

Pengaruh *Coping Stress* terhadap Intensi Berhenti Merokok pada *Emerging Adulthood* di Kota Bandung

Kania Ramadhani Dewi*, Stephani Raihana Hamdan

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

Kaniardd@gmail.com, stephanihamdan@unisba.ac.id.

Abstract. The main problem studied in this research is the increasing smoking behavior in emerging adulthood. The underlying reason for smoking during emerging adulthood is the difficulty individuals face in adapting to adult problems, which leads to stress. The coping process plays an important role in the intention to quit smoking, including how individuals handle stressors and appropriate strategies to enhance the quitting process. The strength of an individual's intention to quit smoking determines the individual's success in quitting smoking. This study aims to determine how much influence coping stress (problem focused coping and emotion focused coping) has on the intention to quit smoking among emerging adulthood smokers in Bandung. This research uses quantitative causality methods. The sample consists of 212 emerging adulthood smokers (18-29 years) in Bandung, selected using convenience sampling. The measuring instruments used are the Ways of Coping (Folkman & Lazarus, 1986) and Intention to Quit Smoking (Ajzen, 2005). This research uses simple linear regression data analysis. The results of the study showed that problem-focused coping had an effect of 37,1% and emotion-focused coping had an effect of 13,9% on the intention to quit smoking. Emerging adulthood smokers in Bandung who tend to use problem-focused coping have a strong intention to quit smoking. Meanwhile, individuals who tend to use emotion-focused coping exhibit a weaker intentions to quit smoking.

Keywords: *Coping Stress, Smoking Cessation, Emerging Adulthood.*

Abstrak. Permasalahan utama yang dikaji dalam penelitian ini adalah perilaku merokok pada *emerging adulthood* yang semakin meningkat. Alasan yang melatarbelakangi *emerging adulthood* merokok karena individu kesulitan beradaptasi terhadap masalah pada dewasa, sehingga menimbulkan stres. Proses *coping* memainkan peran penting dalam intensi berhenti merokok, bagaimana menghadapi *stressor* dan strategi yang tepat untuk meningkatkan proses berhenti merokok. Kuatnya intensi yang dimiliki individu untuk berhenti merokok menentukan keberhasilan individu untuk berhenti merokok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *coping stress* (*problem focused coping* dan *emotion focused coping*) terhadap intensi berhenti merokok pada perokok *emerging adulthood* di Kota Bandung. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif kausalitas. Jumlah sampel sebanyak 212 perokok *emerging adulthood* (18-29 tahun) di Kota Bandung dengan *convenience sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah *Ways of Coping* (Folkman & Lazarus, 1986) dan Intensi Berhenti Merokok (Ajzen, 2005). Penelitian ini menggunakan analisis data regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *problem focused coping* berpengaruh sebesar 37,1% dan *emotion focused coping* berpengaruh sebesar 13,9% terhadap intensi berhenti merokok. Perokok *emerging adulthood* di Kota Bandung yang cenderung menggunakan bentuk *problem focused coping* memiliki intensi berhenti merokok kuat. Sedangkan, individu yang cenderung menggunakan *emotion focused coping* memiliki intensi berhenti merokok yang lemah.

Kata Kunci: *Coping Stress, Intensi Berhenti Merokok, Emerging Adulthood.*

A. Pendahuluan

Perilaku merokok sudah menjadi aktivitas yang lazim ditemui di lingkungan sehari-hari. Menurut *World Health Organization* (WHO) memberikan peringatan bahwa dalam dekade 2020-2030 merokok akan membunuh 10 juta orang per tahun. Jumlah perokok di Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahunnya. Menurut data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2017 menunjukkan bahwa saat ini 36,3% atau lebih dari sepertiga penduduk Indonesia adalah perokok (Mustika Hayati et al., 2017). Dengan kata lain, saat ini di Indonesia dari setiap 3 orang, 2 diantaranya adalah perokok. Di Indonesia persentase usia perokok tampak tinggi pada usia 20-24 tahun, belum mengalami penurunan dari 2007 hingga 2013, justru cenderung meningkat 27,2% (Risikesdas, 2013).

