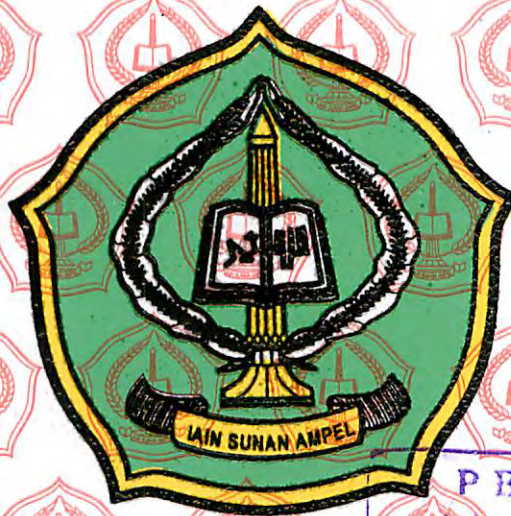


**PENGARUH STRES KERJA TERHADAP KECENDERONGAN PERILAKU MEROKOK KARYAWAN PADA PT. DUMAS SHIPYARD TANJUNG PERAK SURABAYA**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya  
Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh  
Gelara Sarjana Psikologi (S. Psi)



Oleh :

**DENTIN WAHYU NINGSEH**  
**NIM. BO7205056**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**  
**FAKULTAS DAKWAH**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL**  
**SURABAYA**

**2009**

**Gajah Belang**

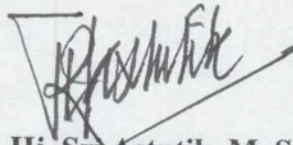
- Jl. Jemur Wonosari Lebar No. 24 ☎ 031 - 8439407,  
- Gebang Lor No. 5 ☎ 031 - 5953789

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi oleh **Dentin Wahyu Ningsih** (BO7205056) ini telah diperiksa dan  
disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 29 juli 2009

Disetujui oleh  
Dosen pembimbing



**Dra. Hj. Sri Astutik, M. Si**  
NIP. 195902051986032004

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh **Dentin Wahyu Ningseh (B07205056)**, ini telah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 29 Juli 2009

Mengesahkan  
Fakultas Dakwah  
Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel



Dekan,

**Prof. Dr. H. Sonhadji Sholeh, Dip. IS**

NIP. 194907281967121001

Ketua,

**Dra. H. Sri Astutik, M.Si**

NIP. 195902051986032004

Sekretaris,

**Dra. Pudji Rahmawati, M.Kes.**

NIP. 196703251994032002

Penguji I,

**Dra. Hi. Azizah Rahayu, M.Si.**

NIP. 195510071986032001

Penguji II,

**Drs. H. Hamim Rosyidi, M. Si**

NIP . 196208241987031002

## ABSTRAK

Dentin Wahyu Ningseh (B07205056), 2009. Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kecenderungan Perilaku Merokok Karyawan PT. Dumas Shipyard Tanjung Perak Surabaya. Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Dakwah Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah stres kerja mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kecenderungan perilaku merokok karyawan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara stres kerja terhadap kecenderungan perilaku merokok karyawan. Hipotesa yang diajukan adalah ada pengaruh yang signifikan antara stres kerja dengan kecenderungan perilaku merokok karyawan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang mendekati analisisnya pada data *numeric* (angka) dan analisisnya dengan metode statistic, adapun jenis penelitian ini adalah jenis penelitian korelasional atau *ex post facto* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh antar variable. Subyek penelitian ini adalah karyawan PT. Dumas Shipyard Tanjung Perak Surabaya (N=48) dan diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu untuk memilih perokok ringan. Alat ukurnya adalah angket dan skala yang telah diuji tingkat Validitas dan Reliabilitasnya. SPSS for Windows versi 11.5 digunakan untuk menganalisa data yang terkumpul. Teknik analisis yang digunakan adalah *Analisis Regresi Linier Sederhana*. Hasil analisis dengan *Teknik Analisis Regresi Linier Sederhana* ini menghasilkan koefisien korelasi sebesar 0.789 yang berarti ada pengaruh positif yang signifikan antara stres kerja dengan kecenderungan perilaku merokok karyawan. Sumbangan efektif penelitian R Square sebesar 62.2%. ini berarti ada 37.8% variable lain yang turut mempengaruhi perilaku merokok. Masih banyak faktor yang perlu diteliti sumbangannya terhadap perilaku merokok. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh positif yang signifikan antara stres kerja dengan perilaku merokok. Artinya semakin tinggi stres kerja maka semakin tinggi pula kecenderungan perilaku merokok karyawan.

Dan diharapkan untuk para pekerja yang merokok agar menjaga kesehatannya, sehingga dengan stres kerja yang melanda kesehatan akan tetap terjaga dengan baik, dan produktifitas kerja akan meningkat. Serta untuk menghindari stres kerja hendaknya menyikapi pekerjaan secara positif, yakni dengan cara jangan menunda-nunda pekerjaan, kalau bisa langsung dikerjakan agar tidak numpuk dan beban kerjapun akan sedikit berkurang.

Rekomendasi untuk peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini juga dilakukan dengan wawancara yang mendalam agar diperoleh gambaran umum yang lebih jelas dan diharapkan untuk mencari predictor lain sehubungan dengan perilaku merokok.

**Kata Kunci: Stres kerja, Perilaku merokok**

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI .....	iii
MOTTO .....	iv
PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
ABSTRAK .....	xiv

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	9
E. Batasan Masalah .....	9
F. Sistematika Pembahasan .....	11

### BAB II KERANGKA TEORITIK

A. Kajian Pustaka .....	13
1. Stres kerja .....	13
a. Pengertian Stres Kerja .....	13
b. Faktor-faktor Penyebab Stres Kerja .....	15
c. Gejala-gejala Stres .....	23
d. Dampak Stres Kerja .....	24
e. Memanagemeni Stres .....	24
2. Perilaku Merokok .....	29
a. Pengertian Perilaku Merokok .....	29
b. Faktor-faktor Penyebab Perilaku Merokok .....	31
c. Aspek-aspek Perilaku Merokok .....	33
d. Jenis dan Merek Rokok .....	34

e. Tipe-tipe Perokok .....	36
f. Dampak Merokok Bagi Kesehatan .....	37
3. Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kecenderungan Perilaku Merokok ...	38
B. Kajian Teoritik .....	40
C. Hipotesis .....	42
D. Penelitian Terdahulu Yang Relevan .....	42

### **BAB III. METODE PENELITIAN**

A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian .....	45
B. Lokasi Penelitian .....	46
C. Teknik Sampling .....	47
D. Definisi Operasional .....	48
E. Variabel Penelitian .....	49
F. Indikator Penelitian .....	50
G. Teknik Pengumpulan Data .....	52
H. Teknik Analisis Data .....	56
I. Validitas Dan Reliabilitas .....	57

### **BAB IV. PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA**

A. Gambaran Umum Obyek Penelitian .....	61
1. Sejarah Singkat PT. Dumas Shipyard Tanjung Perak Surabaya .....	61
2. Aktivitas PT. Dumas Shipyard Tanjung Perak Surabaya .....	62
3. Struktur Organisasi .....	62
B. Penyajian Data .....	62
1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian .....	62
a. Persiapan Penelitian .....	62
b. Penyusunan Instrument .....	63
c. Persiapan Administrasi .....	64
d. Pelaksanaan Penelitian .....	64
2. Deskripsi Subyek Penelitian .....	65
3. Pengukuran Validitas .....	67
4. Pengukuran Reliabilitas .....	72
5. Hasil penelitian .....	73
a. Uji Normalitas .....	73
b. Uji Linieritas Hubungan .....	74

c. Analisis Regresi Sederhana .....	75
C. Pengujian Hipotesis .....	77
D. Pembahasan .....	78

## **BAB V. PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	81
B. Saran .....	81

## **DAFTAR PUSTAKA**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blue Print Skala Stres Kerja .....	55
Tabel 3. 2 Blue Print Skala Perilaku Merokok .....	56
Tabel 4. 1 Klasifikasi Subyek Berdasarkan Pendidikan .....	65
Tabel 4. 2 Klasifikasi Subyek Berdasarkan Merek Rokok .....	67
Tabel 4. 3 Hasil Aitem Stres Kerja yang Valid .....	68
Tabel 4. 4 Blue Print Stres Kerja Setelah Uji Validitas .....	69
Tabel 4. 5 Hasil Aitem Perilaku Merokok yang Valid .....	70
Tabel 4. 6 Blue Print Perilaku Merokok yang Valid .....	71
Tabel 4. 7 Hasil Uji Validitas Butir .....	72
Tabel 4. 8 Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur .....	73
Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas .....	74
Tabel 4.10 Hasil Uji Linieritas .....	75
Tabel 4.11 Hasil Uji Correlations dari Analisis Regresi .....	75



## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Merokok merupakan masalah yang serius di semua Negara di dunia, sejumlah penelitian telah banyak dilakukan untuk membuktikan bahwa rokok merupakan salah satu penyebab timbulnya suatu penyakit berbahaya. Perilaku merokok dilihat dari berbagai sudut pandang sangat merugikan, baik untuk diri sendiri maupun orang lain disekelilingnya. Merokok dapat mengganggu kesehatan, kenyataan ini tidak dapat kita pungkiri, banyak penyakit yang telah terbukti menjadi akibat buruk merokok baik secara langsung maupun tidak langsung. Tembakau atau rokok paling berbahaya bagi kesehatan manusia. Rokok secara luas telah menjadi salah satu penyebab kematian terbesar di dunia.

Saat ini banyak penyakit yang diderita tidak disebabkan oleh kuman atau bakteri, tetapi lebih disebabkan oleh kebiasaan atau pola hidup tidak sehat. Jantung koroner, kanker, stroke, kanker kulit, diabetes, gigi kropos dan tekanan darah tinggi merupakan contoh dari penyakit-penyakit tersebut.

Hardinge, dkk mengemukakan bahwa merokok adalah salah satu kebiasaan atau pola hidup yang tidak sehat, lebih lanjut dikemukakan bahwa perilaku merokok tidak hanya menyebabkan penyakit tetapi juga dapat memperberat sejumlah penyakit lainnya. Beberapa penelitian mengenai resiko yang mungkin dialami perokok menunjukkan bahwa perokok

mempunyai kemungkinan sebelas kali mengidap penyakit paru-paru yang menyebabkan kematian dibanding bukan perokok. Diperkirakan tahun 2020 nanti kematian yang disebabkan oleh penyakit paru-paru atau lebih dikenal dengan PPOK (Penyakit Paru-paru Obstruksi Kronik) atau penyakit paru-paru yang tidak bisa disembuhkan ini akan menduduki peringkat keempat setelah gangguan mental, kecelakaan lalu lintas dan penyakit jantung. Bahkan Mangunegoro, ahli paru-paru dari RSUP Persahabatan Jakarta dan menurut data WHO tahun 1990, penyakit paru-paru termasuk peringkat ke-12 penyebab kesakitan dan kematian utama penyakit tidak menular di dunia (Republika, 2001).<sup>2</sup>

Dalam membahas perilaku merokok perlu ditelaah terlebih dahulu alasan mengapa seseorang itu merokok sementara orang lain tidak merokok. Aritonang (1997), menulis bahwa merokok adalah perilaku yang kompleks, karena merupakan hasil interaksi dari aspek kognitif, lingkungan sosial, kondisi psikologis, conditioning, dan keadaan fisiologis. Secara kognitif, para perokok tidak memperlihatkan keyakinan yang tinggi terhadap bahaya yang didapat dari merokok. Mereka beranggapan bahwa merokok tidak merusak kesehatan asal diimbangi dengan olahraga secara teratur dan mengonsumsi makanan bergizi. Bila ditinjau dari aspek social, sebagian besar perokok menyatakan bahwa merokok karena terpengaruh oleh orang-orang lain disekitarnya. Secara psikologis, perilaku merokok dilakukan untuk relaksasi, mengurangi ketegangan dan melupakan sejenak masalah yang dihadapi.

---

<sup>2</sup> Ari Tris Octia, Neila Ramahani, dan Mira Eliza, *Empati dan Perilaku Merokok di Tempat Umum*, Staff.ugm.ac.id/wordpress/Wpcontent/uplounds/2008/februari/empatijurnal1.pdf, hal. 1

Terlepas dari alasan apa yang mendorong seseorang merokok, hampir dapat dipastikan bahwa merokok akan memperoleh perasaan yang menyenangkan. Pada kondisi inilah bangkit hasrat untuk mengulangi perilaku tersebut (*conditioning*). Pada saat bersamaan, nikotin pada rokok dapat menimbulkan perasaan tergantung.<sup>3</sup>

Terlepas dari alasan apa yang mendorong seseorang untuk merokok, hampir sebagian besar dapat dipastikan bahwa mereka merokok untuk mengurangi kecemasan dan berharap akan memperoleh perasaan yang menyenangkan. Pada kondisi inilah bangkit hasrat untuk mengulangi perilaku tersebut (*conditioning*), pada saat bersamaan nikotin pada rokok dapat menimbulkan perasaan tergantung

Di yakini oleh para perokok bahwa merokok dapat membantu mereka dalam mengatasi masa-masa sulit. Subyek yang merokok percaya bahwa merokok dapat membantu mereka untuk lebih santai atau untuk mengurangi ketegangan, mengurangi stres, menghilangkan kejenuhan bahkan dengan merokok dapat mempermudah mengekspresikan pendapat.

Dalam penelitian watter, dkk yang meneliti tentang hubungan antara keadaan emosi dengan motivasi untuk merokok pada perokok. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keadaan emosi yang negatif berhubungan dengan motivasi untuk merokok, perokok memilih mengontrol emosi dengan merokok, sehingga cara lain tanpa merokok tidak di inginkan oleh perokok. Pada penelitian ini tidak ada pengkategorisasian subyek penelitian . jumlah

---

<sup>3</sup> Ibid hal. 2

rokok yang dikonsumsi oleh subyek antara 10-40 batang perhari, sehingga hasil penelitian ini berlaku secara umum bagi semua jenis perokok.<sup>4</sup>

Perilaku merokok erat kaitannya dengan kondisi emosi. Dari hasil penelitian kondisi yang paling banyak perilaku merokok adalah ketika subyek dalam kondisi tekanan (stres), yang kedua ketika berkumpul dengan teman sebaya. Konsumsi rokok ketika stres merupakan upaya pegatasan masalah yang bersifat emosional atau rokok sebagai kompensatoris kecemasan yang dialihkan terhadap perilaku merokok.

Direktur kesehatan jiwa Direktorat Jendral pelayanan medik, Dr Pandu Setiawan SpKJ, saat membuka seminar sehari merokok, stres dan mode yang diselenggarakan dalam rangkaian memperingati hari tanpa tembakau sedunia di Jakarta, Kamis (1/6). Dari berbagai penelitian, iklan rokok yang menggambarkan kejantanan bukan hanya menarik perhatian remaja muda untuk ikut bergaya dan merokok, namun juga menarik perhatian anak-anak karenanya di Indonesia merokok sudah meracuni siswa sekolah dasar. Kalau saja kita tau bahaya yang ditimbulkan akibat merokok begitu besar mengingat kandungan bahan beracunnya yang sangat berbahaya bagi tubuh seperti, ninkotin, tar dan bahan beracun lainnya. Tentu kita akan meninggalkan rokok. Namun kadang kala kita akan menjadi perokok bila mengalami gangguan stres dengan alasan untuk menghilangkan stres.<sup>5</sup>

Ketika seseorang merokok secara teratur maka akan sangat sulit untuk berhenti karena karena telah mengalami ketergantungan psikologis yang amat

---

<sup>4</sup> <http://berbagi.net/perilaku-merokok-3.html>,monday-12-September-2005.

<sup>5</sup> <http://kbi.gemari.or.id/beritadetail.php?id=3795-02-June-2006>.

kuat terhadap tembakau. Ketergantungan psikologis terhadap tembakau disebabkan karena rokok memberikan kenikmatan bagi yang mengkonsumsinya, sehingga ketika seseorang mengalami perasaan yang tidak nyaman ia akan mengonsumsi rokok terus menerus sehingga ia akan merasa nikmat dan perasaan tidak nyaman yang dialaminya akan hilang. Banyak orang yang merokok untuk mendapatkan keadaan emosi yang positif atau yang menyenangkan dan mengurangi keadaan emosi yang negatif atau yang tidak menyenangkan.

