

**PERBEDAAN *COPING STRESS* PADA GENERASI Z
PENGUNA VAPE DAN ROKOK KONVENSIONAL DI
BATOH BANDA ACEH**

SKRIPSI

Skripsi ini Disusun untuk Memenuhi
Sebagian Syarat Memperoleh
Derajat Sarjana S-1 Psikologi



Oleh:
FAHRI ARIYOGA
2109110027

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
2025**

PENGESAHAN

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal

31 JUL 2025

MENGESHKAN
Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Aceh



Dekan,

(Hanna Amalia., M.Psi., Psikolog)

Dewan Penguji

1. Hanna Amalia, M. Psi., Psikolog

2. Syarifah Zainab, M.Si

3. Ayu Safira, M. Psi., Psikolog

4. Julia Aridhona, M.Si

Tanda Tangan

Bismillahirrahmanirrahim

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fahri Ariyoga

NIM : 2109110027

Fakultas : Psikologi

Menyatakan skripsi yang saya susun dengan judul **“Perbedaan Coping Stress Pada Generasi Z Pengguna Vape dan Pengguna Rokok Konvensional di Batoh Banda Aceh”** ini, secara keseluruhan adalah hasil penelitian saya, kecuali pada bagian yang dirujuk sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika kemudian hari ternyata pernyataan saya tidak benar, maka saya sanggup menerima segala sanksi sesuai dengan peraturan dan undang-undang yang berlaku.

Banda Aceh, Juli 2025

Yang Menyatakan,



Fahri Ariyoga

NPM: 2109110027

MOTTO

QS. Al-Insyirah: 6–7

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan lain).”

Setiap kesulitan pasti ada kemudahan, jangan berhenti berusaha

**LANGKAH KECIL YANG JUJUR LEBIH BERTAMBAH DARI LOMPATAN
BESAR YANG PALSU.**

“Fahri Ariyoga”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Yang paling utama dari segalanya

Dengan penuh rasa syukur, aku menundukkan hati di hadapan Allah SWT. Atas kasih sayang dan cinta-Nya yang tak terbatas, aku masih diberi nikmat kesehatan, kekuatan, dan jalan yang lapang hingga skripsi ini bisa kuselesaikan. Segala kemudahan yang datang, tak lain adalah karena pertolongan-Nya. Shalawat serta salam tak lupa kupersembahkan untuk Nabi Muhammad SAW, panutan hidup dan sumber inspirasi dalam setiap langkah.

Kupersembahkan Skripsi ini Kepada

Ayahanda tercinta Marhalim dan Ibunda Sunarti Serta adik-adik tercinta Riza, Daffa, dan Nafisa yang telah memberikan do'a, dukungan baik secara psikologis maupun finansial, dan juga semangat dalam menyelesaikan skripsi, semoga semua do'a dan dukungan dari kalian dapat selalu menjadi berkah dan motivasi yang baik untukku.

Serta untuk semua keluarga, dan teman teman yang telah memberikan bantuan dengan tulus, meluangkan waktu, memberikan semangat, do'a, dan motivasi. Kalian semualah yang menjadi semangat terbesar saya untuk segera menyelesaikan tugas akhir bernama Skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji beserta syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT. atas karunia dan rahmat-Nya sehingga penulis berhasil menyelesaikan skripsi “Perbedaan *Coping Stress* Paga Generasi Z Pengguna Vape Dan Rokok Konvensional Di Batoh Banda Aceh” Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh.

Penyelesaian skripsi ini juga tidak terlepas dari bantuan banyak pihak. Sebagai bentuk rasa syukur penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Ibu Hanna Amalia, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh dan selaku dosen pembimbing pertama yang telah meluangkan waktu dan pikiran untuk membimbing serta memberikan dukungan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Sukri Karim, M.Si selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh.
3. Ibu Nur Hasmalawati, M.Si selaku Kepala Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh.
4. Ibu Julia Aridhona, M.Si selaku dosen pembimbing akademik yang telah mengarahkan saya dari awal masuk perkuliahan.
5. Ibu Syarifah Zainab, M.Si selaku dosen pembimbing kedua yang telah meluangkan waktu dan pikiran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, serta selaku dosen yang mengarahkan saya dari KPL dan mendukung segala proses belajar selama perkuliahan.

6. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi yang telah memberikan ilmu-ilmu yang bermanfaat kepada penulis selama masa perkuliahan.
7. Kepada toko Vape Store Aceh yang memberikan saya izin untuk melakukan penelitian. Serta kepada seluruh teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan nama satu persatu untuk mengisi dan membantu saya dalam pengisian kuisioner.
8. Ucapan terima kasih yang setulusnya penulis persembahkan kepada kedua orang tua tercinta, Ayahanda Marhalim dan Ibunda Sunarti. Terima kasih atas setiap tetes keringat, pengorbanan, dan kerja keras yang tiada henti dalam memberikan yang terbaik bagi penulis. Terima kasih telah memenuhi segala kebutuhan, mendidik dengan penuh kesabaran, membimbing dalam setiap langkah, serta mencurahkan kasih sayang yang tulus tanpa pamrih. Dukungan, motivasi, dan doa yang tak pernah putus menjadi sumber kekuatan terbesar bagi penulis untuk terus melangkah, setapak demi setapak, dalam meraih masa depan. Terima kasih telah senantiasa hadir dan menemani penulis hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
9. Terima kasih yang sebesar-besarnya penulis tujukan untuk diri sendiri, Fahri Ariyoga. Terima kasih telah bertahan dan terus melangkah hingga sampai pada titik ini. Perjalanan ini tidak pernah mudah penuh dengan keraguan, kelelahan, dan perjuangan yang sering kali tak terlihat oleh siapa pun. Namun, kamu tidak pernah menyerah. Aku bangga pada diriku sendiri karena telah memilih untuk tetap maju, meskipun langkah kadang terasa berat. Terima kasih telah percaya pada mimpi ini, menghadapi setiap rintangan, dan terus berusaha menjadi versi terbaik dari diri sendiri setiap harinya.

10. Ucapan terimakasih yang tulus saya sampaikan kepada sahabat dan kerabat UPTD Rojali 88, yang beranggotakan Fahri, Qhalby, si Chek, Mahfud, Mirda, Yuda, Khalis dan Arie yang sangat memotivasi dan membantu saat pengerjaan skripsi ini.
11. Ucapan terima kasih yang tulus saya sampaikan kepada sahabat dan teman-teman Psikologi 21 selama 4 tahun dan atas kontribusi yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kebaikan hati dan kesediaannya untuk mendorong saya untuk menyelesaikan skripsi.
12. Seluruh sahabat mahdan Mirda, Mahfud, Azkia, Qhalby, Arie, Dinda, Ayu, Marisya, Wanda, Yuni, Noni, dan Isna yang selalu memberikan dukungan dalam pengerjaan skripsi ini.

Penulis menyadari di dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan dan jauh dari kata sempurna, baik dari segi isi maupun teknik penyajiannya, sehingga penulis memohon dengan kerendahan hati untuk memberikan kritik dan saran yang membangun dan dapat membantu penulis demi menyempurnakan penulis skripsi ini kedepannya.

Banda Aceh, Juli 2025

Fahri Ariyoga

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
HALAMAN MOTTO.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Keaslian Penelitian	7
D. Tujuan Penelitian.....	10
E. Manfaat Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. <i>Coping Stress</i>	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi <i>Coping Stress</i>	11
2. Faktor yang Memengaruhi <i>Coping Stress</i>	12
3. Aspek-aspek <i>Coping Stress</i>	16
B. Generasi Z	22
1. Definisi Generasi Z	22
2. Karakteristik Generasi Z	24
C. Jenis Rokok	27
1. Vape	27
a. Definisi Vape	27
b. Sejarah Vape Di Indonesia.....	29
c. Jenis-Jenis Vape.....	30

2. Rokok Konvensional.....	31
a. Definisi Rokok Konvensional	31
b. Sejarah Rokok Konvensional di Indonesia	32
c. Jenis-Jenis Rokok Konvensional.....	32
D. Perbedaan <i>Coping Stress</i> Pada Generasi Z Pengguna Vape dan Rokok Konvensional.....	35
E. Hipotesis	37
BAB III METODE PENELITIAN	38
A. Variabel Penelitian	38
B. Definisi Operasional	38
1. <i>Coping Stres</i>	38
C. Populasi dan Sampel.....	38
1. Populasi.....	38
2. Sampel.....	39
D. Metode Pengumpulan Data	40
E. Validitas dan Reliabilitas	41
F. Analisis Data.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A. Orientasi Kancan.....	44
B. Persiapan Penelitian	44
1. Penyusunan Alat Ukur.....	44
C. Pelaksanaan Penelitian.....	45
D. Hasil Penelitian	50
1. Uji Instrumen.....	50
a. Uji Validitas.....	50
b. Diskriminasi Aitem Uji Coba.....	50
c. Uji Reliabilitas.....	51
2. Deskripsi Subjek dan Data Penelitian	48
a. Deskripsi Subjek Penelitian.....	48
b. Deskripsi Data Penelitian	50

3. Uji Asumsi.....	52
a. Uji Normalitas	52
b. Uji Homogenitas	53
4. Uji Hipotesis	54
E. Pembahasan.....	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	60
A. Kesimpulan.....	60
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skrining Tingkat Stres.....	66
Lampiran 2. Daftar Pernyataan (Kuesioner Penelitian) <i>Coping Stres</i> Sebelum Dibuang.....	68
Lampiran 3. Daftar Pernyataan (Kuesioner Penelitian) <i>Coping Stres</i> Sesudah Dibuang.....	71
Lampiran 4. Tabulasi Data <i>Try Out Coping Stress</i>	72
Lampiran 5. Reliabilitas Dan Analisis Deskriminasi Aitem Skala <i>Try Out</i> Sebelum Aitem Tidak Bagus Dibuang.....	73
Lampiran 6. Reliabilitas dan Analisis Deskriminasi Aitem Skala <i>Try Out</i> Sesudah Aitem Tidak Valid Dibuang.....	75
Lampiran 7. Tabulasi Data Penelitian <i>Coping Stress</i> Valid.....	76
Lampiran 8. Hasil Data Penelitian.....	79
Lampiran 9. Hasil Uji Asumsi.....	80
Lampiran 10. Hasil Uji Hipotesis.....	82
Lampiran 11. SK Pembimbing.....	84
Lampiran 12. Biodata.....	85

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Bobot penilaian pernyataan <i>favoriable</i> dan <i>unfavoriable</i>	40
Tabel 2. <i>Blue Print</i> Skala <i>Coping Stress</i>	41
Tabel 3. Hasil Analisis Deskriminasi Aitem Skala <i>Coping Stres</i> Sebelum Aitem Tidak Bagus Di Buang.....	61
Tabel 4. Hasil Analisis Deskriminasi Aitem Skala <i>Coping Stres</i> Sesudah Aitem Tidak Bagus Di Buang.....	62
Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas Sebelum Aitem <i>Coping Stress</i> Bagus Dibuang	62
Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas Sesudah Aitem <i>Coping Stress</i> Tidak Bagus Dibuang	63
Tabel 7. Nilai Mean dan SD Tingkat Stres.....	63
Tabel 8. Norma Pengkategorian PSS (<i>Perceived Stress Scale</i>).....	64
Tabel 9. Hasil Deskripsi Variabel <i>Coping Stres</i>	64
Tabel 10. Nilai dan SD Variabel <i>Coping Stress</i> Pengguna Vape.....	65
Tabel 11. Nilai Tinggi variabel <i>Coping Stress</i> pengguna Rokok konvensional... ..	65
Tabel 12. Hasil Deskripsi Variabel <i>Coping Stress</i>	66
Tabel 13. Norma Pengketagorian.....	66
Tabel 14. Nilai Tinggi Variabel <i>Coping Stress</i> Pengguna Vape dan Rokok Konvensional.....	66
Tabel 15. Hasil Uji Normalitas.....	67
Tabel 16. Hasil Uji Normalitas Monte Carlo	68
Tabel 17. Hasil Uji Homogenitas.....	69
Tabel 18. Hasil Uji T Aspek <i>Coping</i>	69
Tabel 19. Hasil Uji T <i>Coping Stress</i>	69

PERBEDAAN *COPING STRESS* PADA GENERASI Z PENGGUNA VAPE DAN ROKOK KONVENSIONAL DI BATOH BANDA ACEH

Fahri Ariyoga

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh

Jl. Muhammadiyah No. 91, Batoh, Leung Bata, Banda Aceh

ariyogafahri5@gmail.com

ABSTRAK

Rokok pertama kali diperkenalkan di Indonesia pada abad ke-17 oleh pedagang Eropa. Saat ini, meskipun rokok konvensional masih banyak digunakan oleh berbagai kalangan usia, Generasi Z lebih cenderung menggunakan vape atau rokok elektrik. Kedua jenis rokok ini sering dipandang sebagai cara untuk mengurangi stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan *Coping Stress* antara pengguna vape dan rokok konvensional pada Generasi Z di wilayah Batoh, Banda Aceh. Penelitian dilakukan pada Juli 2025 di beberapa kedai kopi yang berlokasi di Batoh Kecamatan Lueng Bata, Kota Banda Aceh. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 128 responden. Data dikumpulkan melalui *skala Likert* menggunakan *Google Form* yang disebarakan kepada responden yang memenuhi kriteria. Analisis data dilakukan menggunakan uji *independent sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam strategi *coping* pada pengguna vape, baik pada *problem-focused coping* maupun *emotion-focused coping*, dengan nilai signifikansi (0,000). Rata-rata skor untuk *problem-focused* sebesar (21,23) dan *emotion-focused* sebesar (17,77). Sebaliknya, pengguna rokok konvensional tidak menunjukkan perbedaan signifikan antara kedua strategi tersebut, dengan signifikansi (0,341) dan rata-rata skor masing-masing (15,61) dan (14,97).

Kata Kunci: Rokok Konvensional, Vape, *Coping Stress*, Generasi Z.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sejarah rokok di Indonesia dimulai pada abad ke-17 diperkenalkan oleh pedagang Eropa, khususnya dari Belanda, memperkenalkannya. Pada masa itu, rokok dianggap sebagai barang mewah yang hanya dapat dinikmati oleh kaum bangsawan dan koloni Belanda. Seiring waktu, rokok mulai menyebar ke berbagai lapisan masyarakat. Industri rokok di Indonesia mengalami pertumbuhan pesat selama masa penjajahan Belanda, di mana para penjajah memperkenalkan tanaman tembakau dan mengembangkan perkebunan tembakau untuk produksi rokok (Ahmad, 2019).

Seiring berjalannya waktu, jumlah perokok semakin meningkat. Survei Data Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2023 mencatat sekitar 70 juta perokok aktif, dengan 7,4% di antaranya berusia 10-18 tahun. Anak dan remaja menunjukkan peningkatan signifikan. Data *Global Youth Tobacco Survey* GYTS (2019) mencatat prevalensi perokok usia 13-15 tahun naik dari 18,3% pada tahun 2016 menjadi 19,2% pada tahun 2019. SDKI (2023) juga mencatat usia 15-19 tahun sebagai kelompok perokok tertinggi (56,5%), diikuti usia 10-14 tahun (18,4%).