Salah satu kebiasaan merugikan kesehatan yang melekat pada masa *emerging adulthood* adalah perilaku merokok. Sebagian besar penelitian tentang perilaku merokok lebih banyak mengambil sampel remaja, tetapi penelitian mengenai perilaku merokok pada masa *emerging adulthood* kurang mendapatkan porsi yang sama. Sedangkan, pada kenyataannya kuantitas perilaku merokok pada masa *emerging adulthood* semakin meningkat (Dewi et al., n.d.). Hal ini dapat ditunjukkan berdasarkan data Risikesdas bahwa jumlah perokok *emerging adulthood* terus meningkat setiap tahunnya, rata-rata prevalensi perokok *emerging adulthood* di Indonesia mengalami peningkatan dari 28,7% tahun 1995 menjadi 34,8% tahun 2007 (kristianti, 2010). Individu pada *emerging adulthood*, kemungkinan untuk merokok lebih besar dibandingkan dengan usia di kelompok lain, hampir 45% mengaku menggunakan tembakau dan kebanyakan rokok (Diba, 2020).

Pengetahuan mengenai bahaya zat-zat yang terkandung dalam rokok nampaknya tidak mampu mencegah seseorang untuk merokok. Pada kenyataannya perilaku merokok terutama pada *emerging adulthood* terus meningkat setiap tahun. Di samping efek biologis yang menimbulkan ketergantungan, beberapa orang merokok sebagai cara untuk mengatasi stres. Hal ini karena nikotin yang memasuki aliran darah pada seseorang yang merokok, akan merangsang otak untuk mengeluarkan beberapa *neurotransmitter* termasuk *dopamine*, sehingga memberi efek tenang dan suasana hati yang positif. Namun, efek tersebut bersifat sementara dan bergantung pada kadar nikotin dalam darah (Lesmana & Yunita, 2020).

Alasan yang melatarbelakangi *emerging adulthood* merokok karena individu pada masa *emerging adulthood* mengalami kesulitan dalam adaptasi terhadap masalah-masalah pada dewasa, kesulitan untuk melakukan adaptasi menimbulkan stres atau ketegangan emosional (Diba, 2020). Kesulitan dalam adaptasi dikarenakan kurangnya persiapan menghadapi masalah sebagai orang dewasa, menjalankan dua tugas perkembangan sekaligus dan tidak memperoleh bantuan dalam menghadapi permasalahan. Usia *emerging adulthood* merupakan masa yang penting dalam membuat pilihan hidup yang harus diambil termasuk atas perilaku kebiasaan yang sehat atau yang tidak sehat, dalam hal ini adalah merokok. Merokok adalah cara yang dianggap baik oleh individu untuk mengatasi stres yang dialami sebab rokok dianggap dapat mengurangi ketegangan dan membantu relaksasi terhadap stres. Penelitian (Parrot, 1999) menunjukkan bahwa rokok membantu meringankan perasaan stres dan perubahan emosi yang dialami individu selama merokok. Hal ini yang menyebabkan perokok *emerging adulthood* cenderung mencari pelarian dengan merokok.

Berdasarkan data wawancara pra-survei, didapatkan data bahwa individu menyadari dampak buruk rokok terutama pada kesehatannya. Belum lagi, terkadang adanya harapan dan dorongan dari orang terdekatnya untuk berhenti merokok. Berdasarkan data-data tersebut, sebagian besar individu memiliki keinginan untuk berhenti merokok. Namun, pada kenyataannya keinginan itu tidak mudah untuk direalisasikan. Kebanyakan dari mereka terkendala oleh ajakan teman, ketergantungan terhadap nikotin, dan tidak menggunakan *coping* yang tepat jika sedang mengalami stres. Penelitian (7) mengemukakan bahwa seorang perokok erat kaitannya dengan kondisi emosi. Konsumsi rokok terbanyak ketika subyek dalam tekanan (stres) digunakan sebagai upaya pengatasan masalah yang bersifat emosional dan rokok dipandang sebagai penyeimbang dalam kondisi stres.

