



UNIVERSITAS  
**MERCU BUANA**

TERAKREDITASI - A

**HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN PERILAKU  
MEROKOK PADA DEWASA AWAL**

**SKRIPSI**

**FIRDA BALQIS INTAN PALUPI**

**46118210056**

**MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**JAKARTA**

**2024**



UNIVERSITAS  
**MERCU BUANA**  
TERAKREDITASI - A

**HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN PERILAKU  
MEROKOK PADA DEWASA AWAL**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana (S-1)**

UNIVERSITAS  
**Firda Balqis Intan Palupi**  
46118210056  
MERCU BUANA

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERCU BUANA  
JAKARTA**

**2024**

## HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Firda Balqis Intan Palupi

NIM : 46118210056

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan Antara Stres dengan Perilaku Merokok Pada Dewasa Awal

Menyatakan bahwa Laporan Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Laporan Magang/Skripsi/Tesis/Disertasi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Bekasi, 06 September 2024

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA



Firda Balqis Intan Palupi

## HALAMAN PENGESAHAN PROGRAM SARJANA

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Firda Balqis Intan Palupi

NIM : 46118210056

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan Antara Stres dengan Perilaku Merokok Pada Dewasa Awal

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

NIDN : 0324068701

(  )


Ketua Sidang : Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog

NIDN : 0315099102

(  )

Penguji 1 : Agustini, M.Psi., Psikolog

NIDN : 0308087008

(  )

Bekasi, 7 Januari 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

(Laila Meiliyandrie Indah W, Ph.D)

Ketua Program Studi Psikologi

(Karisma Riskinanti, M.Psi Psikolog)

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas seluruh rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Hubungan Antara Stres dengan Perilaku Merokok Pada Dewasa Awal*”. Karya tugas akhir ini disusun guna sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada Program studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Dalam penyelesaian studi dan penulisan skripsi ini, banyak sekali dibantu dan di beri arahan, serta dorongan dari berbagai pihak yang telah membantu saya untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Kepada Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa Terima kasih atas rahmat dan hidayah-Nya serta memberikan kesehatan dan kelancaran kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik
2. Bapak Prof. Dr. Andi Adriansyah, M. Eng., selaku Rektor Universitas Mercu Buana
3. Ibu Laila Meiliyandrie Indah W, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi Psikolog selaku Kepala Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana serta dosen pembimbing saya yang telah menyediakan waktu ditengah kesibukan beliau, serta tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan, memberikan kritik dan saran dalam membimbing saya dalam penyusunan skripsi ini
5. Ibu Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Panitia pengujian skripsi yang telah memberikan saran dan bimbingan dalam pengujian skripsi

6. Ibu Agustini, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Penguji skripsi yang telah memberikan arahan serta masukan dalam penulisan skripsi ini
7. Seluruh Bapak/Ibu Dosen serta Staf Laboratorium Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
8. Kepada semua responden yang telah membantu dan menyempatkan waktunya untuk mengisi kuesioner skripsi saya
9. Kedua Orangtua tercinta saya Bapak Sunaryo dan Ibu Aida Karyawati, yang selalu mendoakan saya tanpa henti, memberikan semangat, dukungan, dan motivasi hingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini, skripsi ini untuk dipersembahkan kepada orangtua saya. Terima kasih atas segala kasih sayang dan pengorbanan yang telah diberikan untuk saya
10. Kepada kakak laki-laki saya Alfian Phaksy Panuntas dan juga istrinya kak Resti Siti Noor H, yang selalu membantu saya dalam penulisan ini, Terimakasih karena sudah meluangkan waktunya sampai mengantarkan saya ke kampus untuk menemui dosen pembimbing
11. Kepada Mba Nurmasitapratitis selaku teman curhat saya selama ini yang sudah saya anggap seperti kakak perempuan sendiri, yang setiap hari selalu memberikan support kepada saya untuk menyelesaikan skripsi ini, yang selalu menanyakan kabar saya dan mendoakan agar skripsi saya segera selesai.
12. Sahabat SMA saya Namira Adelia dan Auliya Izha Rachim, yang selalu menanyakan skripsi saya, yang selalu menunggu saya untuk wisuda, yang selalu menyemangati saya agar segera menjadi sarjana