Sementara itu Psikiater kondang Al Bachri Husin mengatakan, stres pasti ada dalam setiap kehidupan manusia. Manusia mengalami stres bila mereka mendapatkan tantangan. Banyak situasi-situasi kehidupan yang dapat menyebabkan kita mendapatkan tantangan. Orang-orang yang memiliki sejumlah stres cenderung sukar menghentikan kebiasaan merokok. Begitu pula pada mereka-mereka yang mempunyai kecenderungan mempunyai mood yang negatif seperti kesedihan dan kecemasan. Kita sering menemukan mantan perokok memulai merokok kembali, karena mereka menggunakan rokok pertamanya sebagai respons terhadap stres atau mood.<sup>6</sup>

Munculnya stres dapat disebabkan oleh adanya berbagai sumber stres, diantaranya: kepribadian, lingkungan dan interaksi antara kepribadian dengan lingkungan.<sup>7</sup>

Dari uraian di atas dapat dilihat bahwa salah satu penyebab yang mendorong seseorang untuk cenderung merokok adalah adanya perasaan

---

<sup>6</sup> ibid

<sup>7</sup> Sutarno Wijono, *Pengaruh Kepribadian Type A dan Peran Terhadap Stres Kerja Manajer Mady* (Jurnal Psikologi Insan Vol.8 No.3 Desember 2006), hal. 189

emosi yang tidak menyenangkan. Dan stres itu sendiri merupakan keadaan emosi negatif yang dialami manusia. Salah satu penyebab stres adalah pekerjaan, maka tak jarang kita jumpai orang yang cenderung untuk merokok ketika menghadapi stres kerja.

Stres kerja tersebut akan muncul apabila ada tuntutan-tuntutan pada seseorang yang dirasakan menentang, menekan, membebani atau melebihi daya penyesuaian yang dimiliki individu. Akibat dari stres adalah produktivitas kerja menjadi menurun. (kirkcaldy, dkk).<sup>8</sup>

Dalam kehidupan modern yang semakin kompleks, manusia akan cenderung mengalami stres apabila ia kurang mampu mengadaptasikan keinginan-keinginan dengan kenyataan yang ada, baik kenyataan yang ada di dalam maupun di luar dirinya. Lingkungan kerja pun mendukung seseorang untuk mengalami stres apabila mereka tidak bisa beradaptasi dengan tuntutan-tuntutan dalam organisasi.

Stres kerja adalah suatu kondisi yang menghambat dan mengganggu pelaksanaan tugas dan kinerja individu yang tercipta karena segala tuntutan, perubahan dan beban yang ada dalam pekerjaan. Stres di tempat kerja nampaknya memberikan sumbangan yang cukup besar bagi seseorang untuk merokok. Perilaku merokok pada individu di saat menghadapi stres kerja di anggap sebagai cara mengatasi masalah yang di hadapinya.

Fenomena sosial yang ada di lingkungan kerjapun mendukung peneliti untuk mengadakan penelitian ini, yaitu ketika peneliti survei ke lapangan pada

---

<sup>8</sup> Ibid, hal.189

bulan Mei 2009 lalu, peneliti menemukan sebuah fenomena yaitu ada beberapa karyawan yang merokok pada saat jam kerja dan saya melihat ada juga yang merokok sambil berjalan di tempat kerja. Ketika peneliti memperoleh sumber dari informan, mereka mengatakan bahwa karyawan merokok agar kondisinya lebih tenang karena terlalu banyak pekerjaan atau beban kerjanya sampai overload. Mereka dituntut menghasilkan gambar rancangan sebanyak-banyaknya untuk bahan membuat kapal, jadi kemungkinan karyawannya mengalami stres kerja. Dan ketika saya melakukan wawancara kepada karyawan yang merokok tadi, ternyata mereka bukan perokok berat atau kecanduan rokok hanya saja mereka merokok untuk memperoleh ketenangan atau rileksasi akibat beban pekerjaan. Merokok dianggap sebagai cara individu untuk mengatasi masalah atau coping behavior. Peneliti juga mencari data pendukung dari poli kesehatan perusahaan untuk mengetahui lebih dalam mengenai stres kerja yang dialami karyawan, dan dari data kesehatan menyebutkan banyak karyawan yang sakit dan tidak masuk kerja, namun data kesehatan karyawan tidak diberikan oleh peneliti karena menyangkut masalah internal perusahaan. Berangkat dari fenomena yang ada tersebut, maka peneliti ingin membuktikan dan mengetahui apakah faktor stres kerja juga berpengaruh terhadap kecenderungan merokok karyawan pada PT. Dumas Shipyard Tanjung Perak Surabaya.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latarbelakang yang telah diuraikan maka masalah yang sebenarnya dapat di identifikasikan, yaitu semakin meningkatnya perilaku merokok di masyarakat, dimana perilaku merokok itu dimotivasi dari berbagai aspek diantaranya karena perasaan emosi yang negatif. Stres ditempat kerja tampaknya memberi sumbangan yang cukup besar bagi seseorang untuk merokok, dimana merokok merupakan alternatif cara mengatasi masalah yang diambil seseorang untuk mengatasi keadaan emosinya yang negatif tersebut. Adapun perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah stres kerja mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kecenderungan perilaku merokok pada karyawan PT. Dumas Shipard Tanjung Perak Surabaya.

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan antara stres kerja terhadap kecenderungan perilaku merokok karyawan dan juga untuk mengetahui seberapa besar pengaruh stres kerja terhadap kecenderungan perilaku merokok karyawan pada PT. Dumas Shipyard Tanjung Perak Surabaya.



#### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini nantinya adalah:

##### 1. Manfaat teoritis

Untuk memberikan sumbangan teoritis terhadap kajian psikologi secara umum dan psikologi industri secara khusus, terutama tentang stres kerja, berbagai penyebabnya, serta pengaruhnya terhadap kecenderungan merokok seseorang.

##### 2. Manfaat praktis

Sebagai gambaran bagi pembacanya mengenai perilaku merokok, bahaya atau dampak merokok dan bagaimana cara mengatasi stres kerja khususnya bagi para karyawan agar di dalam bekerja bisa lebih efektif dan efisien sehingga menguntungkan bagi pribadi dan perusahaan, sehingga produktivitas kerja karyawan akan meningkat.

#### **E. Batasan Masalah**

Pembatasan masalah adalah upaya untuk membatasi permasalahan dengan jelas agar tidak menyimpang dari permasalahan sebenarnya. Pembatasan ini diperlukan agar pembahasan yang akan dilakukan bersifat sesuai dengan permasalahan yang diteliti dan mudah untuk dimengerti serta dipahami. Pembatasan tersebut yaitu:

##### 1. Stres kerja

Stres kerja adalah stres yang terjadi di tempat pekerjaan. Beban kerja yang dapat menimbulkan stres kerja tergantung oleh persepsi dan reaksi individu terhadapnya. Stres kerja dapat berasal dari apapun yang

dipersepsikan seseorang sebagai ancaman dan mengakibatkan perubahan-perubahan dalam diri individu yang berupa fisiologis, psikologis maupun perilaku dalam organisasi.

## 2. Perilaku merokok

Perilaku atau aktivitas yang berlaku pada individu atau organisme yang tidak timbul dengan sendirinya, tetapi sebagai akibat dari stimulus yang diterima organisme yang bersangkutan baik stimulus eksternal maupun internal.

Perilaku merokok adalah aktivitas menghisap atau menghembuskan asap rokok dengan menggunakan pipa atau rokok karena adanya insentif atau tujuan yang ingin dicapai.

## 3. Perokok

Perokok dapat dibedakan menjadi perokok aktif dan perokok pasif. Perokok aktif adalah seseorang yang secara aktif mengkonsumsi rokok. Sedangkan perokok pasif adalah seseorang yang selalu berada di dekat seseorang perokok aktif sehingga secara tidak sengaja ikut menghisap asap yang dihasilkan orang tersebut.

Dalam penelitian ini subyek penelitian yang akan digunakan yaitu perokok ringan yaitu individu merokok antara 1-10 batang dalam sehari. Alasan dipilihnya perokok ringan karena bila perokok berat akan sulit untuk dibedakan apakah ia merokok karena stres atau memang sudah menjadi kebiasaan atau kecanduan.

#### 4. Karyawan

Karyawan adalah orang yang telah terdaftar dan bekerja pada suatu perusahaan tersebut. Dalam penelitian ini yang akan digunakan sebagai subyek adalah karyawan PT. Dumas Shipyard Tanjung Perak Surabaya.

#### F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### **BAB I : PENDAHULUAN**

Dalam bab ini berisi tentang gambaran secara detail mengenai penulisan skripsi dan akan dipaparkan fenomena yang terjadi yang selanjutnya akan menjadi dasar bagi pembahasan selanjutnya, yang terdiri dari beberapa sub bab, yaitu: latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian dan sistematika pembahasan.

##### **BAB II : KAJIAN TEORITIK**

Bab ini berisikan tentang kajian pustaka, kajian teoritik, hipotesis dan penelitian terdahulu yang relevan.

##### **BAB III : METODE PENELITIAN**

Dalam bab ini membahas tentang: Model pendekatan dan jenis penelitian, obyek penelitian, teknik sampling, definisi operasional, variabel dan indikator penelitian,

teknik pengumpulan data, instrument penelitian, teknik analisis data serta validitas dan reliabilitas.

**BAB IV : PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA**

Dalam bab ini yang akan dibahas meliputi: Gambaran umum obyek penelitian, deskripsi hasil penelitian, penyajian data, pengujian hipotesis dan analisis serta pembahasan hasil penelitian.

**BAB V : PENUTUP**

Berisi kesimpulan dan saran.

## BAB II

### KAJIAN TEORITIK

#### A. Kajian Pustaka

##### 1. Stres Kerja

###### a. Pengertian Stres Kerja

Dalam kehidupan modern yang semakin kompleks, manusia akan cenderung mengalami stres apabila ia kurang mampu mengadaptasikan keinginan-keinginan dengan kenyataan yang ada, baik kenyataan yang ada di dalam maupun di luar dirinya. Segala macam bentuk stres pada dasarnya disebabkan oleh kekurangmengertian manusia akan keterbatasan-keterbatasannya sendiri.

Stres merupakan fenomena psikofisik yang bersifat manusiawi, dalam arti bahwa stres dialami oleh setiap orang dalam menjalankan kehidupannya sehari-hari. Stres dialami setiap orang dengan tidak memandang jenis kelamin, usia, kedudukan, jabatan atau status sosial ekonomi.<sup>9</sup>

Kata “stres” bisa diartikan berbeda bagi tiap-tap individu. Sebagian individu mendefinisikan stres sebagai tekanan, desakan atau respon emosional. Para psikolog juga mendefinisikan stres dalam berbagai bentuk. Definisi stres yang paling sederhana adalah definisi

---

<sup>9</sup> Dr.H. Syamsu Yusuf, LN.M.Pd, *Mental Hygiene* ( Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004), hal. 90

Lazarus dan Launler (Sitat dalam Ogden,1996) yang menitik beratkan pada hubungan antara individu dengan lingkungannya. Stres merupakan konsekuensi dari proses penilaian individu, yakni pengukuran apakah sumber daya yang dimilikinya cukup untuk menghadapi tuntutan dari lingkungannya.<sup>10</sup>

Anwar mengartikan stres kerja sebagai perasaan tertekan yang dialami karyawan dalam menghadapi pekerjaannya.<sup>11</sup>

Stres kerja akan muncul apabila ada tuntutan-tuntutan yang dirasakan menentang, membebani atau melebihi daya penyesuaian yang dimiliki individu. Akibat stres adalah produktifitas kerja menurun.<sup>12</sup>

Secara sederhana stres sebenarnya merupakan suatu bentuk tanggapan seseorang, baik secara fisik maupun mental terhadap suatu perubahan di lingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam.

Stres sendiri dapat dikelompokkan menjadi dua tipe, yaitu *eustres* dan *distres*. *Eustres* adalah perasaan-perasaan yang menyenangkan (positif) individu, yang dialami karena mendapatkan penghargaan atau mendapat pujian atas dasar prestasi kerjanya yang memuaskan. Tipe stres yang kedua disebut *distres*, yaitu perasaan-

---

<sup>10</sup> Yanni Tanumidjojo, Lestari Basuki & Ananta Yudianto. *Stres dan Perilaku Coping Pada Remaja Penyandang Diabetes Militus*, Anima Indonesian Psychological Journal, Vol.19 No.4 Juli 2004. hal. 399

<sup>11</sup> Anwar.A.A, *Manajemen SDM Perusahaa* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2000), hal.157

<sup>12</sup> Sutarno Wijono, *Pengaruh KepribadianTtype A dan Peran Terhadap Stres Kerja Manajer Madya* (Jurnal Psikologi Insan Vol.8 No.3 Desember 2006), hal.189

perasaan yang tidak menyenangkan (negatif) individu dan dapat menyebabkan prestasi kerjanya turun.<sup>13</sup>

Penelitian ini mengartikan stres kerja sebagai distress. Jika individu menilai kemampuannya cukup untuk memenuhi tuntutan lingkungan kerja dalam organisasi maka stres tidak terjadi. Stres dialami atau tidak dialami oleh individu tergantung pada penghayatan subjektif terhadap kondisi, situasi atau peristiwa yang menjadi sumber stres.

#### **b. Faktor-faktor Penyebab Stres Kerja**

Setiap aspek di pekerjaan dapat menjadi pembangkit stres. Tenaga kerja yang menentukan sejauh mana situasi yang dihadapi merupakan situasi stres atau tidak.

Tenaga kerja dalam interaksinya di pekerjaan, dipengaruhi oleh hasil interaksinya di tempat lain, di rumah, di sekolah, di perkumpulan dan sebagainya. Sumber stres yang menyebabkan seseorang tidak berfungsi optimal tidak saja datang dari satu macam pembangkit stres tetapi dari beberapa pembangkit stres, dan sebagian besar dari waktu manusia bekerja. Karena itu lingkungan pekerjaan mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap kesehatan seseorang yang bekerja.<sup>14</sup>

---

<sup>13</sup> Ibid, hal. 189

<sup>14</sup> Ashar Sunyoto Munandar, *Psikologi Industri & Organisasi* (Jakarta: UI-Press, 2001), hal.380-381

Faktor-faktor di pekerjaan yang berdasarkan penelitian dapat menimbulkan stres dapat dikelompokkan ke dalam lima kategori (Hurrell, dkk. 1988), yaitu:

1) Faktor intrinsik dalam pekerjaan

Yang termasuk dalam kategori ini ialah:

a) Kondisi fisik kerja.

Kondisi fisik kerja mempunyai pengaruh terhadap kondisi faal dan psikologis diri seorang tenaga kerja. Kondisi fisik dapat merupakan pembangkit stres (*stressor*). Yang termasuk dalam kondisi fisik kerja ialah *bising* : bising selain dapat menimbulkan gangguan pada alat pendengaran kita, juga dapat merupakan sumber stres yang menyebabkan peningkatan dari kesiagaan dan ketidakseimbangan psikologis kita. Kondisi demikian memudahkan timbulnya kecelakaan. Misalnya tidak mendengar suara-suara peringatan sehingga timbul kecelakaan. Yang ke dua adalah *vibrasi*(getaran): vibrasi merupakan sumber stres yang kuat yang mengakibatkan peningkatan taraf *catecholamine* dan perubahan dari berfungsinya seseorang secara psikologikal dan neurogikal. Vibrasi atau getaran yang beralih dari benda-benda fisik ke badan dapat memberi pengaruh yang tidak baik pada unjuk-kerja. Dalam penelitian dari Sutherland dan Cooper (1986), ditemukan bahwa kondisi kerja yang tidak menyenangkan karena adanya getaran dinilai



sebagai pembangkit stres oleh 37 % dari pekerja. Selanjutnya adalah *hygiene*: hygiene menyangkut tentang kesehatan lingkungan kerja. Lingkungan yang kotor dan tidak sehat merupakan pembangkit stres. kondisi berdebu dan kotor, akomodasi pada waktu istirahat yang kurang baik, juga toilet yang kurang memadai, hal ini dapat menimbulkan stres bagi karyawan.<sup>15</sup>

b) Tuntutan Tugas

Tuntutan tugas dalam hal ini adalah beban kerja. Seseorang akan mengalami stres bila dia mempunyai terlalu banyak pekerjaan. Beban kerja yang berlebih dan melampaui batas akan menimbulkan stres bagi tenaga kerja. Stres ini dibagi menjadi:

- (1). Kelebihan kerja secara kuantitatif, yaitu suatu kejadian dimana seseorang diberikan terlalu banyak pekerjaan atau tanggung jawab dalam waktu yang terbatas.
- (2). Kelebihan kerja kualitatif, yaitu melakukan pekerjaan yang sukar dan rumit untuk dilaksanakan.
- (3). Kekurangan waktu dalam melaksanakan pekerjaan.<sup>16</sup>

Monk & Tepas berpendapat bahwa kerja shift/kerja malam juga merupakan sumber stres. Penelitian menunjukkan bahwa kerja shift merupakan sumber utama stres bagi para

---

<sup>15</sup> Ibid, hal. 381-382

<sup>16</sup> Panji Anoraga & Nanik Widiyanti, *Psikologi dalam Perusahaan* (Jakarta:PT.Rineka Cipta, 1993), hal.166

pekerja pabrik. Kerja shift ini berpengaruh pada gangguan emosional dan biologikal. Para pekerja shift lebih sering mengeluh tentang kelelahan dan gangguan perut dari pada para pekerja pagi/siang dan dampak dari kerja shift terhadap kebiasaan makan yang mungkin menyebabkan gangguan-gangguan perut.<sup>17</sup>

## 2) Peran individu dalam organisasi

Setiap tenaga kerja bekerja sesuai dengan perannya dalam organisasi, artinya setiap tenaga kerja mempunyai kelompok tugasnya yang harus ia lakukan sesuai dengan aturan-aturan yang ada dan sesuai dengan yang diharapkan oleh atasannya. Namun demikian tenaga kerja tidak selalu berhasil memainkan perannya tanpa menimbulkan masalah. Kurang baik berfungsinya (*dysfunction*) peran yang merupakan pembangkit stres, yang akan dibicarakan disini ialah konflik peran dan ketaksaan/kekaburan peran (*role ambiguity*).<sup>18</sup>

### a) Konflik peran

Konflik peran ini muncul jika tenaga kerja mengalami adanya:

- (1) Pertentangan antara tugas-tugas yang harus ia lakukan dan antara tanggung jawab yang ia miliki.