Ketika individu mengalami stres, ia akan mencari cara untuk meredakan stres yang sedang dihadapinya. Dalam menghadapi stres yang dialami maka seseorang akan melakukan upaya untuk mengatasi stres tersebut yang disebut sebagai *coping stress* (Lazarus & Folkman, 1984). Menurut Lazarus dan Folkman, *coping stress* adalah cara yang dilakukan individu untuk mengatur kesenjangan antara tuntutan dan kemampuan yang dimiliki oleh individu. Dalam teori Lazarus terdapat dua bentuk *coping stress*, yaitu *emotional focused coping* dan *problem focused coping*. *Problem focused coping* adalah cara untuk meminimalisir tekanan dengan menghadapi dan menyelesaikan masalah.

Sedangkan, *emotion focused coping* merupakan bentuk strategi *coping* yang berfokus pada pengelolaan stres di dalam diri individu, tanpa harus mengubah kondisi yang menjadi sumber permasalahan individu secara langsung. Pada umumnya, individu tidak sepenuhnya menggunakan satu jenis *coping stress* saat menghadapi *stressor*, melainkan bergantian antara keduanya, bergantung pada efektivitas bentuk *coping* dan penilaian awal terhadap *stressor* apakah dapat diselesaikan atau tidak dapat terkendali (Jannone & O'Connell, 2007).

Variabel strategi *coping* memberi peran terhadap tinggi rendahnya perilaku merokok yang dialami seseorang (Pangaribowo & Kristianingsih, 2023). Kemudian, terdapat pengaruh positif yang signifikan antara strategi *coping* terhadap perilaku merokok sebesar 22% (Diba, 2020). Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa strategi *coping* memiliki sumbangan efektif terhadap perilaku merokok sebesar 3,34% (Adhirahmawati, 2019). Proses *coping* memainkan peran penting dalam perilaku berhenti merokok, bagaimana perokok menghadapi pemicu stres dan strategi yang tepat untuk meningkatkan proses berhenti merokok.

Sebelum melihat bagaimana perokok *emerging adulthood* menghentikan perilaku merokoknya, terlebih dahulu kita dapat melihat bagaimana kecenderungan mereka untuk berhenti merokok yang bersumber dari *Theory of Planned Behavior* dari Ajzen. Ajzen (1975) mengemukakan bahwa intensi berhenti merokok diartikan sebagai keinginan yang kuat dari individu untuk menghentikan kebiasaan merokok dan dilakukan secara sadar. Adapun, penelitian yang dilakukan (Istifaizah, 2018) menunjukkan bahwa *Theory of Planned Behavior* terbukti sangat efektif dan dapat dikaitkan dengan baik dengan intensi berhenti merokok.

Berdasarkan *Theory of Planned Behavior*, intensi dalam memunculkan suatu perilaku (dalam hal ini adalah perilaku untuk berhenti merokok) dibentuk oleh tiga aspek yang menjadi determinan, yaitu *attitude toward behavior* merupakan keyakinan individu mengenai konsekuensi apa saja yang kiranya akan dialami dari perilaku berhenti merokok serta evaluasi terhadap konsekuensinya akan menimbulkan sikap yang mendukung atau tidak mendukung perilaku berhenti merokok. *Subjective norms* merupakan keyakinan individu bahwa *significant person* mengharapkannya untuk melakukan tindakan berhenti merokok beserta motivasi individu tersebut untuk memenuhi harapan dari *significant person*. *Perceived behavioral control* merupakan keyakinan individu mengenai ada atau tidaknya faktor yang mendukung atau menghambat mereka untuk berhenti merokok akan menghasilkan persepsi pada individu bahwa dia memiliki atau tidak memiliki kapasitas dalam menampilkan perilaku berhenti merokok. Tiga aspek determinan di atas kemudian akan bersinergi membentuk suatu intensi kemunculan perilaku berhenti merokok. Semakin kuat intensi individu untuk berhenti merokok, maka akan semakin kuat pula kemungkinan individu untuk melakukan perilaku berhenti merokok.