Strategi pemasaran dan inovasi rokok kian marak dikalangan masyarakat terlebih pada remaja, dengan berbagai macam ragam merk rokok konvensional seperti Sampoerna, Surya, Dunhill, dan lain lain yang menawarkan cita rasa yang berbeda bagi penggunaanya karena mengandung tar dan nikotin yang berbeda.

Berdasarkan riset *Atlas Tobacco*, Indonesia menempati posisi ketiga sebagai negara dengan jumlah perokok terbanyak di dunia. Selain itu, Indonesia juga memiliki prevalensi merokok pada laki-laki tertinggi di kawasan ASEAN, mencapai 67,4 persen. Kondisi ini diperburuk dengan peningkatan jumlah perokok muda di Indonesia. Banyaknya perokok ini juga berkaitan dengan harga rokok di Indonesia, yang termasuk salah satu yang termurah di dunia (Dilvih, 2024).

Saat ini rokok tidak hanya konvensional yang terbuat dari tembakau dan cengkeh yang memiliki panjang berkisar 70-120 mm, rokok juga memiliki beberapa jenis seperti rokok filter, kretek, cerutu dan lain-lain. Walaupun masih banyak pengguna rokok konvensional baik dari kalangan muda hingga orang tua, akan tetapi tidak sedikit pula remaja Generasi Z menggunakan vape atau rokok elektrik. Vape pertama kali diperkenalkan pada tahun 2003 oleh perusahaan di Cina dan dengan cepat menyebar ke seluruh dunia (Damayanti, 2016).

Menurut Hutapea dan Fasya (2021) Secara umum, rokok elektrik terdiri dari tiga bagian utama: baterai, *atomizer*, dan *cartridge*. Vapor banyak digunakan oleh remaja yang saat ini disebut-sebut sebagai generasi-Z (Gen-Z), rokok elektrik juga menawarkan bermacam varian rasa berhasil menarik minat remaja.

Dilansir dari web kemenkes RI Penggunaan rokok elektrik di kalangan remaja naik dari 0,3% pada tahun 2019 menjadi 3% di tahun 2021 berdasarkan survey di *Global Adult Tobacco Survey* (GATS). Sehingga pemerintah merespons dengan UU No. 17 Tahun 2023 tentang kesehatan, yang mengatur

pengamanan zat adiktif, termasuk produk tembakau dan rokok elektronik. Hal ini dikarenakan dampak yang terjadi pada pengguna rokok, baik konvensional maupun vape beragam penyakit diantaranya dapat menyebabkan *bronkospasme* dengan gejala seperti sesak dada, sesak napas, batuk, kelelahan, dan pusing (SDKI, 2022).

Menurut Sugito (2007), alasan seseorang merokok adalah untuk meredakan pusing dan stres, karena kandungan nikotin dalam rokok dapat memberikan efek menenangkan. Akibatnya, pusing dan stres pun berkurang. Selain itu, banyak orang yang menggunakan rokok sebagai cara untuk memunculkan ide atau inspirasi. Tidak hanya membantu dalam berpikir kreatif, merokok juga dianggap mampu menghilangkan rasa jenuh ketika pekerjaan menumpuk. Bahkan, para perokok percaya bahwa merokok dapat meningkatkan produktivitas mereka.

Kemudian Hojjatinia (2021) Perokok menyebut stres sebagai motivator untuk merokok. Salah satu argumennya adalah bahwa penggunaan nikotin dianggap dapat mengatasi efek yang disebabkan oleh stres dan juga memberikan manfaat psikologis seperti peningkatan suasana hati dan konsentrasi. Sedangkan menurut pengguna vape di kalangan remaja (Generasi Z) didasarkan pada berbagai pernyataan dari para pengguna vape itu sendiri, banyak dari mereka mengungkapkan bahwa penggunaan vape membantu mereka mengatasi stres, akibat beban tugas di sekolah atau kampus, rasa malas mengerjakan tugas, serta berbagai masalah lainnya. Vape dianggap memberikan dorongan semangat tersendiri untuk menghadapi tantangan tersebut. Selain itu, sebagian pengguna

juga mengaku menggunakan vape untuk mengikuti tren yang sedang populer di era saat ini (Aprilia, 2020).

Walaupun keduanya sama-sama memiliki nikotin akan tetapi pengguna rokok konvensional lebih menganggap rokok itu seperti suatu benda yang dapat mengurangi stres. Dalam penelitian Marcus (2021), nikotin dihisap melalui paru melewati arteri karotis lalu ke otak dan akan berefek pada otak 10-15 detik, nikotin selanjutnya melepaskan *dopamin*, *GABA*, *serotonin* dan *beta-endorfin* yang mempunyai fungsi memberikan rasa senang, meningkatkan *mood*, mengurangi rasa cemas dan tegang. Kemudian pada pengguna rokok elektrik (vape) didasari oleh anggapan bahwa vape dapat membantu mengurangi konsumsi rokok tembakau. Selain itu, pengguna percaya bahwa rokok elektrik tidak memiliki tingkat bahaya yang sama seperti rokok tembakau, dan asapnya dianggap tidak berbahaya jika terhirup oleh orang lain (Zahratul, 2021).

Baik vape maupun rokok konvensional sering kali dianggap sebagai cara untuk meredakan stres, terutama di kalangan mahasiswa yang mengaku menghadapi tekanan besar akibat beban akademik, seperti jadwal kuliah yang padat, beban tugas yang berat, persiapan menghadapi ujian, serta ekspektasi tinggi dari diri sendiri maupun lingkungan sekitar (Fuadi, 2023).

Menurut Juwariyah (2024) stres merupakan salah satu gangguan kesehatan mental yang paling sering dialami. Gangguan ini berdampak buruk pada berbagai aspek kehidupan, seperti menurunnya produktivitas, terganggunya hubungan sosial, dan menurunnya kualitas hidup. Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam menangani stres, tergantung pada

kepribadian, jenis, dan sumber stres yang dialami. Oleh karena itu, strategi yang digunakan untuk mengatasinya pun bervariasi (Andriyani, 2019).

Strategi dalam mengatasi stres itu sendiri biasa disebut sebagai *Coping Stress*. *Coping Stress* adalah salah satu cara yang digunakan individu untuk mengatasi dan mengurangi sumber stres yang dihadapi. Teknik ini menggambarkan bagaimana seseorang menghadapi masalah yang dialaminya. Ada dua bentuk *Coping Stress* yaitu *coping* yang berpusat pada emosi (*emotion-focused*) dan *coping* yang berpusat pada masalah (*problem-focused*) Lazarus dan Folkman (1984).

Berikut hasil wawancara dengan seorang remaja Generasi Z pengguna rokok konvensional berinisial AW di daerah Batoh pada tanggal 14 Januari 2024:

“aku ketika stress merokok dulu biar lebih tenang, karena kalo aku ketika ada masalah lebih cari rokok karena otak aku lebih cair ketika merokok, terus kalo dalam menghadapi tekanan e.. lebih cari rokok sih dari pada fokus ke penyelesaian masalah itu, kalo untuk coba cara lain aku pernah kayak menyakiti diri sendiri kek memukul dinding tapi aku tetap harus ada rokok habistu.. e... hehe menghadapi masalah besartu harus merokok sekalian mikir cari solusi untuk cari jalan keluar, ya jelaslah haha rokok tu udah kek melekat dalam diri aku e jadi kalo aku stress aku ada masalah Cuma rokok yang bisa buat aku tenang”.

Berikut hasil wawancara dengan seorang Generasi Z perokok berinisial MA di daerah Batoh pada tanggal 14 Januari 2025:

“kalo aku stres ya aku tetap merokok dulu biar agak tenang dikit dah habistu baru ku cari tau masalah sambil mikir, kalo menghadapi tekanan itu aku tetap harus merokok karena bisa tenangin pikiran, terus kalo untuk cari cara lain aku main game, kalo menghadapi masalah besar juga merokok kalo sekiranya ga sanggup ku piker lagi dah aku main game aja, ya kalo bagi awak ya membantu karena tiap tarikan kek menjadi pria sejati, sangat membantu kali karena merokok dapat membuka pikiran dan lebih bisa cari solusi untuk segala permasalahan yang ada karena udah kebiasaan juga emang gitu”.

Berikut hasil wawancara dengan seorang Generasi Z pengguna Vape berinisial MF di Batoh pada tanggal 14 Januari 2025:

“ya kalo nge vape tu harus lah salah satunya untuk tenangin aku sekalian ku cari tau juga apa yang buat aku stress tu, kalo untuk menghadapi tekanan aku coba dulu cari solusi biar ga apa kali dah kalo ga sanggup piker barulah ku tarek vape, trus kalo untuk cari cara laen ya paling aku jalan-jalan keluar sama ayang hahahaha..tu salah satu hilangin stress juga tu, sama juga kek ku bilang tadi aku coba gali dulu apa masalahnya mikir dulu dikitkan habis tu baru aku nge vape lagi, kalo menurut aku membantu kali cok contohnya aja aku capek naik gunung tu aja aku payah hisap vape langsung hilang capek ku hahaha..kalo berfokus sama masalah ga sering juga tergantung kondisi kek mana gitu aja.”

Berikut hasil wawancara dengan seorang Generasi Z pengguna Vape berinisial DF di batoh pada tanggal 15 Januari 2025:

“aku cari solusi dulu apa yang buat aku stres, ya tetap lebih fokus pada masalah aku carik tu bang, ada..ee kek main game juga sering aku lakuin, kalo masalah besar aku cari solusi yang konkret dulu, kegiatan lain yang aku lakuin main game paling bang terus menurutku ya bang ga ada ngaruh aku nge vape untuk bantu aku lepasin stres, cemas, karena udah kek jadi kebiasaan di setiap hari dan aku juga tetap mikir dulu solusi apapun itu solusi yang utama”

Berdasarkan wawancara di atas kepada beberapa mahasiswa Generasi Z baik pengguna vape dan rokok konvensional dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan dalam mengatasi stres.

Meskipun vape diperkenalkan sebagai alternatif untuk mengurangi risiko dari rokok konvensional, keduanya tetap memiliki dampak negatif bagi kesehatan, menurut Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI 2022). Selain efek kesehatan fisik seperti kanker, penyakit paru-paru, dan gangguan pernapasan, penelitian juga menunjukkan bahwa kebiasaan merokok memiliki hubungan dengan stres dan depresi, serta masalah kesehatan mental lainnya (Rahman & Huriah, 2021).

Berdasarkan dari paparan diatas, penulis merasa pentingnya untuk mengetahui perbedaan *Coping Stress* pada Generasi Z pengguna vapor dan rokok konvensional di Batoh, Banda Aceh. Dengan demikian, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan baru yang bermanfaat bagi pihak-pihak yang berkepentingan, termasuk keluarga, tenaga pendidik, dan instansi terkait dalam memahami pola perilaku generasi muda saat ini. Masa remaja merupakan masa menentukan pilihan-pilihan atas hal yang akan dilakukan, termasuk perilaku merokok.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat perbedaan strategi *problem focused* pengguna vape dan pengguna rokok konvensional pada Generasi Z di Batoh Banda Aceh?
2. Apakah terdapat perbedaan strategi *emotion focused* antara pengguna vape dan pengguna rokok konvensional pada Generasi Z di Batoh Banda Aceh?
3. Apakah terdapat perbedaan *Coping Stress* pada pengguna vape dan rokok konvensional di Batoh Banda Aceh?

C. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini berdasarkan pada beberapa penelitian sebelumnya yang mempunyai karakteristik yang sedikit sama dengan tema, kajian, meskipun berbeda dalam kriteria subjek, jumlah dan posisi variabel teknik pengumpulan data, dan analisis data yang dilakukan. Penelitian yang akan dilakukan yaitu

mengenai “perbedaan *Coping Stress* pada Generasi Z pengguna vape dan rokok konvensional di batoh banda aceh” karya ilmiah penelitian sebelumnya yang mendukung keaslian penelitian skripsi dan menjadi sebuah perbandingan terhadap judul penelitian, yaitu:

1. Azwar (2024) meneliti perbedaan strategi *Coping Stress* antara perokok aktif dan non-perokok pada 150 mahasiswa Psikologi Universitas Mercu Buana (angkatan 2019–2022) menggunakan teknik accidental sampling dan analisis uji T. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan antara kedua kelompok (rata-rata perokok aktif = 58,7625; non-perokok = 58,8429; $p > 0,05$). Meskipun demikian, pola perilaku *coping* berbeda: perokok aktif cenderung meningkatkan konsumsi rokok saat stres, sedangkan non-perokok memilih aktivitas alternatif untuk mengatasi stres.

Perbedaannya, Azwar (2024) membandingkan perokok aktif dan non-perokok secara umum, sedangkan penelitian ini fokus pada Generasi Z dengan membandingkan jenis rokok yang digunakan (vape dan konvensional) serta melihat pengaruh perbedaan jenis rokok tersebut terhadap strategi *Coping Stress* pada kelompok usia tersebut.

2. Rahmadiani & Leonardi (2023) meneliti hubungan stres akademik dengan perilaku merokok pada 101 mahasiswa dari berbagai universitas di Indonesia menggunakan metode kuantitatif korelasional dan analisis Pearson Product-Moment. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif signifikan ($p < 0,05$; $r = 0,501$), yang berarti semakin

tinggi stres akademik, semakin tinggi perilaku merokok mahasiswa. Temuan ini menegaskan bahwa tekanan akademik dapat menjadi faktor pendorong perilaku merokok di kalangan mahasiswa.

Perbedaannya, Rahmadiani & Leonardi (2023) meneliti hubungan stres akademik dengan perilaku merokok pada mahasiswa secara umum tanpa membedakan jenis rokok, sedangkan penelitian ini membandingkan mekanisme *Coping Stress* Generasi Z pengguna vape dan rokok konvensional untuk melihat pengaruh jenis rokok terhadap cara menghadapi stres.

3. Syahlina (2024) meneliti *Coping Stress* pada lima wanita pengguna vape di Lhokseumawe dengan metode kualitatif fenomenologi. Penelitian menemukan delapan faktor yang memengaruhi *Coping Stress*, dengan vape sebagai strategi utama untuk meredakan stres, disertai *coping* berfokus pada emosi (*distancing*) dan masalah (*seeking social support*). Temuan ini menunjukkan bahwa vape berperan tidak hanya sebagai kebiasaan, tetapi juga sebagai alat pengelolaan stres yang dipengaruhi oleh berbagai faktor pribadi dan sosial.

