

## PENGARUH TINGKAT STRES TERHADAP PERILAKU MEROKOK PADA WANITA DEWASA AWAL

Faitullah Ilham Joergy\* , Rahmadianti Aulia

Departemen Psikologi/ Fakultas Psikologi Dan Kesehatan / Jurusan Psikologi  
Universitas Negeri Padang  
Jalan Prof. Dr Hamka, Air Tawar, Kota Padang ,Sumatra Barat  
\*[sayailhamjoergy@gmail.com](mailto:sayailhamjoergy@gmail.com)

Submitted: 2025-10-27

Published: 2025-10-30

Accepted: 2025-10-29

DOI: 10.24036/6ya3w355

**Abstract**— *The purpose of this study is to ascertain how stress levels affect the smoking habits of Padang City's early adult female population. Unintentional sampling was the sample approach employed in this quantitative study. 84 Padang City early adult women made up the entire sample, as defined by the G-Power statistical tool version 3.1.9.4. With a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), the findings of a straightforward linear regression analysis revealed a strong positive connection. Additionally, the obtained R-square value was 0.416, suggesting that among early adult women, stress levels accounted for 41.6% of smoking behavior. These results imply that early adult women's smoking behavior may worsen in response to elevated stress levels. The study's findings support the acceptance of the alternative hypothesis ( $H_a$ ), indicating that stress levels and smoking behavior among Padang City's early adult women are significantly positively correlated.*

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

**Abstrak**— Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tingkat stres terhadap perilaku merokok pada wanita dewasa awal di Kota Padang. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan teknik *accidental sampling*. Sampel terdiri dari 84 responden wanita dewasa awal yang ditentukan menggunakan aplikasi *G-power* versi 3.1.9.4. Analisis data dilakukan melalui regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang mengonfirmasi adanya pengaruh positif antara Tingkat stres dan perilaku merokok. Nilai *R-square* sebesar 0,416 mengindikasikan bahwa tingkat stres berkontribusi sebesar 41,6% terhadap perilaku merokok, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini. Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres, maka semakin tinggi kecenderungan wanita dewasa awal untuk merokok sebagai bentuk mekanisme koping. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa stres merupakan faktor psikologi yang berperan dalam memicu perilaku merokok pada wanita dewasa awal di Kota Padang.

**Kata kunci :** Tingkat Stres, Perilaku Merokok, Wanita Dewasa Awal, Kota Padang

## Pendahuluan

Merokok adalah hal yang umum dilakukan orang di berbagai lingkungan dan tempat sosial. Kegiatan ini meliputi menyalakan rokok, menghirup napas, lalu mengembuskan asapnya. Sebagaimana dijelaskan Yokoyama et al.,(2024) perilaku merokok adalah tindakan merokok yang dilakukan untuk mengatasi ketegangan emosional dan mengatur mood sementara, sehingga berfungsi sebagai mekanisme psikologis pada individu yang mengalami tekanan. Salah satu penyebab kematian tertinggi di seluruh dunia adalah merokok. Menurut laporan WHO tahun 2023, sekitar 8 juta orang meninggal setiap tahun karena merokok, termasuk 1,3 juta bukan perokok yang terpapar asap rokok. Rokok mengandung lebih dari 4.000 bahan kimia berbahaya, seperti tar, nikotin, dan karbon monoksida.

Di Asia Tenggara, prevalensi merokok pada perempuan mengalami peningkatan signifikan dalam satu dekade terakhir, terutama pada kelompok usia muda. Hal ini berkaitan dengan perubahan gaya hidup, meningkatnya stres akibat tekanan ekonomi, serta lingkungan sosial yang lebih permisif terhadap perempuan perokok(Tobacco Atlas, 2022). Menurut WHO (2023), penggunaan tembakau terjadi pada 22,3% populasi dunia, dengan laki-laki mencapai 36,7% dan perempuan mencapai 7,8%. Lebih dari 80% perokok tembakau bermukim di Indonesia, yang termasuk negara berpenghasilan rendah dan menengah.