Fokus penelitian akan ditekankan pada *coping stress* sebagai variabel independen dan intensi berhenti merokok sebagai variabel dependen pada perokok *emerging adulthood* di Kota Bandung, yang merupakan kontribusi baru dalam literatur akademis. Selain itu, penelitian terdahulu (Reskiaddin & Supriyati, 2021) meneliti dengan menggunakan metode kualitatif. Kemudian, subjek dalam penelitian ini adalah perokok *emerging adulthood* (18-29 tahun) yang semakin meningkat setiap tahunnya (Risksedas, Kemenkes RI). Selain itu, Kota Bandung sebagai lokasi penelitian karena Bandung menjadi salah satu kota dengan jumlah perokok dengan kategori tinggi (Prasetyo & Sari, 2016), (Hamdan, 2015). Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mengenai pengaruh *coping stress* terhadap intensi berhenti merokok pada *emerging adulthood* di Kota Bandung.

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana coping stress problem focused coping pada perokok emerging adulthood di Kota Bandung?
2. Bagaimana coping stress emotion focused coping pada perokok emerging adulthood di Kota Bandung?
3. Bagaimana intensi berhenti merokok pada perokok emerging adulthood di Kota Bandung?
4. Seberapa besar pengaruh antara coping stress (problem focused coping dan emotion focused coping) terhadap intensi berhenti merokok pada perokok emerging adulthood di Kota Bandung?

B. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian kausalitas. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner secara *online survey* menggunakan aplikasi *google form* dengan menggunakan dua alat ukur yaitu: alat ukur *coping stress* menggunakan *Ways of Coping* yang dirancang oleh (Folkman et al, 1986) berlandaskan *Stress and Coping Theory* dari (Lazarus & Folkman, 1984) dan Alat ukur intensi berhenti merokok dirancang oleh (Ajzen, 2005) berlandaskan *Theory of Planned Behavior* telah diadaptasi oleh (Hamdan, 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah perokok *emerging adulthood* di Kota Bandung, namun jumlah populasi tidak dapat diketahui secara pasti, dalam penentuan sampel menggunakan rumus Lemeshow. Jumlah sampel penelitian sebanyak 212 perokok *emerging adulthood* (18-29 tahun) di Kota Bandung dengan teknik *non-probability sampling* yaitu teknik *accidental sampling (convenience sampling)*. Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linier sederhana.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1. Hasil Perhitungan Data *Coping Stress*

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	<i>Problem Focused Coping</i>	13	6,10%
2.	<i>Emotion Focused Coping</i>	199	93,90%
TOTAL		212	100.00%

Sumber: Hasil Pengolahan Data SPSS 25, 2024

Berdasarkan hasil pengolahan data dapat diketahui bahwa sebagian besar responden cenderung lebih sering menggunakan bentuk *emotion focused coping*, yaitu terdapat 199 orang (93,90%) dari 212 responden. Kemudian, sisanya terdapat 13 orang (6,10%) menggunakan *problem focused coping*.

Tabel 2. Hasil Perhitungan Data Intensi Berhenti Merokok

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	<i>Attitude Toward Behavior</i>	145	68,40
2.	<i>Subjective Norms</i>	32	15,10
3.	<i>Perceived Behavioral Control</i>	35	16,50
TOTAL		212	100.00%

Sumber: Hasil Pengolahan Data SPSS 25, 2024

Berdasarkan hasil pengolahan data dapat diketahui bahwa aspek *attitude toward behavior* terdapat 145 orang (68,40%). Kemudian, aspek *subjective norms* terdapat 32 orang (15,10%). Kemudian, aspek *perceived behavioral control* terdapat 35 orang (16,50%).