Perbedaannya, Syahlina (2024) fokus pada *Coping Stress* wanita pengguna vape, sedangkan penelitian ini membandingkan *Coping Stress* Generasi Z pengguna vape dan rokok konvensional tanpa membedakan gender, untuk melihat pengaruh jenis rokok terhadap strategi mengelola stres dengan cakupan lebih luas.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan *Coping Stress* pada Generasi Z pengguna vape dan rokok konvensional di batoh banda aceh.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam bidang psikologi, dan referensi teoritis mengenai perbedaan strategi *Coping Stress* antara pengguna vape dan rokok konvensional di kalangan Generasi Z.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Memberikan pemahaman tentang perbedaan strategi *Coping Stress* yang sehat dan efektif dalam menghadapi tekanan hidup.

b. Bagi Generasi Z

Memberikan informasi mengenai *Coping Stress* yang dapat membantu dalam mendampingi dan membimbing anak-anak serta lingkungan mereka untuk mengatasi stres dengan cara yang lebih positif.

c. Pemerintah, dan Lembaga kesehatan

Memberikan data dan rekomendasi untuk merumuskan kebijakan yang lebih efektif untuk penggunaan vape dan rokok pada Generasi Z.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Coping Stress

1. Definisi *Coping Stress*

Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa *coping stres* adalah usaha kognitif yang dilakukan individu untuk mengelola masalah yang dianggap dapat mengancam kesejahteraan seseorang. Lazarus dan Folkman juga mengidentifikasi dua bentuk *Coping Stress*, yaitu *coping* yang berfokus pada emosi dan *coping* yang berfokus pada masalah.

Coping Stress dapat didefinisikan sebagai serangkaian mekanisme, strategi, atau upaya yang secara sadar maupun tidak sadar dilakukan oleh individu untuk menghadapi, mengelola, dan mengatasi berbagai tekanan atau hambatan yang muncul dari dalam diri. Mekanisme ini bertujuan untuk meminimalkan dampak negatif yang ditimbulkan oleh situasi stres, sehingga individu dapat tetap berfungsi secara optimal dalam berbagai aspek kehidupan, baik secara emosional, psikologis, maupun sosial (Tamimy, 2020).

Menurut Buwana (2022) *Coping Stress* adalah usaha yang dilakukan seseorang untuk menghadapi berbagai tuntutan dari dalam diri maupun lingkungan sekitarnya. Tujuan utamanya adalah untuk menjaga ketahanan diri agar dampak stres, seperti gangguan fisik, emosi, pikiran, hubungan sosial, maupun kinerja di lingkungan kerja atau organisasi, dapat diminimalkan. Strategi ini membantu individu tetap berfungsi secara optimal meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan.

Kemudian *Coping Stress* adalah kemampuan seseorang untuk menghadapi dan mengatasi situasi yang menimbulkan stres. Kemampuan ini melibatkan upaya untuk menyeimbangkan tekanan dari dalam diri, seperti emosi dan pikiran, serta dari luar, seperti tuntutan lingkungan atau situasi yang sulit. Tujuannya adalah agar individu tetap dapat beradaptasi dengan baik meskipun menghadapi tekanan (Syahlina, 2024).

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa *Coping Stress* adalah proses penyesuaian individu untuk menghadapi tekanan yang melebihi kapasitasnya. Ini melibatkan upaya kognitif dan perilaku untuk mengelola atau mengatasi stres. *Coping Stress* meliputi kondisi fisik, pandangan individu, serta dukungan sosial dan sumber daya. Strategi *coping* dibagi menjadi dua, yaitu yang berfokus pada penyelesaian masalah dan yang berfokus pada pengelolaan emosi, sesuai dengan situasi yang dihadapi.

2. Faktor yang Memengaruhi *Coping Stress*

Menurut Lazarus Folkman (1984) ada beberapa faktor yang memengaruhi *Coping Stress* yaitu:

a. Kesehatan Fisik

Kesehatan dan energi atau kesehatan fisik mempengaruhi bentuk strategi *coping* pada individu yang mengalami stres. Individu yang kelelahan atau sedang sakit tidak akan mampu melakukan *coping* dengan baik.

b. Keyakinan Positif

Individu harus memilih penilaian diri yang positif, sehingga mampu dalam menyusun strategi *coping* dan upaya dalam melakukan strategi *coping* akan berhasil.

c. Keterampilan Dalam Memecahkan Masalah

Kemampuan individu dalam pemecahan masalah dengan mencari informasi dan menganalisis permasalahan, sehingga mampu menghasilkan alternatif yang ingin digunakan dalam penyelesaian dan mendapatkan hasil yang ingin dicapai sesuai dengan rencana yang diinginkan.

d. Keterampilan Sosial

Keterampilan sosial ialah suatu cara individu berkomunikasi dalam menyelesaikan permasalahannya dengan individu lainnya. Keterampilan sosial ini dilihat dari hubungan individu dengan individu lain. sehingga dengan adanya hubungan tersebut individu akan mengontrol perilakunya.

e. Dukungan Sosial

Dukungan sosial salah satunya berbentuk motivasi. Selain itu, dukungan sosial juga berupa teman yang dekat secara pengetahuan, dukungan dan emosional terhadap individu tersebut.

f. Sumber Daya Materi

Sumber material salah satunya ialah keuangan, selain itu dukungan materi juga bisa berbentuk finansial maupun barang-barang pendukung yang mampu dibeli atau diberikan orang lain. Secara umum masalah

keuangan dapat memicu stres, sehingga uang sangat penting dalam strategi *coping*.

Menurut Stanton (2006) mengungkapkan bahwa *individual differences* mempengaruhi seseorang dalam mengatasi kondisi *stressful* yang pada akhirnya akan berdampak pada kesehatan. Faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan strategi *coping*, yaitu:

- a. *Optimism* (Optimis), yaitu harapan bahwa akan terjadi hasil baik pada diri daripada hal buruk.
- b. *Personal Control* (Kontrol Personal), yaitu perasaan bahwa orang dapat membuat keputusan dan tindakan efektif untuk mendapatkan hasil yang diharapkan, serta menghindari yang tidak diharapkan.
- c. Interpretasi positif terhadap diri sendiri serta *self esteem* yang tinggi.
- d. *Social Support* (Dukungan Sosial), persepsi atau pengalaman dicintai atau diperhatikan oleh orang lain serta perasaan berharga dan bernilai bagi orang lain.

Menurut Sarafino dan Smith (2014), *coping* dipengaruhi oleh berbagai faktor yang bersifat internal maupun eksternal. Penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) menjadi faktor utama, di mana individu menilai apakah suatu situasi merupakan ancaman atau tantangan. Penilaian ini menentukan strategi *coping* yang digunakan, apakah berfokus pada pemecahan masalah (*problem-focused coping*) atau pengaturan emosi (*emotion-focused coping*).

Cognitive appraisal sendiri merujuk pada proses penilaian individu terhadap suatu situasi stres. Proses ini terdiri dari dua tahap utama:

a. *Primary appraisal*

Pada tahap ini, individu menilai apakah suatu peristiwa memiliki makna bagi kesejahteraannya. Situasi bisa dikategorikan sebagai:

- 1) *Irrelevant*: tidak berdampak pada diri.
- 2) *Benign-positive*: berdampak positif atau netral.
- 3) *Stressful*: dianggap mengancam atau menantang.

b. *Secondary appraisal*

Jika situasi dinilai sebagai stres (*stressful*), individu kemudian menilai apa yang bisa dilakukan untuk mengatasinya. Di tahap ini, individu mengevaluasi sumber daya dan kemampuannya, termasuk strategi yang tersedia dan kemungkinan keberhasilan strategi tersebut.

Menurut Hapsari (2022) faktor yang mempengaruhi *Coping Stress* yaitu:

a. Kesehatan dan energi

Partisipan merasakan pengaruh kesehatan karena adanya tekanan-tekanan yang dirasakan akibat harus mampu menjalankan dua peran sekaligus di kesehariannya. Stress dapat berpengaruh terhadap kesehatan dengan melepaskan sejumlah hormon dan meningkatkan detak jantung, laju pernapasan stress dapat mengakibatkan sakit kepala dan insomnia dan beresiko hipertensi bahkan gangguan pencernaan.

b. Keyakinan diri yang positif

Partisipan mengatakan kedekatan dengan Tuhan serta meningkatnya ibadah membawa pengaruh dalam mempengaruhi *Coping Stress* yang dipilihnya untuk mengurangi emosi negatif.

Dari paparan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *coping stres* mencakup kesehatan fisik dan mental, keyakinan positif, keterampilan sosial dan pemecahan masalah, serta dukungan sosial. Faktor internal seperti optimisme, kontrol pribadi, dan harga diri juga berperan dalam bagaimana individu memilih dan menggunakan strategi *coping* untuk mengatasi stres. Dukungan eksternal dari teman, keluarga, atau komunitas menjadi kunci penting dalam mengurangi dampak stres dan meningkatkan efektivitas *coping*.

3. Aspek-aspek *Coping Stress*

Terdapat beberapa aspek menurut Lazarus dan Folkman (1984) diantaranya yaitu aspek *problem-focused coping* dan *emotion focused coping*.

a. *Problem-focused coping*

1) *Confrontative* (Konfrontasi).

Individu menggunakan usaha agresif untuk mengubah keadaan yang menekan, dengan tingkat kemarahan yang cukup tinggi, dan pengambilan risiko.

2) *Seeking Social Support* (Pencarian Dukungan Sosial).

Usaha individu untuk memperoleh dukungan dari orang lain berupa nasehat, informasi, dan bantuan yang diharapkan membantu memecahkan masalahnya.

3) *Planful Problem Solving* (Perencanaan Penyelesaian Masalah).

Individu berusaha menganalisa situasi untuk memperoleh solusi, kemudian mengambil tindakan langsung untuk menyelesaikan masalah.

b. Aspek dari *emotion focused coping* yaitu:

1) *Self Control* (Kontrol Diri).

Usaha individu untuk menyesuaikan diri dengan perasaan ataupun tindakan terkait masalah.

2) *Distancing* (Menjauh).

Usaha untuk tidak terlibat dalam permasalahan, seakan tidak terjadi apa-apa, atau menciptakan pandangan positif seperti menganggap masalah sebagai lelucon.

3) *Positive Reappraisal* (Penilaian Kembali Secara Positif).

Usaha individu untuk menciptakan arti positif dari situasi yang dihadapi dengan fokus pada pengembangan diri, biasanya juga melibatkan hal-hal bersifat religius.

4) *Accepting Responsibility* (Penerimaan Tanggung Jawab).

Usaha untuk menyadari tanggung jawab diri sendiri dalam permasalahan yang dihadapi dan mencoba menerima agar semua menjadi lebih baik.

5) *Escape atau Avoidance* (Melarikan Diri atau Menghindar).

Usaha untuk mengatasi situasi menekan dengan lari dari situasi tersebut atau menghindarinya dengan beralih pada hal lain seperti makan, minum, merokok, atau menggunakan obat-obatan.

Menurut Jerabek (dalam Marbun, 2008), ada tujuh aspek yang memengaruhi *coping stres*:

a. Reaksi terhadap Stres

Ini merujuk pada bagaimana individu merespon stres. Jika individu memiliki kemampuan untuk menghadapi stres dengan baik, reaksinya terhadap stres cenderung adaptif. Sebaliknya, jika kemampuan menghadapi stres rendah, reaksinya bisa maladaptif.

b. Kemampuan untuk Menilai Situasi

Kemampuan individu untuk mengevaluasi situasi yang dihadapinya sangat penting. Jika individu dapat menilai situasi dengan baik, mereka bisa mengendalikannya dan mengurangi dampak stres. Namun, jika penilaiannya rendah, stres dapat meningkat.

c. Kepercayaan terhadap Diri Sendiri

Kepercayaan diri individu dalam menghadapi masalah atau situasi yang menantang berperan besar dalam *coping stres*. Semakin tinggi rasa percaya diri, semakin kecil kemungkinan stres muncul.

d. Kemampuan untuk Mencari Solusi

Kemampuan individu untuk mencari jalan keluar atau solusi atas masalah yang mereka hadapi (*resourcefulness*) sangat penting. Individu

yang mampu menemukan solusi dengan mudah cenderung mengurangi tingkat stres.

e. Adaptasi dan Penyesuaian

Kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi atau masalah yang menekan sangat penting dalam mengelola stres. Semakin baik seseorang beradaptasi dengan tantangan, semakin rendah tingkat stres yang dialami.

f. Sikap Proaktif

Individu yang mengadopsi sikap proaktif, yaitu mengambil inisiatif dalam mengatasi masalah, cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Sebaliknya, jika seseorang pasif atau bergantung pada orang lain untuk menyelesaikan masalah, stres dapat meningkat.

g. Kemampuan untuk Relaksasi

Kemampuan individu untuk bersantai dan melepaskan ketegangan dapat menurunkan stres. Semakin baik seseorang dapat merelaksasi diri, semakin rendah tingkat stres yang dirasakan.

Menurut Williams (2003) bahwa *coping* dapat dibagi menjadi dua aspek:

- a. Adaptif: *Coping* berbasis tugas dan peraturan afektif yang mengurangi stres.
- b. Maladaptif: *Coping* berbasis emosi yang meningkatkan risiko disfungsi psikologis

Menurut Andriyani (2019) *Coping Stress* terbagi menjadi dua aspek utama, yaitu:

a. *Problem-Focused Coping*

1) Keaktifan Diri (*Active Coping*)

Melibatkan upaya langsung dan aktif untuk menghilangkan stres atau mengatasi dampak yang ditimbulkan.

2) Perencanaan (*Planning*)

Merupakan proses individu dalam merancang atau memikirkan langkah-langkah yang akan diambil untuk mengatasi stres yang dialami.

3) Dukungan Instrumental (*Using Instrumental Support*)

Mencari bantuan atau nasihat, seperti informasi atau dukungan praktis, untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi.

b. *Emotion-Focused Coping*

1) Dukungan Emosional (*Using Emotional Support*)

Memperoleh dukungan moral, simpati, atau pemahaman dari orang lain untuk meredakan tekanan emosional.

2) Penerimaan (*Acceptance*)

Menerima keadaan saat menghadapi masalah atau tekanan serta mencari solusi untuk mengatasinya.

3) Penolakan (*Denial*)

Mengabaikan atau menolak keberadaan masalah yang dapat berujung pada munculnya masalah baru.

4) Religiusitas (*Religion*)

Mengandalkan pendekatan spiritual atau agama untuk membantu mengurangi tekanan yang dirasakan.

5) Menyalahkan Diri Sendiri (*Self-Blame*)

Menganggap diri sebagai penyebab masalah dan merasa bertanggung jawab untuk menemukan solusinya.

6) Penilaian Positif (*Positive Reframing*)

Berupaya melihat sisi positif dari masalah yang dihadapi, meskipun tidak langsung menyelesaikan masalah tersebut.

7) Mengekspresikan Perasaan (*Venting*)

Mengungkapkan emosi yang dirasakan sebagai cara untuk mengurangi beban emosi.

8) Pengalihan Diri (*Self-Distraction*)

Melakukan aktivitas lain untuk mengalihkan perhatian dari masalah atau stres yang sedang dihadapi.

9) Pelepasan Perilaku (*Behavioral Disengagement*)

Kecenderungan untuk menyerah atau menghindari masalah karena merasa kewalahan oleh stres.

