

**Asari Maherawati R. (5020182). Perbedaan Stres dan Intensitas Merokok Ditinjau Dari *Coping* Stres Pada Perokok Mahasiswa. Skripsi. Sarjana Strata 1. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Laboratorium Psikologi Klinis (2007).**

## **INTISARI**

Merokok adalah kegiatan yang menyenangkan karena dapat membantu para perokok untuk lebih santai atau mengurangi stres. Pendapat tersebut nampaknya juga dirasakan oleh para perokok mahasiswa yang berusia 19-26 tahun. Namun merokok bukanlah strategi *coping* yang efektif, karena meskipun perokok akan merasa tenang tetapi permasalahan yang sebenarnya tidak terpecahkan malah frekuensi merokoknya meningkat dua kali lipat dan membuat perokok merasa lebih stres (Parrot, 1999).

Tujuan penelitian ini untuk mencari perbedaan stres dan intensitas merokok yang ditinjau dari jenis *coping* stres para perokok. Jenis *coping* yang digunakan pada penelitian ini adalah *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Selain itu penelitian juga akan mencari hubungan stres dan intensitas merokok. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan angket yang terdiri dari angket intensitas merokok, angket stres, dan angket *coping* stres pada subjek sebanyak 60 perokok mahasiswa yang berusia 19-25 tahun di Surabaya. Data yang didapat dianalisis dengan menggunakan teknik statistik inferensial yaitu *Independent sample T-test* yang menunjukkan adanya perbedaan stres yang signifikan ditinjau dari *coping* stres ( $p=0,00 < \alpha =0,01$ ). Selain itu adanya perbedaan intensitas merokok yang signifikan ditinjau dari *coping* stres ( $p=0,00 < \alpha =0,01$ ). Sedangkan untuk uji korelasi *Pearson* menyatakan bahwa ada hubungan yang searah antara stres dan intensitas merokok ( $p=0,00 < \alpha =0,01$ ) sehingga dapat dikatakan semakin tinggi stres maka semakin tinggi pula intensitas merokoknya. Hal ini mungkin dikarenakan para perokok dengan intensitas merokok yang tinggi lebih cenderung menggunakan *emotional focused coping* terlebih dahulu untuk merespon terhadap stresor yang dinilai kurang dapat diatasi, dengan tujuan untuk mengurangi emosi-emosi negatif atau perasaan yang tidak menyenangkan namun pada kenyataannya cara tersebut tidak selalu langsung mengenai masalah yang sebenarnya (*problem focused coping*). Hal ini terbukti dengan ditunjukkannya tingkat stres yang cenderung lebih tinggi pada perokok dengan jenis *emotional focused coping* daripada perokok dengan jenis *problem focused coping*.

**Kata kunci :** Stres, intensitas merokok, *emotional focused coping*, *problem focused coping*, perokok mahasiswa.