Setelah China dan India, Indonesia adalah negara dengan jumlah perokok tertinggi ketiga di dunia (WHO, 2018). Data BPS, (2024) menunjukkan bahwa 28,62% penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas adalah perokok, dengan 56,36% di antaranya laki-laki dan 1,06% perempuan. Provinsi Sumatera Barat menduduki peringkat ke-7 dari 38 provinsi dalam hal perilaku merokok, dengan 31,4% penduduk usia  $\geq 15$  tahun tercatat sebagai perokok. Di Kota Padang, prevalensi merokok pada usia 15–30 tahun meningkat dari 12,92% pada 2022 menjadi 16,94% pada 2023(BPS,2024)Peningkatan ini, khususnya di kalangan wanita dewasa awal, mencerminkan adanya tekanan sosial dan psikologis yang signifikan.

Penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada remaja perokok (Komalasari & Avin, 2000), sementara perilaku merokok pada dewasa awal masih jarang diteliti, meskipun jumlahnya terus meningkat (Hurlock, 2007). Papalia et al., (2007) menyatakan bahwa individu yang berada dalam masa transisi dari remaja ke dewasa (usia 18–30 tahun) memiliki kecenderungan lebih besar untuk merokok. Laily Safira (2024)

menemukan bahwa 3% dari 8.749 responden wanita dalam kelompok usia dewasa awal adalah perokok aktif. Hal ini bertentangan dengan harapan bahwa individu dewasa awal mampu menilai dampak perilaku terhadap kesehatan mereka.

Kementerian Kesehatan (2021) mencatat bahwa terdapat 6,3 juta wanita perokok aktif di Indonesia. Fenomena ini menimbulkan kekhawatiran karena adanya stigma negatif terhadap wanita perokok, seperti dianggap “nakal” atau “tidak bermoral” (Maulana & Akbar, 2020). Stigma ini dapat memicu stres emosional tambahan dan mendorong perilaku merokok secara tersembunyi, yang justru memperburuk kondisi psikologis (Ayuningtyas et al, 2021)

Stres adalah hal yang tidak dapat dihindari yang dapat dialami oleh semua orang, tanpa memandang usia atau jenis kelamin. WHO (2023) mendefinisikan stres sebagai keadaan kekhawatiran atau ketegangan mental akibat situasi sulit. Cohen, (1988) mengatakan bahwa orang mengalami stres saat mereka meyakini tuntutan lingkungan sekitar lebih besar daripada kapasitas mereka untuk mengatasinya. Masa dewasa awal merupakan fase transisi yang penuh tantangan, seperti tanggung jawab pekerjaan, hubungan sosial, dan kemandirian ekonomi, yang membuat wanita dewasa awal rentan terhadap stres dan menjadikan merokok sebagai mekanisme coping.

Survei awal yang dilakukan peneliti pada 20 Desember 2024 terhadap 26 wanita dewasa awal di Kota Padang menunjukkan bahwa 65% dari mereka adalah perokok aktif. Hasil observasi dan wawancara menunjukkan bahwa stres akibat masalah keluarga dan pengaruh teman menjadi pemicu utama perilaku merokok. Salah satu subjek mengaku mulai merokok pada usia 20 tahun dan mengonsumsi hingga dua bungkus rokok per hari saat berkumpul dengan teman.

Tujuan analisis ini adalah untuk mengetahui seberapa besar stress berdampak pada perilaku merokok pada wanita dewasa awal di kota Padang. serta memberikan kontribusi ilmiah terhadap pemahaman faktor psikologis yang memengaruhi perilaku merokok pada kelompok ini. Berdasarkan latar belakang permasalahan, penelitian ini merumuskan hipotesis nol ( $H_0$ ) dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ). Hipotesis nol ( $H_0$ ) menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat stres terhadap perilaku merokok pada wanita dewasa awal di Kota Padang. Sebaliknya, hipotesis alternatif ( $H_a$ ) menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat stres terhadap perilaku merokok pada wanita dewasa awal di Kota Padang. Dengan demikian, pengujian hipotesis dilakukan untuk memastikan apakah tingkat stres

benar-benar berkontribusi terhadap perilaku merokok atau tidak, sehingga hasil penelitian dapat memberikan bukti empiris mengenai hubungan kedua variabel tersebut.

