

## HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN PERILAKU MEROKOK MAHASISWA LAKI-LAKI STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA

Junitha Ega<sup>1</sup>, Antok Nurwidi Antara<sup>2</sup>, Nur Yeti Syarifah<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Keperawatan

<sup>2</sup> Program Studi Profesi Ners

<sup>3</sup> Stikes Wira Husada Yogyakarta

Email korespondensi: junithaega@gmail.com

### Abstract

**Introduction:** Students are in the early adult phase, which is prone to anxiety due to academic demands, social pressures, and the process of self-discovery. Some students use smoking as a coping mechanism to relieve anxiety, even though it is maladaptive and has a negative impact on health. The high prevalence of anxiety and smoking behavior among male students is the basis for the importance of this study.

**Objective:** This study aims to analyze the relationship between anxiety levels and smoking behavior among male students at STIKes Wira Husada Yogyakarta.

**Methods:** This study used a quantitative correlational analytical design with a cross-sectional approach. The population consisted of 61 male students, with a sample of 31 respondents using total sampling technique. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), while smoking behavior was measured using the Glover-Nilsson Smoking Behavior Questionnaire (GN-SBQ). Data analysis was performed using univariate and bivariate analysis using the Spearman Rank test.

**Results:** The results showed that most respondents experienced mild anxiety (24 or 77,4%) and had moderate smoking behavior (29 or 93,6%). Correlation analysis showed no significant correlation between anxiety and smoking behavior.

**Conclusion:** There is no significant relationship between anxiety levels and smoking behavior among male students. Educational institutions are advised to improve mental health education programs and promote smoking cessation to support student welfare.

**Keywords:** Anxiety Levels, Smoking Behavior, Male Students.

### Abstrak

**Pendahuluan:** Mahasiswa berada pada fase dewasa awal yang rentan mengalami kecemasan akibat tuntutan akademik, tekanan sosial, dan proses pencarian jati diri. Sebagian mahasiswa menggunakan merokok sebagai mekanisme koping untuk meredakan kecemasan, meskipun bersifat maladaptif dan berdampak negatif bagi kesehatan. Tingginya prevalensi kecemasan dan perilaku merokok pada mahasiswa laki-laki menjadi dasar pentingnya penelitian ini.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan dengan perilaku merokok pada mahasiswa laki-laki STIKes Wira Husada Yogyakarta.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi berjumlah 61 mahasiswa laki-laki, dengan sampel 31 responden yang berperilaku merokok menggunakan teknik total sampling. Tingkat kecemasan diukur menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), sedangkan perilaku merokok diukur menggunakan *Glover-Nilsson Smoking Behaviour Questionnaire* (GN-SBQ). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Spearman Rank.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami kecemasan kategori ringan 24 (77,4 %) dan memiliki perilaku merokok kategori sedang 29 (93,5 %). Analisis korelasi menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan perilaku merokok  $p \text{ value} = 0,448 (> 0,05)$ .

**Kesimpulan:** Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan perilaku merokok pada mahasiswa laki-laki. Institusi pendidikan disarankan meningkatkan program edukasi kesehatan mental dan promosi berhenti merokok untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa.

**Kata Kunci:** Tingkat Kecemasan, Perilaku Merokok, Mahasiswa laki-laki.

## PENDAHULUAN

Mahasiswa yang berada pada tahap perkembangan dewasa muda menghadapi berbagai perubahan dalam aspek psikologis dan sosial. Masa ini ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik, penyesuaian sosial, pembentukan identitas diri, serta ketidakpastian masa depan yang dapat memicu munculnya kecemasan<sup>1</sup>. Kecemasan merupakan kondisi ketika individu merasa takut, tegang, dan khawatir secara berlebihan yang sering disertai gejala fisik seperti jantung berdebar, sulit tidur, dan gangguan konsentrasi<sup>1</sup>.

Di lingkungan perguruan tinggi, tekanan akademik yang meningkat terutama pada mahasiswa tingkat akhir dapat memperberat kondisi psikologis mahasiswa<sup>2</sup>. Ketidakmampuan dalam mengelola tekanan tersebut menyebabkan sebagian mahasiswa menggunakan mekanisme koping yang kurang adaptif, salah satunya adalah perilaku merokok<sup>3</sup>. Merokok sering dianggap mampu memberikan rasa tenang sesaat, padahal efek tersebut bersifat sementara dan dapat menimbulkan ketergantungan. Nikotin hanya memberikan efek relaksasi sementara dan dalam jangka panjang justru meningkatkan kecemasan serta ketegangan psikologis<sup>4</sup>.