---

<sup>17</sup> Ashar Sunyoto Munandar, *Op.Cit.*, hal. 383

<sup>18</sup> Ashar Sunyoto Munandar, *Op.Cit.*, hal. 390

- (2) Tugas-tugas yang harus ia lakukan yang menurut pandangannya bukan merupakan bagian dari pekerjaannya.
- (3) Tuntutan-tuntutan yang bertentangan dari atasan, rekan, bawahan, atau orang lain yang dinilai penting bagi dirinya.
- (4) Pertentangan dengan nilai-nilai dan keyakinan pribadinya sewaktu melakukan tugas pekerjaan.

Stres timbul karena ketidakcukupannya untuk memenuhi tuntutan-tuntutan dan berbagai harapan pada dirinya.

b) Ketaksaan peran

Ketaksaan peran dirasakan jika seseorang tenaga kerja tidak memiliki cukup informasi untuk dapat melaksanakan tugasnya, atau tidak mengerti atau merealisasi harapan-harapan yang berkaitan dengan peran tertentu. Faktor-faktor yang menimbulkan ketaksaan peran menurut Everly dan Girdano ialah:

- (1) Ketidakjelasan dari sasaran-sasaran (tujuan-tujuan) kerja.
- (2) Kesamaran tentang tanggung jawab.
- (3) Ketidakjelasan tentang prosedur kerja.
- (4) Kesamaran tentang apa yang diharapkan oleh orang lain.
- (5) Kurang adanya balikan, atau ketidakpastian tentang unjuk-kerja pekerjaan.

Menurut Khan dkk. (1964), stres yang timbul karena ketidakjelasan sasaran akhirnya mengarah ke tidakpuasan pekerjaan, kurang memiliki kepercayaan diri, rasa diri tidak berguna, rasa harga diri yang menurun, depresi, motivasi rendah untuk bekerja dan kecenderungan untuk meninggalkan pekerjaan.<sup>19</sup>

### 3) Pengembangan Karir (*Career Development*)

Tekanan hidup/stres ini muncul apabila seseorang itu dinaikkan pangkatnya tapi tidak selaras dengan kemampuan atau tidak mendapatkan pangkat yang sesuai dengan kontribusinya dalam bekerja. Reaksi dalam stres ini adalah rasa gentar dan kurang yakin bila ia hendak mengambil berbagai tindakan dalam menjalankan tugasnya.<sup>20</sup>

Everly dan Girdano menganggap bahwa untuk menghasilkan kepuasan pekerjaan dan mencegah timbulnya stres pada tenaga kerja, perlu diperhatikan tiga unsur yang penting dalam pengembangan karir yaitu:

- a) Peluang untuk menggunakan keterampilan jabatan sepenuhnya.
- b) Peluang mengembangkan keterampilan yang baru.

---

<sup>19</sup> Ashar Sunyoto Munandar, *Op.Cit.*, hal. 392

<sup>20</sup> Panji Anoraga & Nanik Widiyanti, *Psikologi Dalam Perusahaan* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1993), hal.167

- c) Penyuluhan karir untuk memudahkan keputusan-keputusan yang menyangkut karir.<sup>21</sup>

Pengembangan karir merupakan pembangkit stres yang potensial yang mencakup ketidakpastian pekerjaan, promosi berlebih, dan promosi yang kurang.

- 4) Hubungan dalam pekerjaan

Harus hidup dengan orang lain, menurut Selye, merupakan salah satu aspek dari kehidupan yang penuh stres, karena didalamnya terdapat berbagai macam corak kepribadian yang berbeda antara individu satu dengan individu yang lainnya. Hubungan yang baik antaranggota dari satu kelompok kerja dianggap sebagai faktor utama dalam kesehatan individu dan organisasi (Argyris, 1964; Cooper, 1973). Stres ini muncul jika seseorang pekerja memiliki hubungan yang tidak baik, apakah itu dengan pimpinannya, rekan sekerjanya ataupun para bawahannya. Hubungan sosial yang menunjang (*supportive*), dengan rekan-rekan kerja, atasan, dan bawahan di pekerjaan, tidak akan menimbulkan tekanan-tekanan antarpribadi yang berhubungan dengan persaingan. Kelekatan kelompok, kepercayaan antarpribadi dan rasa senang dengan atasan, berhubungan dengan penurunan dari stres pekerjaan dan kesehatan yang lebih baik.<sup>22</sup>

---

<sup>21</sup> Ashar Sunyoto Munandar, *Psikologi Industri & Organisasi* (Jakarta: UI-Press, 2001), hal. 393

<sup>22</sup> Ashar Sunyoto Munandar, *Op.Cit.*, hal. 395-396

#### 5) Struktur dan iklim organisasi

Bagaimana para tenaga kerja mempersepsikan kebudayaan, kebiasaan dan iklim dari organisasi adalah penting dalam memahami sumber-sumber stres potensial sebagai hasil dari beradanya mereka dalam organisasi. Kepuasan dan ketidakpuasan kerja berkaitan dengan penilaian dari struktur dan iklim organisasi.

Faktor stres yang ditemukan dalam kategori ini terpusat padasejauh mana tenaga kerja dapat terlibat atau berperan serta dan pada support sosial. Penelitian menunjukkan bahwa kurangnya peran serta atau partisipasi dalam pengambilan keputusan berhubungan dengan suasana hati dan perilaku yang negatif.<sup>23</sup>

#### 6) Tuntutan dari luar organisasi/pekerjaan

Kategori pembangkit stres ini mencakup segala unsur kehidupan seseorang yang dapat berinteraksi dengan peristiwa-peristiwa kehidupan dan kerja di dalam suatu organisasi, dan dengan demikian memberi tekanan pada individu.

Isu-isu tentang keluarga, krisis kehidupan, kesulitan keuangan, keyakinan-keyakinan pribadi dan organisasi yang bertentangan, konflik antara tuntutan keluarga dan tuntutan perusahaan, semuanya dapat merupakan tekanan pada individu dalam pekerjaannya sebagaimana halnya stres pada pekerjaan mempunyai dampak yang negatif pada kehidupan keluarga dan

---

<sup>23</sup> Ashar Sunyoto Munandar, *Op.Cit.*, hal. 397

pribadi. Namun demikian, perlu diketahui bahwa peristiwa kehidupan pribadi dapat meringankan akibat dari pembangkit stres organisasi. Jadi support sosial berfungsi sebagai bantal penahan stres. Sebaliknya, kepuasan kerja dapat membantu individu untuk menghadapi kehidupan pribadi yang penuh stres dengan berfungsi sebagai bantal penahan juga.<sup>24</sup>

### c. Gejala-gejala Stres

Menurut Gibson dkk, gejala atau indikasi stres yang dialami individu dapat dilihat dari:

- 1) Gejala fisiologis: berupa sakit kepala, tubuh panas dingin, detak jantung meningkat, dada berdebar-debar, wajah kemerahan, mudah lelah ataupun letih.
- 2) Gejala psikologis: berupa cemas, mudah gelisah, mudah marah, ketidakpuasan kerja, moodniness, merasa tertekan, kurang berkonsentrasi
- 3) Gejala organisasi: berupa keterlambatan, absentism (ketidakhadiran), intensitas turnover, produktivitas rendah.<sup>25</sup>

---

<sup>24</sup> Ashar Sunyoto Munandar, *Op.Cit.*, hal. 397

<sup>25</sup> Stephen P.Robbins, *Perilaku Organisasi, edisi bahasa Indonesia, jilid 2* (Jakarta: PT. Prenhallindo, 2002), hal. 309-310

#### d. Dampak Stres Kerja

Beberapa akibat buruk dari stres kerja dapat dibagi menjadi dua yaitu:

##### 1) Bagi Individu

Bagi individu akibat stres kerja yang tampak adalah banyaknya kesalahan yang dibuat individu ketika bekerja, menurunnya kemampuan mengingat, konsentrasi dan akurasi penilaian individu, menurunnya kesehatan mental dan munculnya penyakit pada diri individu, dan rendahnya produktivitas kerja.

##### 2) Bagi Perusahaan

Bagi perusahaan akibat stres kerja yang dialami karyawan adalah adanya kekacauan, hambatan dan gangguan aktivitas kerja serta penurunan produktivitas perusahaan dan kerugian bagi perusahaan tersebut.<sup>26</sup>

#### e. Memanajemi Stres

Stres dalam pekerjaan dapat dicegah timbulnya dan dapat dihadapi tanpa memperoleh dampaknya yang negatif. Memanajemi stres berarti berusaha mencegah timbulnya stres, meningkatkan ambang stres dari individu dan menampung akibat fisiologikal dari stres.<sup>27</sup>

---

<sup>26</sup> Wahyu Rahardjo, *Kontribusi Hardiness dan Self Efficacy Terhadap Stres Kerja Pada Perawat RSUD Dr. Soeradji Klaten*. Dalam jurnal psikologi Universitas Gunadarma Depok.2003

<sup>27</sup> Ashar Sunyoto Munandar, *Psikologi Industri & Organisas* (Jakarta: UI-Press, 2001), hal.401



Memanejemeni stres bertujuan untuk mencegah berkembangnya stres jangka pendek menjadi stres jangka panjang atau stres yang kronis. Kita tidak selalu berhasil untuk mencegah stres. Kita selalu akan menjumpai situasi-situasi yang tidak kita duga semula yang merupakan pembangkit stres.<sup>28</sup>

Teknik-teknik yang dapat digunakan untuk memanejemeni stres adalah sebagai berikut:

1) Kerekayasaan Organisasi

Teknik ini berusaha untuk mengubah lingkungan kerja agar tidak cepat dirasakan sebagai lingkungan yang penuh stres. Yang perlu diubah adalah faktor-faktor yang dapat menjadi pembangkit stres yang dibahas sebagai faktor-faktor dari kategori: faktor-faktor intrinsic pekerjaan, faktor peran dalam organisasi, faktor pengembangan karir, faktor struktur dan iklim organisasi.

Kondisi kerja fisik yang oleh para tenaga kerja dirasakan sebagai pembangkit stres, seperti, bising, vibrasi, dapat diatur kembali melalui analisis dari kondisi kerja. Melalui analisis kerja dan kerekayasaan metode dapat dirancang pola pekerjaan baru bagi individu yang dirasakan memiliki beban berlebihan. Secara kuantitatif, banyaknya kegiatan dapat dikurangi, misalnya dengan penambahan tenaga kerja atau penambahan waktu dalam bekerja. Sedang secara kualitatif dapat dikurangi derajat kemajemukan

---

<sup>28</sup> *ibid*, hal.402

keterampilan yang diperlukan dan dapat dikurangi tanggung jawabnya juga.

## 2) Kerekayasaan Kepribadian

Strategi yang dapat digunakan dalam kerekayasaan kepribadian ialah upaya untuk menimbulkan perubahan-perubahan dalam kepribadian individu agar dapat dicegah timbulnya stres. Perubahan-perubahan yang dituju ialah perubahan dalam hal pengetahuan, kecakapan, keterampilan dan nilai-nilai yang mempengaruhi persepsi dan sikap tenaga kerja terhadap pekerjaannya.

Program pelatihan keterampilan merupakan salah satu strategi untuk meningkatkan keterampilan tenaga kerja sehingga timbul rasa percaya diri akan kemampuannya untuk melaksanakan pekerjaannya. Disamping itu juga pembentukan tim (*Team building*) dan teknik-teknik pengembangan organisasi yang lain dapat mencegah atau mengatasi stres yang timbul karena adanya konflik peran, ketaksaan peran, hubungan interpersonal yang tidak baik serta struktur dan iklim organisasi.

Strategi lain yang dapat dilakukan adalah pemberian penyuluhan jabatan kepada tenaga kerja. Melalui penyuluhan jabatan dapat diketahui kelemahan dan kelebihan tenaga kerja dan kesesuaiannya untuk berbagai macam pekerjaan, sehingga dapat direncanakan pengembangan karirnya dalam perusahaan.

### 3) Teknik Penanganan Pikiran

Tujuan teknik penanganan pikiran ialah untuk mengurangi kegiatan pikiran, yaitu proses berpikir dalam bentuk merencana, mengingat, berkhayal, menalar yang secara berkesinambungan kita lakukan dalam keadaan sadar. Jika berhasil mengurangi kegiatan pikiran, rasa cemas dan khawatir akan berkurang sehingga pikiran menjadi tenang strespun berkurang. Teknik-teknik penanganan pikiran meliputi:

#### a) Meditasi

Meditasi dapat dianggap sebagai suatu keadaan pikiran (*mind*) atau keadaan mental. Berbagai teknik meditasi seperti yoga, berzikir dan relaksasi progresif dapat menuju keadaan mental yang baik.

#### b) Pelatihan Relaksasi Autogenic

Relaksasi autogenic adalah relaksasi yang ditimbulkan sendiri (auto-genesis = ditimbulkan sendiri). Teknik ini berpusat pada gambaran-gambaran berperasaan tertentu yang dihayati bersama dengan terjadinya peristiwa tertentu yang kemudian terkait kuat dalam ingatan, sehingga timbulnya kenangan tentang peristiwa akan menimbulkan pula pennghayatan dari gambaran perasaan yang sama.

Ada peristiwa yang menimbulkan kejengkelan, ketegangan, ada peristiwa yang menimbulkan kehangatan,

kesantiaian dan kenikmatan. Kalau pikiran kita dikonsentrasikan pada peristiwa-peristiwa yang menegangkan, maka kita akan merasakan ketegangan pada badan kita. Sebaliknya, kalau pikiran dipusatkan pada peristiwa-peristiwa yang menimbulkan penghayatan kehangatan dan kesantiaian, maka badan kita akan rileks.

c) Pelatihan Relaksasi Neuromuscular

Pelatihan Relaksasi Neuromuscular adalah suatu program yang terdiri dari latihan-latihan sistematis yang melatih otot dan komponen system syaraf yang mengendalikan aktivitas otot. Sasarnya adalah mengurangi ketegangan otot. Individu diajari secara sadar untuk merilekskan otot sesuai dengan kemauannya. Mula-mula dikembangkan kesadaran pikiran tentang bagaimana rasanya kalau rileks dan bagaimana perbedaannya jika merasa tegang. Selama melakukan pelatihan, individu berkonsentrasi untuk menegangkan atau merilakskan otot-ototnya berdasarkan kemauannya.

4). Teknik Penangan Melalui Aktivitas Fisik

Dalam teknik ini berhubungan dengan aktivitas latihan keseluruhan badan, seperti berenang, lari, menari, bersepeda, atau olahraga lain selama kurang lebih satu jam. Menurut Everly dan Girdano, latihan melalui aktivitas fisik ini baik sekali manfaatnya

jika dilakukan dalam beberapa jam setelah timbulnya stres, tetapi setiap saat dalam 24 jam masih akan tetap dapat menolong.