## **Metode Penelitian**

### ***Partisipan***

Menurut definisi Hurlock (2003) tentang dewasa awal, partisipan penelitian adalah perempuan dewasa awal yang merokok di Padang dan berusia antara 18 sampai 30 tahun. Perhitungan partisipan memanfaatkan *G\*Power* versi 3.1.9.4 dengan ukuran efek 0,3, tingkat kesalahan ( $\alpha$ ) 0,05, dan daya 0,85 menghasilkan total 84 partisipan dalam penelitian ini. Pengambilan sampel dilakukan secara aksidental, yaitu strategi pengambilan sampel berdasarkan siapa pun yang secara tidak sengaja ditemui peneliti dan memenuhi kriteria penelitian (Sugiono, 2019).

Karakteristik khusus partisipan dalam penelitian ini mencakup: (a) berjenis kelamin perempuan, (b) berusia antara 18–25 tahun, (c) berdomisili di Kota Padang, dan (d) merupakan perokok aktif minimal selama tiga bulan terakhir. Pertimbangan pemilihan karakteristik ini didasarkan pada temuan (Nasution, 2007) dan penelitian oleh (Nurul dkk, 2022) yang menunjukkan bahwa wanita pada tahap dewasa awal memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami tekanan psikologis akibat tuntutan sosial dan emosional, yang pada beberapa kasus dapat memicu perilaku merokok sebagai bentuk mekanisme koping terhadap stres.

### ***Prosedur***

Penelitian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan sistematis untuk memperoleh data yang akurat dan relevan. Tahap pertama adalah pra-penelitian dengan melakukan kajian literatur untuk menentukan variabel penelitian dan merumuskan hipotesis berdasarkan teori serta temuan terdahulu. Tahap berikutnya adalah persiapan instrumen yang meliputi proses perizinan, adaptasi, dan uji coba skala hingga instrumen dinyatakan valid dan reliabel. Setelah tahap tersebut selesai, penelitian dilanjutkan dengan pengumpulan data melalui survei *online* dan *offline* kepada responden wanita dewasa awal yang merokok di Kota Padang menggunakan teknik *accidental sampling*.

Instrumen yang digunakan terdiri dari dua skala psikologis. Skala pertama adalah skala perilaku merokok, disusun berdasarkan teori Leventhal & Cleary, (1980) dan

diadaptasi dari Nabila, (2022) , terdiri dari 26 item pernyataan skala likert dengan empat pilihan yang mengukur empat aspek perilaku merokok : fungsi merokok, intensitas, tempat, dan waktu merokok. Skala ini memiliki reliabilitas yang baik dengan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,864. Instrumen kedua adalah *perceived stress scale* (PSS-10) yang dikembangkan oleh Cohen et al, (1988) untuk mengukur tingkat stres berdasarkan persepsi individu terhadap situasi kehidupan. Skala ini terdiri dari 10 item likert. PSS-10 memiliki reliabilitas 0,775, sehingga layak digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur tingkat stres.

### **Teknik Analisis**

Dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana, dampak tingkat stres terhadap perilaku merokok di kalangan perempuan dewasa awal di Kota Padang dinilai. Menentukan bagaimana satu variabel terikat dan satu variabel bebas berhubungan dengan ukuran interval merupakan tujuan utama analisis ini. Sebelum memulai analisis primer, data diperiksa menggunakan uji linearitas untuk melihat apakah ada hubungan linier antara kedua variabel dan uji normalitas untuk memastikan data memiliki distribusi normal. Studi ini dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak *IBM SPSS Statistics 25.0* untuk Windows, yang memungkinkan pemrosesan data statistik yang tepat dan efektif. Tujuan penelitian, yaitu untuk menentukan secara empiris sejauh mana tingkat stres memengaruhi perilaku merokok pada perempuan dewasa awal, memandu pilihan metodologi ini.