Secara global, gangguan kecemasan merupakan salah satu gangguan mental dengan prevalensi tertinggi di dunia<sup>5</sup>. Di Indonesia, jumlah perokok aktif terus meningkat dan mayoritas berada pada kelompok usia muda<sup>6</sup>. Data ini menunjukkan bahwa mahasiswa sebagai bagian dari kelompok usia dewasa muda memiliki risiko mengalami kecemasan sekaligus terlibat dalam perilaku merokok.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perilaku merokok pada mahasiswa lebih banyak dipengaruhi oleh faktor sosial seperti teman sebaya dan norma lingkungan dibandingkan faktor emosional semata<sup>7</sup>. Penelitian<sup>8</sup> menemukan adanya hubungan antara tingkat kecemasan dan perilaku merokok pada remaja. Namun demikian, hasil penelitian<sup>9</sup> menunjukkan bahwa hubungan tersebut dapat bervariasi tergantung pada karakteristik responden dan konteks sosial yang berbeda.

Dalam penelitian ini, tingkat kecemasan diukur menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) yang telah digunakan dalam berbagai penelitian untuk menilai tingkat kecemasan mahasiswa<sup>10</sup>, sedangkan perilaku merokok diukur menggunakan *Glover–Nilsson Smoking Behaviour Questionnaire* (GN-SBQ) versi Bahasa Indonesia yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas<sup>11</sup>.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan dengan perilaku merokok pada mahasiswa laki-laki STIKES Wira Husada Yogyakarta.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif analitik dengan desain *cross sectional*, yaitu pengukuran variabel dilakukan pada waktu yang sama untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dan perilaku merokok<sup>9</sup>. Penelitian dilaksanakan pada Januari 2026 di STIKES Wira Husada Yogyakarta.

Populasi adalah seluruh mahasiswa laki-laki aktif tahun akademik 2025/2026. Sampel diambil menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria: mahasiswa laki-laki aktif, memiliki kebiasaan merokok, bersedia menjadi responden, dan mengisi kuesioner lengkap. Jumlah sampel yang dianalisis sebanyak 31 responden.

Variabel independen adalah tingkat kecemasan yang diukur menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) terdiri dari 14 item dengan skor 0–56 dan dikategorikan menjadi tidak cemas, ringan, sedang, dan berat<sup>10</sup>. Variabel dependen adalah perilaku merokok yang diukur menggunakan *Glover–Nilsson Smoking Behaviour Questionnaire* (GN-SBQ) versi Bahasa Indonesia yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya<sup>11</sup>.

Data dikumpulkan secara daring melalui *Google Form* setelah responden menyetujui *informed consent*. Analisis dilakukan secara univariat (distribusi frekuensi dan persentase) dan bivariat menggunakan uji Spearman Rank karena data berskala ordinal. Tingkat signifikansi ditetapkan pada  $p < 0,05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. HASIL

Penelitian ini melibatkan 31 mahasiswa laki-laki STIKES Wira Husada Yogyakarta. Analisis dilakukan untuk menggambarkan distribusi tingkat kecemasan, perilaku merokok, serta hubungan antara kedua variabel tersebut.

#### 1. Distribusi tingkat kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS)

Tingkat kecemasan diukur menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dengan rentang skor 0–56, tidak cemas ( $<14$ ), ringan (14–20), sedang (21–27), dan berat ( $>27$ ).<sup>1</sup>

Tabel 1.

Distribusi Tingkat Kecemasan Mahasiswa Laki-laki STIKES Wira Husada Yogyakarta (n = 31)

| Tingkat Kecemasan | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|-------------------|---------------|----------------|
| Kecemasan ringan  | 24            | 77,4           |
| Kecemasan sedang  | 6             | 19,4           |
| Kecemasan berat   | 1             | 3,2            |
| <b>Total</b>      | <b>31</b>     | <b>100</b>     |

Berdasarkan tabel 1, sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan (77,4%). Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung mengalami tekanan psikologis dalam tingkat ringan, yang dapat dipengaruhi oleh tuntutan akademik dan penyesuaian sosial. Temuan ini sejalan dengan penelitian Mustakim yang menyatakan bahwa mahasiswa rentan mengalami kecemasan akibat tekanan akademik dan beban tugas<sup>1</sup>.