Tujuan dari teknik ini adalah untuk menghamburkan atau untuk menggunakan sampai habis hasil-hasil stres yang diproduksi oleh ketakutan dan ancaman. Manfaatnya adalah menurunkan reaktifitas kita terhadap stres di masa mendatang dengan cara mengkondisikan relaksasi. Serta dapat menjadikan kita sehat, tenang dan ringan yang timbul sesudah latihan-latihan fisik.<sup>29</sup>

## 2. Perilaku Merokok

### a. Pengertian Perilaku Merokok

Sebagaimana diketahui bahwa perilaku atau aktivitas yang ada pada individu atau organisme itu tidak timbul dengan sendirinya, tetapi sebagai akibat dari adanya stimulus atau rangsangan yang mengenai individu atau organisme tersebut baik stimulus eksternal maupun internal. Perilaku atau aktivitas itu merupakan jawaban atau respon terhadap stimulus yang mengenyainya. Namun selanjutnya dikemukakan oleh Woodworth dan Schlosberg, bahwa apa yang ada dalam diri individu itu yang berperan memberikan respon adalah apa yang telah ada pada diri individu, atau apa yang telah pernah dipelajari oleh individu yang bersangkutan.<sup>30</sup>

Di dalam kamus psikologi disebutkan bahwa perilaku mempunyai empat arti (Chaplin dalam Prabandari, 1994) yaitu:

---

<sup>29</sup> Ibid, hal. 403-409

<sup>30</sup> Prof.Dr.Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum* (Yogyakarta: Andi Offset, 1980),hal. 9

- 1) Beberapa respon yang dilakukan organisme
- 2) Sebagai salah satu respon spesifik dari seluruh pola respon
- 3) Suatu kegiatan atau aktivitas
- 4) Suatu gerakan atau beberapa gerakan yang kompleks.

Dari definisi diatas Budi Santoso mengemukakan bahwa perilaku merokok merupakan aktivitas yang dilakukan organisme, termasuk perilaku membeli, menghisap dan menghembuskan asap rokok. Dapat pula sebagai salah satu respon spesifik dari seluruh respon, misalnya seorang dewasa merokok karena percaya bahwa dengan merokok akan membantu mengurangi kadar stres yang dialaminya.<sup>31</sup>

Rokok adalah silinder dari kertas berukuran panjang antara 70 hingga 120 mm (bervariasi tergantung negara) dengan diameter sekitar 10 mm yang berisi daun-daun tembakau yang telah dicacah. Rokok dibakar pada salah satu ujungnya dan dibiarkan membara agar asapnya dapat dihirup lewat mulut pada ujung lain. Merokok adalah kegiatan menghisap bahan dari tembakau yang menghasilkan sebuah asap untuk dihembuskan yang digunakan oleh keperluan masing-masing individu.<sup>32</sup>

Secara umum menurut Kurt Lewin, bahwa perilaku merokok merupakan fungsi lingkungan dan individu. Artinya perilaku merokok

---

<sup>31</sup> <http://berbagi.net/perilaku-merokok-3.html>. *Definisi perilaku merokok*, diakses pada Monday, 12 September 2005.

<sup>31</sup> <http://id.wikipedia.org/wiki/Rokok>.

<sup>32</sup> Dian komalasari & Avin Fadillah Helmi, *Faktor-faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja*. Jurnal psikologi pdf. Universitas Gadjah Mada. 2003.

<sup>33</sup> <http://id.wikipedia.org/wiki/Rokok>

selain disebabkan faktor-faktor dari dalam diri juga disebabkan faktor lingkungan.<sup>33</sup>

Merokok adalah suatu kegiatan menghisap asap dari tembakau yang sedang dibakar dalam rangka mencari kenikmatan akibat pengaruh zat nikotin yang terkandung didalamnya.<sup>34</sup>

Jadi dapat disimpulkan bahwa perilaku merokok adalah aktivitas menghisap atau menghembuskan asap rokok dengan menggunakan pipa atau rokok.

#### **b. Faktor-faktor Penyebab Perilaku Merokok**

Tomkins (dalam sarafino,1994) menyatakan beberapa factor yang menyebabkan individu merokok yaitu:

1) Pengaruh positif (*positif affect*)

Yaitu individu mau merokok karena merokok memberi manfaat positif bagi dirinya. Ia menjadi senang, tenang, dan nyaman karena memperoleh kenikmatan dengan merokok. Misalnya: sambil menonton televisi atau setelah makan.

2) Pengaruh negatif (*negatif affect*)

Yaitu merokok dapat meredakan emosi-emosi negatif yang dihadapi dalam kehidupannya. Misalnya: cemas, stres dan frustrasi.

---

3) Ketergantungan fisiologis (*habitual*)

Yaitu individu merasa ketagihan untuk merokok dan ia tidak dapat menghindar atau menolak permintaan yang berasal dari dalam diri bahkan sudah menjadi gaya hidup (*life style*)

4) ketergantungan psikologis

Yaitu kondisi ketika individu selalu merasakan, memikirkan dan memutuskan untuk merokok terus menerus.<sup>35</sup>

Dari beberapa alasan tersebut maka peneliti ingin mengambil satu asumsi yaitu pengaruh negatif yang dialami individu adalah yaitu ketika individu mengalami kecemasan atau stres yang menyebabkan individu tersebut mengalami kecenderungan untuk merokok.

Menurut Manalu dan Martini, faktor-faktor yang melatarbelakangi perilaku merokok terutama pada remaja, pelajar atau pemuda adalah pengaruh lingkungan/teman sebaya, menghilangkan kesepian, menghilangkan ketegangan akibat stres, alat pergaulan/komunikasi, ikut kelompok/geng, agar kelihatan keras/gagah, kelihatan lebih dewasa, dan pengaruh iklan merokok.<sup>36</sup>

Dalam membahas perilaku merokok perlu ditelaah terlebih dahulu alasan mengapa seseorang itu merokok sementara orang lain tidak merokok. Aritonang (1997), menulis bahwa merokok adalah perilaku yang kompleks, karena merupakan hasil interaksi dari aspek kognitif,

---

<sup>35</sup> Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda* (Jakarta: PT.Gramedia Widiasarana Indonesia, 2003), hal.38-39

<sup>36</sup> Muji S.,Elfian.,Inong retno G.,Santi M.,Arif H, *Sikap dan Peranan Orang Tua Terhadap Perilaku Merokok Dikalangan Remaja*. Dalam Jurnal Penelitian Dinamika Sosial Vol.2 No.1 April 2001:28-27



lingkungan sosial, kondisi psikologis, conditioning, dan keadaan fisiologis. Secara kognitif, para perokok tidak memperlihatkan keyakinan yang tinggi terhadap bahaya yang didapat dari merokok. Mereka beranggapan bahwa merokok tidak merusak kesehatan asal diimbangi dengan olahraga secara teratur dan mengkonsumsi makanan bergizi. Bila ditinjau dari aspek social, sebagian besar perokok menyatakan bahwa merokok karena terpengaruh oleh orang-orang lain disekitarnya. Secara psikologis, perilaku merokok dilakukan untuk relaksasi, mengurangi ketegangan dan melupakan sejenak masalah yang dihadapi. Terlepas dari alasan apa yang mendorong seseorang merokok, hampir dapat dipastikan bahwa merokok akan memperoleh perasaan yang menyenangkan. Pada kondisi inilah bangkit hasrat untuk mengulangi perilaku tersebut (*conditioning*). Pada saat bersamaan, nikotin pada rokok dapat menimbulkan perasaan tergantung.<sup>37</sup>

### **c. Aspek-aspek Perilaku Merokok**

Menurut Aritonang (1997), perilaku merokok pada seseorang dapat diukur dari aspek-aspek sebagai berikut:

#### **1) Intensitas merokok**

Yaitu seberapa sering dan seberapa banyak individu itu mengkonsumsi rokok.

---

<sup>37</sup>Ari Tris Octia, Neila Ramahani, dan Mira Eliza, *Empati dan Perilaku Merokok di Tempat Umum*, Staff.ugm.ac.id/wordpress/Wpcontent/uplouads/2008/februari/empatijurnal1.pdf, hal. 2

## 2) Fungsi merokok

Merupakan suatu kegunaan merokok bagi individu, berupa asosiasi individu terhadap rokok yang dihisap yang dianggap mampu meningkatkan: Daya konsentrasi, memperlancar kemampuan pemecahan masalah, meredakan ketegangan atau kecemasan, meringankan beban berat, dan meningkatkan kepercayaan diri.

## 3) Waktu merokok

Waktu disini menyangkut kapan atau pada saat situasi yang bagaimana individu tersebut mengkonsumsi rokok.<sup>38</sup>

### **d. Jenis-jenis dan Merek Rokok**

Rokok dibedakan menjadi beberapa jenis. Perbedaan ini didasarkan atas bahan pembungkus rokok, bahan baku atau isi, dan penggunaan filter pada rokok.

#### 1). Rokok berdasarkan bahan pembungkus yaitu dibedakan menjadi:

- a) Klobot: rokok yang bahan pembungkusnya berupa daun jagung.
- b) Kawung: rokok yang bahan pembungkusnya berupa daun aren.
- c) Sigaret: rokok yang bahan pembungkusnya berupa kertas

---

<sup>38</sup> Dian komalajari & Avin Fadillah Helmi, *Faktor-faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja*. Jurnal psikologi pdf. Universitas Gadjah Mada. 2003,. hal. 5

d) Cerutu: rokok yang bahan pembungkusnya berupa daun tembakau.

2). Rokok berdasarkan bahan baku atau isi yaitu dibedakan menjadi:

a) Rokok Putih: rokok yang bahan baku atau isinya hanya daun tembakau yang diberi saus untuk mendapatkan efek rasa dan aroma tertentu.

b) Rokok Kretek: rokok yang bahan baku atau isinya berupa daun tembakau dan cengkeh yang diberi saus untuk mendapatkan efek rasa dan aroma tertentu.

c) Rokok Klembak: rokok yang bahan baku atau isinya berupa daun tembakau, cengkeh, dan kemenyan yang diberi saus untuk mendapatkan efek rasa dan aroma tertentu.

3). Rokok berdasarkan penggunaan filter yakni dibedakan menjadi:

a). Rokok Filter (RF): rokok yang pada bagian pangkalnya terdapat gabus.

b). Rokok Non Filter (RNF): rokok yang pada bagian pangkalnya tidak terdapat gabus.

Adapun beberapa merek rokok yang terkenal saat ini adalah sebagai berikut:

- |                    |                          |
|--------------------|--------------------------|
| a) LA Lights       | i) Clas Mild             |
| b) LA Menthol      | j) Bentoel               |
| c) Daffidoff       | k) Lestees               |
| d) Djarum BLACK    | l) Lintang Enam          |
| e) Djarum Super    | m) Dji Sam Soe           |
| f) Djarum Coklatda | n) Gudang Garam          |
| g) Country         | o) Lucky Strike          |
| h) A Mild          | p) Marlboro              |
| q) Wismilak        | r) Sampoerna Mild        |
| s) Sampoerna Hijau | t) Ten Mild              |
| u) X Mild          | v) U Mild. <sup>39</sup> |

#### e. Tipe-tipe Perokok

Lebih lanjut, dapat dikatakan bahwa tipe perokok itu ada dua jenis yaitu:

- 1) *Perokok aktif*, ialah individu yang secara aktif mengkonsumsi rokok.
- 2) *Perokok pasif*, ialah individu yang tidak memiliki kebiasaan merokok tetapi terpaksa harus menghisap asap rokok yang di hembuskan oleh orang lain yang kebetulan ada di sekitarnya.<sup>40</sup>

---

<sup>39</sup> <http://id.wikipedia.org/wiki/Rokok>.

<sup>40</sup> Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda* (Jakarta: PT.Gramedia Widiasarana Indonesia, 2003), hal.39-40

Menurut Sitepoe (2002), perokok di bagi menjadi 3, yaitu:

- 1) Perokok ringan: merokok 1-10 batang sehari
- 2) Perokok sedang: merokok 11-20 batang sehari
- 3) Perokok berat : merokok lebih dari 24 batang sehari.<sup>41</sup>

#### f. Dampak Merokok Bagi Kesehatan

Sarafino menyatakan bahwa rokok mengandung tiga unsur zat yaitu:

- 1) Karbomonoksida  
Yaitu suatu gas yang mudah diserap kedalam saluran pembuluh darah, yang berakibat pada ketergantungan secara fisiologis.
- 2) Tar  
Yaitu suatu zat pertikel residu yang mungkin dapat menyebabkan gangguan penyakit kanker dan paru-paru.
- 3) Nikotin  
Yaitu bahan kimia yang bersifat adiktif, artinya bahan ini dapat memberi pengaruh ketergantungan secara psikologis.<sup>42</sup>

Dalam berbagai studi, Papalia, Old, Feldman, dan Sarafino menyimpulkan akibat negatif yang ditimbulkan oleh kebiasaan merokok. Gangguan kesehatan yang dialami oleh perokok, diantaranya kanker (kanker mulut, kanker tenggorokan, kanker payudara, kanker ginjal/prostat/kandung

---

<sup>41</sup> Ari Tris Octia, Neila Ramahani, dan Mira Eliza, *Empati dan Perilaku Merokok di Tempat Umum*, [Staff.ugm.ac.id/wordpress/Wpcontent/uploads/2008/februari/empatijurnal1.pdf](http://staff.ugm.ac.id/wordpress/Wpcontent/uploads/2008/februari/empatijurnal1.pdf), Hal. 11

<sup>42</sup> Agoes Dariyo, *Op. Cit.* hal. 40

kemih, kanker perut, kanker paru), penyakit jantung dan gangguan pernafasan kronis.<sup>43</sup>

### 3. Pengaruh Stres Terhadap Kecenderungan Merokok

Berbagai stresor yang ada pada lingkungan kerja maupun yang berasal dari diri individu sendiri akan menimbulkan stres kerja bagi individu yang tidak mampu beradaptasi dengan tekanan-tekanan tersebut. Bagi para pekerja yang merokok maka salah satu jalan keluar yang di tempuh untuk mengurangi stres adalah dengan berperilaku merokok.

Menurut *sosial stres model*, penggunaan zat-zat adiktif adalah salah satu cara individu untuk mengatasi berbagai stres yang dialaminya. Stres yang dialami dapat timbul dari keluarga, pertemanan, pekerjaan atau lingkungan. Salah satu respon yang timbul dari stres adalah munculnya afeksi negatif yaitu perasaan sedih, marah dan distress. Hal tersebut senada dengan yang di kemukakan oleh Brandon, bahwa merokok dilakukan digunakan untuk mengatur afeksi terutama untuk mengatasi afeks negatif. Bahkan lebih dari setengah penyebab kambuhnya perilaku merokok berhubungan dengan afeksi negatif.<sup>44</sup>

Cara seseorang untuk mengatasi stres ( *coping styles* ) dan kekhawatiran mengenai berat badan juga memiliki korelasi dengan konsumsi rokok. Subyek yang merokok cenderung menggunakan cara mengatasi stres yang tidak adaptif. Diteliti lebih lanjut subyek yang merokok cenderung menggunakan *ruminative coping* (tingkah laku dan pikiran yang dipusatkan

---

<sup>43</sup> Agoes Dariyo, *Op. Cit.* hal. 40-41

<sup>44</sup> Devi Wulandari, *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Dewasa*. Jurnal Arkhe/Th.12/No.2/2007, hal. 92. Fakultas Psikologi Universitas Paramadina Jakarta.

pada diri). Tampaknya gaya coping ini kemudian mempengaruhi individu untuk tidak menggunakan gaya coping yang lain yang lebih adaptif yaitu antara lain berusaha mengatasi masalah atau mengatasi keadaan emosional yang dialaminya.<sup>45</sup>

Komalasari menyebutkan bahwa individu yang merokok telah memiliki pandangan bahwa rokok mampu membantu dalam mengurangi beban masalah, cenderung akan menjadikan rokok sebagai kompensasi atau sarana penyaluran atas beban masalah.<sup>46</sup>

Menurut Brandon, merokok digunakan untuk mengatur afeksi, terutama untuk mengatasi efek negatif. Bahkan lebih dari setengah kambuhnya perilaku merokok berhubungan dengan afeksi negatif.<sup>47</sup>

Perilaku merokok erat kaitannya dengan kondisi emosi. Konsumsi rokok ketika stres merupakan upaya-upaya pengatasan masalah yang bersifat emosional atau sebagai kompensatoris kecemasan yang dialihkan terhadap perilaku merokok. Hal ini semakin mempertegas mengapa para perokok merasakan kenikmatan setelah merokok. Perilaku merokok dianggap sebagai perilaku penyeimbang dalam kondisi stres.<sup>48</sup>

Rowe, et al (1996);Engels, et al (1999) juga mengemukakan bahwa pada masa ini penggunaan zat-zat adiktif digunakan untuk mengatasi emosi

---

<sup>45</sup> Ibid, hal. 93

<sup>46</sup> Ari Tris Octia, Neila Ramahani, dan Mira Eliza, *Empati dan Perilaku Merokok di tempat Umum*. Staff.ugm.ac.id/word press/Wp-content/uploudads/2008/februari/empatijurnal1.pdf, hal. 12

<sup>47</sup> Devi Wulandari. *Op. Cit.*, hal. 92

<sup>48</sup> Dian komalasari & Avin Fadillah Helmi, *Faktor-faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja*. Jurnal psikologi pdf. Universitas Gadjah Mada. 2003

yang negatif yang dialami setiap individu atau dapat juga disebut sebagai salah satu bentuk *emosision focused coping*.<sup>49</sup>

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa afeksi negatif memegang peranan yang cukup penting dalam perilaku merokok karyawan, sehingga merokok digunakan untuk mengatur perasaan-perasaan negatif yang timbul dalam permasalahan yang dihadapinya.