## **Hasil Penelitian**

### **Perilaku Merokok**

Sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), setuju (S), dan sangat setuju (SS) adalah skor penilaian hipotetis pada skala perilaku merokok, yang berkisar dari 1 hingga 4.

Tabel 1. Hipotetik dan Empirik Skala perilaku merokok

<b>Variabel</b>	<b>Skor Hipotetik</b>				<b>Skor Empiris</b>			
	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>
<b>Merokok</b>	26	104	65	13	39	89	64	8,3

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, variabel perilaku merokok memiliki skor empiris minimum sebesar 39 dan maksimum 89, dengan mean sebesar 64 dan standar deviasi 8,3. Jika dibandingkan dengan skor mean hipotetik (65), nilai mean empiris berada sangat dengan mean hipotetik, sehingga dapat diartikan bahwa tingkat perilaku merokok responden berada pada kategori sedang.

Tabel 2. Kategorisasi Data Variabel Perilaku Merokok

Kategori	Skor	F	%
Rendah	$X \leq 52$	6	7%
<b>Sedang</b>	<b><math>52 \leq X \leq 78</math></b>	<b>68</b>	<b>81%</b>
Tinggi	$78 \leq X$	10	12%
Total		84	100%

Dari gambar tabel diatas diketahui 68 responden, mayoritas subjek masuk kedalam kategori sedang (81%) kemudian sebanyak 10 responden berada dalam kategori tinggi (12%) dan 6 responden dalam kategori rendah (7%). Dapat disimpulkan dari data tersebut bahwa secara umum subjek penelitian pada skala perilaku merokok berada pada kategori sedang.

### Tingkat stres

Skala tingkat stres yang terdiri dari 10 aitem dengan skor 1 sampai 4. Dalam skala ini terdiri dari sepuluh pernyataan, yang masing-masing diberi tanggapan dengan empat pilihan jawaban, dan skor totalnya berkisar antara sepuluh dan empat puluh. Jumlah stres yang dialami seseorang berkorelasi positif dengan skor yang mereka peroleh. Untuk memudahkan interpretasi penelitian, skor total dibagi menjadi tiga kategori: stres ringan (angka 1-14), stres sedang (angka 15-28), dan stres berat (angka 29-40). Kategori ini dibuat berdasarkan rentang teoritis skala, yang menganggap bahwa distribusi skor individu tersebar secara proporsional pada masing-masing dari tiga tingkatan intensitas stres.

Table 3 Hipotetik dan Empiric Skala Tingkat Stres

Variabel	skor Hipotetik				skor Empiris			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<b>Tingkat Stres</b>	10	40	25	5	13	35	24	3.6

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, variabel tingkat stres memiliki skor hipotetik minimum 10 dan maksimum 40, dengan mean hipotetik 25 dan standar deviasi 5. Skor empiris menunjukkan nilai minimum 13 dan maksimum 35, dengan mean 24 dan standar deviasi 3,6. Jika dibandingkan dengan mean hipotetik (25), mean empiris yang berada pada angka 24 menunjukkan bahwa tingkat stres responden secara umum berada pada kategori sedang. Dengan kata lain, wanita dewasa awal dalam penelitian ini tidak berada pada kondisi stres rendah, namun juga tidak menunjukkan stres berat; mereka berada pada kondisi tekanan psikologis menengah yang masih cukup signifikan untuk memengaruhi keseharian.