#### 2. Distribusi perilaku merokok *Glover–Nilsson Smoking Behaviour Questionnaire* (GN-SBQ)

Perilaku merokok diukur menggunakan GN-SBQ versi Bahasa Indonesia yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, dengan kategori ketergantungan ringan, sedang, dan berat berdasarkan skor total<sup>11</sup>.

Tabel 2.

Distribusi Perilaku Merokok Mahasiswa Laki-laki STIKES Wira  
Husada Yogyakarta (n = 31)

| Kategori Ketergantungan | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|-------------------------|---------------|----------------|
| Ringan                  | 2             | 6,5            |
| Sedang                  | 29            | 93,5           |
| <b>Total</b>            | <b>31</b>     | <b>100</b>     |

Berdasarkan tabel 2, mayoritas responden berada pada kategori ketergantungan sedang (93,5%). Hal ini menunjukkan bahwa perilaku merokok pada mahasiswa lebih berkaitan dengan kebiasaan dan ketergantungan psikologis dibandingkan ketergantungan berat. Penelitian Sholihah dan Novita menyatakan bahwa faktor teman sebaya dan lingkungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku merokok remaja laki-laki.<sup>7</sup>

3. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Perilaku Merokok  
Hasil uji korelasi Spearman antara tingkat kecemasan dan perilaku merokok

| Variabel                     | Koefisien Korelasi (r) | p-value |
|------------------------------|------------------------|---------|
| Kecemasan – Perilaku Merokok | 0,141                  | 0,448   |

Berdasarkan tabel 3 diperoleh nilai  $r = 0,141$  dengan  $p = 0,448$  ( $p > 0,05$ ), yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan perilaku merokok pada mahasiswa laki-laki STIKES Wira Husada Yogyakarta. Nilai korelasi menunjukkan hubungan sangat lemah dan bersifat positif.

## B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian pada 31 mahasiswa laki-laki STIKES Wira Husada Yogyakarta, ditemukan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 24 orang (77,4%), sedangkan kecemasan sedang sebanyak 6 orang (19,4%) dan kecemasan berat 1 orang (3,2%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada tingkat tekanan psikologis ringan. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh tuntutan akademik, adaptasi sosial, serta proses perkembangan dewasa awal yang secara psikologis memang rentan terhadap kecemasan.

Hasil ini sejalan dengan penelitian<sup>1</sup> yang menyatakan bahwa mahasiswa sering mengalami kecemasan ringan akibat beban tugas dan tuntutan akademik. Kecemasan ringan pada umumnya masih

berada dalam batas adaptif, di mana individu masih mampu menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik meskipun terdapat rasa khawatir atau tegang.

Pada variabel perilaku merokok, mayoritas responden berada pada kategori ketergantungan sedang yaitu sebanyak 29 orang (93,5%), sedangkan kategori ringan sebanyak 2 orang (6,5%). Tidak ditemukan responden dengan ketergantungan berat. Dominannya kategori sedang menunjukkan bahwa perilaku merokok pada mahasiswa lebih mengarah pada kebiasaan yang sudah terbentuk dan adanya ketergantungan psikologis terhadap rokok, meskipun belum sampai pada tingkat ketergantungan berat.

Fenomena ini dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan sosial, seperti teman sebaya, budaya pergaulan, dan kemudahan akses rokok di sekitar kampus maupun tempat tinggal mahasiswa. Penelitian<sup>7</sup> menjelaskan bahwa pengaruh teman sebaya memiliki kontribusi signifikan terhadap perilaku merokok pada remaja dan dewasa muda, bahkan lebih dominan dibandingkan faktor emosional.

Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan nilai  $r = 0,141$  dengan  $p\text{-value} = 0,448$  ( $p > 0,05$ ). Artinya, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan perilaku merokok. Nilai koefisien korelasi 0,141 menunjukkan hubungan yang sangat lemah dan bersifat positif, yang berarti secara statistik peningkatan kecemasan hanya diikuti oleh peningkatan perilaku merokok yang sangat kecil dan tidak bermakna.