13. Teman kuliah saya dari semester satu Pegy Sukmawartini Putri dan Nailil Mukarramah yang selalu mendengarkan curhatan mengenai skripsi saya, yang selalu menemani saya dalam pengerjaan skripsi, yang selalu memberikan arahan dan masukan untuk penulisan skripsi, yang selalu menanyakan progress skripsi

14. Kepada idol korea favorite saya Group EXO yang sudah menemani dan tumbuh bersama sejak SMP hingga diawal masa kuliah terutama kepada member Park Chanyeol yang menjadi penyemangat hidup saya dengan semua lagu-lagunya, yang selalu memberikan hiburan dan menjadi moodbooster di saat lelah, dan penyanyi Nanon Korapat yang menghibur dengan video dan tingkah lakunya saat saya sedang kesulitan penulisan skripsi

Akhir kata, saya berharap Semoga Allah SWT membalas kebaikan semua pihak yang telah membantu dan selalu dicurahkan hidayah-Nya, Semoga Laporan Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu Aamiin yaa robbal alamin.

Bekasi, 12 Desember 2024

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA  
Firda Balqis Intan Palupi

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Firda Balqis Intan Palupi

NIM : 46118210056

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan Antara Stres dengan Perilaku Merokok Pada Dewasa Awal

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Laporan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

Bekasi, 06 September 2024



Firda Balqis Intan Palupi



## HALAMAN PERNYATAAN SIMILARITY CHECK

Pernyataan Similarity Check

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan, bahwa karya ilmiah yang ditulis oleh

Nama : Firda Balqis Intan Palupi

NIM : 46118210056

Program Studi : Psikologi

dengan judul

"Hubungan Antara Stres dengan Perilaku Merokok Pada Dewasa Awal" telah dilakukan pengecekan *similarity* dengan sistem Turnitin pada tanggal 13 September 2024 didapatkan nilai presentase sebesar 30%.

Jakarta, 08 Januari 2025

Administrator Turnitin



Donny Dwi Hambodo, S.Ikom

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

## ABSTRAK

Nama : Firda Balqis Intan Palupi  
NIM : 46118210056  
Program Studi : Psikologi  
Judul Laporan Skripsi : Hubungan Antara Stres dengan Perilaku Merokok Pada Dewasa Awal  
Pembimbing : Karisma Riskinanti, M.Psi.,Psikolog.

Stres adalah kondisi kehidupan seseorang yang sering terjadi dan tidak dapat dihindari dan akan dialami oleh setiap orang. Stres dapat dialami oleh siapa saja termasuk oleh dewasa awal pada usia 20-40 tahun. Jika tugas perkembangan orang dewasa awal tidak terpenuhi maka individu mengalami stres sehingga mencari pelampiasan salah satunya dengan merokok, lalu timbul perilaku merokok. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara stres dengan perilaku merokok pada dewasa awal. Alat ukur stres yang digunakan penelitian ini yaitu DASS-21 namun yang diteliti hanya terdapat 1 aspek utama yaitu Stres. Sedangkan perilaku merokok menggunakan alat ukur GN-SBQ yang terdapat 3 aspek utama dalam merokok seperti Fungsi Merokok, Intensitas Merokok, dan Tempat Merokok. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 100 responden dengan karakteristik usia 20-40 tahun dengan menggunakan rumus Isaac dan Michael. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan Non-Probability Sampling dengan teknik Purposive Sampling. Dalam menghitung penelitian ini menggunakan Aplikasi IBM SPSS Statistics 24. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Stres dengan perilaku merokok hasilnya adalah terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres dengan perilaku merokok. Hasilnya dapat dilihat dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0.050, karena nilai sig. (2 tailed) 0.05. Maka artinya terdapat hubungan yang signifikan antara variabel stres dengan variabel perilaku merokok. Dikarenakan angka koefisien korelasi sebesar 0,197\*\* artinya, terdapat tingkat kekuatan korelasi atau hubungannya yang cukup atau cukup kuat.

