketika mereka tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya akan menyebabkan munculnya stress dalam diri. Sama halnya dengan remaja, mahasiswa di usia *emerging adulthood* masih mengalami hal ini dimana mahasiswa masih menyesuaikan diri dengan lingkungan dengan cara-cara yang salah dan tidak sehat, seperti mengikuti teman sebaya merokok meski mengetahui adanya bahaya rokok (Santrock, 2013; Tanner & Arnett, 2016). Dalam konteks perilaku merokok mahasiswa yang telah memasuki masa *emerging adult*, maka kondisi psikologis remaja ini masih terlihat muncul di dalam diri mahasiswa perokok.

Oleh karena itu, konformitas teman sebaya dan stress secara bersama-sama perlu menjadi perhatian dalam upaya mengurangi perilaku merokok mahasiswa yang mulai menapaki usia dewasa. Semakin rendah konformitas teman sebaya pada mahasiswa maka akan menunjukkan kemandirian sehingga mahasiswa tidak ketergantungan pada

kelompoknya dan mampu mengambil keputusan yang mereka anggap benar. Selanjutnya semakin rendah stres membuat mahasiswa dapat mengelola emosi dan menyelesaikan masalahnya secara rasional yang membuat mahasiswa tidak akan rentan kecanduan merokok dan mencari cara lain untuk penyelesaian masalahnya dan menghindari stresnya.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian ini maka diperoleh simpulan bahwa terdapat dua faktor prediktor perilaku merokok mahasiswa yaitu konformitas teman sebaya dan stress. Hal ini berpengaruh baik secara parsial maupun simultan. Adapun pengaruh konformitas teman sebaya yang merokok menyebabkan mahasiswa berperilaku merokok mempengaruhi sebesar 36,8%. Pada faktor stress berkontribusi menyebabkan mahasiswa berperilaku merokok sebesar 3,3%. Adapun pengaruh kedua faktor secara bersama-sama atau simultan sebesar 40,1%. Dengan kata lain masih terdapat 59,9% faktor lain diluar ini konformitas teman sebaya dan stress yang dapat mempengaruhi dan menyebabkan mahasiswa berperilaku merokok.

Saran untuk penelitian selanjutnya, diharapkan untuk meneliti pengaruh keterkaitan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi rokok secara lebih massif baik dalam jumlah responden yang lebih besar maupun eksplorasi variabel-variabel secara lebih menyeluruh. Selain itu disarankan untuk mengembangkan penelitian dalam kondisi yang lebih terkontrol secara eksperimen sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasi secara lebih luas lagi. Dapat pula mengembangkan penelitian mengenai faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi rokok yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Selain itu lokasi penelitian masih terbatas di area Bandung Raya, Jawa Barat sehingga belum merepresentasikan keseluruhan perokok di Indonesia. Perlu pengembangan di wilayah yang lebih variatif dengan pertimbangan budaya yang berbeda. Selain itu konteks perokok yang diteliti terbatas pada mahasiswa dan bukan masyarakat umum sehingga perluasan karakteristik perokok dapat disarankan untuk penelitian selanjutnya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anjum, M. S., Srikanth, M. K., Reddy, P. P., Monica, M., Rao, K. Y., & Sheetal, A. (2016). Reasons for smoking among the teenagers of age 14–17 years in Vikarabad town: A cross-sectional study. *Journal of Indian Association of Public Health Dentistry*, 14(1), 80-83. Doi 10.4103/2319-5932.178733.
- Aritonang, M.R. (1997). *Fenomena wanita merokok. Jurnal psikologi Universitas Gadjah Mada*. Universitas Gadjah Mada Press.
- Arnett, J. J. (2000). *Emerging Adulthood: A Theory of Development From the Late Teens Through Twenties*. American Psychological Association.
- Baron, R. A., Byrne, D., & Branscombe, N. R. (2006). *Social psychology*. Pearson.
- BPS (2022). *Data perokok Indonesia*. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTQzOCMy/persentase-merokok-pada-penduduk-umur--15-tahun-menurut-kelompok-umur.html>
- Cambron, C., Haslam, A. K., Baucom, B. R. W., Lam, C., Vinci, C., Cinciripini, P., Li, L., & Wetter, D. W. (2019). Momentary precipitants connecting stress and smoking lapse during a quit attempt. *Health psychology : official journal of the Division of*

