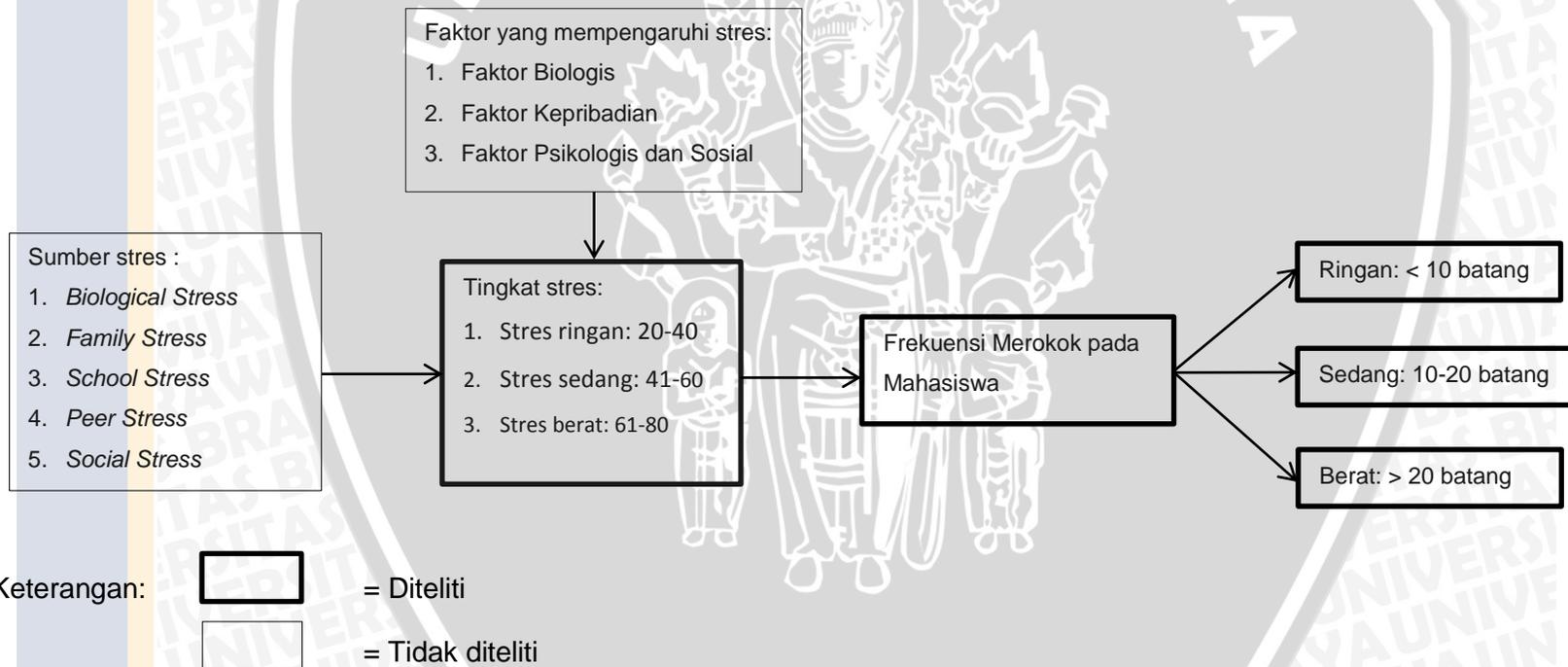


BAB 3

KERANGKA KONSEP

3.1. Kerangka Konsep



Gambar 3.1 Kerangka Konsep Hubungan Tingkat Stres dengan Frekuensi Merokok pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Brawijaya Malang



#### Penjelasan Kerangka Konsep:

Berdasarkan kerangka konsep tersebut dapat diketahui bahwa terdapat beberapa sumber stres pada remaja yaitu *biological stress*, *family stress*, *school stress*, *peer stress*, dan *social stress*. Kemudian faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa diantaranya faktor biologis, faktor kepribadian, dan faktor psikologis dan sosial.

Sumber tersebut menyebabkan remaja merasa stres dengan tingkatan normal, ringan, sedang, dan berat bergantung pada cara individu menghadapi stresor (koping) itu sendiri. Dikatakan koping bersifat konstruktif jika individu mampu mengendalikan stres yang dialami ke arah yang positif, seperti menenangkan diri, tidur, dan mendengarkan musik. Namun koping bisa bersifat destruktif jika individu tidak mampu mengendalikan stres yang dialami, akibatnya terjadi respon maladaptif seperti merokok.

Jumlah rokok yang dikonsumsi oleh remaja berkaitan dengan stres yang mereka alami, semakin besar stres yang dialami, semakin banyak rokok yang mereka konsumsi. Dikatakan perokok ringan jika rokok yang dikonsumsi kurang dari 10 batang per hari, perokok sedang jika rokok yang dikonsumsi 10-19 batang per hari, perokok berat jika rokok yang dikonsumsi lebih dari 20 batang per hari. Hal ini sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh Brandon (2000), bahwa seseorang yang berada dalam kondisi stres mempunyai kemungkinan lebih besar untuk menjadi perokok, bahkan akan mengalami kesulitan untuk berhenti merokok. Penelitian yang dilakukan oleh Parrot (2004) tentang hubungan antara stres dengan rokok yang dilakukan pada remaja menyatakan bahwa ada perubahan emosi selama merokok. Merokok dapat mengurangi stres yang dialami individu. Menurut Parrot (2004), begitu selesai merokok mereka

akan merokok lagi untuk mencegah agar stres tidak terjadi lagi. Keinginan untuk merokok kembali timbul karena ada hubungan antara perasaan negatif dengan merokok. Dari hal tersebut dapat diartikan bahwa perokok akan kembali merokok untuk menjaga mereka agar tidak mengalami stres.

### 3.2. Hipotesis Penelitian

Terdapat hubungan tingkat stres dengan frekuensi merokok pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Brawijaya Malang.