10) Penggunaan Zat (*Substance Use*)

Mengonsumsi alkohol atau obat-obatan terlarang sebagai cara untuk melupakan atau mengurangi tekanan.

11) Lelucon (*Humor*)

Menggunakan humor atau membuat lelucon tentang situasi yang dihadapi sebagai cara untuk meredakan tekanan.

Dari paparan di atas dapat dilihat bahwa *Coping stres* adalah proses kompleks yang melibatkan berbagai strategi untuk mengelola tekanan, baik dengan menyelesaikan masalah secara langsung (*problem-focused coping*) maupun mengelola emosi yang ditimbulkan (*emotion-focused coping*). Keberhasilan *coping* dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk menilai situasi, mencari dukungan, dan menggunakan pendekatan yang sesuai dengan kondisi yang dihadapi. Strategi yang adaptif dapat meningkatkan ketahanan individu dalam menghadapi stres, sementara strategi yang maladaptif dapat memperburuk dampak stres.

B. Generasi Z

1. Definisi Generasi Z

Menurut Hastini (2020) Generasi Z merupakan generasi yang sejak lahir telah akrab dengan perkembangan teknologi. Proses pengasuhan mereka juga banyak dipengaruhi oleh kehadiran teknologi dan internet. Lahir pada rentang tahun 1995 hingga 2012, saat ini rata-rata usia Generasi Z sekitar 13-30 tahun. Generasi Z tidak pernah mengalami masa tanpa keberadaan teknologi dan internet. Teknologi dan internet telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari dan memandang teknologi internet sebagai kebutuhan mendasar, bukan sekadar inovasi baru seperti yang dilihat oleh generasi sebelumnya.

Generasi Z adalah generasi yang lahir di tengah era *modern* dengan kemajuan teknologi yang pesat, di mana internet telah menjangkau berbagai lapisan masyarakat. Generasi ini sangat bergantung pada teknologi, mahir memanfaatkan berbagai media informasi, dan selalu terhubung dengan internet melalui *smartphone* mereka. Dengan *gadget* di tangan, generasi ini dapat mengakses berbagai informasi dengan mudah serta beberapa diantaranya sudah mampu menghasilkan pendapatan yang cukup besar di usia muda (Kristyowati, 2021).

Kemudian Anggraini (2025) menyebutkan bahwa Generasi Z adalah generasi yang tumbuh di era teknologi, dimana sudah terbiasa menggunakan teknologi dalam kehidupan sehari-hari. Media sosial menjadi cara yang sangat efektif untuk menarik perhatian mereka. Generasi ini sering menganggap *influencer* sebagai panutan yang dekat dengan mereka. Generasi Z lebih percaya pada rekomendasi *influencer* dari pada iklan biasa, karena merasa ulasan dari *influencer* lebih jujur dan sesuai dengan kehidupan sekarang.

Berdasarkan paparan diatas, dapat disimpulkan bahwa Generasi Z adalah generasi yang sangat akrab dengan teknologi, terutama internet, yang telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Kelahiran antara tahun 1995 hingga 2012 dimana tumbuh di tengah perkembangan teknologi yang pesat dan terbiasa dengan media sosial serta berbagai *platform digital*. Generasi Z melihat teknologi sebagai kebutuhan dasar, serta sangat bergantung pada perangkat digital seperti *smartphone* untuk mengakses informasi dan terhubung dengan dunia luar. Selain itu, Generasi Z sering menjadikan *influencer* sebagai

panutan karena merasa rekomendasi dari *influencer* lebih terpercaya dan sesuai dengan gaya hidup. Bahkan, beberapa dari sebagian Generasi Z sudah berhasil memperoleh penghasilan signifikan di usia muda berkat pemanfaatan teknologi dan internet.

2. Karakteristik Generasi Z

Menurut Fitriani, Jamilah, dan Nadila, (2024), Generasi Z memiliki karakteristik yang berbeda dari generasi sebelumnya, di antaranya:

- a. Ambisius: Generasi Z memiliki dorongan kuat untuk meraih kesuksesan, sehingga mereka cenderung optimis dalam mengejar impian yang diinginkan.
- b. Cepat dan realistis: dibesarkan di dunia yang serba cepat dan instan, lebih cenderung mencari solusi praktis dan bergerak dengan cepat dalam menghadapi masalah dunia nyata.
- c. Kebebasan dan rasa percaya diri: kebebasan dalam berpendapat, berkreasi, dan berbicara adalah hal yang penting bagi Generasi Z. Generasi ini tumbuh dalam masyarakat yang terbuka dan penasaran, yang membuat sebagian besar merasa percaya diri dan ceria.
- d. Spesifik: dengan akses yang luas terhadap informasi melalui internet, Generasi Z mampu menganalisis masalah dan fenomena dengan cara yang lebih mendalam dan kritis.
- e. Kebutuhan akan pengakuan: Generasi Z cenderung mencari pengakuan, baik melalui penghargaan atau prestasi lainnya.

- f. Generasi internet: karena lahir di era digital sering disebut sebagai generasi yang sangat terhubung dengan internet.

Menurut (Permatasari, Marsa, & Setyonugroho, 2022). Generasi Z, yang mencakup pada kelahiran 1995 hingga tahun 2012, saat ini banyak yang berada pada tahap dewasa muda. Pada fase ini, mereka mulai mengalami berbagai tekanan hidup yang kompleks, seperti kecemasan akan masa depan karier, kebutuhan akan kemandirian secara finansial, serta kebingungan dalam menentukan arah hidup. Fenomena ini menunjukkan bahwa Generasi Z tengah menjalani masa transisi penting dalam siklus kehidupannya.

Transisi tersebut sejalan dengan tugas perkembangan dewasa awal merupakan tahap transisi dari remaja menuju kedewasaan, yang ditandai dengan peralihan dari ketergantungan menuju kemandirian, baik secara ekonomi, kebebasan dalam menentukan pilihan, maupun pandangan masa depan yang lebih realistis. Masa dewasa awal merupakan tahap perkembangan yang dimulai pada rentang usia 19 hingga 25 tahun, di mana terjadi berbagai perubahan signifikan baik secara fisik, emosional, maupun sosial (Putri, 2019).

Menurut Hurlock (2011), salah satu tugas perkembangan yang krusial dalam masa dewasa awal adalah memulai karir dan mencapai kemandirian finansial. Pada tahap ini berupaya mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan keterampilan, minat, dan latar belakang pendidikan. Kesuksesan dalam aspek ini berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis, kestabilan ekonomi, serta kepuasan hidup di masa depan.

1. Tahapan memulai karier

Memulai perjalanan karier tidak hanya berkaitan dengan memperoleh pekerjaan pertama, tetapi juga melibatkan beberapa proses penting, seperti:

- a. Eksplorasi karir: individu mengeksplorasi berbagai bidang pekerjaan untuk menemukan yang paling sesuai dengan potensi dan preferensinya
- b. Adaptasi di lingkungan kerja: setelah mendapatkan pekerjaan, dewasa awal harus menyesuaikan diri dengan budaya perusahaan, rekan kerja, serta tuntutan profesional.
- c. Pengembangan keterampilan: untuk mencapai kemajuan dalam karir, perlu mengasah keterampilan teknis serta kemampuan *interpersonal*, seperti komunikasi, kolaborasi, dan kepemimpinan.

2. Hambatan dalam Mencapai Kemandirian Finansial

Hurlock (2011) mengidentifikasi beberapa tantangan utama yang dihadapi dewasa awal dalam mencapai stabilitas finansial, yaitu:

- a. Ketidakpastian Pasar Kerja: Persaingan ketat dan kondisi ekonomi yang dinamis dapat mempersulit individu mendapatkan pekerjaan yang stabil.
- b. Kurangnya Manajemen Keuangan: Banyak individu masih kesulitan dalam mengelola keuangan, termasuk perencanaan tabungan, pengelolaan utang, serta investasi jangka panjang.
- c. Tekanan Sosial dan Harapan untuk Hidup Mandiri: Generasi muda kerap menghadapi ekspektasi untuk segera mandiri secara finansial, memiliki tempat tinggal sendiri, dan memenuhi standar hidup tertentu.

3. Faktor Pendukung Kesuksesan Karier dan Keuangan

Menurut Hurlock (2011), terdapat beberapa faktor yang dapat membantu individu dalam membangun karir dan mencapai kemandirian finansial, antara lain:

- a. Pendidikan dan Pelatihan: Memiliki kualifikasi pendidikan yang relevan dengan kebutuhan pasar kerja dapat meningkatkan peluang mendapatkan pekerjaan yang layak.
- b. Jaringan Sosial dan Relasi Profesional: Memperluas koneksi dapat membuka peluang kerja serta mempercepat pertumbuhan karir.
- c. Pengelolaan Keuangan yang Efektif: Mengatur pendapatan dengan bijak, menghindari pengeluaran berlebihan, serta mulai berinvestasi sejak dini merupakan strategi penting dalam mencapai kestabilan finansial.

Secara keseluruhan, memulai karir dan mencapai kemandirian finansial bukan sekadar memperoleh pekerjaan, tetapi juga melibatkan strategi jangka panjang untuk mencapai kestabilan ekonomi serta kesejahteraan hidup. Meskipun terdapat berbagai tantangan, masa dewasa awal dapat mengatasinya dengan perencanaan yang matang, pengembangan keterampilan yang tepat, serta sikap yang fleksibel terhadap perubahan zaman.

C. Jenis Rokok

1. Vape

a. Definisi Vape

Menurut Goniewicz (2013), rokok elektrik (*e-cigarette*) adalah perangkat elektronik yang memanaskan cairan untuk menghasilkan *aerosol*

atau uap yang mengandung nikotin. Cairan ini biasanya terdiri dari propilen glikol, gliserin, nikotin, dan perisa, yang kemudian dihirup pengguna melalui perangkat tersebut.

Sedangkan menurut Alawiyah (2017) rokok elektrik adalah perangkat yang dirancang untuk memberikan nikotin tanpa melibatkan pembakaran tembakau, dengan memanaskan campuran nikotin, perasa, *propilen glikol*, dan *gliserin*.

Selain itu rokok elektrik, atau yang dikenal sebagai vape, adalah perangkat bertenaga listrik dengan berbagai desain yang dirancang untuk memanaskan cairan *e-liquid* yang mengandung nikotin, propilen glikol, gliserin, dan aneka perasa aditif guna menghasilkan *aerosol* yang dapat dihirup. Popularitas rokok elektrik didukung oleh klaim bahwa perangkat ini lebih aman dan sehat dibandingkan rokok konvensional (Besaratina, 2020).

Pengguna vape adalah seseorang yang menggunakan perangkat rokok elektrik untuk menghirup *aerosol* yang dihasilkan dari pemanasan cairan *e-liquid*. Cairan ini biasanya mengandung nikotin, *propilen glikol*, *gliserin*, dan berbagai perasa. Vape digunakan sebagai alternatif rokok konvensional, dengan klaim bahwa perangkat ini lebih aman dan sehat. Namun, penggunaannya tetap melibatkan paparan nikotin dan bahan kimia lain yang dapat berdampak pada kesehatan.

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa rokok elektrik, atau vape, adalah perangkat elektronik bertenaga listrik yang dirancang untuk memanaskan cairan *e-liquid* guna menghasilkan aerosol atau uap yang dapat

dihirup. Cairan ini umumnya mengandung nikotin, propilen glikol, gliserin, dan berbagai perasa aditif. Tidak seperti rokok konvensional, rokok elektrik memberikan nikotin tanpa melibatkan proses pembakaran tembakau.

b. Sejarah Vape Di Indonesia

Rokok elektrik atau vape pertama kali diperkenalkan di Indonesia pada tahun 2010. Namun, pada awal kemunculannya, popularitasnya masih rendah karena masyarakat belum banyak yang mengenal produk ini. Minat terhadap rokok elektrik mulai meningkat pada tahun 2013, ketika masyarakat Indonesia mulai tertarik untuk mencoba dan menggantikannya dengan kebiasaan merokok tembakau (Boetes, 2024).

Seiring dengan meningkatnya minat masyarakat, jumlah penjual rokok elektrik juga semakin bertambah, menunjukkan bahwa pengguna vape semakin banyak. Saat ini, rokok elektrik sangat mudah ditemukan dan diperjualbelikan secara bebas, terutama melalui platform daring. Produk ini juga berkembang dalam berbagai desain dan varian rasa yang beragam. Dari segi harga, rokok elektrik umumnya ditargetkan untuk kalangan menengah ke atas, dengan kisaran harga mulai dari ratusan ribu hingga jutaan rupiah. Selain tersedia secara daring, vape juga dapat ditemukan di berbagai toko fisik serta sering dipromosikan dalam acara tertentu seperti *Car Free Day*, di mana mayoritas penggunanya berasal dari kalangan muda (Kale, 2024).

c. Jenis-Jenis Vape

Andesline (2019) menyatakan ada beberapa jenis rokok elektrik yang tersedia di pasaran, masing-masing dengan bentuk, ukuran, dan keunggulan yang berbeda:

1. Jenis Pen

Rokok elektrik jenis ini memiliki bentuk menyerupai pulpen, sesuai dengan namanya. Vaporizer pen merupakan jenis yang paling kecil dan mudah dibawa ke mana saja. Alat ini menghasilkan uap dengan memanaskan cairan vape menggunakan elemen pemanas.

- a. *Atomizer*: Elemen pemanas yang digunakan untuk memanaskan cairan vape yang mengandung nikotin. Atomizer perlu diganti jika kualitas panasnya menurun, karena dapat memengaruhi rasa vape. Atomizer biasanya dilengkapi dengan tabung sebagai wadah cairan yang akan dipanaskan.
- b. *Cartomizer*: Kombinasi antara cartridge dan atomizer, di mana komponen cairan dipanaskan langsung oleh elemen panas.

2. Jenis Portable

Vape jenis portable memiliki ukuran yang lebih besar dibandingkan vaporizer pen, namun tetap cukup kecil untuk dibawa bepergian, seperti dimasukkan ke dalam kantong. Komponen elemen pemanas dan baterai pada vape portable mirip dengan vaporizer pen, tetapi cairan vape tidak bersentuhan langsung dengan elemen pemanas. Hal ini menghasilkan rasa yang lebih baik dan asap yang lebih sedikit.

Baterainya mampu bertahan antara 2-3 jam, atau bahkan lebih, tergantung penggunaannya.

3. Jenis *Desktop*

Berbeda dari jenis pen dan portable, vaporizer desktop memiliki ukuran yang lebih besar dan tidak dirancang untuk dibawa-bawa. Alat ini hanya dapat digunakan di tempat tetap, seperti di rumah, karena membutuhkan permukaan datar dan pasokan energi yang stabil. Dengan pasokan energi yang konstan, vaporizer desktop mampu menghasilkan panas yang maksimal, rasa yang lebih tajam, dan uap dalam jumlah besar.