- Health Psychology, American Psychological Association*, 38(12), 1049–1058.  
<https://doi.org/10.1037/hea0000797>
- Carters, M. A., & Byrne, D. G. (2013). The role of stress and area-specific self-esteem in adolescent smoking. *Australian Journal of Psychology*, 65(3), 180-187.  
<https://doi.org/10.1111/ajpy.12019>
- Choi, Damee., Watanuki, Shigeki., & Ota, Shotaro. (2015). Does cigarette smoking relieve stress? Evidence from the event-related potential (ERP). *International Journal of Psychophysiology*. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2015.10.005>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.  
<https://doi.org/10.2307/2136404>
- Cohen, S., & McKay, G. (2020). Social support, stress and the buffering hypothesis: A theoretical analysis. In *Handbook of psychology and health, Volume IV* (pp. 253-267). Routledge.
- Creswell. (2015). *Riset Perencanaan, dan evaluasi riset kualitatif dan kuantitatif Pendidikan*. Pustaka Pelajar
- Debevec, K. & Diamond, W. D. (2012). Social smokers: Smoking motivations, behavior, vulnerability, and responses to antismoking advertising. *Journal of Consumer Behaviour*, 11(3), 207-216. <https://doi.org/10.1002/cb.1373>
- Fauzan, F., Firman, F., & Daharnis, D. (2018, April). Relationship between self-control and peer conformity with smoking behavior. In *International Conferences on Educational, Social Sciences and Technology* (pp. 233-239). Fakultas Ilmu Pendidikan UNP.
- Hoek, J., Maubach, N., Stevenson, R., Gendall, P., & Edwards, R. (2013). Social smokers' management of conflicted identities. *Tobacco control*, 22(4), 261-265.  
<https://doi.org/10.1136/tobaccocontrol-2011-050176>
- Jessica, L (2017). Hubungan Antara Konformitas Teman Sebaya dan Matrealisme Pada Remaja. (*Skripsi*, Tidak Dipublikasikan). Universitas Sanata Dharma.
- Kang, H. (2021). Sample size determination and power analysis using the G\* Power software. *Journal of educational evaluation for health professions*, 18. doi: 10.3352/jeehp.2021.18.17
- Kemensos, (2022). *Perokok Dewasa di Indonesia Meningkatkan Dalam Sepuluh Tahun Terakhir*. 3 Juni 2022. diakses pada <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/perokok-dewasa-di-indonesia-meningkat-dalam-sepuluh-tahun-terakhir/>
- Komasari, D., & Helmi, A. (2013). Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 27(1), 37-47. doi:<http://dx.doi.org/10.22146/jpsi.7008>
- Marthadewi, P. E. (2010). Hubungan Antara Tingkat Depedensi dan Tingkat Stres pada Mahasiswa. (*Skripsi*, Tidak Diterbitkan). Universitas Sanata Dharma.
- Molina, M. (2017). Hubungan Antara Konformitas Terhadap Perilaku Merokok. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1).
- Myers, D.G. (2010). *Psikologi Sosial*. Salemba Humanika.
- Nasution. (2007). Perilaku Merokok pada Remaja. (*Skripsi*, Tidak Dipublikasikan). Universitas Sumatera Utara.
- Pandayu, A., Murti, B., & -, P. (2017). Effect of Personal Factors, Family Support, Pocket Money, and Peer Group, on Smoking Behavior in Adolescents in Surakarta, Central

*Java. Journal of Health Promotion and Behavior*, 2(2), 98–111.  
<https://doi.org/10.26911/thejhp.2017.02.02.01>.

- Risda, A. P. (2016). Hubungan Tingkat Stres Dengan Tingkat Perilaku Merokok pada Mahasiswa Semester Tujuh Di Fakultas Hukum Universitas Muhammadiyah Surakarta. (*Skripsi*, Tidak Diprofilkasikan). Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Raganiz, A. A., & Hamdan, S. R. (2019). Tinjauan Pengukuran Smoker Identity pada Mahasiswa. *Prosiding Psikologi*, 432-437. <http://dx.doi.org/10.29313/v0i0.16902>
- Retno, W. (2012). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Intensi Merokok Di Fakultas Psikologi. (*Skripsi*, Tidak Diprofilkasikan). Universitas Muhammadiyah Malang.
- Santrock, J. W. (2013). *Life-span Development*. McGraw-Hill.
- Sears, D.O., Freedman, J.L., & Peplau, L.A (2010). *Psikologi Sosial 2*. Erlangga.
- Slopen, N., Kontos, E. Z., Ryff, C. D., Ayanian, J. Z., Albert, M. A., & Williams, D. R. (2013). Psychosocial stress and cigarette smoking persistence, cessation, and relapse over 9–10 years: a prospective study of middle-aged adults in the United States. *Cancer Causes & Control*, 24, 1849-1863. <https://doi.org/10.1007/s10552-013-0262-5>
- Silalahi, U., & Atif, N. F. (2015). *Metode penelitian sosial kuantitatif*. Refika Aditama
- Siswoyo. (2007). *Ilmu Pendidikan*. UNY Press.
- Soesyasmoro, R. A., Demartoto, A., & Adriani, R. B. (2016). Effect of knowledge, peer group, family, cigarette price, stipend, access to cigarette, and attitude, on smoking behavior. *Journal of Health Promotion and Behavior*, 1(3), 201-210. <https://doi.org/10.26911/thejhp.2016.01.03.07>
- Tanner, J. L., & Arnett, J. J. (2016). *The emergence of emerging adulthood: The new life stage between adolescence and young adulthood*. In Routledge handbook of youth and young adulthood (pp. 50-56). Routledge.
- Waters, K., Harris, K., Hall, S., Nazir, N., & Waigandt, A. (2006). Characteristics of social smoking among college students. *Journal of American College Health*, 55(3), 133-139. <https://doi.org/10.3200/JACH.55.3.133-139>
- WHO, (2020). *Hari Tanpa Tembakau Sedunia 2020*. 30 May 2020 diakses pada <https://www.who.int/indonesia/news/detail/30-05-2020-pernyataan-hari-tanpa-tembakau-sedunia-2020>
- Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A., Lotstein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2018). Emerging adulthood as a critical stage in the life course. *Handbook of life course health development*, 123-143.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Remaja Rosdakarya