Kata Kunci : Stres, Merokok, Perilaku Merokok, Dewasa Awal.

## ***ABSTRACT***

Name : Firda Balqis Intan Palupi  
NIM : 46118210056  
Study Program : Psychology  
Title Internship Thesis : The Relationship Between Stress and Smoking Behaviour  
in Early Adulthood  
Counsellor : Karisma Riskinanti, M.Si.,Psikolog.

Stress is a condition of a person's life that often occurs and cannot be avoided and will be experienced by everyone. Stress can be experienced by anyone including early adults aged 20-40 years. If the developmental tasks of early adults are not fulfilled, the individual experiences stress so that they seek an outlet, one of which is by smoking, then smoking behavior arises. The purpose of this study was to determine the relationship between stress and smoking behavior in early adulthood. The stress measurement tool used in this study was the DASS-21, but only 1 main aspect was studied, namely Stress. While smoking behavior uses the GN-SBQ measuring tool which contains 3 main aspects in smoking such as Smoking Function, Smoking Intensity, and Smoking Place. The number of samples in this study was 100 respondents with age characteristics of 20-40 years using the Isaac and Michael formula. The sampling technique in this study used Non-Probability Sampling with Purposive Sampling technique. In calculating this study using the IBM SPSS Statistics 24 Application. The results of this study indicate that Stress with smoking behavior results are that there is a significant positive relationship between stress and smoking behavior. The results can be seen with a significance value (2-tailed) of 0.050, because the sig. value (2 tailed) 0.05. So it means that there is a significant relationship between the stress variable and the smoking behavior variable. Because the correlation coefficient figure is 0.197 \*\*, it means that there is a level of correlation strength or relationship that is sufficient or strong enough.

*Keywords : Stress, Smoking, Smoking Behaviour, Early Adulthood.*

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	vii
HALAMAN PERNYATAAN SIMILARITY CHECK.....	viii
ABSTRAK .....	ix
ABSTRACT .....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
2.1 Perilaku Rokok .....	8
2.1.1 Definisi Perilaku Rokok .....	8
2.1.2 Aspek-aspek Perilaku Rokok.....	9
2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi Perilaku Rokok .....	9
2.1.4 Tingkat kecanduan perilaku Rokok .....	11
2.1.5 Tipe Perilaku Merokok.....	12
2.1.6 Tahapan Perilaku Merokok.....	13
2.2 Stres .....	14
2.2.1 Definisi Stres .....	14

2.2.2 Indikator dan Dimensi Stres .....	15
2.2.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi Stres .....	17
2.2.4 Gejala-gejala Stres .....	18
2.2.5 Tingkatan Stres .....	19
2.3 Masa Dewasa Awal.....	20
2.3.1 Ciri-ciri perkembangan Dewasa Awal.....	21
2.3.2 Tugas Perkembangan Dewasa Awal.....	23
2.4 Penelitian Terdahulu.....	24
2.5 Dinamika Penelitian.....	34
2.6 Kerangka Berpikir .....	35
2.7 Hipotesis .....	36
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>37</b>
3.1 Desain Penelitian .....	37
3.2 Populasi dan Sampel.....	37
3.2.1 Populasi.....	37
3.2.2 Sampel.....	37
3.3 Definisi Operasional.....	40
3.3.1 Stres .....	40
3.3.2 Perilaku rokok.....	41
3.4 Instrumen Penelitian.....	42
3.4.1 Instrumen Stres .....	42
3.4.2 Instrumen Perilaku Rokok.....	43
3.5 Validitas & Reliabilitas .....	44
3.5.1 Validitas.....	44
3.5.2 Reliabilitas .....	47
3.6 Analisa Data.....	47
3.6.1 Analisa Deskriptif.....	47
3.6.2 Analisis Uji Asumsi Klasik dan Hipotesis .....	48
<b>BAB IV PEMBAHASAN .....</b>	<b>49</b>
4.1 Gambaran subjek .....	49
4.1.1 Deskripsi Umum Responden .....	49
4.1.2 Jenis Kelamin .....	49