Dari paparan diatas dapat disimpulkan terdapat tiga jenis rokok elektrik yang berbeda jenis pen yang kecil dan mudah dibawa, dengan *atomizer* dan *cartomizer* sebagai pemanas. Kemudian jenis *portable* yang lebih besar, menghasilkan rasa lebih baik dan asap lebih sedikit. Selanjutnya jenis desktop yang besar, hanya digunakan di rumah, dan menghasilkan uap serta rasa yang lebih tajam dengan pasokan energi yang stabil.

2. Rokok Konvensional

a. Definisi Rokok Konvensional

Rokok konvensional adalah sebuah benda berbentuk silinder yang terbuat dari bahan kertas dengan panjang berkisar antara 70 hingga 120 mm (tergantung variasi) dan diameter sekitar 10 mm. Bagian dalamnya berisi daun tembakau yang telah dihaluskan. Rokok ini biasanya mengandung nikotin, tar, dan berbagai zat berbahaya lainnya. Rokok ini digunakan dengan cara

membakar salah satu ujungnya hingga membara, sehingga asapnya dapat dihirup melalui ujung lainnya yang tidak dibakar. Biasanya, rokok konvensional dijual dalam kemasan berbentuk kotak atau kertas yang praktis dan dapat disimpan di dalam kantong (Fajar, 2011).

b. Sejarah Rokok Konvensional di Indonesia

Sejarah rokok di Indonesia berawal pada abad ke-17 ketika rokok pertama kali diperkenalkan oleh pedagang Eropa, terutama pedagang Belanda. Pada masa tersebut, rokok dianggap sebagai barang mewah yang hanya dapat dimiliki oleh kaum bangsawan dan koloni Belanda. Seiring berjalannya waktu, rokok mulai menyebar ke berbagai lapisan masyarakat. Industri rokok di Indonesia mulai mengalami perkembangan pesat pada masa penjajahan Belanda. Para penjajah memperkenalkan tanaman tembakau dan memulai perkebunan tembakau untuk diolah menjadi produk rokok. Namun, sebelum kedatangan orang Eropa, masyarakat Jawa sebenarnya sudah mengenal rokok. Rokok tradisional yang dikonsumsi masyarakat Jawa berbeda karena terbuat dari rempah-rempah, bukan tembakau. Rokok ini dikenal dengan nama udut dan memiliki cita rasa yang lebih gurih dibandingkan dengan rokok dari negara lain (Ahmad, 2019).

c. Jenis-Jenis Rokok Konvensional

Menurut Fajar (2011) rokok konvensional terbagi ke dalam beberapa jenis, yaitu:

1. Rokok filter

Rokok filter ialah rokok yang memiliki penyaring. Fungsinya untuk menyaring nikotin, salah satu zat berbahaya yang terkandung dalam rokok. Filter itu terbuat dari busa serabut sintetis.

2. Rokok tidak berfilter

Rokok yang satu ini pada kedua ujungnya tidak terdapat busa serabut sintetis. Dengan demikian, semua zat berbahaya leluasa masuk ke tubuh penikmatnya.

3. Klobot

Rokok klobot ialah rokok yang bahan pembungkusnya daun jagung yang dikeringkan. Daun jagung itu diisi dengan irisan tembakau yang sudah kering serta bahan-bahan lain yang dapat menambah cita rasa rokok.

4. Kawung

Pokok kawung ialah rokok yang bahan pembungkusnya daun aren yang sudah dikeringkan terlebih dahulu. Daun aren itu kemudian diisi dengan irisan tembakau yang sudah kering serta bahan-bahan lain seperti cengkeh ataupun kemenyan.

5. Sigaret

Sigaret inilah yang dimaksud orang sebagai rokok pada umumnya, yakni rokok yang dibungkus dengan kertas.

6. Cerutu

Cerutu ialah rokok yang bahan pembungkusnya daun tembakau. Daun tembakau itu kemudian diisi pula dengan irisan tembakau.

7. Rokok putih

Rokok putih ialah rokok yang bahan baku atau isinya hanya daun tembakau yang diberi saus untuk mendapatkan efek rasa dan aroma tertentu.

8. Rokok kretek

Rokok kretek ialah rokok yang bahan bakunya atau isinya daun tembakau dan cengkeh yang diberi saus untuk mendapatkan efek rasa dan aroma tertentu. Rokok kretek ini pada umumnya tidak menggunakan filter.

9. Rokok klembak

Rokok Klebak ialah rokok yang bahan baku atau isinya berupa daun tembakau, cengkeh, dan kemenyan yang diberi saus untuk mendapatkan efek rasa dan aroma tertentu.

Dapat dilihat bahwa Rokok konvensional terbagi dalam beberapa jenis, yaitu rokok filter yang memiliki penyaring untuk mengurangi nikotin, rokok tidak berfilter yang membiarkan zat berbahaya masuk ke tubuh, serta berbagai jenis rokok tradisional seperti klobot (dibungkus daun jagung), kawung (dibungkus daun aren), sigaret (dibungkus kertas), cerutu (dibungkus daun tembakau), rokok putih (dengan daun tembakau dan saus khusus), rokok kretek (berisi daun tembakau dan cengkeh), dan rokok klembak (berisi daun tembakau, cengkeh, dan kemenyan). Setiap jenis rokok memiliki ciri khas dalam bahan dan pembungkusnya.

D. Perbedaan *Coping Stress* Pada Generasi Z Pengguna Vape dan Rokok Konvensional

Coping Stress adalah cara atau strategi yang digunakan seseorang untuk menghadapi tekanan psikologis, baik secara sadar maupun tidak sadar. Tujuannya adalah untuk mengelola stres, mengurangi dampak buruknya, dan membantu seseorang tetap berfungsi dengan baik dalam berbagai aspek kehidupan (Tamimy, 2020). Menurut Lazarus dan Folkman (1984), ada dua jenis utama *Coping Stress*, yaitu *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion-focused*) dan *coping* yang berfokus pada masalah (*problem-focused*). Kedua jenis *coping* ini dapat digunakan oleh Generasi Z, terutama dalam kaitannya dengan kebiasaan merokok, baik menggunakan vape maupun rokok konvensional.

Generasi Z, yang lahir antara tahun 1995 hingga 2012, dikenal sangat dekat dengan teknologi dan internet. Teknologi sudah menjadi bagian penting dalam kehidupan mereka, memengaruhi cara mereka berpikir, bertindak, dan mengatasi tekanan. Mereka melihat teknologi sebagai alat utama untuk mendukung aktivitas sehari-hari, seperti mencari informasi dan menyelesaikan masalah (Hastini, 2020). Dalam hal *Coping Stress*, kebiasaan mereka menggunakan teknologi juga memengaruhi pilihan mereka untuk lebih memilih vape dibandingkan rokok konvensional.

Vape, atau rokok elektrik, adalah alat modern yang dirancang untuk memanaskan cairan e-liquid sehingga menghasilkan aerosol yang bisa dihirup. Alat ini sering dipromosikan sebagai pilihan yang lebih aman dan sehat dibandingkan rokok biasa (Besaratina, 2020). Dalam konteks *Coping Stress*, penggunaan vape lebih mencerminkan *coping* yang berfokus pada masalah (*problem-focused*), di

mana seseorang berusaha menghadapi stres dengan cara yang dianggap lebih masuk akal atau lebih sehat. Generasi Z, yang memiliki akses mudah ke informasi digital, sering terpengaruh oleh pendapat ini. Mereka memilih vape sebagai alternatif yang lebih aman untuk mengatasi stres, sambil tetap merasakan efek relaksasi dari nikotin.

Sebaliknya, rokok konvensional yang berbentuk silinder dan berisi daun tembakau yang dibakar untuk menghasilkan asap, lebih sering dikaitkan dengan *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion-focused*). Rokok ini digunakan untuk meredakan ketegangan emosional atau sebagai pelarian sementara dari tekanan hidup. Kandungan nikotin dalam rokok dapat memberikan efek menenangkan dalam waktu singkat, meskipun dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan psikologis dalam jangka panjang (Fajar, 2011).

Generasi Z, yang menghadapi berbagai tekanan dari sosial media, akademik, atau kehidupan sehari-hari, sering mencari cara untuk mengurangi stres. Bagi sebagian dari mereka, baik rokok konvensional maupun vape menjadi pilihan. Dalam hal ini, pilihan antara vape atau rokok konvensional mencerminkan cara *Coping Stress* yang mereka pilih: Pengguna vape cenderung menggunakan *coping* yang berfokus pada masalah, karena mereka melihat vape sebagai pilihan yang lebih "modern" dan "aman". Sementara itu, pengguna rokok konvensional lebih cenderung menggunakan *coping* yang berfokus pada emosi, karena mereka lebih fokus mencari pelarian sementara dari tekanan emosional.

Kesimpulannya, perilaku merokok baik dengan vape maupun rokok konvensional di kalangan Generasi Z dapat dipahami melalui perspektif *Coping*

Stress. Generasi Z, yang memiliki akses luas terhadap teknologi dan informasi, cenderung memilih vape sebagai solusi untuk mengatasi stres karena mereka melihatnya sebagai alternatif yang lebih modern dan sehat, yang mencerminkan *coping* yang berfokus pada masalah. Di sisi lain, rokok konvensional lebih sering digunakan sebagai cara untuk meredakan ketegangan emosional, mencerminkan *coping* yang berfokus pada emosi. Meskipun kedua perilaku ini memberikan kelegaan sementara, keduanya tidak menyelesaikan akar penyebab stres dan dapat membawa dampak negatif jangka panjang terhadap kesehatan fisik dan psikologis.

E. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

Ha: Terdapat Perbedaan antara *problem-focused* dan *emotion-focused* Pada Generasi Z Pengguna Vape di Batoh Banda Aceh.

Ho: Tidak Terdapat Perbedaan antara *problem-focused* dan *emotion-focused* Pada Generasi Z Pengguna Vape di Batoh Banda Aceh

Ha: Terdapat Perbedaan antara *problem-focused* dan *emotion-focused* Pada Generasi Z pengguna Rokok Konvensional di Batoh Banda Aceh.

Ho: Tidak Terdapat Perbedaan antara *problem-focused* dan *emotion-focused* Pada Generasi Z Pengguna Rokok Konvensional di Batoh Banda Aceh.

Ha: Terdapat perbedaan *Coping Stress* antara pengguna Vape dan pengguna Rokok Konvensional pada Generasi Z di Batoh Banda Aceh.

Ho: Tidak terdapat perbedaan *Coping Stress* antara pengguna Vape dan pengguna Rokok Konvensional pada Generasi Z di Batoh Banda Aceh.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y), yaitu :

1. Variabel (X1) : Pengguna Vape
2. Variabel (X2) : Pengguna Rokok Konvensional
3. Variabel (Y) : *Coping Stress*

B. Definisi Operasional

Coping Stres

Coping stres adalah usaha kognitif yang dilakukan individu untuk mengelola masalah yang dianggap dapat mengancam kesejahteraan individu. Mereka juga mengidentifikasi dua bentuk *Coping Stress*, yaitu *coping* yang berfokus pada emosi dan *coping* yang berfokus pada masalah. Terdapat beberapa aspek menurut Lazarus dan Folkman (1984) diantaranya yaitu aspek (*problem-focused coping*) dan (*emotion focused coping*).

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Gunawan (2016) populasi merupakan keseluruhan unit yang diteliti dengan menggunakan kumpulan individu yang karakteristiknya telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulannya.

Populasinya adalah Generasi Z yang menggunakan vape dan rokok konvensional di Batoh, Banda Aceh.

2. Sampel

Sampel adalah bagian kecil yang diambil dari populasi berdasarkan prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya berdasarkan jumlah dan karakteristik populasi yang ada (Gunawan, 2016). *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel di mana peneliti secara sengaja memilih individu atau kelompok tertentu dari populasi yang dianggap dapat memberikan informasi yang relevan dengan penelitian. Metode ini bersifat subjektif karena peneliti menentukan sampel berdasarkan tujuan penelitian. Pemilihan sampel dilakukan dengan mempertimbangkan bahwa kelompok tersebut memiliki pengetahuan atau pengalaman yang sesuai dengan kebutuhan penelitian serta memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (Asrulla, 2023).

Adapun karakteristik responden yang akan dijadikan sampel penelitian yaitu:

1. Pengguna vape dan rokok konvensional.
2. Merupakan Generasi Z dalam rentang usia 19-25 tahun.
3. Berada di daerah Batoh.
4. Memiliki skor tinggi tingkat stress. Berdasarkan skor hasil skrining dengan alat ukur *Perceived Stress Scale* (PSS) yang dikembangkan oleh Cohen, Kamarck, dan Mermelstein (1983).

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data penelitian ini menggunakan proses pengumpulan data jenis kuantitatif yaitu dengan metode skala likert (Saputra & Nugroho, 2017). Dalam pengumpulan metode skala, subjek akan diminta merespon pertanyaan-pertanyaan tertulis yang sesuai pada diri subjek dengan alternatif pilihan jawaban, hal ini bertujuan untuk mengungkap hal-hal yang penting untuk diteliti.

Penggunaan skala dalam penelitian ini adalah skala likert yang terdiri empat alternatif pilihan jawaban dan ditetapkan dalam pernyataan favorable dan Unfavorable. Bobot penilaian untuk favorable adalah: SS (Sangat Sesuai) = 4, S (sesuai) = 3, TS (Tidak Sesuai) = 2, STS (Sangat Tidak Sesuai) = 1. Sedangkan untuk bobot penilaian unfavorable adalah: SS (Sangat Sesuai) = 1, S (Sesuai) = 2, TS (Tidak Sesuai) = 3, STS (Sangat Tidak Sesuai) = 4 (Saputra & Nugroho, 2017).

Tabel 1
Bobot penilaian pernyataan *favoriable* dan *unfavoriable*

No	Alternatif Jawaban	Pernyataan	
		<i>Favoriable</i>	<i>Unfavoriable</i>
1.	Sangat Setuju (SS)	4	1
2.	Setuju (S)	3	2
3.	Tidak Setuju (ST)	2	3
4.	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Pengukuran skala *Coping Stress* disusun oleh peneliti dengan mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984) meliputi, *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping*. Jumlah aitem dalam skala ini adalah 40 aitem yang terdiri dari 20 aitem *favoriable* dan 20 aitem *unfavoriable*. Penulis

menjabarkannya dalam bentuk *Blue Print Coping Stress* yang tertera dalam table berikut ini:

Tabel 2
Blue Print Skala Coping Stress

No	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah	Bobot
		<i>Favoriable</i>	<i>Unfavoriable</i>		
1.	<i>Problem-focused coping</i>	10	10	20	40%
2.	<i>Emotion-focused coping</i>	12	12	24	60%
	Jumlah	22	22	44	100%

E. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Azwar (2017) mengemukakan validitas adalah sejauh mana ketetapan dan kecermatan akan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukur dengan cara melakukan pengujian validitas yang akan dilakukan dengan validitas isi yaitu validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap isi tes berdasarkan analisis rasional dari panel ahli yang berkompeten atau *professional judgement*, dan pada penelitian ini yang akan menjadi panel ahli yang berkompeten atau *professional judgement* adalah dosen pembimbing.