Tabel 4. Kategorisasi Data Variabel Tingkat Stres

Kategori	Skor	F	%
Rendah	$X \leq 14$	5	6%
<b>Sedang</b>	<b><math>15 \leq X \leq 28</math></b>	<b>52</b>	<b>62%</b>
Tinggi	$28 \leq X$	27	32%
<b>Total</b>		<b>84</b>	<b>100%</b>

Dari gambar tabel di atas diketahui 52 responden, mayoritas subjek masuk kedalam kategori sedang (62%) kemudian sebanyak 27 responden berada dalam kategori tinggi (32%) dan 5 responden dalam kategori rendah (6%). Dapat disimpulkan dari data tersebut bahwa secara umum subjek penelitian pada skala tingkat stres berada pada kategori sedang.

### Uji Normalitas

Untuk memastikan kenormalan data, uji normalitas dilakukan. Untuk menentukan kenormalan data dalam penelitian ini, digunakan uji Kolmogorov-Smirnov satu sampel. Distribusi normal didefinisikan sebagai distribusi yang memiliki tingkat signifikansi asimtotik (ekor-) lebih tinggi dari 0,05.

Table 5 Uji Normalitas

N	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
84	0,200	Normal

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,200 ( $p > 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa data penelitian ini terdistribusi normal.

### Uji Linearitas

Untuk memastikan apakah dua variabel penelitian memiliki hubungan linier, digunakan uji linieritas. Jika selisih signifikan dari linieritas lebih dari 0,05, data dianggap linier.

Table 7 Uji Linearitas

Variabel	<i>Sig.(p) deviation from linearity</i>
Tingkat Stres terhadap Perilaku Merokok	0,555

Dari tabel di atas menunjukkan hasil uji linearitas dapat diketahui bahwa nilai *deviation from linearity* yang didapatkan sebesar 0,555 ( $p > 0,05$ ) yang menunjukkan dua variabel dalam penelitian ini bersifat linear.

### Uji Hipotesis

Dengan menggunakan SPSS versi 25 untuk Windows, pengujian regresi sederhana mencakup evaluasi hipotesis dan penilaian kelayakan koefisien. Dengan membandingkan nilai  $\alpha$  (alfa) dengan nilai  $p > 0,05$ , yang menunjukkan korelasi antara variabel independen dan dependen, hipotesis dapat dipastikan. Hasil uji hipotesis dijelaskan sebagai berikut:

Table 8 Uji Regresi

R	R square	Adjust square	Std . Error of the Estimate
.645	.416	.409	000

Berdasarkan data yang disebutkan, data statistik dalam tabel menunjukkan adanya hubungan yang substansial antara perilaku merokok dan variabel tingkat stres, dengan korelasi (R) sebesar 0,645. Dalam hal ini, variabel tingkat stres menyumbang 41,6% dari perilaku merokok, sedangkan 58,4% sisanya berasal dari faktor-faktor lain yang tidak dibahas secara rinci dalam penelitian ini, berdasarkan nilai R kuadrat sebesar 0,416.

Table 9 Uji F

Model	F	Sig
Regression	58,476	000

Model regresi memiliki dampak simultan, seperti ditunjukkan oleh nilai F tabel di atas sebesar 58,476 dan nilai signifikansi sebesar 0,000, keduanya di bawah batas 0,05.

Table 10 Uji T

<b>Model</b>	<b>B</b>	<b>T</b>	<b>sig</b>
(constant)	59.072	21.280	.000
Tingkat Stres	.817	7.647	.000

Sebagaimana terlihat pada tabel, analisis hipotesis menggunakan regresi linier sederhana menghasilkan nilai T estimasi sebesar 7,647, yang lebih tinggi daripada nilai t tabel, dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) untuk variabel tingkat stres. Statistik data ini mendukung hipotesis alternatif ( $H_1$ ), yang menampilkan bahwa stres secara signifikan memengaruhi perilaku merokok perempuan dewasa awal di Kota Padang. Koefisien regresi tingkat stres sebesar 0,817 menunjukkan hubungan antara tingkat stres dan perilaku merokok. Dengan demikian, Hipotesis Nol ( $H_0$ ) yang menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh tingkat stres terhadap perilaku merokok ditolak, sementara Hipotesis Alternatif ( $H_1$ ) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh tingkat stres terhadap perilaku merokok diterima.