## B. Kajian Teoritik

Kajian teoritik adalah suatu model konseptual tentang bagaimana teori yang digunakan berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah penelitian. Dalam hal ini perlu dijelaskan hubungan antar konsep yang ada.<sup>50</sup>

Dari tinjauan pustaka diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa antara dua variabel yaitu variabel stres kerja (X) dengan variabel perilaku merokok (Y), atas dasar teori-teori yang sudah dijelaskan dan dipaparkan serta didukung oleh penelitian-penelitian sebelumnya yang relevan maka diketahui bahwa terdapat pengaruh yang positif antara stres kerja dengan kecenderungan perilaku merokok. Dan hal ini akan dijadikan suatu pijakan atau acuan bahwa stres kerja memang mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kecenderungan perilaku merokok karyawan.

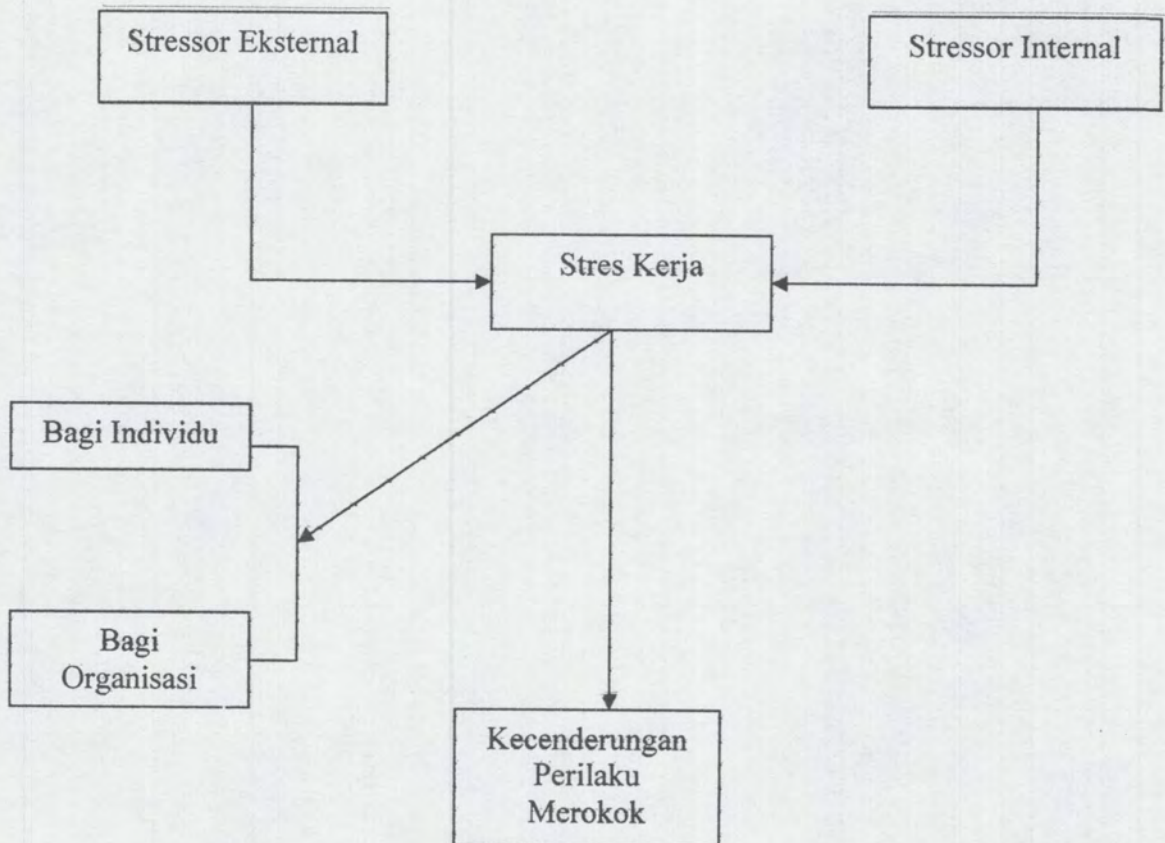
---

<sup>49</sup> Dian komalasari, *Op.Cit.*, hal. 98

<sup>50</sup> Buku Pedoman Penulisan Skripsi.2008. hal.17. Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel



Adapun kerangka teori dari permasalahan penelitian ini adalah:



Dari kerangka tersebut dapat dilihat bahwa berbagai stressor yang ada pada lingkungan kerja maupun yang berasal dari individu sendiri akan menimbulkan stres kerja bagi individu yang tidak mampu beradaptasi dengan tekanan-tekanan tersebut. Bagi para pekerja yang merokok maka salah satu jalan keluar yang ditempuhnya untuk mengurangi ketegangan atau kecemasan adalah dengan merokok.

### C. Hipotesis

Hipotesis yang ditawarkan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh yang positif antara stres kerja dengan kecenderungan perilaku merokok karyawan pada PT. Dumas Shipyard Tanjung Perak Surabaya.

Adapun rumusan hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ho : Tidak ada pengaruh yang signifikan antara stres kerja dengan kecenderungan perilaku merokok karyawan.

Ha : Ada pengaruh yang signifikan antara stres kerja dengan kecenderungan perilaku merokok karyawan.

### D. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Stres kerja pernah diteliti oleh Sutarto Wijono, yang pada waktu itu meneliti tentang "*pengaruh kepribadian tipe A dan peran terhadap stres kerja manajer madya*" dari hasil penelitian di dapat bahwa beban peran dan beban fisik kerja yang terlalu berlebih juga mempunyai dampak yang besar terhadap individu untuk mengalami kecenderungan stres. Semua itu dianggap sebagai *stresor* yang menghambat individu dalam bekerja. Penelitian ini dilakukan di sebuah perusahaan swasta di Semarang, yang berjumlah 145 orang karyawan.<sup>51</sup>

Perilaku merokok sudah banyak diteliti, salah satunya adalah Devi Wulandari yang meneliti tentang "*faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok dewasa*". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar

---

<sup>51</sup> Sutarno Wijono, *Pengaruh Kepribadian Tipe A dan Peran Terhadap Stres Kerja Manajer Madya* (Jurnal Psikologi Insan Vol.8 No.3 Desember 2006), hal.188-197

sumbangan afeksi negatif, perilaku merokok lingkungan, persepsi kontrol perilaku, sikap dan norma-norma subyektif dalam intensi untuk merokok. Subyek yang diteliti adalah 50 orang mahasiswa. Dan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sumbangan terbesar adalah dari TPB (pengaruh lingkungan, persepsi kontrol perilaku, sikap dan norma-norma subyektif) kemudian sumbangan lain dari afeksi negatif. Ternyata afeksi negatif juga memberikan sumbangan yang signifikan dalam niat untuk merokok. Hasil temuan ini juga dapat menyimpulkan bahwa niat untuk merokok lebih disebabkan oleh faktor dari dalam diri individu yaitu kemampuan untuk mengontrol perilaku merokok dan seberapa sering individu individu mengalami perasaan negatif atau stres dibandingkan pengaruh lingkungan.<sup>52</sup>

Penelitian terdahulu juga pernah dilakukan oleh warrrter dkk (*Dalam Advanced Behavioural Research Theory*, 1992 Vol.14), yaitu meneliti tentang hubungan antara keadaan emosi dengan motivasi untuk merokok pada perokok. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keadaan emosi yang negatif berhubungan dengan motivasi untuk merokok, perokok memilih mengontrol emosi dengan merokok, sehingga cara lain tanpa merokok tidak di inginkan oleh perokok. Pada penelitian ini tidak ada pengkategorisasian subyek penelitian. jumlah rokok yang dikonsumsi oleh subyek antara 10-40 batang

---

<sup>52</sup> Devi Wulandari, *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Dewasa*. Jurnal Arkhe/Th.12/No.2/2007. Fakultas Psikologi Universitas Paramadina Jakarta, hal.91-100

perhari, sehingga hasil penelitian ini berlaku secara umum bagi semua jenis perokok.<sup>53</sup>

Lalu penelitian lain juga dilakukan oleh Dian Komalasari. Yang meneliti juga tentang, “*faktor-faktor penyebab perilaku merokok pada remaja*”. Dalam penelitian ini subyek yang diteliti sebanyak 90 remaja perokok SMU, berjenis kelamin pria yang berusia 15-18 tahun. Dan hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kondisi yang paling banyak perilaku merokok yaitu ketika subyek dalam tekanan (stres) yaitu sebanyak 40,86% yang kedua ketika berkumpul dengan teman sebaya yaitu 27.96%. Hasil penelitian ini juga menjelaskan bahwa subyek merasakan kepuasan setelah merokok. Kepuasan ini berkaitan erat dengan aspek emosi.<sup>54</sup>

Hasil serupa juga dikemukakan oleh Daniel Horn, direktur The National Clearing House for Smoking and Health, melakukan survey atas 5000 perokok untuk mengetahui alasan-alasan mereka merokok. Dan ditemukan bahwa 40-50% merokok dilakukan untuk meringankan kecemasan dan ketegangan. Banyak dari golongan ini menjadi pecandu dan perokok berat.<sup>55</sup>

Namun dalam penelitian kali ini, peneliti hanya ingin meneliti tentang sejauhmana pengaruh stres kerja terhadap kecenderungan perilaku merokok. Subyek yang akan peneliti gunakan adalah karyawan berjenis kelamin laki-laki yang berkerja pada PT. Dumas Shipyard Tanjung Perak Surabaya yang memiliki kriteria perokok aktif dan bertipe ringan.

---

<sup>53</sup> <http://berbagi.net/perilaku-merokok-3.html>, diakses pada Monday, 12 September 2005

<sup>54</sup> Dian komalasari & Avin Fadillah Helmi, *Faktor-faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja*. Jurnal psikologi pdf. Universitas Gadjah Mada. 2003

<sup>55</sup> <http://berbagi.net/perilaku-merokok-3.html>, diakses pada Monday, 12 September 2005

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

Dalam melakukan penelitian orang dapat menggunakan berbagai macam metode, dan sejalan dengannya rancangan penelitian yang digunakan juga dapat bermacam-macam. Metodologi penelitian merupakan hal yang esensial, yang merupakan cara berfikir dan berbuat yang dipersiapkan secara matang dalam rangka untuk mencapai tujuan penelitian, yaitu menemukan, mengembangkan atau mengkaji kebenaran suatu pengetahuan secara ilmiah atau untuk pengujian hipotesis suatu penelitian.<sup>56</sup>

Salah satu unsur terpenting dalam metodologi penelitian adalah penggunaan metode ilmiah tertentu yang digunakan sebagai sarana yang bertujuan untuk mengidentifikasi besar kecilnya obyek atau gejala dan mencari pemecahan masalah yang sedang diteliti, sehingga hasilnya yang diperoleh dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya secara ilmiah. Pada dasarnya fakta-fakta tidak terletak disekitar begitu saja akan tetapi dibutuhkan suatu metode untuk mengetahui dan mengambil masalah tersebut.

#### A. PENDEKATAN DAN JENIS PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif non eksperimental, yaitu penelitian yang menekankan analisisnya pada data-data *numerical* atau angka yang diperoleh dengan metode statistik serta dilakukan pada penelitian inferensial atau dalam rangka pengujian

---

<sup>56</sup> Sumadi Suryabrata. *Metodologi penelitian*. (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1998), hal. 14-15

hipotesis sehingga diperoleh signifikansi pengaruh antara variabel yang diteliti.<sup>57</sup>

Adapun jenis dari penelitian ini adalah penelitian *korelasional* yang bersifat *ex post facto* yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui akibat dari suatu tindakan. Peneliti mengambil satu atau lebih akibat sebagai dependent variabel dan menguji data dengan menelusuri kembali sebab-sebab yang saling berhubungan antara variabel satu dengan yang lainnya. Penelitian korelasional akan mendeteksi sejauhmana variasi-variasi pada satu atau lebih faktor yang lain berdasarkan pada koefisien korelasi.<sup>58</sup>

Jenis penelitian korelasional, atau penelitian ini bersifat *ex post facto*, artinya data dikumpulkan setelah kejadian yang dipersoalkan berlangsung (lewat). Penelitian mengambil satu atau lebih akibat (sebagai “dependent variabel”) dan menguji data itu dengan menelusuri kembali untuk mencari sebab-sebab yang saling berhubungan antara variabel satu dengan yang lain.<sup>59</sup>

## B. LOKASI PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti mengambil lokasi penelitian ini disebuah perusahaan yang bergerak dibidang perkapalan, yaitu PT. Dumas Shipyard Tanjung Perak Surabaya, yang terletak di jalan Nilam Barat No.24 Surabaya. Alasan dipilihnya perusahaan ini adalah karena adanya fenomena yang ada di perusahaan tersebut dan peneliti surve langsung ke lapangan sehingga peneliti mengetahui permasalahan yang ada yaitu banyaknya karyawan yang merokok

---

<sup>57</sup> Saifudin Azwar, *Metode Penelitian* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), hal.5

<sup>58</sup> Sumadi Suryabrata. *Metode Penelitian*. (Jakarta: Rajawali, 1987), hal. 26

<sup>59</sup> Ibid, hal. 27

di saat jam kerja padahal perusahaan tersebut melarang karyawan untuk merokok, sehingga dari sini peneliti tertarik untuk mengetahui apa benar stres kerja juga mempunyai pengaruh terhadap kecenderungan perilaku merokok karyawan. Disamping itu pula mayoritas karyawannya berjenis kelamin laki-laki.

### C. TEKNIK SAMPLING

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *purposive sampels*, atau sampel bertujuan. Bila seorang peneliti ingin mencari atau memperoleh jumlah unsur tertentu yang memiliki beberapa karakteristik dalam sampelnya maka hendaknya menggunakan teknik ini karena menekankan ciri khusus pada sampel.<sup>60</sup>

Subyek dalam penelitian ini yang akan dijadikan sampel adalah karyawan berjenis kelamin laki-laki dan merupakan perokok aktif bukan pasif, yaitu yang berjumlah 100 orang karyawan. Dari jumlah tersebut akan diberikan angket untuk mencari perokok ringan yang akan dijadikan sample. Dari 100 karyawan yang diberi angket terdapat 48 jumlah perokok ringan yaitu yang mengkonsumsi rokok antara 1-10 batang dalam sehari dan sisanya merupakan perokok berat yang tidak dijadikan sample dalam penelitian. Jadi subyek yang dijadikan sample adalah 48 orang, sehingga penelitian ini lebih cocok menggunakan teknik *purposive sampling* yang menekankan pada ciri khusus pada individu. Alasan dipilihnya perokok ringan karena bila perokok berat

---

<sup>60</sup> Arif Sadiman. *Metode dan Analisis Penelitian, jilid 2*. (Jakarta: Penerbit Erlangga, 1991), hal. 140

akan sulit untuk dibedakan apakah ia merokok karena stres atau memang sudah menjadi kebiasaan atau kecanduan. Untuk itu agar terhindar dari bias maka penelitian ini memakai perokok ringan sebagai sampelnya.

#### D. DEFINISI OPERASIONAL

Konsep-konsep yang telah diterjemahkan menjadi suatu yang lebih operasional, yakni variabel dan konstruk belum sepenuhnya siap untuk diukur kecuali bila telah didefinisikan secara operasional. Karena variabel dan konstruk mempunyai beberapa dimensi yang dapat diukur secara berbeda. Definisi operasional adalah unsur penelitian yang memberitahukan bagaimana caranya mengukur suatu variabel.<sup>61</sup>

Lebih jelasnya definisi operasional semacam petunjuk pelaksanaan bagaimana caranya mengukur variabel penelitian. Definisi operasional juga merupakan suatu informasi ilmiah yang amat membantu peneliti lain yang ingin menggunakan variabel yang sama.