Penguji validitas berdasarkan *professional judgement* maksudnya adakah menemukan jawaban sejauh mana aitem-aitem dalam tes mencakup keseluruhan kawasan isi objek yang hendak diukur atau sejauh mana isi tes mencerminkan ciri atribut yang akan diukur (Azwar, 2017).

2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah sejauh mana pengukuran dapat dipercaya. Artinya, hasil dari pengukuran dapat dipercaya jika pengukuran dalam beberapa kali terhadap kelompok subjek yang sama dan diperoleh hasil yang relatif sama. Jika

ada perbedaan dari waktu ke waktu maka hasil dari pengukuran tidak dapat dipercaya dan dikatakan tidak reliabel. Reliabilitas mengacu kepada konsistensi atau kepercayaan hasil skor yang mengandung makna kecermatan pengukuran (Azwar, 2017).

Perhitungan reliabilitas pada penelitian ini menggunakan formula *Alpha Cronbach* (α) dengan bantuan program SPSS (*Statistic Program for Social Science*) versi 26.0 for windows. Suatu item dikatakan memiliki reliabel apabila koefisien reliabilitas atau $P > 0,7$ begitu juga sebaliknya (Azwar, 2017).

F. Analisis Data

1. Uji Asumsi

Sesuai dengan hipotesis dan tujuan penelitian ini yaitu untuk mencari perbedaan maka data yang diperoleh akan diuji dengan syarat uji normalitas dan uji homogenitas yang akan dijelaskan sebagai berikut :

2. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui data yang terkumpul berdistribusi normal atau tidak, dan uji normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik *Kolmogorof Smirnov Test* dengan bantuan fasilitas komputer yaitu SPSS (*Statistic Program for Social Science*) versi 26.0 for windows, kaidah yang digunakan untuk menyetujui normalitas sebaran data adalah jika signifikansi $p > 0,05$ maka data berdistribusi normal, sebaliknya jika signifikansi $p < 0,05$ maka data berdistribusi tidak normal (Santoso, 2017).

3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah prosedur uji statistik yang dirancang untuk menunjukkan bahwa dua atau lebih kumpulan data sampel berasal dari suatu populasi memiliki varian yang sama (Nuryadi, 2017). Apabila nilai signifikansi $p > 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa variasi data adalah homogen sebaliknya jika signifikansi $p < 0,05$ maka data dapat dikatakan tidak homogen (Nuryadi, 2017).

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan adalah uji t dikarenakan untuk mengetahui masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen, dan terdapat 3 varian uji t yaitu *one sample t-test*, *independent sample t-test*, dan *paired t-test*, untuk mengetahui perbedaan rata-rata dua populasi/kelompok data yang independen, peneliti memakai independent sample t-test (Ghozali, 2018). Jika nilai signifikansi uji T atau $P < 0,05$ maka disimpulkan bahwa secara individual variable independen berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen (Ghozali, 2018).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancah

Orientasi kancah merupakan tahapan yang harus dilaksanakan sebelum melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengenal kancah penelitian yang lebih spesifik serta mempersiapkan segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian yang akan dilakukan, guna mendapat informasi tentang fenomena-fenomena permasalahan yang akan diteliti. Penelitian ini mengenai Perbedaan *Coping Stres* ditinjau dari pengguna vape dan rokok konvensional pada Generasi Z di Batoh, Banda Aceh. Sasaran penelitian ini adalah *coping stres* pada Generasi Z pengguna vape dan rokok konvensional di Batoh, Banda Aceh.

B. Persiapan Penelitian

Sebelum penelitian dilakukan, peneliti melaksanakan *screening test* terhadap calon subjek di Batoh, Banda Aceh, untuk memastikan kesesuaian dengan kriteria penelitian. Selanjutnya, peneliti menyusun alat ukur stres yang diadaptasi dari *Perceived Stress Scale (PSS)* oleh Cohen, Kamarck, dan Mermelstein (1983), dengan menyesuaikan bahasa dan konteks budaya Indonesia tanpa mengubah esensi pertanyaannya. Setelah itu, dilakukan perizinan dan uji coba (*try out*) untuk memastikan instrumen dapat dipahami dengan baik dan memiliki validitas serta reliabilitas yang memadai.

1. Penyusunan Alat Ukur

Peneliti menggunakan skala likert sebagai alat ukur untuk mengukur perbedaan *problem-focused* dan *emotion-focused* pada pengguna vape dan

pengguna rokok konvensional. Peneliti menyusun 44 aitem dari skala *Coping Stres* berdasarkan aspek *Coping Stres* yang dikemukakan Lazarus dan Folkman (1984).

C. Pelaksanaan Penelitian

Pengambilan data dilakukan di Batoh, Kota Banda Aceh, dengan subjek Generasi Z pengguna vape dan rokok konvensional dalam kurun waktu tiga hari. Sebelum uji coba skala, peneliti melaksanakan *screening test* untuk memastikan partisipan sesuai kriteria. Uji coba skala kemudian diberikan kepada 30 responden yang lolos penyaringan guna menguji kelayakan instrumen penelitian.

Pembagian skala penelitian dilakukan secara daring dengan cara membuat kuesioner penelitian menggunakan *google form* dan membagikan *link google form* yang telah dibuat untuk 200 responden yang merupakan Generasi Z pengguna vape dan rokok konvensional. Setelah skala terkumpul dan terisi, selanjutnya peneliti melakukan olah data menggunakan program SPSS (*Statistic Program for Social Science*) versi 24.0 *for windows*.

Hambatan dalam penelitian ini adalah sulitnya menemukan responden pengguna vape, sehingga peneliti harus melakukan observasi langsung di toko vape dan warung kopi yang ada di Batoh, Banda Aceh. Proses ini memerlukan waktu dan tenaga lebih karena tidak semua responden dapat dijumpai atau bersedia mengisi kuesioner.

D. Hasil Penelitian

1. Uji Instrumen

a. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui kelayakan pada sebuah aitem. Pengujian validitas pada penelitian ini yang akan menjadi panel ahli yang berkompeten atau *professional judgement* adalah dosen pembimbing.

b. Diskriminasi Aitem Uji Coba

Diskriminasi aitem dilakukan untuk melihat aitem yang gugur dengan nilai *Corrected Item-Total Correlation* di bawah 0,03 dan aitem dalam penelitian di atas 0,03 dapat dilanjutkan untuk penelitian selanjutnya, sesuai dengan Saifuddin (2020).

Tabel 3
Hasil Analisis Deskriminasi Aitem Skala Coping Stres
Sebelum Aitem Tidak Bagus Di Buang

No	Indikator	Pengguna	Nomor Aitem		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Problem-focused coping</i>	Vape dan Rokok Konvensional	1, 3, 5, 7, 10 , 12 , 14, 16, 17, 19	2, 4, 6, 8, 9, 11 , 13 , 15, 18, 20	20
2.	<i>Emotion-focused coping</i>	Vape dan Rokok Konvensional	22, 24 , 26 , 27, 29 , 32, 33, 36 , 38 , 40 , 41, 44	21 , 23, 25, 28 , 30, 31, 34, 35, 37 , 39 , 42 , 43	24
Jumlah			22	22	44

Ket: Nomor yang dicetak tebal merupakan aitem tidak valid

Tabel 4
Hasil Analisis Deskriminasi Aitem Skala *Coping Stres*
Sesudah Aitem Tidak Bagus Di Buang

No	Indikator	Pengguna	Nomor Aitem		Jumlah
			Valid	Gugur	
1.	<i>Problem-focused coping</i>	Vape dan Rokok Konvensional	1, 3, 4, 5, 6, 9 14, 16	2, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 18, 19, 20	20
2.	<i>Emotion-focused coping</i>	Vape dan Rokok Konvensional	22, 23, 25,30, 31, 33, 34, 35	21, 24, 26, 27, 28, 29, 32, 36, 37,38, 39, 40, 41, 42, 43, 44	24
Jumlah			16	28	44

c. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan koefisien formula *Alpha cronbach* dengan bantuan program SPSS (*Statistic Program for Social Science*) versi 26.0 *for windows*. Suatu item dikatakan memiliki reliabel apabila koefisien reliabilitas atau $P > 0,7$ begitu juga sebaliknya (Azwar, 2017). Hasil uji reliabilitas dari skala *Coping Stress* dengan jumlah 44 aitem menunjukkan hasil reliabel dengan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,721. Setelah aitem yang tidak bagus dibuang, ada 16 aitem yang tersisa dengan koefisien reliabilitas meningkat hingga 0,864, angka tersebut menunjukkan tingkat reliabilitas yang sangat tinggi sehingga skala *Coping Stress* pada penelitian ini dapat dikatakan reliabel dan baik serta layak digunakan sebagai instrumen penelitian. Hasil dari uji reliabilitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5
Hasil Uji Reliabilitas Sebelum Aitem *Coping Stress* Bagus Dibuang

Skala	Formula Alpha Cronbach	Jumlah
<i>Coping Stress</i>	0,721	44

Sumber: Olah data SPSS 24.0 *For windows*, tahun 2025

Tabel 6
Hasil Uji Reliabilitas Sesudah Aitem *Coping Stress* Tidak Bagus Dibuang

Skala	Formula Alpha Cronbach	Jumlah
<i>Coping Stress</i>	0,864	16

Sumber: Olah data SPSS 24.0 For windows, tahun 2025

2. Deskripsi Subjek dan Data Penelitian

a. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah individu dari kalangan Generasi Z yang merupakan pengguna vape dan rokok konvensional di wilayah Batoh, Kota Banda Aceh. Penelitian ini melibatkan sebanyak 128 responden yang dipilih berdasarkan hasil *screening* awal, di mana mereka memenuhi kriteria sebagai individu dengan tingkat stres yang tergolong tinggi. Penentuan subjek dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti, guna memastikan relevansi dan ketepatan data yang dikumpulkan terhadap fokus penelitian.

1) Ketagori Hasil Skala Tingkat Stres

Penjelasan data penelitian untuk menggambarkan karakteristik data yang berkaitan dengan penelitian. Dalam penelitian ini, ketagori stress dibagi menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi sesuai dengan yang diadaptasi dari *Perceived Stress Scale (PSS)* oleh Cohen, Kamarck, dan Mermelstein (1983).

Tabel 7
Nilai Mean dan SD Tingkat Stres

	Mean	Minimum	Maksimum	Standar Deviasi
Tingkat Stres	40.01	15	60	12.904

Sumber : Olah data SPSS 24.0 for Windows, tahun 2024

Proses selanjutnya adalah melakukan klasifikasi dengan menggunakan standar sebagai berikut :

Tabel 8

Norma Pengkategorian PSS (*Perceived Stress Scale*)

No.	Tingkatan/Kategori	Skor
1.	Rendah	0-13
2.	Sedang	14-26
3.	Tinggi	27-40

Berdasarkan standar yang tertera pada tabel, dapat diketahui skor untuk masing-masing kategori sebagai berikut:

Tabel 9

Hasil Deskripsi Tingkat Stres

Pengguna	Rendah Frekuensi Presentase Data Penelitian			Total
Tingkat Stress	Rendah	Sedang	Tinggi	200 (100%)
	0-13	14-26	27-40	
	0 (0%)	42 (21%)	158 (79%)	

Berdasarkan hasil deskripsi dari tingkat stres, diketahui rentang frekuensi deskripsi data masing-masing kategori yaitu diperoleh kategori rendah sebanyak 0 orang dengan persentase 0%, kategori sedang sebanyak 42 orang dengan persentase 21% dan kategori tinggi sebanyak 158 orang dengan persentase 79%. Dari 200 Generasi Z pengguna vape dan rokok konvensional yang diteliti, sebanyak 42 atau 21% Generasi Z diantaranya memiliki tingkat stres pada kategori sedang . Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres pada sebagian besar Generasi Z di wilayah Batoh, kota Banda Aceh dikatakan tinggi.

b. Deskripsi Data Penelitian

1) Ketagori Hasil Skala *Coping Stress*

Penjelasan data penelitian untuk menggambarkan karakteristik data yang berkaitan dengan penelitian. Dalam penelitian ini, ketagori stress dibagi menjadi dua kategori yaitu *problem focused* dan *emotion focused* teori *coping* dari Lazarus & Folkman (1984).

Berikut adalah data pengguna vape yang menggunakan aspek *problem focused coping* dan *emotion focused coping*:

Tabel 10
Nilai dan SD Variabel *Coping Stress* Pengguna Vape

Pengguna	<i>Coping</i>	Frekuensi	Presentasi
Vape	<i>Problem-focused</i>	36	56,2%
	<i>Emotion-focused</i>	27	42,1%
	Seimbang	1	1,5%
Total		64	100%

Sumber : Olah data SPSS 24.0 for Windows, tahun 2024

Selanjutnya adalah data pengguna rokok konvensional yang menggunakan aspek *problem focused coping* dan *emotion focused coping*.

Tabel 11
Nilai Tinggi variabel *Coping Stress* pengguna Rokok konvensional

Pengguna	<i>Coping</i>	Frekuensi	Presentasi
Rokok Konvensional	<i>Problem-focused</i>	30	46,8%
	<i>Emotion-focused</i>	22	34,3%
	Seimbang	12	18,7%
Total		64	100%

Sumber : Olah data SPSS 24.0 for Windows, tahun 2024

Berdasarkan hasil analisis, dari 64 pengguna vape, sebanyak 56,2% menggunakan strategi *coping problem-focused*, 42,1% menggunakan *emotion-focused*, dan 1,5% menunjukkan pola *coping* yang seimbang. Sementara itu, dari 64 pengguna rokok konvensional, sebanyak 46,8% menggunakan *problem-focused*, 34,3% menggunakan *emotion-focused*, dan 18,7% *coping* seimbang.

Kemudian, deskripsi data diperoleh dari nilai dari tiap pengguna. Nilai mean dan SD untuk variabel *Coping Stres* adalah sebagai berikut:

Tabel 12
Hasil Deskripsi Variabel *Coping Stress*

Pengguna	Mean	Minimum	Maksimum	Standar Deviasi
Vape	42,95	34	63	5.932
Rokok Konvensional	33,73	22	52	7.130

Sumber : Olah data SPSS 24.0 for Windows, tahun 2024

Proses selanjutnya adalah melakukan klasifikasi dengan menggunakan standar berikut:

Tabel 13
Norma Pengketagorian

No.	Tingkatan/Kategori	Skor
1.	Rendah	$X < (M-1.SD)$
2.	Sedang	$X < (M-1.SD) \leq X(M+1.SD)$
3.	Tinggi	$(M+1.SD) \leq X$

Berdasarkan standar yang tertera pada table, dapat diketahui skor untuk masing-masing ketagori sebagai berikut:

Tabel 14
Nilai Tinggi variabel *Coping Stress* pengguna Vape dan Rokok Konvensional

Pengguna	Rendah Frekuensi Presentase Data Penelitian			Total
Vape	Rendah	Sedang	Tinggi	100%
	34 -37	38 - 49	50 - 63	
	12 (18,75%)	30 (46,88%)	22 (34,38%)	
Rokok	22 - 26	27 - 41	42 - 52	100%
	14 (21,88%)	33 (51,56%)	17 (26,56%)	

Berdasarkan hasil analisis, diketahui bahwa tingkat *Coping Stress* pada pengguna vape dan rokok konvensional sebagian besar berada pada kategori sedang. Pada kelompok pengguna vape, terdapat 12 orang (18,75%) pada kategori rendah, 30 orang (46,88%) pada kategori sedang, dan 22 orang (34,38%) pada

kategori tinggi. Sementara itu, pada kelompok pengguna rokok konvensional, diperoleh 14 orang (21,88%) pada kategori rendah, 33 orang (51,56%) pada kategori sedang, dan 17 orang (26,56%) pada kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden pada kedua kelompok berada pada tingkat *Coping Stress* sedang, dengan persentase terbesar pada pengguna rokok konvensional sebesar 51,56% (33 orang). Secara keseluruhan, baik pengguna vape maupun rokok konvensional lebih cenderung berada pada kategori *Coping Stress* sedang.

3. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Pada penelitian ini, dilakukan pengujian normalitas menggunakan metode *Kolmogorov Smirnov Test* untuk mengevaluasi sebaran data dalam suatu kelompok dan menentukan apakah distribusinya bersifat normal atau tidak (Santoso, 2017). Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (p) lebih besar dari 0,05. Sebaliknya, jika nilai (p) kurang dari 0,05, maka data tersebut tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas penelitian ini dijelaskan dalam tabel berikut:

Tabel 15
Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	Nilai Kolmogorov	Nilai Sig
<i>Coping Stres</i>	128	0.090	0.013

Sumber: Olah data SPSS 25.0 For windows, tahun 2025

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data residual tidak berdistribusi normal, dengan nilai signifikansi sebesar 0,012 ($< 0,05$). Kondisi ini menandakan pelanggaran terhadap asumsi dasar regresi, sehingga

diperlukan metode tambahan untuk menguji keandalan data. Salah satu metode yang digunakan adalah simulasi Monte Carlo. Monte Carlo digunakan dalam SPSS karena mampu menghasilkan data acak yang merepresentasikan distribusi aktual, meskipun data asli tidak normal. Metode ini membantu memperkirakan distribusi statistik secara lebih akurat dan mengurangi bias akibat data ekstrem. Selain itu, Monte Carlo juga efektif dalam mengestimasi risiko dan memperkuat validitas analisis (Mawarti, 2017).

Uji ini bertujuan untuk menilai apakah residual, termasuk yang bersifat ekstrem, tetap menunjukkan pola distribusi normal secara simulatif. Hasil uji dengan metode Monte Carlo ditampilkan pada bagian berikut:

Tabel 16
Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	Nilai Kolmogorov	Nilai Sig
<i>Coping Stres</i>	128	0.090	0.236

Sumber: Olah data SPSS 25.0 For windows, tahun 2025

Berdasarkan hasil uji Monte Carlo, diketahui bahwa data residual dalam penelitian ini terdistribusi secara normal. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan nilai signifikansi dari yang sebelumnya sebesar 0,013 menjadi 0,236 setelah dilakukan uji Monte Carlo. Karena nilai signifikansi sebesar 0,236 melebihi batas signifikansi 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa residual dalam penelitian ini memenuhi asumsi distribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Pada penelitian ini, dilakukan uji homogenitas menggunakan metode *Homogeneity of Variance Test* untuk mengavaluasi bahwa *varians* dari

populasi adalah sama atau homogen (Nuryadi, 2017). Hasil uji homogen penelitian ini dijelaskan dalam tabel berikut:

Tabel 17
Hasil Uji Homogenitas

Variabel	Nilai Sig
<i>Coping Stres</i>	0,272

Sumber: Olah data SPSS 24.0 For windows, tahun 2024

Berdasarkan tabel hasil uji homogenitas di atas, dapat dilihat bahwa variabel menunjukkan nilai signifikansi 0,272 atau $p > 0,05$ artinya varians data *Coping Stres* pada pengguna vape dan rokok konvensional adalah sama atau homogen.

4. Uji Hipotesis

Setelah memenuhi uji asumsi, peneliti melanjutkan dengan melakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji *independent sample t-test* untuk mengetahui perbedaan *Coping* apa yang digunakan pada pengguna vape dan rokok konvensional (Ghozali, 2018). Hasil uji hipotesis penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 18
Hasil Uji T Aspek Coping

Variable Y	Variabel X1 X2	Jumlah Pengguna	Coping	Mean	Sig
<i>Coping Stress</i>	Vape	64	<i>Problem-focused</i>	21.23	0,000
			<i>Emotion-focused</i>	17.77	0,000
	Rokok	64	<i>Problem-focused</i>	15.61	0,341
			<i>Emotion-focused</i>	14.97	0,341

Sumber: Olah data SPSS 24.0 For windows, tahun 2025

Tabel 19
Hasil Uji T Coping Stress

Variabel Y	Variabel X1 X2	Jumlah Generasi Z	Mean	Sig
<i>Coping Stress</i>	Rokok	64	66.20	0,000
	Vape	64	48.34	0,000

Sumber: Olah data SPSS 24.0 For windows, tahun 2025

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *independent sample t-test*, diperoleh nilai signifikansi yang menunjukkan adanya perbedaan strategi *coping* stres antara kelompok pengguna vape dan pengguna rokok konvensional. Pada kelompok pengguna vape, ditemukan perbedaan yang signifikan antara strategi *problem-focused* (M 21,23) dengan nilai signifikansi 0,000 dan *emotion-focused* (M 17,77) yang nilai signifikansinya 0,000. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengguna vape cenderung lebih selektif dalam memilih strategi *coping* yang digunakan, dengan kecenderungan yang lebih tinggi terhadap strategi *problem-focused* dalam menghadapi stres.

Sebaliknya, pada kelompok pengguna rokok konvensional, tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara strategi *problem-focused* (M 15,61) dengan nilai signifikan 0,341 dan *emotion-focused* (M 14,97) yang memiliki nilai signifikan 0,341. Hal ini menunjukkan bahwa pengguna rokok konvensional cenderung menggunakan kedua strategi *coping* tersebut secara relatif setara, tanpa menunjukkan preferensi yang mencolok terhadap salah satu strategi.

Selain itu, Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *independent sample t-test* pada variabel *Coping Stress*, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam *Coping Stress* antara Generasi Z pengguna rokok konvensional dan pengguna vape di Batoh, Kota Banda Aceh. Rata-rata skor *Coping Stress* pada pengguna rokok konvensional adalah 66,20, sedangkan

pada pengguna vape adalah 48,34. Perbedaan rata-rata ini menunjukkan bahwa Generasi Z yang menggunakan rokok konvensional memiliki tingkat *Coping Stress* yang lebih tinggi dibandingkan dengan Generasi Z yang menggunakan vape.

Dengan demikian, hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan pola *coping stres* antara pengguna vape dan rokok konvensional. Pengguna vape cenderung memilih strategi *coping* secara lebih bervariasi dan signifikan, sedangkan pengguna rokok menunjukkan pola yang lebih seragam. Temuan ini mengindikasikan bahwa jenis produk tembakau dapat memengaruhi cara individu menghadapi stres.

E. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis, nilai signifikansi dari *independent sample t-test* sebesar 0,000 ($< 0,05$) menunjukkan adanya perbedaan tingkat *coping stres* (Y) antara pengguna vape (X1) dan pengguna rokok konvensional (X2). Hasil uji *independent sample t-test* menunjukkan perbedaan signifikan strategi *coping stres* antara pengguna vape dan rokok konvensional. Pengguna vape lebih dominan menggunakan strategi *problem-focused* ($M = 21,23$; $Sig = 0,000$) dibandingkan *emotion-focused* ($M = 17,77$; $Sig = 0,000$), menandakan kecenderungan menghadapi stres secara aktif. Sementara itu, pengguna rokok menunjukkan penggunaan *coping* yang seimbang tanpa perbedaan signifikan ($M = 15,61$ dan $14,97$; $Sig = 0,341$). Temuan ini menunjukkan bahwa jenis produk tembakau memengaruhi pola *coping stres*, dengan pengguna vape cenderung lebih adaptif dan terarah.

Hasil analisis dengan uji *independent sample t-test* pada variabel *Coping Stress* menunjukkan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Artinya, terdapat perbedaan yang bermakna antara *Coping Stress* Generasi Z pengguna rokok konvensional dan pengguna vape di Batoh, Kota Banda Aceh. Nilai rata-rata *Coping Stress* pada kelompok pengguna rokok konvensional tercatat sebesar 66,20, sedangkan pada kelompok pengguna vape sebesar 48,34. Kemudian, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar pengguna vape dan rokok konvensional berada pada kategori *coping stress* sedang. Pada pengguna vape terdapat 30 orang (46,88%), sedangkan pada pengguna rokok konvensional terdapat 33 orang (51,56%). Temuan ini mengindikasikan bahwa Generasi Z yang merokok konvensional cenderung memiliki tingkat *Coping Stress* lebih tinggi dibandingkan mereka yang menggunakan vape.

Temuan ini konsisten dengan teori *coping* dari Lazarus & Folkman (1984), yang menjelaskan bahwa individu akan memilih strategi *coping* berdasarkan persepsi terhadap stresor. Strategi *emotion-focused* umumnya dipilih ketika individu merasa tidak dapat mengubah situasi yang membuat stres, sementara *problem-focused coping* dipilih ketika individu merasa dapat mengontrol atau menyelesaikan masalah tersebut.

Penggunaan *coping problem-focused* lebih adaptif dibandingkan *emotion-focused*. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sutiah & Kurniawati (2019) yang menyatakan bahwa strategi *coping problem-focused* lebih efektif dalam mengelola stres, sedangkan *emotion-focused coping* cenderung meningkatkan stres. Perokok

konvensional lebih banyak menggunakan *problem focused coping*, sedangkan pengguna vape juga cenderung menggunakan strategi yang lebih terarah dan konstruktif *problem focused coping*. Dalam penelitian Pandia (2014) menunjukkan bahwa strategi *problem-focused coping* bersifat adaptif karena berfokus pada pemecahan masalah langsung. Sebaliknya, *emotion-focused coping* bersifat sementara. Dengan demikian, *problem-focused coping* dinilai lebih tepat untuk jangka panjang karena membantu mengurangi stres sekaligus meningkatkan harapan dan kualitas hidup.

Sementara itu, penelitian oleh Bahari (2019) menunjukkan terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat stres kerja berdasarkan strategi *coping* yang digunakan. Sales yang menggunakan *problem-focused coping* mengalami tingkat stres kerja yang lebih rendah dibandingkan yang menggunakan *emotion-focused coping*. Strategi *coping* penyelesaian masalah (*problem-focused*) dinilai lebih adaptif dan efektif dalam menghadapi tekanan pekerjaan di lingkungan sales.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *coping* stres pada *problem-focused* dan *emotion-focused* dipengaruhi oleh tingkat stres dan persepsi kontrol terhadap stresor (Lazarus & Folkman, 1984). Oleh karena itu, edukasi strategi *coping* adaptif penting diberikan, khususnya kepada generasi muda, untuk mendorong penggunaan strategi *problem-focused coping* dalam menghadapi stres.

Selain itu, salah satu faktor yang menyebabkan pengguna vape lebih cenderung menggunakan *problem focused* adalah sumber daya materi, seperti yang ada dalam temuan Musliyah dan Mardiati (2019) pengguna rokok elektrik atau vape

umumnya berasal dari kalangan ekonomi menengah ke atas, yang berdasarkan analisis data SUSENAS 2017, menunjukkan bahwa kelompok dengan tingkat ekonomi tertinggi (*quintile kelima*) merupakan yang paling dominan dalam penggunaan vape. Selain itu, para pengguna vape cenderung memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi dan tinggal di daerah perkotaan yang secara ekonomi lebih berkembang. Fenomena ini mengindikasikan bahwa penggunaan vape lebih umum di kalangan individu yang memiliki kemampuan finansial yang lebih baik, mengingat harga alat dan cairan vape relatif mahal dibandingkan rokok biasa. Dengan demikian, status sosial ekonomi menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi pilihan individu dalam menggunakan vape.

Sedangkan pada pengguna rokok konvensional cenderung menggunakan coping yang seimbang antara *problem focused* dan *emotion focused coping*. Perokok konvensional berasal dari berbagai tingkat ekonomi, mulai dari masyarakat berpenghasilan rendah hingga tinggi. Hal ini sejalan dengan hasil SUSENAS 2017 yang menunjukkan bahwa kebiasaan merokok tersebar di semua kelompok ekonomi, dari *quintile satu* (terendah) hingga *quintile lima* (tertinggi). Aksesibilitas yang tinggi serta harga rokok yang relatif terjangkau membuatnya mudah dijangkau oleh semua kalangan. Dengan demikian, perilaku merokok konvensional tidak terbatas pada kelompok ekonomi tertentu, melainkan meluas di seluruh lapisan masyarakat (Musliyah & Mardiati, 2019).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan signifikan strategi *coping* stres antara pengguna vape dan rokok konvensional ($\text{Sig.} = 0,000 < 0,05$). Pengguna vape lebih dominan menggunakan *problem-focused coping* ($M = 21,23$) dibanding *emotion-focused* ($M = 17,77$), menunjukkan kecenderungan menghadapi stres secara aktif. Sementara itu, pengguna rokok konvensional menunjukkan skor yang relatif seimbang antara *problem-focused* ($M = 15,61$) dan *emotion-focused* ($M = 14,97$) dengan nilai signifikansi $0,341 (> 0,05)$, yang berarti tidak signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa jenis zat berpengaruh terhadap strategi *coping* yang digunakan dalam menghadapi stres.

Jenis zat yang dikonsumsi berpengaruh terhadap cara individu menghadapi tekanan psikologis. Perokok cenderung melampiaskan stres, sedangkan pengguna vape lebih memilih pendekatan yang terarah seperti mencari dukungan atau menyelesaikan masalah.

Hasil ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa stres tinggi berkaitan dengan *emotion-focused coping*. Temuan ini menegaskan pentingnya edukasi strategi *coping* sehat, khususnya bagi generasi muda, agar dapat mengelola stres secara lebih efektif dan menghindari pelampiasan pada zat adiktif.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan pentingnya edukasi strategi *coping* yang sehat bagi generasi muda, khususnya dalam menghadapi stres, agar lebih mampu memilih pendekatan *problem-focused coping* yang adaptif dan efektif.