Secara teoritis, nikotin sering dianggap dapat memberikan efek relaksasi sementara sehingga individu dengan kecemasan cenderung menggunakan rokok sebagai mekanisme koping. Namun, dalam penelitian ini kecemasan bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi perilaku merokok. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa kemungkinan merokok bukan semata-mata untuk mengatasi kecemasan, melainkan karena faktor kebiasaan, lingkungan sosial, atau norma kelompok.

Tidak ditemukannya hubungan signifikan juga dapat disebabkan oleh distribusi tingkat kecemasan yang tidak merata, di mana sebagian besar responden berada pada kategori ringan sehingga variasi data menjadi kurang luas. Selain itu, jumlah sampel yang relatif kecil ( $n = 31$ ) dapat memengaruhi kekuatan uji statistik dalam mendeteksi hubungan yang bermakna.

## **SIMPULAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 31 mahasiswa laki-laki STIKES Wira Husada Yogyakarta, sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan ringan dan berada pada kategori ketergantungan merokok sedang. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan nilai  $r = 0,141$  dengan  $p = 0,448$  ( $p > 0,05$ ), yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan perilaku merokok.

Dengan demikian, tujuan penelitian untuk menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan dan perilaku merokok telah tercapai, dan dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan tidak terdapat hubungan secara signifikan dengan perilaku merokok pada mahasiswa laki-laki dalam penelitian ini.

### **Saran**

1. Bagi Mahasiswa  
Mahasiswa diharapkan meningkatkan kesadaran terhadap dampak kesehatan dari perilaku merokok serta mengembangkan mekanisme coping yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial.
2. Bagi Institusi Pendidikan  
Institusi dapat meningkatkan program promosi kesehatan dan edukasi terkait bahaya merokok serta menyediakan layanan konseling untuk membantu mahasiswa dalam mengelola stres dan kecemasan.
3. Bagi Profesi Keperawatan  
Perawat, khususnya di bidang keperawatan komunitas dan jiwa, dapat berperan dalam memberikan edukasi serta intervensi preventif terkait manajemen kecemasan dan pengendalian perilaku merokok pada mahasiswa.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan mempertimbangkan variabel lain seperti pengaruh teman sebaya, lingkungan sosial, dan faktor keluarga yang kemungkinan memiliki kontribusi lebih besar terhadap perilaku merokok.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Mustakim. Gambaran tingkat stres, kecemasan, depresi dan minat belajar siswa sekolah menengah atas dalam pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19 di Kota Makassar. 2022.
2. Atmaja FT, Kuncoro J. Hubungan antara stres akademik dengan perilaku merokok pada mahasiswa S1 Fakultas Hukum Angkatan Universitas X Semarang. 2025;2(1):62–69.
3. Dwi Qanitha A, et al. Konsep diri perokok: studi kasus pada mahasiswa X di Sumatra Selatan. J Ilm Penelit Mahasiswa. 2024;2(6):49–56.
4. Zarowski M, et al. *The relationship between nicotine use and anxiety symptoms among young adults*. 2024.
5. *World Health Organization. Mental health*. 2023.
6. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Perokok aktif di Indonesia tembus 70 juta orang, mayoritas anak muda. 2023.
7. Sholihah H, Novita A. Hubungan persepsi, pengaruh teman sebaya dan dukungan keluarga dengan perilaku merokok remaja laki-laki. *J Public Health Education*. 2021;1(1).
8. Rumasoreng NH, Winahyu KM, Yoyoh I. Hubungan antara tingkat kecemasan dan perilaku merokok pada remaja di Kabupaten Tangerang. J Ilm Keperawatan Indonesia. 2023;7(1):1–23.
9. Kaçmaz EE, Şekerci YG. Prevalensi merokok dan faktor risikonya termasuk kecemasan sosial dan depresi di kalangan remaja di Turki: studi potong lintang berbasis sekolah. J Pediatr Nurs. 2026;87:219–226.
10. Beka Dede EV, Mola SAS, Nabuasa YY. Implementasi *Hamilton Anxiety Rating Scale* untuk mendiagnosis tingkat kecemasan pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi. J Komput Inform. 2022;10(1):55–64.
11. Widodo GG. Uji validitas dan reliabilitas *Glover–Nilsson Smoking Behaviour Questionnaire* (GN-SBQ) versi Bahasa Indonesia. 2025;7(1):121–130.