### Diskusi

Temuan penelitian menunjukkan bahwa diantara perempuan dewasa awal di Kota Padang, tingkat stres dan perilaku merokok berkorelasi positif dan signifikan. Hasil analisis regresi linier dasar menunjukkan nilai R adalah 0,645, nilai R<sup>2</sup> adalah 0,416, dan nilai signifikansi adalah 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa stres berkontribusi sebesar 41,6% terhadap kebiasaan merokok, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini. Menurut klasifikasi Hair dkk. (2011), nilai R<sup>2</sup> termasuk dalam kategori hubungan sedang, yang menunjukkan bahwa tingkat stres memiliki dampak yang signifikan terhadap kebiasaan merokok perempuan dewasa awal. Oleh karena itu tingkat stress yang tinggi meningkatkan intensitas merokok.

Hasil ini mendukung Teori Stres yang Dirasakan oleh Cohen (1988), yang menyatakan bahwa stres terjadi ketika tuntutan dari lingkungan lebih besar daripada kapasitas seseorang untuk mengatasinya. Merokok merupakan strategi koping yang digunakan dalam situasi ini untuk meredakan stres emosional. Temuan serupa dari studi sebelumnya juga menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara stres dan merokok di kalangan perempuan dewasa muda (Rahmadhani & Warastri, 2025). Selain faktor psikologis, aspek biologis turut berperan dalam memperkuat hubungan stres dan perilaku merokok. Menurut Novriana, (2021) otak perempuan lebih sensitif terhadap hormon penyebab stres yang dapat meningkatkan dorongan untuk merokok. Hal ini diperkuat oleh Yokoyama. (2024) yang menyatakan bahwa tekanan emosional yang tinggi pada wanita dewasa awal meningkatkan kemungkinan perilaku merokok sebagai bentuk kompensasi terhadap stres psikologis.

Faktor sosial dan budaya di Kota Padang juga memengaruhi fenomena ini. Norma masyarakat Minangkabau masih memandang perilaku merokok pada perempuan sebagai tindakan yang tidak pantas, sehingga banyak wanita perokok melakukannya secara tersembunyi (Hermanita & Mardhiah, 2023) Tekanan sosial dan stigma tersebut dapat memperburuk stres dan memperkuat pengaruh antara stres dan perilaku merokok.

### **Kesimpulan**

Penelitian ini berangkat dari fenomena meningkatnya perilaku merokok pada perempuan dewasa awal di Kota Padang serta dugaan bahwa stres menjadi salah satu faktor psikologis yang mendorong kebiasaan tersebut. Berdasarkan teori Perceived Stress (Cohen, 1988), stres muncul ketika tuntutan lingkungan dianggap melebihi kemampuan individu, dan rokok dapat digunakan sebagai mekanisme pelampiasan untuk mengurangi ketegangan emosional.

Hasil deskriptif menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori stres sedang hingga tinggi, dan kebiasaan merokok mereka juga berada pada kategori sedang dengan intensitas 5–12 batang per hari. Hal ini menunjukkan bahwa responden mengalami tekanan psikologis yang cukup besar dan cenderung merokok untuk mengatasi emosi negatif.

Analisis regresi linier sederhana membuktikan bahwa tingkat stres berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku merokok pada perempuan dewasa awal di Kota Padang. Artinya, semakin tinggi tingkat stres yang dialami, semakin besar kecenderungan individu untuk merokok. Dengan demikian, stres dapat dianggap sebagai faktor psikologis yang berperan penting dalam memengaruhi perilaku merokok pada perempuan dewasa awal dan perlu menjadi perhatian dalam upaya pencegahan maupun intervensi.