Tabel 3. Hasil Perhitungan Tabulasi Silang *Coping Stress* Terhadap Intensi Berhenti Merokok

<i>Coping Stress</i>	Intensi Berhenti Merokok				Total	
	Rendah		Tinggi		<i>f</i>	%
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%		
<i>Problem Focused Coping</i>	4	7,50	9	5,70	13	6,10
<i>Emotion Focused Coping</i>	150	94,30	49	92,50	199	93,30
TOTAL	154	100,00	58	100,00	212	100,00

Sumber: Hasil Pengolahan Data SPSS 25, 2024

Berdasarkan hasil pengolahan data dapat diketahui bahwa responden yang cenderung lebih sering menggunakan *problem focused coping* memiliki intensi berhenti merokok yang tinggi terdapat 9 orang (5,70%). Sedangkan, responden yang cenderung lebih sering menggunakan *emotion focused coping* memiliki intensi berhenti merokok yang rendah terdapat 150 orang (94,30%).

Tabel 4. Hasil Uji Regresi *Problem Focused Coping*

Model	Coefficients ^a				Sig.
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	
	B	Std.Error	Beta		
(Constant)	111,039	2,321		47,850	0,000
<i>Problem_Focused_Coping_Stress</i>	-0,720	0,065	-0,609	-11,119	0,000

a. Dependent Variable: Intensi_Berhenti_Merokok

Sumber: Hasil Pengolahan Data SPSS 25, 2024

Berdasarkan hasil uji regresi, dapat diketahui bahwa nilai beta -0,720 dan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data *coping stress problem focused coping* berpengaruh positif dan signifikan terhadap intensi berhenti merokok.

Tabel 5. Hasil Uji Regresi *Emotion Focused Coping*

Model	Coefficients ^a				Sig.
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	
	B	Std.Error	Beta		
(Constant)	103,287	3,084		33,492	0,000
<i>Emotion_Focused_Coping_Stress</i>	-0,334	0,057	-0,373	-5,820	0,000

a. Dependent Variable: Intensi_Berhenti_Merokok

Sumber: Hasil Pengolahan Data SPSS 25, 2024

Berdasarkan hasil uji regresi, dapat diketahui bahwa nilai beta -0,334 dan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data *coping stress emotion focused coping* berpengaruh positif dan signifikan terhadap intensi berhenti merokok.

Tabel 6. Hasil Koefisien Determinasi *Problem Focused Coping*

Model	Model Summary ^b			
	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	609 ^a	0,371	0,368	4,421

a. Predictors: (Constant), *Problem_Focused_Coping_Stress*

b. Dependent Variabel: Intensi Berhenti Merokok

Sumber: Hasil Pengolahan Data SPSS 25, 2024

Berdasarkan koefisien determinasi, besarnya pengaruh variabel *coping stress problem focused coping* terhadap kenaikan variabel intensi berhenti sebesar 0,371 atau 37,1%. Sedangkan, sebanyak 62,9% sisanya merupakan pengaruh yang diberikan oleh faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 7. Hasil Koefisien Determinasi *Emotion Focused Coping*

Model	Model Summary ^b			
	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate

1	373 ^a	0,139	0,135	5,171
----------	------------------	--------------	-------	-------

a. Predictors: (Constant), Emotion_Focused_Coping_Stress

b. Dependent Variabel: Intensi Berhenti Merokok

Sumber: Hasil Pengolahan Data SPSS 25, 2024

Berdasarkan koefisien determinasi, besarnya pengaruh variabel *coping stress emotion focused coping* terhadap kenaikan variabel intensi berhenti sebesar 0,139 atau 13,9%. Sedangkan, sebanyak 86,1% sisanya merupakan pengaruh yang diberikan oleh faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Analisis dan Pembahasan