Adapun definisi operasional dari masing-masing variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Stres kerja adalah suatu kondisi yang membebani dan menghambat individu dalam bekerja yang ditandai oleh adanya gejala fisiologis (berupa sakit kepala, tubuh panas dingin, detak jantung meningkat, dada berdebar-debar, wajah kemerahan, mudah lelah ataupun letih), gejala psikologis (berupa cemas, mudah gelisah, mudah marah,

---

<sup>61</sup> Sumadi Suryabrata. *Metode Penelitian*. (Jakarta: Rajawali, 1987), hal. 146



- ketidakpuasan kerja, moodninee, merasa tertekan, kurang berkonsentrasi), maupun gejala perilaku dalam organisasi (berupa keterlambatan, absentiseem (ketidakhadiran), intensitas turnover, produktivitas rendah).
2. Perilaku merokok adalah aktivitas menghisap asap dari tembakau dengan menggunakan pipa atau rokok, yang di ukur melalui intensitas merokok, waktu merokok, dan fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari.

#### **E. VARIABEL PENELITIAN**

Istilah variabel dapat diartikan bermacam-macam. Dalam tulisan ini variabel diartikan sebagai segala sesuatu yang akan menjadi obyek pengamatan penelitian. Sering pula dinyatakan variabel penelitian itu sebagai faktor-faktor yang berperan dalam peristiwa atau gejala yang diteliti. Apa yang merupakan variabel dalam suatu penelitian ditentukan oleh landasan teoritisnya, dan di tegaskan oleh hipotesis penelitiannya. Karena itu apabila lendasan teoritisnya berbeda , maka variabel-variabel penelitiannya juga akan berbeda. Jumlah variabel yang dijadikan obyek pengamatan akan ditentukan oleh sofistikasi rancangan penelitiannya. Makin sederhana sesuatu rancangan penelitian, akan melibatkan variabel-variabel yang makin sedikit jumlahnya, dan sebaliknya.<sup>62</sup>

---

<sup>62</sup> Sumadi Suryabrata, *metodologi penelitian* ( Jakarta: PT. Raja Gravindo Persada, 1998), hal. 72-73

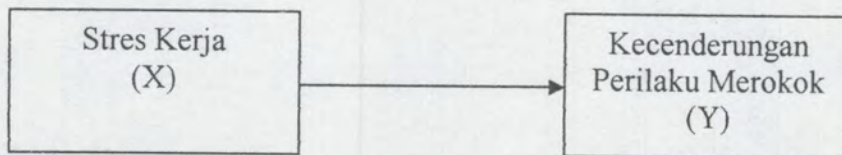
Adapun variabel-variabel penelitian yang akan diteliti dapat dikelasifikasikan sebagai berikut:

1. Variabel bebas (*independent variabel*) yang disimbulkan dengan ( X )

Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas ( x ) yaitu stres kerja.

2. Variabel terikat (*dependent variabel*) yang disimbulkan dengan ( Y )

Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat ( y ) yaitu perilaku merokok.



## F. INDIKATOR PENELITIAN

Indikator penelitian adalah bentuk-bentuk yang mengindikasikan ada-tidaknya suatu atribut psikologi. Salah satu karakteristik utama indikator penelitian adalah rumusnya yang sangat operasional dan berada dalam tingkat kejelasan yang dapat diukur (*measureable*) dan karenanya dapat dikuantifikasikan. Sebagai suatu analogi, fungsi indikator dalam mendiagnosis atribut psikologi dapat disamakan dengan fungsi symptom atau gejala-gejala yang digunakan dokter untuk mendiagnosis penyakit. Begitu pula dalam dunia psikodiagnostika tidak dapat dilakukan pengukuran langsung akan tetapi dapat

disimpulkan dari bentuk-bentuk yang mengindikasikan kearah yang dituju, yang disebut sebagai indikator.<sup>63</sup>

### 1. Stres kerja

Indikator yang digunakan adalah bentuk stres kerja yang dikemukakan oleh Gibson dkk, yaitu:

- a. Gejala fisiologis: berupa sakit kepala, tubuh panas dingin, detak jantung meningkat, dada berdebar-debar, wajah kemerahan, mudah lelah ataupun letih.
- b. Gejala psikologis: berupa cemas, mudah gelisah, mudah marah, ketidak puasan kerja, moodninee, merasa tertekan, kurang berkonsentrasi.
- c. Gejala organisasi: berupa keterlambatan, absentiseem, intensitas turnover, produktivitas rendah.

### 2. Perilaku merokok

Indikator yang digunakan adalah aspek perilaku merokok yang dikemukakan oleh Aritonang, yaitu:

#### a. Intensitas merokok

Yaitu seberapa sering individu itu mengkonsumsi rokok.

#### b. Fungsi merokok

Kegunaan merokok bagi individu, berupa asosiasi individu terhadap rokok yang dihisap yang dianggap mampu meningkatkan:

Daya konsentrasi, memperlancar kemampuan pemecahan masalah,

---

<sup>63</sup> Drs. Saifudin Azwar, MA, *Penyusunan Skala Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 1999), hal. 20-21

meredakan ketegangan atau kecemasan, meringankan beban berat dan meningkatkan kepercayaan diri.

c. Waktu merokok

Waktu disini menyangkut kapan atau pada situasi yang bagaimana individu itu merokok. Dalam hal ini yaitu ketika individu sedang mengalami stres dalam menghadapi masalah pekerjaan.

## G. TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrument skala stres kerja dan skala perilaku merokok, disamping itu juga menggunakan instrument angket untuk memilih dan mencari perokok ringan serta untuk mengetahui seberapa besar konsumsi rokok subyek ketika mengalami stres kerja. Seluruh variabel akan menggunakan skala likert yang sudah dimodifikasi dimana responden memilih empat alternatif jawaban yang tersedia. Penghilangan jawaban ditengah berdasarkan tiga alasan, yaitu:

1. Kategori ragu-ragu memiliki arti ganda, bisa diartikan netral, setuju tidak, tidak setuju tidak.
2. Tersediannya jawaban yang ditengah menimbulkan kecenderungan menjawab ke tengah (*central tendency effect*), terutama bagi mereka yang ragu-ragu atas arah kecenderungan jawabannya.

3. Maksud kategori jawaban SS-S-TS-STTS adalah untuk melihat kecenderungan pendapat responden kearah setuju atau kearah tidak setuju.<sup>64</sup>

Adapun alasan menggunakan angket dalam penelitian ini adalah:

1. Subyek merupakan orang yang paling tahu tentang dirinya sendiri.
2. Pertanyaan dalam angket berupa pertanyaan langsung terarah kepada informasi mengenai data yang hendak diungkap.
3. Data yang diungkap oleh angket berupa data factual atau yang dianggap fakta dan kebenarannya hanya diketahui oleh subyek.<sup>65</sup>

Disamping itu pula alasan menggunakan skala likert dalam penelitian ini adalah karena kelebihan dan keuntungan dalam penggunaannya, sebagai berikut:

1. Skala likert dapat dibuat dan diinterpretasiakn dengan mudah.
2. Skala likert merupakan bentuk pengukuran yang sangat lazim dipakai
3. pengukuran summated rating adalah pengukuran ordinal
4. Skala likert sama dengan bentuk pengukuran sikap lainnya seperti skala Thurstone dan Skala Gollmen.<sup>66</sup>

Dalam skala likert ini dibedakan antara item yang menyetujui (*favourable*) dan item yang tidak menyetujui (*unfavouerable*) dan prosedur penyekorannya adalah sebagai berikut:

---

<sup>64</sup> Dikutip dari Skripsi Salis Khoiriyah, "Hubungan antara Sanse of Humor dengan etos kerja karyawan PT. Adira Dinamika Multi Finance, Tbk cabang Bojonegoro", (Psikologi IAIN Surabaya, 2007), hal. 51

<sup>65</sup> Saifuddin Azwar, Penyusunan Skala Psikologi, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1999), hal. 5

<sup>66</sup> James A. Black & Dean J Champion, *Metode dan Masalah Penelitian Sosial*, terjemahan oleh Koeswara, dkk, (Jakarta: PT Refika, 1992), cet.2. hal 157

a. Stres kerja

Terdiri dari 30 item yang terdiri dari 15 item favourable dan 15 item unfavourable. Merupakan item yang diambil dalam skripsi dari Antaraksia Nunki, namun dimodifikasi lagi oleh peneliti.

Untuk mengukur variabel stres kerja maka ditentukan jumlah skor dengan empat alternatif pilihan jawaban yaitu:

Favourable		unfavourable
Sangat setuju ( SS )	= 4	Sangat setuju ( SS ) =1
Setuju (S)	= 3	Setuju (S) =2
Tidak setuju (TS)	= 2	Tidak setuju (TS) =3
Sangat tidak setuju (STS) = 1		Sangat Tidak setuju (STS) =4

b. Perilaku merokok

Terdiri dari 30 item, yang terdiri dari 15 item favourable dan 15 item unfavourable. Merupakan item yang dibuat sendiri oleh peneliti.

Untuk mengukur variabel perilaku merokok maka ditentukan jumlah skor dengan empat alternatif pilihan jawaban yaitu:

Favourable		unfavourable
Sangat setuju ( SS )	= 4	Sangat setuju ( SS ) =1
Setuju (S)	= 3	Setuju (S) =2
Tidak setuju (TS)	= 2	Tidak setuju (TS) =3
Sangat tidak setuju (STS) = 1		Sangat Tidak setuju (STS) =4

Penulisan masing-masing skala yaitu skala stres kerja dan skala kecenderungan perilaku merokok didasarkan pada *blue print* yang telah disusun sebagai berikut:

Tabel: 3.1

*Blue Print Skala Stres Kerja*

Indikator	Jenis Aitem		Jumlah	%
	F	UF		
<b>Gejala fisiologis</b> : sakit kepala, tubuh panas dingin, detak jantung meningkat, dada berdebar-debar), wajah kemerahan, mudah lelah.	2, 5, 7, 11, 21, 30	4, 18, 22, 25, 27	11	37
<b>Gejala psikologis</b> : cemas, mudah gelisah, mudah marah, ketidakpuasan kerja, moodniness, merasa tertekan, kurang berkonsentrasi	3, 6, 12, 14, 26,	1, 9, 10, 15, 17, 28, 29	12	40
<b>Gejala organisasi</b> : keterlambatan, absenteem (ketidakhadiran), intensitas turnover, produktivitas rendah, hubungan kerja rendah	8, 13, 16, 20	19, 23, 24	7	23
<b>Jumlah</b>	15	15	30	100

Tabel: 3.2

*Blue Print Kecenderungan Perilaku Merokok*

Indikator	Jenis Aitem		Jumlah	%
	F	UF		
Intensitas merokok	1, 3, 23, 30	8, 9, 11, 29	8	27
Fungsi merokok	2, 4, 14, 19, 26,	7, 10, 12, 16, 18, 25, 27	12	40
Waktu merokok	6, 15, 17, 20, 21, 24	5, 13, 22, 28	10	33
<b>Jumlah</b>	15	15	30	100

**H. TEKNIK ANALISIS DATA**

Menganalisis data merupakan langka kritis dalam sebuah penelitian, berdasar proses penarikan sampel dan pengumpulan data akan diperoleh data kasar, langka selanjutnya adalah menginterpretasikan data-data tersebut agar dapat ditarik suatu hasil penelitian dimana hal ini membutuhkan suatu metode. Metode statistik merupakan cara untuk memperoleh data dan menarik kesimpulan-kesimpulan yang logis dari pengolahan data.

Adapun teknik analisis data yang digunakan untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana. Teknik regresi linier sederhana mengestimasi besarnya pengaruh koefisien-koefisien yang dihasilkan dari persamaan yang bersifat



linier, yang melibatkan satu variabel bebas (*independent variabel*), dimana digunakan sebagai alat untuk memprediksi besarnya nilai variabel tergantung (*dependent variabel*). Dan analisis regresi linier sederhana akan dikembangkan sebuah estimating equation (persamaan regresi) yaitu formula matematika yang mencari nilai variabel tergantung (*dependent variabel*) dari variabel bebas (*independent variabel*) yang diketahui. Dan hal ini didasarkan pada hubungan fungsional ataupun kausal satu variabel bebas dengan satu variabel terikat.<sup>67</sup>

## I. VALIDITAS DAN RELIABILITAS

Langkah awal untuk menguji kebenaran hipotesis adalah dengan menguji validitas dan reliabilitas semua alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian, dalam hal ini adalah kuesioner.

### 1. Validitas instrumen

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan dan kecermatan suatu instrument pengukur dalam melakukan fungsi pengukurannya.<sup>68</sup>

Validitas penelitian mempersoalkan derajat kesesuaian hasil penelitian dengan keadaan sebenarnya dan sejauhmana hasil penelitian mencerminkan keadaan yang sebenarnya.<sup>69</sup>

---

<sup>67</sup> Abdul muhid, *Modul Data Statistic Parametric dan Non Parametric*. (Surabaya: Program Studi Psikologi, 2008), hal.68

<sup>68</sup> Saifuddin Azwar, *Tes Prestasi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), cet.6, hal. 173

<sup>69</sup> Sumadi Suryabrata, *Pengembangan Alat Ukur Psikologi* (Yogyakarta: Andi, 1998), hal.

Uji validitas dikatakan mempunyai validitas tinggi apabila tes tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang tepat dan akurat. Validitas alat ukur diuji dengan menggunakan bantuan komputer program SPSS versi 11.5. adapun syarat bahwa item-item tersebut valid adalah nilai korelasi ( r hitung) harus positif dan lebih besar atau sama dengan r tabel. Dalam uji validitas skala kepuasan kerja menggunakan korelasi product moment dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{N \sum x (\sum x) \cdot N \sum y - (\sum y)}$$

Ket:

N = Banyak Subyek

X = Angka pada variabel pertama

Y = Angka pada variabel kedua

$r_{xy}$  = Nilai korelasi product moment

## 2. Reliabilitas instrument

Reliabilitas merupakan taraf kepercayaan atau taraf konsistensi hasil ukur. Dengan mengetahui tingginya suatu skala orang dapat menentukan sejauhmana ia boleh dan bersedia mempercayai skor hasil tes tersebut. Karena keterpercayaan itu bersifat relatif, maka signifikansi koefisien reliabilitas pun bersifat relative. Adalah tergantung kepada penilai atau

pemakai tes itu sendiri untuk menentukan apakah suatu koefisien reliabilitas sudah cukup memuaskan bagi keperluannya atau belum.<sup>70</sup>

Reliabilitas merupakan indeks yang menunjukkan sejauh mana alat ukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Reliabilitas alat ukur dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pengukuran terhadap subyek yang sama di peroleh hasil relatif sama untuk mencari reliabilitas alat ukur digunakan rumus alpha.

Reliabilitas alat tes yang juga menunjukkan derajat kekeliruan pengukuran tidak dapat ditentukan dengan pasti, melainkan hanya dapat diestimasi.

Teknik yang digunakan dalam menganalisis hasil validitas dan reliabilitas adalah dengan menggunakan bantuan program SPSS for windows yang mana rumus yang dipakai adalah rumus **ALPHA**. Dengan ketentuan jika harga alpha bertanda positif dan lebih besar dari r tabel, maka variabel dikatakan reliabel begitu pula sebaliknya. Kriteria lain menyebutkan jika nilai korelasi sama dengan atau  $> 0.8$  maka instrument tersebut reliabel, sebaliknya kalau  $< 0.8$  maka instrument kurang reliabel (Sarwono, 2006). Berdasarkan nilai koefisien cronbach's alpha sebesar  $0.8809 > 0.8$  maka instrument tersebut sangat reliabel. Artinya item item tersebut sangat reliabel sebagai instrumen pengumpul data.

Adapun rumusnya adalah sebagai berikut:

---

<sup>70</sup> Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi* ( Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1999), hal. 95-97

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \cdot 1 - \frac{\sum \alpha}{\alpha}$$

Ket:

$\alpha$  = reliabilitas instrumen

$K$  = banyaknya butir pertanyaan

$\sum \alpha$  = jumlah varian butir

$\alpha$  = varian total

## **BAB IV**

### **PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA**

#### **A. Gambaran Umum Obyek Penelitian**

##### **1. Sejarah PT. Dumas Shipyard Tanjung Perak Surabaya**

PT. Dumas Tanjung Perak berada di Jl. Nilam Barat 12, Tanjung Perak Surabaya. Perusahaan ini didirikan pada tahun 1978, dengan menyediakan bisnis utama jasa reparasi atas berbagai macam kapal, barang angkutan umum, tongkang, feri, LCT, kapal nelayan, sentakkan kapal laut dan kapal pandu.