### **Keterbatasan dan saran**

Penting untuk mempertimbangkan berbagai keterbatasan penelitian ini. Pertama, karena hanya terdapat 84 responden dalam sampel, temuan ini tidak dapat diekstrapolasi ke seluruh perempuan dewasa muda di Kota Padang. Kedua, jawaban responden mungkin mengandung bias subjektif karena kuesioner laporan diri yang digunakan untuk pengumpulan data. Selain itu, penelitian ini mengabaikan variabel lain yang dapat memengaruhi perilaku merokok dan hanya berfokus pada tingkat stres sebagai variabel independen. Untuk lebih memahami hubungan antara stres dan perilaku merokok, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode campuran atau pendekatan longitudinal, serta memasukkan karakteristik tambahan seperti kepribadian, pengendalian emosi, dan dukungan sosial.

### **Daftar Pustaka**

- Ayuningtyas (2021). Smoking-Related Social Control in Indonesian Single-Smoker Couples. *International Journal of Behavioral Medicine*, 28(4), 455–465. <https://doi.org/10.1007/s12529-020-09935-z>
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Persentase Penduduk Berumur 15 Tahun ke Atas yang Merokok Tembakau selama Sebulan Terakhir Menurut Provinsi - Tabel Statistik*. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTQzNSMy/Persentase-Penduduk-Berumur-15-Tahun-Ke-Atas-Yang-Merokok-Tembakau-Selama-Sebulan-Terakhir-Menurut-Provinsi.html>.
- Cohen et al. (1988). *cohen,-s.--williamson,-g.-1988*. 567. <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9780203771587>

- Hermanita, H., & Mardhiah, D. (2023). Respon Masyarakat Terhadap Remaja Perempuan Merokok di Kota Padang (Studi Kasus: Pengunjung Kafe Bacarito). *Jurnal Perspektif*, 6(4), 346–353. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v6i4.827>
- Hurlock, E. B. (2003). *Developmental Psychology An Approach Throughout the Life Span*. In *Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Laily Safira, A., Lestari, P., & Karimah, A. (2024). *Analisis Hubungan Antara Perilaku Merokok Dengan Kesehatan Mental*.
- Leventhal, H., & Cleary, P. D. (1980). The smoking problem: A review of the research and theory in behavioral risk modification. *Psychological Bulletin*, 88, 370–405. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.88.2.370>
- Maulana, F., & Akbar, R. (2020). *Mahasiswi perokok: Studi fenomenologi tentang perempuan perokok di kampus The Smoking Students: Phenomenology study of female smokers in the campus*.
- Nabila Alifah Shalshabilla. (2022). *Hubungan Antara Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Yang Aktif Berorganisasi Di Perguruan Tinggi Wilayah Kecamatan Pedurunga*. <https://share.google/ODJB9Ag0l5Qsc5MnD>
- Nasution. (2007). *PERILAKU MEROKOK PADA REMAJA*.
- Novriana, H., Faradina, S., & Afriani. (2021). GENDER, STRESS AND SMOKING BEHAVIOR ON YOUNG ADULTS IN BANDA ACEH. *Jurnal Ilmiah Peuradeun*, 9(1), 59–70. <https://doi.org/10.26811/peuradeun.v9i1.515>
- Nurul dkk. (2022). Association Between Stress Level and Smoking Intention in Female Adolescents in Malang. *KnE Social Sciences*. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i18.12395>
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2007). Human development, 10th ed. In *Human development, 10th ed.*
- Rahmadhani, H. W., & Warastri, A. (2025). Hubungan Antara Stres Dengan Intensitas Merokok Pada Perempuan Di Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 01, 331–343.
- Sugiono. (2019). *ilide.info-sugiyono-2019-pr\_6e761516e75f2b645b97b350273fa3c1*.
- Tobacco Atlas. (2022). *Global Tobacco Control Information & Statistics I Tobacco Atlas*. <https://Tobaccoatlas.Org/>.
- WHO. (2023). *Tobacco*. <https://www.Who.Int/News-Room/Fact-Sheets/Detail/Tobacco>.
- Yokoyama, A., Iwata, Y., Oe, N., & Tadaka, E. (2024). Gender Analysis of Stress and Smoking Behavior: A Survey of Young Adults in Japan. *Social Sciences*, 13(3). <https://doi.org/10.3390/socsci13030128>