Gambaran *Coping Stress* Perokok Pada *Emerging Adulthood* di Kota Bandung

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 199 responden (93,90%) perokok *emerging adulthood* di Kota Bandung cenderung lebih sering menggunakan bentuk *emotion focused coping* sebagai upaya mereka dalam menghadapi stres. Artinya, perokok *emerging adulthood* di Kota Bandung berusaha meregulasi respon emosional yang muncul akibat pengaruh dari sumber permasalahan tanpa berusaha untuk mengubah situasi yang menjadi sumber stres secara langsung.

Dalam teori Lazarus terdapat dua bentuk *coping stress*, yaitu *emotional focused coping* dan *problem focused coping* (Lazarus & Folkman, 1984). *Problem focused coping* adalah cara untuk meminimalisir tekanan dengan menghadapi dan menyelesaikan masalah. Sedangkan, *emotion focused coping* merupakan bentuk strategi *coping* yang berfokus pada pengelolaan stres di dalam diri individu, tanpa harus mengubah kondisi yang menjadi sumber permasalahan individu secara langsung. Oleh karena itu, dalam penelitian ini perokok *emerging adulthood* di Kota Bandung cenderung lebih sering menggunakan bentuk *emotion focused coping*. Stres merupakan faktor utama dalam memulai dan mempertahankan kebiasaan merokok, mayoritas perokok menggunakan *emotion focused coping* ketika sedang menghadapi situasi stres (Bindu, 2011). Individu cenderung menggunakan *coping* yang berfokus pada emosi. Usaha yang dilakukan dengan menolak menghadapi masalah dengan merokok untuk memberikan ketenangan dan mengurangi tekanan yang dirasakan (Diba, 2020). Individu menggunakan *problem focused coping* untuk menghadapi masalah yang dapat dikendalikan, misalnya masalah yang berhubungan dengan pekerjaan atau keluarga. Sedangkan, *stressor* yang tidak dapat dikendalikan, misalnya seperti masalah kesehatan fisik lebih dominan menggunakan *emotion focused coping* (Jannone & O'Connell, 2007). *Emotion focused coping* mereduksi emosional negatif seperti merokok namun tidak mengatasi *stressor*, sedangkan *problem focused coping* melibatkan upaya aktif untuk menangani *stressor*, seperti berhenti merokok (Long, David. 2003).

Gambaran Intensi Berhenti Merokok Pada Perokok *Emerging Adulthood* di Kota Bandung

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 150 responden (94,30%) cenderung memiliki intensi berhenti merokok yang rendah. Artinya, indikasi perokok *emerging adulthood* di Kota Bandung untuk berhenti merokok masih lemah. Menurut Ajzen (1975) dalam *Theory of Planned Behavior* menyatakan bahwa intensi berhenti merokok diartikan sebagai keinginan yang kuat dari individu untuk menghentikan kebiasaan merokok dan dilakukan secara sadar. Dalam penelitian ini, intensi sebagai indikasi atau usaha perokok *emerging adulthood* di Kota Bandung untuk menampikan tingkah laku tertentu, dalam hal ini adalah perilaku berhenti merokok

Attitude toward behavior berkontribusi paling besar terhadap intensi berhenti merokok pada perokok *emerging adulthood* di Kota Bandung. Di sisi lain, pada aspek *subjective norms* dan aspek *perceived behavioral control* lemah. Artinya, intensi berhenti merokok pada perokok *emerging adulthood* di Kota Bandung sebagian besar individu memiliki keinginan untuk berhenti merokok, namun baru sampai sebatas pada pikiran saja, mereka menyadari bahwa orang-orang di sekitarnya (*significant person*) tidak begitu merasakan tekanan untuk berhenti merokok, dan juga mereka belum begitu yakin akan kemampuannya menghadapi hambatan dalam berhenti merokok. Sejalan dengan data wawancara pra-survei peneliti yang menunjukkan bahwa sebagian besar sudah menyadari pentingnya berhenti merokok, namun terkendala oleh ajakan teman, adanya ketergantungan terhadap nikotin, dan juga faktor belum menemukan *coping* yang tepat jika sedang mengalami stres. Sejalan