4.1.3 Usia .....	49
4.2 Hasil Analisa Data .....	50
4.2.1 Analisis Deskriptif .....	50
4.2.2 Kategorisasi Skor Variabel Penelitian .....	51
4.3 Uji Asumsi Klasik .....	53
4.3.1 Uji Normalitas .....	53
4.3.2 Uji Linearitas .....	53
4.4 Diskusi .....	59
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>63</b>
5.1 Kesimpulan .....	63
5.2 Keterbatasan Penelitian .....	63
5.3 Saran .....	63
5.3.1 Saran Teoritis .....	63
5.3.2 Saran Praktis .....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>65</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>68</b>

  
 UNIVERSITAS  
**MERCU BUANA**

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Penelitian Terdahulu.....	24
Tabel 3.1	Rumus Sampel Isaac dan Michael.....	38
Tabel 3.2	Tabel Rumus Isaac dan Michael.....	39
Tabel 3.3	Blueprint DASS 21.....	42
Tabel 3.4	Blueprint GN-SBQ.....	43
Tabel 4.1	Frekuensi Jenis Kelamin Responden.....	49
Tabel 4.2	Frekuensi Usia Responden.....	49
Tabel 4.3	Hasil Uji Analisis Deskriptif.....	50
Tabel 4.4	Rumus Kategorisasi.....	51
Tabel 4.5	Kategorisasi Variabel Stres.....	51
Tabel 4.6	Kategorisasi Variabel Perilaku Merokok.....	52
Tabel 4.7	Hasil Uji Normalitas.....	53
Tabel 4.8	Hasil Uji Linearitas.....	53
Tabel 4.9	Hasil Korelasi Rank Spearman.....	54
Tabel 4.10	Korelasi Antardimensi Stres.....	55
Tabel 4.11	Korelasi Antardimensi Perilaku Merokok.....	56
Tabel 4.12	Hasil Uji T Jenis Kelamin.....	57
Tabel 4.13	Hasil Anova Usia Stres.....	57
Tabel 4.14	Hasil Anova Usia Perilaku Merokok.....	58
Tabel 4.15	Hasil Anova Jenis Kelamin Stres.....	58
Tabel 4.16	Hasil Anova Jenis Kelamin Perilaku Merokok.....	58

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Expert Judgements .....	69
Lampiran Blueprint Skala Stres dan Perilaku Merokok .....	71
Lampiran Penilaian Item Pernyataan Skala Stres.....	72
Lampiran Penilaian Item Pernyataan Skala Perilaku Merokok.....	73
Lampiran Kuesioner Responden.....	78
Lampiran Penerjemah Tersumpah Kuesioner GN-SBQ.....	81
Lampiran Hasil Uji .....	82
Lampiran 1 Hasil Frekuensi Jenis Kelamin Responden .....	82
Lampiran 2 Hasil Frekuensi Usia Responden.....	82
Lampiran 3 Hasil Uji Analisis Deskriptif.....	82
Lampiran 4 Hasil Uji Kategorisasi Variabel Stres dan Perilaku Merokok .....	82
Lampiran 5 Hasil Uji Normalitas .....	83
Lampiran 6 Hasil Uji Linearitas .....	84
Lampiran 7 Hasil Uji Korelasi Rank Spearman .....	84
Lampiran 8 Hasil Uji Korelasi Antardimensi.....	84
Lampiran 9 Hasil Uji T Jenis Kelamin.....	85
Lampiran 10 Hasil Uji Anova Usia dan Jenis Kelamin Variabel Stres dan Perilaku Merokok .....	86
Lampiran 11 Hasil Turnitin.....	88

MERCU BUANA