Pada tahun 1980, PT. Galangan Kapal Dumas Tanjung Perak membangun beberapa tongkang barang angkutan atas permintaan Direktorat Umum dari Komunikasi Laut, dan pengantar memberikan perusahaan kesempatan untuk membangun kapal bermacam-macam, seperti Kapal Laut Sentak sampai 3200 HP, dengan kapasitas sampai 600GRT. Untuk mendukung permintaan atas kapal lokal dan memperbaiki dan untuk bersaing di dunia internasional tersedi, PT. Galangan Kapal Dumas Tanjung Perak mampu untuk memperluas fasilitas oleh konstruksi dari satu 8000 DWT Galangan lengkap dengan pendukung alat-alat perlengkapan. Sejauh ini, PT. Dumas Tanjung Perak mengembangkan divisi terkait untuk mendukung operasi jasa, menyediakan divisi seperti itu dan reparasi dari semua semacam bebaskan test penggunaan katup Alat-alat Perlengkapan Bangku. Instalasi elektrik, instalasi mesin dan generator, perbaiki jasa dan

barang persediaan atas alat-alat perlengkapan keselamatan laut, sandblasting dan lapisan pembalut, mengeruk jasa, konstruksi dermaga dan fasilitas dermaga.

## **2. Aktifitas Utama PT. Dumas Shipyard Tanjung Perak Surabaya**

Adapun aktivitas keseharian yang dikerjakan oleh perusahaan Dumas adalah sebagai berikut:

- a. Pembangunan kapal
- b. Reparasi Kapal
- d. Fasilitas Dermaga
- e. Sandblasting
- f. Instalasi Elektrik
- g. Permesinan dan instalasi generator
- h. Baja dan sipil/konstruksi dermaga

## **3. Struktur Organisasi PT. Dumas Shipyard Tanjung Perak Surabaya**

Lihat lampiran *company profile*.

## **B. Penyajian Data**

### **1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian**

#### **a. Persiapan Penelitian**

Pada tahap ini peneliti melakukan pendekatan kepada pihak PT. Dumas Shipyard Tanjung Perak Surabaya, sebelum survei ke lokasi

terlebih dahulu peneliti menghubungi pihak personalia lewat via telephon untuk menanyakan apakah peneliti dapat melakukan penelitian di PT. Dumas Shipyard Tanjung Perak Surabaya. Setelah mendapat respon positif, selanjutnya peneliti mengadakan surve ke lapangan guna mengetahui lebih jelas terhadap kondisi lokaasi penelitian dan untuk mengamati fenomena yang ada.

Peneliti juga melakukan wawancara dengan pihak personalia dan juga dengan pihak poli kesehatan untuk mengetahui lebih jelas tentang permasalahan yang ada sehingga peneliti dapat memperoleh kejelasan kalau memang dilokasi ada permasalahan yang sesuai dengan variabel yang hendak diteliti oleh peneliti.

#### b. Penyusunan instrument

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala stres kerja dan skala perilaku merokok. Dan selanjutnya peneliti menyusun kuesioner berdasar pada study pustaka. Adapun langkah-langkah dalam pembuatan kuesioner tersebut adalah:

- 1) Menentukan indikator-indikator yang akan digunakan dalam kuesioner, tentunya berdasar pada teori yang telah ada.
- 2) Membuat *blue print* untuk menentukan proposi jumlah item pada tiap-tiap indikator.
- 3) Membuat item-item kuesioner yang disesuaikan *blue print*
- 4) Melakukan seleksi dengan *face validity* terhadap item-item yang akan digunakan.

### c. Persiapan administrasi

Sebelum terjun ke lokasi peneliti perlu mempersiapkan administrasi yang dibutuhkan, yaitu:

- 1) Proposal penelitian, berisi gambaran singkat mengenai penelitian yang hendak dilakukan. Proposal ini berguna sebagai bahan pertimbangan bagi pihak PT. Dumas Shipyard Tanjung Perak Surabaya dalam menentukan perijinan, sekaligus sebagai alat komunikasi antara peneliti dengan pihak perusahaan dalam menjelaskan tujuan dan manfaat penelitian.
- 2) Ijin penelitian dari Fakultas Dakwah tertanggal 20 mei 2009.
- 3) Mempersiapkan dua buah kuesioner, yaitu: skala stres kerja yang terdiri dari 15 item *favourable* dan 15 item *unfavourable*. Dan skala perilaku merokok yang terdiri dari 15 item *favourable* dan 15 item *unfavourable*.

### d. Pelaksanaan penelitian

Penelitian dilaksanakan selama 2 minggu mulai 15 juni -30 juni 2009. proses penggalian data pada mulanya akan dilakukan peneliti dengan melakukan pendekatan personal terlebih dahulu dengan wawancara agar terjadi *rapport* sehingga peneliti dapat mengontrol kondisi fisik maupun psikis subyek, guna memperoleh data yang terhindar dari *faking*.



## 2. Deskripsi Subyek Penelitian

Dari data angket yang terkumpul dapat diketahui bahwa dari 100 karyawan yang sudah diberi angket, diperoleh jumlah perokok ringan sebanyak 48 karyawan yaitu yang merokok antara 1-10 batang sehari. Sedangkan sisanya 52 karyawan adalah perokok berat yaitu yang merokok lebih dari 24 sehari dan ini tidak di jadikan sample dalam penelitian. Dan dalam penelitian ini tidak ditemukan perokok sedang jadi yang dianalisis adalah perokok ringan saja dan bukan perokok berat. Karena dikhawatirkan apabila perokok berat, akan sulit untuk dibedakan apakah mereka merokok karena stres atau sudah menjadi kebiasaan atau kecanduan.

Adapun analisis karakteristik responden melalui tingkat pendidikan dapat dilihat sebagai berikut:

*Table 4.1*  
*Klasifikasi subyek berdasarkan pada tingkat pendidikan*

No	Pendidikan	Jumlah	Prosentase
1.	STM	6	12,5%
2.	D3	28	58,3%
3.	S1	14	29,2%
Jumlah		48	100%

*Sumber: data primer diolah*

Dari data diatas dapat dijelaskan bahwa 58,3% subyek penelitian didominasi oleh subyek pada tingkat pendidikan D3 (diploma tiga), 29,2%

subyek berpendidikan S1 (sarjana strata 1) dan 12,5% adalah subyek berpendidikan STM.

Kemudian untuk deskripsi selanjutnya, dapat di gambarkan bahwa subyek perokok ringan yakni subyek yang merokok antara 1-10 batang sehari, memiliki penambahan konsumsi rokok antara 14-25 batang ketika menghadapi stres kerja. Ini menunjukkan bahwa subyek yang dijadikan sample dalam hal ini adalah perokok ringan, bisa mengalami kecenderungan untuk menjadi perokok sedang bahkan cenderung menjadi perokok berat akibat stres pekerjaan yang dialami karyawan. Dari data primer yang sudah diolah, maka dapat diketahui bahwa perokok ringan yang dijadikan sample dalam penelitian ini bisa cenderung menjadi perokok sedang yakni sebanyak 14 orang, dengan perolehan prosentase sebesar (29,2%) dan juga subyek perokok ringan bisa mengalami kecenderungan menjadi perokok berat yakni sebanyak 34 orang dengan perolehan prosentase sebesar (70,8%). dimana masuk dalam kategori berat. Hal ini didasarkan pada pendapat sitepoe (2000) yang membagi perokok menjadi tiga yaitu: perokok ringan, merokok antara 1-10 sehari, perokok sedang yakni antara 11-20 sehari dan perokok berat yakni merokok lebih dari 24 batang sehari.

Sedangkan jenis rokok yang dihisap oleh subyek adalah jenis filter sebanyak 30 orang menghisap jenis ini dengan perolehan prosentase ( 62,5%) dan kretek sebanyak 18 orang dengan prosentase (37,5%). Jadi mayoritas subyek menghisap rokok jenis filter. Lalu merek rokok yang dikonsumsi dapat dilihat dari penyajian sebagai berikut:

Table 4.2  
Klasifikasi subyek berdasarkan merek rokok yg dihisap

No	Merek rokok	Jumlah	Prosentase
1	Sampoerna hijau	5	10,4%
2	Gudang garam inter	8	16,7%
3	Sampoerna Mild	15	31,25%
4	Djisamsoe	5	10,4%
5	LA light	15	31,25%
Jumlah		48	100%

Sumber: data primer diolah

Dari data diatas dapat dilihat bahwa 31,25 % subyek memilih merek rokok sampoerna mild dan LA light. 10,14% memilih merek rokok sampoerna hijau dan Djisamsoe, dan 16,7% memilih merek rokok gudang garam inter.

### 3. Pengukuran Validitas

#### 1). Stres Kerja

Berdasarkan distribusi subyek sebanyak 48 karyawan maka  $r$  person yg diperoleh dengan taraf signifikansi 0.05 % harga  $r$  person = 0.291 dan nilai ini dapat dijadikan sebagai batas minimal.

Hasil analisis validitas program SPSS 11.5 ditunjukkan dengan membandingkan  $r$  table (0.291) dengan harga Coreected item total correlation pada tiap-tiap indikator. Item yang valid adalah apabila harga

Coreected item total correlation bertanda positif dan  $> r$  table. Pada skala skala stres kerja dari 30 item yang ada diperoleh 8 item yang gugur, yaitu item : 2, 7, 30, 3, 17, 28, 19, 24 dan diperoleh 22 item yang valid, yaitu item :5, 11, 21, 4, 18, 22, 25, 27, 6, 12, 14, 26, 1, 9, 10, 15, 29, 8, 13, 16, 20, 23. Setelah itu item yang gugur tersebut dibuang dan diuji kembali sampai benar-benar valid semua.

Adapun hasil dari jumlah item yang valid disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 4.3**  
**Hasil Item Stres Kerja yang Valid**

No.	Item	Coreected item total correlation	r table	Keterangan
1	ITEM 5	0,3332	0,291	Valid
2	ITEM 11	0,3786	0,291	Valid
3	ITEM 21	0,3764	0,291	Valid
4	ITEM 4	0,3525	0,291	Valid
5	ITEM 18	0,3441	0,291	Valid
6	ITEM 22	0,3741	0,291	Valid
7	ITEM 25	0,4962	0,291	Valid
8	ITEM 27	0,4202	0,291	Valid
9	ITEM 6	0,4113	0,291	Valid
10	ITEM 12	0,4494	0,291	Valid

11	ITEM 14	0,3932	0,291	Valid
12	ITEM 26	0,3441	0,291	Valid
13	ITEM 1	0,4373	0,291	Valid
14	ITEM 9	0,4964	0,291	Valid
15	ITEM 10	0,3812	0,291	Valid
16	ITEM 15	0,5266	0,291	Valid
17	ITEM 29	0,5025	0,291	Valid
18	ITEM 8	0,4262	0,291	Valid
19	ITEM 13	0,3159	0,291	Valid
20	ITEM 16	0,3353	0,291	Valid
21	ITEM 20	0,6101	0,291	Valid
22	ITEM 23	0,3694	0,291	Valid

*Tabel 4.4*  
*Blue Print Stres Kerja Setelah Uji Validitas*

No	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jml
1.	Fisiologis	5, 11, 21	4, 18, 22, 25, 27	8
2.	Psikologis	6, 12, 14, 26	1, 9, 10, 15, 29	9
3.	Perilaku dalam Organisasi	8, 13, 16, 20	23	5
	<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>22</b>

## 2). Kecenderungan Perilaku Merokok

Berdasarkan distribusi subyek sebanyak 48 karyawan maka  $r$  person yg diperoleh dengan taraf signifikansi 0.05 % harga  $r$  person = 0.291 dan nilai ini dapat dijadikan sebagai batas minimal.

Hasil analisis validitas program SPSS 11.5 ditunjukkan dengan membandingkan  $r$  table (0.291) dengan harga Coreected item total correlation pada tiap-tiap indikator. Item yang valid adalah apabila harga Coreected item total correlation bertanda positif dan  $>$   $r$  table. Pada skala perilaku merokok dari 30 item yang ada diperoleh 10 item yang gugur, yaitu item : 23, 3, 8, 2, 26, 4, 25, 19, 5, 17, dan diperoleh 20 item yang valid, yaitu item :1, 30, 9, 11, 29, 14, 7, 10, 12, 16, 18, 27, 6, 15, 20, 21, 24, 13, 22, 28. Adapun hasil dari jumlah item yang valid disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 4.5**  
**Hasil item kecenderungan perilaku merokok yang Valid**

No.	Item	Coreected item total correlation	r table	Keterangan
1	ITEM 1	0,3068	0,291	Valid
2	ITEM 30	0,2949	0,291	Valid
3	ITEM 9	0,4214	0,291	Valid
4	ITEM 11	0,4140	0,291	Valid
5	ITEM 29	0,4657	0,291	Valid

6	ITEM 14	0,3518	0,291	Valid
7	ITEM 7	0,4478	0,291	Valid
8	ITEM 10	0,3229	0,291	Valid
9	ITEM 12	0,5454	0,291	Valid
10	ITEM 16	0,3229	0,291	Valid
11	ITEM 18	0,6240	0,291	Valid
12	ITEM 27	0,5896	0,291	Valid
13	ITEM 6	0,4970	0,291	Valid
14	ITEM 15	0,3489	0,291	Valid
15	ITEM 20	0,4211	0,291	Valid
16	ITEM 21	0,5809	0,291	Valid
17	ITEM 24	0,3393	0,291	Valid
18	ITEM 13	0,4284	0,291	Valid
19	ITEM 22	0,6261	0,291	Valid
20	ITEM 28	0,4620	0,291	Valid

**Tabel 4.6**  
**Blue Print Kecenderungan Perilaku Merokok Setelah Uji Validitas**

No	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jml
1.	Intensitas merokok	1, 30	9, 11, 29	5
2.	Fungsi merokok	14	7, 10, 12, 16, 18, 27	7
3.	Waktu merokok	6, 15, 20, 21, 24	13, 22, 28	8
	<b>Total</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>20</b>

**Tabel 4.7**  
**Hasil Uji Validitas Butir**

No.	Variabel	Jumlah	
		Valid	Gugur
1	Stres kerja	22	8
2	Kecenderungan perilaku merokok	20	10

#### 4. Pengukuran Reliabilitas

Teknik yang digunakan dalam menganalisis hasil validitas dan reliabilitas adalah dengan menggunakan bantuan program SPSS 11.5 for windows yang mana rumus yang dipakai adalah rumus **ALPHA**. Dengan ketentuan jika harga alpha bertanda positif dan lebih besar dari r tabel, maka variabel dikatakan reliabel begitu pula sebaliknya. Kriteria lain menyebutkan jika nilai korelasi sama dengan atau  $> 0.8$  maka instrument tersebut reliabel, sebaliknya kalau  $< 0.8$  maka instrument kurang reliabel (Sarwono, 2006).

Untuk instrument skala stres kerja nilai koefisien Cronbach's Alpha sebesar  $0.8425 > 0.8$  maka instrument skala stres kerja tersebut reliable. Sedangkan pada skala perilaku merokok nilai koefisien Cronbach's Alpha sebesar  $0.8779 > 0.8$  maka instrument skala perilaku merokok tersebut reliable.

Adapun hasil uji reliabilitas alat ukur skala stres kerja dan kecenderungan perilaku merokok dapat disajikan pada tabel sebagai berikut :



**Tabel 4.8**  
**Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur**

No	Skala	Nilai koefisien alpha	Keterangan
1	Stres kerja	0.8425	Reliabel
2	Kecenderungan perilaku merokok	0.8779	Reliabel

## 5. Hasil Penelitian

### 1). Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji Kolmogrov Smirnof dan Shapiro - Wilk. Hasil uji normalitas masing-masing variabel adalah sebagai berikut :

#### a) Variabel Stres Kerja

(1). Pada uji **Kolmogrov Smirnov** diperoleh harga signifikansi untuk distribusi data stres kerja  $0.021 < 0.05$  , maka bisa dikatakan distribusi adalah tidak normal.

(2). Pada uji **Shapiro – Wilk** maka diperoleh harga signifikansi untuk distribusi data stres kerja  $0.000 < 0.05$  , maka bisa dikatakan distribusi adalah tidak normal.

#### b) Variabel Perilaku Merokok

(1). Pada uji **Kolmogrov Smirnov** diperoleh harga signifikansi untuk distribusi data kecenderungan perilaku merokok  $0.004 < 0.05$  , maka bisa dikatakan distribusi adalah tidak normal.