dengan penelitian (Devitarani, 2015) hanya determinan *attitude toward behavior* dan *subjective norms* yang memberikan kontribusi secara signifikan terhadap pembentukan intensi berhenti merokok. Sedangkan determinan *perceived behavioral control* tidak memberikan kontribusi yang signifikan.

Pengaruh Coping Stress Terhadap Intensi Berhenti Merokok

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan data bahwa *coping stress* (*problem focused coping* dan *emotion focused coping*) berpengaruh positif dan signifikan terhadap kenaikan intensi berhenti merokok pada perokok *emerging adulthood* di Kota Bandung. Dengan demikian, hipotesis diterima.

Coping merupakan pengendali utama dalam berhenti merokok dan strategi yang dilakukan untuk meminimalisir stres (Reskiaddin & Supriyati, 2021). Keberhasilan atau kegagalan dari *coping* tersebut akan menentukan apakah reaksi terhadap stres akan menurun dan terpenuhinya berbagai tuntutan yang diharapkan (Compas et. al., 2014). Proses *coping* memainkan peran penting dalam perilaku berhenti merokok, bagaimana perokok menghadapi pemicu stres dan strategi yang tepat untuk meningkatkan proses berhenti merokok. Menurut Wills dan Shiffman menyatakan bahwa *coping* memiliki peran penting dalam mencegah tingginya dorongan untuk merokok melalui pengurangan pengaruh negatif misalnya dengan menghindari situasi hal-hal yang dapat memicu merokok (Wagner et. al., 1999).

Berdasarkan hasil koefisien determinasi menunjukkan bahwa besarnya pengaruh *coping stress problem focused coping* terhadap kenaikan intensi berhenti merokok pada perokok *emerging adulthood* di Kota Bandung sebesar 0,371 atau 37,1%. Sementara itu, besarnya pengaruh *coping stress emotion focused coping* terhadap kenaikan intensi berhenti merokok pada perokok *emerging adulthood* di Kota Bandung sebesar 0,139 atau 13,9%. Sedangkan, 62,9% (*problem focused coping*) dan 86,1% (*emotion focused coping*) sisanya merupakan pengaruh yang diberikan oleh faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti adanya faktor kesehatan fisik, faktor keyakinan positif, faktor keterampilan dalam memecahkan masalah, faktor keterampilan sosial, faktor dukungan sosial, faktor sumber daya materi, faktor imitasi, dan faktor kecanduan (Syahlina et. al., 2024).

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa:

1. Perokok *emerging adulthood* di Kota Bandung cenderung lebih sering menggunakan bentuk *problem focused coping* memiliki intensi berhenti merokok yang kuat. Sedangkan, individu cenderung lebih sering menggunakan *emotion focused coping* memiliki intensi berhenti merokok yang lemah.
2. Perokok *emerging adulthood* di Kota Bandung sebagian besar menggunakan *coping stress* dalam bentuk *emotion focused coping* serta memiliki intensi berhenti merokok yang lemah.
3. *Coping stress* (*problem focused coping* dan *emotion focused coping*) berpengaruh positif dan signifikan terhadap kenaikan intensi berhenti merokok pada perokok *emerging adulthood* di Kota Bandung.
4. *Problem focused coping* berpengaruh sebesar 37,1% dan *emotion focused coping* berpengaruh sebesar 13,9% terhadap intensi berhenti merokok pada perokok *emerging adulthood* di Kota Bandung.

Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan puji dan syukur kepada Allah SWT. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Stephani Raihana Hamdan, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah mendampingi dan membantu peneliti dari awal hingga penelitian ini selesai. Terima kasih kepada seluruh responden karena telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini. Serta, seluruh pihak yang telah memberikan bantuan kepada peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.

Daftar Pustaka

Ajzen, I. (2006). *Constructing a Theory of Planned Behavior Questionnaire*. <https://www.researchgate.net/publication/235913732>

ajzeni-2005-attitudes-personality-and-behaviour-2nd-ed-open-university-press. (n.d.).

Bindu, R., Sharma, M. K., Suman, L. N., & Marimuthu, P. (2011). Stress and coping behaviors among smokers. *Asian Journal of Psychiatry*, 4(2), 134–138.

Compas, B. E., Jaser, S. S., Dunbar, J. P., Watson, K. H., Bettis, A. H., Gruhn, M. A., & Williams, E. K. (2014). Coping and emotion regulation from childhood to early adulthood: Points of convergence and divergence. *Australian Journal of Psychology*, 66(2), 71–81. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12043>

Dewi, S. P., Lilik, S., & Karyanta, N. A. (n.d.). *Perbedaan Perilaku Merokok Ditinjau dari Tingkat Stres pada Wanita Dewasa Awal di Yogyakarta Differences Of Smoking Behavior Viewed From Level Of Stress in Early Adult Women in Yogyakarta*.

Folkman, S. (1984). Personal Control and Stress and Coping Processes: A Theoretical Analysis. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 46, Issue 4).

Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571–579. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.571>

Jannone, L., & O'Connell, K. A. (2007). Coping strategies used by adolescents during smoking cessation. *The Journal of School Nursing: The Official Publication of the National Association of School Nurses*, 23(3), 177–184.

Jurnal-Lanni-Devitarani-190110100136. (n.d.).

Komasari, D., & Fadilla Helmi, A. (2000). *FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB PERILAKU MEROKOK PADA REMAJA* (Issue 1).

Kristen Satya Wacana Nathanael Dimas Pangaribowo U, Aryanti Kristianingsih S. Hubungan Strategi Coping dengan Perilaku Merokok pada Mahasiswa. Sri Aryanti Kristianingsih INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research. 3:5550–63.

Lesmana, T., & Yunita, M. M. (2020). Stres sebagai mediator antara mindfulness dan frekuensi merokok pada individu dewasa awal di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*. <https://doi.org/10.24854/jpu139>

Mustika Hayati, A., Winarni Bagian Kesehatan Lingkungan, S., & Kesehatan Masyarakat, F. (2017). *HUBUNGAN ANTARA FAKTOR LINGKUNGAN FISIK RUMAH DENGAN KEJADIAN PNEUMONIA PADA ANAK BALITA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SEMIN I KABUPATEN GUNUNG KIDUL* (Vol. 5).

Parrott, A. C. (1999). Does Cigarette Smoking Cause Stress? *American Psychologist*, 54(10), 817–820. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.10.817>

Prasetyo J, Sari Y. Prosiding Psikologi Hubungan Coping Strategy dengan Adaptational Outcomes pada Ibu Perokok Berat di Kecamatan Bandung Kulon Correlation of Coping Strategy with Adaptational Outcomes on Heavy Smoking Mothers at Subdistrict Bandung Kulon.

Raihana Hamdan S. Pengaruh Peringatan Bahaya Rokok Bergambar pada Intensi Berhenti Merokok [Internet]. Vol. 31, MIMBAR. 2015. Available from: www.kpai.go.id

Reskiaddin LO, Supriyati S. Proses Perubahan Perilaku Berhenti Merokok: Studi Kualitatif Mengenai Motif, Dukungan Sosial dan Mekanisme Coping. *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*. 2021 Jun 30;3(1):58.

Zathira Diba N. Pengaruh Strategi Koping dan Model Kepercayaan Kesehatan Terhadap Perilaku Merokok Pada Wanita Dewasa Awal. 2020;8(2):180–6.