(2). Pada uji **Shapiro – Wilk** maka diperoleh harga signifikansi untuk distribusi data kecenderunagn perilaku merokok  $0.000 < 0.05$  , maka bisa dikatakan distribusi adalah tidak normal.

Hasil uji normalitas kedua variabel tersebut dapat disajikan pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 4.9**  
**Hasil Uji Normalitas**

Skala	Kolmogrov-Smirnov		Keterangan	Shapiro-Wilk		Keterangan
	df	Sig		df	Sig.	
Stres kerja	48	0.021	Tidak Normal	48	0.000	Tidak Normal
perilaku merokok	48	0.004	Tidak Normal	48	0.000	Tidak Normal

## 2.) Uji linieritas hubungan

Uji linieritas ini dilakukan untuk mengetahui linieritas hubungan variabel stres kerja dengan kecenderungan perilaku merokok. Kaidah yang digunakan untuk menguji linieritas hubungan adalah jika signifikansi  $< 0.05$  maka hubungan linier, sebaliknya jika signifikansi  $> 0.05$  maka hubungannya adalah tidak linier.

Hasil uji linieritas hubungan antara variabel X dengan variabel Y diperoleh hasil yang keduanya signifikan dengan harga R Square =

0.622 dengan  $F = 75.786$  dan signifikansi  $0.000 < 0.05$ , artinya hubungan adalah linier.

**Table 4.10**  
**Uji Llinieritas Hubungan**

R Square	F	P	Korelasi
.622	75.786	0.000	linier

### 3). Analisis Regresi Linier Sederhana

**Table 4.11**  
**Correlations**

		kecenderungan perilaku merokok	Stres kerja
Pearson Correlation	kecenderungan perilaku merokok	1.000	.789
	Stres kerja	.789	1.000
Sig. (1-tailed)	kecenderungan perilaku merokok	.	.000
	Stres kerja	.000	.
N	kecenderungan perilaku merokok	48	48
	Stres kerja	48	48

**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.789 <sup>a</sup>	.622	.614	5.66128	1.008

a. Predictors: (Constant), Stres kerja

b. Dependent Variable: Kecenderungan Perilaku Merokok

Dari tabel tersebut dapat diperoleh besarnya korelasi yaitu sebesar 0.789 dengan signifikansi 0.000 karena signifikansi  $< 0.05$  maka  $H_0$  ditolak dan berarti  $H_a$  diterima. Artinya ada hubungan positif yang signifikan antara stres kerja dengan kecenderungan perilaku merokok karyawan.

Dan pada table model summary diperoleh hasil R Square (koefisien determinasi) sebesar 0.622 yang berarti 62.2 % variabel perilaku merokok dipengaruhi/dijelaskan oleh variabel stres kerja, sisanya sebesar 37.8% oleh variabel lainnya.

**Interpretasi output analisis regresi linier sederhana (lihat lampiran):**

- a. Pada tabel **Descriptive Statistics**, memberikan informasi tentang mean, standart deviasi, banyaknya data dari variabel-variabel independent dan dependent.
- b. Pada tabel **Variabel Entered**, menunjukkan variabel yang dimasukkan adalah variabel stres kerja dan tidak ada variabel yang dikeluarkan (removed), karena metode yang digunakan adalah enter.
- c. Pada tabel **Model Summary**, diperoleh hasil R Square (koefisien determinasi) sebesar 0.622 yang berarti 62.2 % variabel perilaku merokok dipengaruhi/dijelaskan oleh variabel stres kerja, sisanya sebesar 37.8% oleh variabel lainnya.
- d. Pada **Anova**, diperoleh nilai F hitung 75.786 dengan tingkat signifikansi  $0.000 < 0.05$  berarti model regresi yang diperoleh nantinya dapat digunakan untuk memprediksi perilaku merokok.

- e. Untuk analisis regresi linier sederhana, harga koefisien korelasi (0.789) adalah juga harga Standardized Coefficients (beta). Coefisien regresi sebesar 0.853 menyatakan bahwa setiap penambahan ( karena tanda positif (+)) 1 skor stres kerja akan meningkatkan perilaku merokok karyawan sebesar 0.853. Jadi semakin tinggi skor stres kerja maka semakin tinggi pula kecenderungan perilaku merokok karyawan.
- f. Pada tabel **Residuals**, memuat tentang nilai minimum dan maksimum, mean, standart deviasi dari predicted value dan nilai residualnya.
- g. Pada tabel **Plot**, memuat gambar plot pada normal probability plot.

Jadi dapat dikatakan bahwa penelitian ini ada hubungan positif yang signifikan antara stres kerja dengan kecenderungan perilaku merokok. Terdapat 62.2% variabel stres kerja dipengaruhi dan dijelaskan oleh variable perilaku merokok, sisanya sebesar 37.8% dipengaruhi oleh variabel lain. Berdasarkan pada besarnya pengaruh variabel stres kerja terdapat perilaku merokok menandakan bahwa faktor stres kerja masih cukup kuat untuk memprediksi perilaku merokok.

### C. Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang ditawarkan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh yang positif antara stres kerja dengan kecenderungan perilaku merokok karyawan pada PT. Dumas Shipyard Tanjung Perak Surabaya.

Ada dua hal dalam penafsiran ini, yaitu tanda positif atau negatif yang berhubungan dengan arah korelasi, serta kuat tidaknya korelasi. Hasil

menunjukkan bahwa variabel bebas (stres kerja) dengan variabel terikat (kecenderungan perilaku merokok), dimana koefisien korelasi 0.789, hal ini berarti arah korelasi positif, atau semakin tinggi stres kerja semakin tinggi pula kecenderungan perilaku merokok. Besar korelasi  $0.789 > 0.05$ , berarti stres kerja berkorelasi kuat terhadap kecenderungan perilaku merokok. Sedangkan Peluang galat ( $p$ ) sebesar  $0.000 < 0.05$  artinya  $H_0$  ditolak dan berarti  $H_a$  diterima, berarti ada pengaruh yang signifikan antara stres kerja dengan kecenderungan perilaku merokok karyawan pada PT. Dumas Shipyard Tanjung Perak Surabaya. Jadi hipotesis yang di ajukan adalah diterima.

#### **D. Pembahasan Hasil Penelitian**

Hasil penelitian menghasilkan koefisien sebesar 0.789, hal ini menunjukkan adanya pengaruh positif yang signifikan antara variabel stres kerja dengan kecenderungan perilaku merokok. Pengaruh positif yang signifikan antara stres kerja dengan kecenderungan perilaku merokok menunjukkan bahwa semakin tinggi skor stres kerja maka kecenderungan perilaku merokok juga semakin tinggi, dan sebaliknya. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa stres kerja dapat digunakan untuk memprediksi kecenderungan perilaku merokok pada karyawan. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Brandon bahwa merokok digunakan untuk mengatur afeksi, terutama untuk mengatasi efek negatif, dalam hal ini yang dimaksud adalah stres kerja. Komalasari juga menyebutkan bahwa individu yang merokok telah memiliki pandangan bahwa rokok mampu membantu

dalam mengurangi beban masalah, cenderung akan menjadikan rokok sebagai kompensasi atau sarana penyaluran atas beban masalah.<sup>71</sup> Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan peneliti oleh Devi Wulandari bahwa ternyata afeksi negatif juga temuan ini juga dapat menyimpulkan bahwa niat untuk merokok lebih disebabkan oleh faktor dari dalam diri individu yaitu kemampuan untuk mengontrol perilaku merokok dan seberapa sering individu mengalami perasaan negatif atau stres.<sup>72</sup>

Data melalui angket dan juga wawancara terhadap beberapa subyek penelitian, memberikan gambaran bahwa ketika karyawan mengalami masalah dalam pekerjaan maka konsumsi rokok juga ikut bertambah. Hal ini dikarenakan karyawan menganggap bahwa merokok dapat menghilangkan stres pekerjaan sehingga hal ini juga bisa dikatakan sebagai *coping behaviour* atau perilaku mengatasi masalah.

Penelitian ini menghasilkan koefisien determinasi atau R Square sebesar 0.622 artinya sumbangan efektif variabel stres kerja terhadap variabel kecenderungan perilaku merokok adalah sebesar 62.2%. ini berarti ada 37.8% variabel lain yang ikut mempengaruhi variabel perilaku merokok. Berdasarkan pada besarnya pengaruh variabel stres kerja terhadap perilaku merokok, menandakan bahwa faktor stres kerja masih cukup kuat untuk memprediksi perilaku merokok karyawan.

---

<sup>71</sup> Dian komalasari & Avin Fadillah Helmi, *Faktor-faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja*. Jurnal psikologi pdf. Universitas Gadjah Mada. 2003

<sup>72</sup> Devi Wulandari, *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Dewasa*. Jurnal Arkhe/Th.12/No.2/2007, hal. 92. Fakultas Psikologi Universitas Paramadina Jakarta

Ada beberapa faktor yang tidak bisa dikontrol dan menjadi kelemahan dalam penelitian ini, antara lain :

1. Berkaitan dengan alat ukur, data didapatkan dari alat ukur kuosioner dan menggunakan skla likert yang masih mempunyai kelemahan yaitu :
  - a. Unsur yang tidak disadari tidak dapat diungkap.
  - b. Besar kemungkinan jawaban subjek dipengaruhi oleh keinginan-keinginan pribadi.
  - c. Ada hal – hal yang dirasa tidak perlu dinyatakan, misalnya hal – hal yang memalukan atau tidak penting untuk dikemukakan.
  - d. Kecenderungan untuk mengkonstruksikan secara logis.
  - e. Ada kemungkinan bahasa yang tertulis kurang dapat dimengerti oleh subjek.
  - f. Responden kurang bersungguh-sungguh mengisi kuosioner, karena tidak ada control ketat.
  - g. Responden merasa lelah dan malas menjawab kuosioner karena banyaknya butir pernyataan.
2. Adanya keterbatasan waktu dan keterbatasan kemampuan penelitian ini. Kurangnya pengalaman peneliti dalam melakukan penelitian di lapangan yang mempengaruhi hasil perolehan data yang secara tidak langsung mempengaruhi hasil dari penelitian ini.



## BAB V

### PENUTUP

Bab ini menyajikan kesimpulan hasil penelitian dan saran-saran bagi PT. Dumas Shipyard Tanjung Perak Surabaya, para pemimpin perusahaan, para karyawan dan bagi peneliti selanjutnya.

#### A. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa ada pengaruh yang positif antara stres kerja dengan kecenderungan perilaku merokok karyawan. Artinya semakin tinggi stres kerja maka semakin tinggi pula kecenderungan perilaku merokok karyawan, begitu pula sebaliknya. Sumbangan efektif stres kerja terhadap kecenderungan perilaku merokok sebesar 62.2%. ini berarti 37.8% variabel lain turut mempengaruhi variabel perilaku merokok pada karyawan. Masih ada banyak faktor yang diteliti sumbangannya terhadap perilaku merokok, misalnya : faktor lingkungan sosial, dan faktor eksternal lainnya.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas penulis dapat memberikan saran sebagai berikut:

##### 1. Bagi PT. Dumas Shipyard

Bahwa berdasarkan pada penelitian ini dapat diketahui secara umum terdapat pengaruh positif yang signifikan antara stres kerja dengan kecenderungan perilaku merokok karyawan, maka perlu diadakan pembaharuan-pembaharuan terhadap manajemen perusahaan khususnya

tentang beban pekerjaan yang dianggap overload bagi karyawan, sehingga baik secara fisik maupun psikis karyawan tidak terlalu terbebani dan agar dapat melaksanakan tugas-tugasnya dengan baik dan benar.

Selain itu perlu diadakan kegiatan-kegiatan kecil diluar jam kerja atau refreshing bersama sehingga kejenuhan atau stres yang dialami karyawan bisa sedikit berkurang sehingga semangat kerja akan kembali muncul.

## 2. Bagi para karyawan

Bagi Para karyawan, untuk menghindari stres kerja hendaknya menyikapi pekerjaan secara positif, yakni dengan cara jangan pernah menunda-nunda pekerjaan, kalau bisa langsung dikerjakan agar tidak numpuk dan beban kerjapun akan sedikit berkurang.

Bagi Para karyawan yang merokok hendaknya selalu menjaga kesehatannya sehingga dengan stres kerja yang melanda kesehatan akan tetap terjaga dengan baik agar kinerja para karyawan bisa maksimal. Dan Hendaknya bisa mengambil alternatif lain selain mengatasi masalah dengan merokok, karena merokok dapat merugikan kesehatan meskipun merokok dapat memperoleh kenikmatan sejenak akibat zat adiktif yang terkandung didalamnya, namun dampaknya dapat mempengaruhi hasil kinerja dan produktifitas kerja.

## 3. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengembangkan penelitian ini, hendaknya penelitian ini juga dilakukan dengan wawancara yang mendalam sehingga dapat diperoleh gambaran umum

yang lebih jelas dan akurat, serta hendaknya mencari variabel predictor lain untuk mengetahui kecenderungan perilaku merokok.

- b. Dalam melakukan penelitian hendaknya memperhatikan faktor-faktor fisik dan psikis subyek penelitian karena sangat berpengaruh terhadap validitas item dan hasil penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anoraga, Panji & Widiyanti Nanik. 1993. *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. 2004. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. 1999. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Buku Panduan Penulisan Skripsi. 2008. Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya.
- Dariyo, Agoes. 2003. *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Hadi, Sutrisno. 1992. *Metode Research*, jilid2. Jakarta: Andi.
- Khoiriyati, Salis. Hubungan antara Sane of Humor dengan etos kerja karyawan PT. Adira Dinamika Multi Finance, Tbk cabang Bojonegoro. Psikologi IAIN Surabaya 2007.
- Komalasari, Dian & Fadillah Helmi, Afin. *Faktor-faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja*. Jurnal psikologi pdf. Universitas Gadjah Mada. 2003.
- Muhid, Abdul. 2008. *Data Statistik Parametric dan Nonparametric*. Surabaya: Program Studi Psikologi IAIN Sunan Ampel Surabaya.
- Muji dan Alfian. *Sikap dan Peranan Orang Tua Terhadap Perilaku Merokok Di Kalangan Remaja*. Jurnal Penelitian Dinamika Social Vol.2 No.1 April 2001.
- Rahardjo, Wahyu. *Kontribusi Hardiness dan Self Efficacy Terhadap Stres Kerja Pada Perawat RSUD Dr. Soeradji Klaten*. Dalam jurnal psikologi Universitas Gunadarma Depok.2003
- Robbins, P Stephen. 2002. *Perilaku Organisasi, edisi bahasa Indonesia jilid 2*. Jakarta: PT. Prenhallindo.
- Sadiman, Arif. 1991. *Metode dan Analisis Penelitian, jilid 2*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Sunyoto Munandar, Ashar. 2001. *Psikologi Industri & Organisas*. Jakarta: UI-Press.

Suryabrata, Sumadi. 1998. *Pengembangan Alat Ukur Psikologi*. Yogyakarta: Andi  
Tris Octia, Ari & Ramahani, Neila & Eliza, Mira. *Empati dan Perilaku Merokok  
di Tempat Umum*, Staff.ugm.ac.id/wordpress/Wpcontent/uplounds/2008/febr  
uari/empatijurnal1.pdf

Walgito, Bimo. 1980. Pengantar Psikologi Umum. Yogyakarta: Andi Offset.

Wijono, Sutarno. *Pengaruh Kepribadian Type A dan Peran Terhadap Stres Kerja  
Manajer Mady* (Jurnal Psikologi Insan Vol.8 No.3 Desember 2006

Wulandari, Devi. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Dewasa*.  
Jurnal Arkhe/Th.12/No.2/2007, hal. 92. Fakultas Psikologi Universitas  
Paramadina Jakarta.

Yusuf, Syamsu. 2004. *Mental Hygiene*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.

Yanni Tanumidjojo, Lestari Basuki & Ananta Yudiarso. *Stres dan Perilaku  
Coping Pada Remaja Penyandang Diabetes Militus*, Anima Indonesian  
Psychological Journal, Vol.19 No.4 Juli 2004.

[Http://id.wikipedia.org/wiki/Rokok](http://id.wikipedia.org/wiki/Rokok)

[Http://berbagi.net/perilaku-merokok-3.html,monday-12-September-2005.](http://berbagi.net/perilaku-merokok-3.html,monday-12-September-2005)

[Http://kbi.gemari.or.id/beritadetail.php?id=3795-02-June-2006.](http://kbi.gemari.or.id/beritadetail.php?id=3795-02-June-2006)