B. Saran

1. Bagi Generasi Z Pengguna Rokok Dan Vape

Disarankan untuk lebih mengenali cara-cara yang sehat dalam menghadapi stres. Penggunaan strategi *coping* yang adaptif, seperti *problem-focused coping*, dapat membantu mengurangi risiko stres berlebihan dan mencegah ketergantungan pada zat sebagai pelampiasan emosional.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat memperluas cakupan penelitian dengan mempertimbangkan faktor lain yang memengaruhi *coping stres*, seperti dukungan sosial, tingkat pendidikan, atau kondisi kesehatan mental. Selain itu, menggunakan metode campuran (*mixed methods*) juga dapat memperkaya pemahaman terhadap mekanisme *coping* secara lebih mendalam dan kontekstual.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S. (2019). *Halal haram rokok*. Fiqih Publishing.
- Alawiyah, S. S. (2017). *Gambaran persepsi tentang rokok elektrik pada para pengguna rokok elektrik di komunitas vaporizer Kota Tangerang* (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Andesline, F. D. D. (2019). *Fenomena sosial rokok elektrik di kalangan remaja (Studi kasus: Komunitas Super Vapor di Depok, Jawa Barat)* (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Andriyani, J. (2019). Strategi *coping* stres dalam mengatasi problema psikologis. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(2), 37–55.
- Anggraini, F., & Ahmadi, M. A. (2025). Pengaruh influencer marketing terhadap keputusan pembelian produk kecantikan di kalangan Generasi Z: Literature review. *Journal of Management and Creative Business*, 3(1), 62–73.
- Aprilia, L. (2020). *Hubungan antara regulasi emosi dengan kualitas hidup pada remaja pengguna vape di Surabaya* (Skripsi, tidak diterbitkan).
- Asrulla, R., Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan sampling (kuantitatif), serta pemilihan informan kunci (kualitatif) dalam pendekatan praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332.
- Azwar, A. (2024). *Coping Stress pada perokok aktif dan non-perokok: Studi perbandingan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta* (Disertasi, Universitas Mercu Buana Jakarta).
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (Edisi 2). Pustaka Pelajar.
- Bahari, W. F. (2019). Perbedaan tingkat stres kerja ditinjau dari penggunaan strategi *Coping Stress* pada sales di PT. X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(3). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/29572>
- Besaratinia, A., & Tommasi, S. (2020). Vaping epidemic: Challenges and opportunities. *Cancer Causes & Control*, 31(7), 663–667.
- Boetes, J. (2024). Allergic contact dermatitis induced by acrylate exposure from a vape pen. *Dermatitis*, 35(2), 179–180.
- Buwana, S. A. N., Suhariadi, F., & Sugiarti, L. R. (2022). Sumber stres dan *Coping Stress* pekerja dalam masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 9(1), 12–25.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>

- Damayanti, A. (2016). Penggunaan rokok elektronik di komunitas personal vaporizer Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(2), 250–261.
- Dilvih, D. (2024). *Pengaruh kenaikan tarif cukai terhadap harga saham pada PT Sampoerna Tbk periode 2018–2022* (Disertasi, IAIN Parepare).
- Fajar, R. (2011). *Bahaya merokok*. PT Balai Pustaka (Persero).
- Fitriani, A., Jamilah, J., & Nadila, N. (2024). Peran akuntansi syari'ah pada Generasi Z. *Tashdiq: Jurnal Kajian Agama dan Dakwah*, 3(1), 12–22.
- Fuadi, A., Suprpti, F., Pranawukir, I., & Taupiq, T. (2023). Strategi konseling individual untuk mengatasi stres akademik pada mahasiswa. *Journal on Education*, 6(1), 2987–2995.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Goniewicz, M., Kuma, T., Gawron, M., Knysak, J., & Kośmider, L. (2013). Nicotine levels in electronic cigarettes. *Nicotine & Tobacco Research*, 15(1), 158–166. <https://doi.org/10.1093/ntr/nts103>
- Gunawan, I. (2016). *Metode penelitian kuantitatif*. Retrieved June 7, 2017.
- Hapsari, A. W., & Urbayatun, S. (2022). Strategi *Coping Stress* single mother di Kota Jambi. *Healthy Tadulako Journal*, 8(1), 11–16.
- Hastini, L. Y., Fahmi, R., & Lukito, H. (2020). Apakah pembelajaran menggunakan teknologi dapat meningkatkan literasi manusia pada Generasi Z di Indonesia? *Jurnal Manajemen Informatika (JAMIKA)*, 10(1), 12–28.
- Hojjatnia, S., Daly, E. R., Hnat, T., Hossain, S. M., Kumar, S., Lagoa, C., et al. (2021). Dynamic models of stress-smoking responses based on high-frequency sensor data. *NPJ Digital Medicine*, 4(1), 1–11.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (S. Istiwidayanti, Penerj.; Ed. ke-5, cet. ke-6). Erlangga. (Karya asli diterbitkan 1976)
- Hutapea, D. S. M., & Fasya, T. K. (2021). Rokok elektrik (vape) sebagai gaya hidup perokok masa kini di Kota Lhokseumawe. *Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Malikussaleh (JSPM)*, 2(1), 92–108.
- Juwariyah, S., Hulvi, A., Riduan, N., & Kusri, K. (2024). Mengukur faktor demografi psikologis: Memprediksi depresi, kecemasan, dan stres dengan menggunakan machine learning. *Komputika: Jurnal Sistem Komputer*, 13(2), 149–156.

- Kale, D. (2024). Comparing identity, attitudes, and indicators of effectiveness in people who smoke, vape or use heated tobacco products: A cross-sectional study. *Addictive Behaviors*, 151.
- Kristyowati, Y. (2021). Generasi “Z” dan strategi melayaninya. *Ambassadors: Journal of Theology and Christian Education*, 2(1), 23–34.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Marbun, G. (2008). *Perbedaan coping stres pada pria dan wanita dalam pernikahan* (Skripsi, tidak diterbitkan).
- Marcus, D. A., Sagita, S., & Artawan, I. M. (2021). Hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada mahasiswa Fakultas Teknik Sipil Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 9(1), 128–134.
- Mawarti, L. (2017). *Simulasi Monte Carlo dalam estimasi Value at Risk (VaR) saham dengan metode historis dan bootstrapping* (Skripsi, Universitas Negeri Semarang). <https://lib.unnes.ac.id/32161/>
- McWilliams, L., Cox, B., & Enns, M. (2003). Use of the *Coping Inventory for Stressful Situations* in a clinically depressed sample: Factor structure, personality correlates, and prediction of distress. *Journal of Clinical Psychology*, 59(4), 423–437.
- Musliyah, S. E., & Nadjib, M. (2019). Determinan penggunaan rokok elektrik di Indonesia: Analisis data SUSENAS 2017. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 35(2), 67–74. <https://jurnal.ugm.ac.id/bkm/article/view/42537>
- Nuryadi, N., Astuti, T. D., Sri Utami, E., & Budiantara, M. (2017). *Dasar-dasar statistik penelitian*.
- Pandia, J. E. A. (2014). *Perbedaan Coping Stress ditinjau dari jenis kelamin pada penderita leukemia* (Skripsi, Universitas Medan Area).
- Permatasari, A., Marsa, M. A., & Setyonugroho, H. (2022). Dampak media sosial dalam quarter life crisis Gen Z di Indonesia. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(6), 977–990. <https://doi.org/10.36418/syntaxliterate.v7i6.12622>
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35–40.
- Rahmadiani, A., & Leonardi, T. (2023). Hubungan antara stres akademik dengan perilaku merokok pada mahasiswa. *Jurnal Syntax Fusion*, 3(07), 727–738.
- Rahman, A., & Huriah, T. (2021). The smoking behavior of health workers in Asia: A literature review. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(2), 118–130.

- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (8th ed.). Wiley.
- Santoso, S. (2017). *Menguasai statistik dengan SPSS 24*. Elex Media Komputindo.
- Saputra, P. A., & Nugroho, A. (2017). Perancangan dan implementasi survei kepuasan pengunjung berbasis web di perpustakaan daerah Kota Salatiga. *JUTI: Jurnal Ilmiah Teknologi Informasi*, 15(1), 63–71.
- SDKI. (2022). Bahaya rokok dan vaping. <https://snars.web.id/sdki/?s=Rokok>
- Stanton, A. L., & Taylor, S. E. (2006). *Coping resources, coping process and mental health*. *Annual Review*, 7, 377–392.
- Sugito, J. (2007). *Stop merokok*. Penebar Swadaya.
- Sutiah, S., & Kurniawati, D. (2019). Strategi *coping* stres mahasiswa dalam menghadapi tugas akademik. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 7(2), 101–109. <https://doi.org/10.29210/147900>
- Syahlina, L. (2024). *Coping Stress wanita pengguna rokok elektrik (vape) di Lhokseumawe* (Disertasi, Universitas Malikussaleh).
- Tamimy, M. F. (2020). Hubungan antara kesesakan dan *Coping Stress* dengan perilaku agresi narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II B Tenggarong. *Psikoborneo*, 8(2), 365–378.
- Zahratul, Z. A., Syukaisih, S., & Maharani, R. M. (2021). Analisis perilaku siswa terhadap penggunaan rokok elektrik (vape) di SMK Negeri 5 Pekanbaru tahun 2020. *Media Kesmas (Public Health Media)*, 1(3), 599–612.
- Zulpadjri. (2019). *Perbedaan coping stres ditinjau dari jenis kelamin pada penderita kanker* (Skripsi, Universitas Medan Area).
- .

LAMPIRAN

Lampiran 1. Skrining Tingkat Stres

Kuesioner Skrining Tingkat Stres

Kuesioner ini diadaptasi dari *Perceived Stress Scale* (PSS) yang dikembangkan oleh Cohen, Kamarck, dan Mermelstein (1983). Adaptasi dilakukan dengan mempertahankan esensi pertanyaan asli tetapi menyesuaikannya dengan bahasa dan konteks budaya Indonesia.

Petunjuk:

Berikut ini adalah beberapa pernyataan yang menggambarkan perasaan dan pengalaman Anda dalam satu bulan terakhir. Pilih jawaban yang paling sesuai dengan kondisi Anda berdasarkan skala berikut:

Nama :

Jenis Kelamin :

Usia :

Alamat :

No yang dapat dihubungi :

Skala:

0 = Tidak pernah

1 = Jarang

2 = Kadang-kadang

3 = Sering

4 = Sangat sering

No	Pernyataan	0	1	2	3	4
1.	Saya merasa sulit untuk mengontrol berbagai hal dalam hidup saya.					
2.	Saya merasa tertekan akibat beban pekerjaan, studi, atau kehidupan sehari-hari.					
3.	Saya merasa kewalahan dengan berbagai tuntutan yang saya hadapi.					
4.	Saya sering mengalami perubahan suasana hati (mood swings) yang tiba-tiba.					
5.	Saya merasa tegang atau cemas tanpa alasan yang jelas.					
6.	Saya mengalami kesulitan tidur atau sering terbangun di malam hari.					
7.	Saya merasa lelah meskipun sudah cukup istirahat.					
8.	Saya sering mengalami sakit kepala atau nyeri otot tanpa sebab medis yang jelas.					
9.	Saya mengalami gangguan pencernaan seperti sakit perut atau mual akibat stres.					
10.	Saya merasa jantung berdebar atau mengalami sesak napas saat mengalami tekanan.					
11.	Saya merasa sulit untuk menenangkan diri ketika menghadapi tekanan.					
12.	Saya lebih sering menarik diri dari orang lain saat mengalami stres.					
13.	Saya cenderung makan lebih banyak atau lebih sedikit dari biasanya ketika stres.					
14.	Saya menggunakan teknik relaksasi seperti meditasi atau olahraga untuk mengatasi stres.					
15.	Saya merasa masih dapat mengendalikan diri meskipun dalam kondisi penuh tekanan.					

Cara Skoring:

1. Untuk item positif (6,7,8,9), lakukan reverse scoring: 0 menjadi 4, 1 menjadi 3, 2 tetap 2, 3 menjadi 1, 4 menjadi 0.
2. Jumlahkan seluruh skor dari 15 pernyataan.
3. Rentang skor: 0-40.

Skor Total	Tingkat Stres
0-13	Rendah
14-26	Sedang
27-40	Tinggi

Lampiran 2. Daftar Pernyataan (Kuesioner Penelitian) *Coping Stres* Sebelum Dibuang

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Ketika saya mengalami masalah dengan seseorang saya langsung menemui untuk membahas masalah tersebut.				
2.	Saya kesulitan menemukan akar setiap masalah yang saya hadapi.				
3.	Saya segera menyelesaikan masalah tanpa berpikir Panjang.				
4.	Saat ada masalah dengan seseorang saya memilih menjauh.				
5.	Saya berusaha menyelesaikan masalah dengan tegas tanpa harus marah atau merugikan orang lain.				
6.	Saya memerlukan waktu yang lama untuk menyelesaikan masalah yang sebenarnya tidak terlalu rumit.				
7.	Saya mencari dukungan dari orang yang saya percaya untuk membantu memecahkan masalah.				
8.	Saya merasa percuma meminta bantuan karena tidak akan mengubah situasi.				
9.	Saya memilih memendam masalah sendiri karena tidak percaya bantuan orang lain.				
10.	Saya mencari dukungan dari teman atau keluarga saat menghadapi tekanan.				
11.	Saya lebih suka menyendiri daripada mencari solusi dari orang lain.				
12.	Saya merasa lega setelah berbicara dengan orang yang memahami situasi saya.				
13.	Saya tidak yakin dapat menyelesaikan masalah meskipun sudah mencoba berpikir.				
14.	Ketika ada masalah, saya mencoba menganalisis sumber masalah itu terlebih dahulu.				
15.	Saya tidak punya strategi khusus ketika menghadapi masalah.				
16.	Saya tidak membiarkan masalah berlarut-larut tanpa tindakan.				
17.	Saya menyusun langkah-langkah yang jelas dalam menghadapi suatu masalah.				

18.	Saya sering menunda mencari solusi karena merasa semua akan berlalu sendiri.				
19.	Saya tetap fokus dan berpikir jernih meski berada dalam tekanan.				
20.	Saya merasa berpikir terlalu banyak justru memperburuk keadaan.				
21.	Saya langsung bertindak tanpa memikirkan dampaknya.				
22.	Jika ada masalah, Saya mencoba mengganti pikiran negatif dengan mencari kegiatan positif seperti melakukan aktivitas yang saya senangi.				
23.	Saya tidak dapat mengendalikan emosi ketika ada masalah.				
24.	Saat sedang ada masalah, saya mencoba memahami emosi saya terlebih dahulu sebelum bertindak.				
25.	Saya cenderung menyalahkan orang lain ketika saya ada masalah.				
26.	Saya berusaha mengendalikan emosi ketika ada masalah.				
27.	Saya lebih memilih menarik diri sejenak dari situasi yang menekan sampai saya merasa situasi membaik.				
28.	Masalah yang datang bagaimanapun harus segera dihadapi dan diselesaikan.				
29.	Saya menjauh dari situasi yang memperburuk emosi saya untuk sementara waktu, lalu kembali menghadapi masalah dengan lebih tenang.				
30.	Saya sering lari dari tekanan daripada mencoba menyelesaikannya.				
31.	Saya lebih memilih mengalihkan pikiran tanpa benar-benar mencari solusi dari masalah yang saya hadapi.				
32.	Masalah yang datang merupakan cobaan dari Allah Swt.				
33.	Saya mencoba mengganti pikiran negatif dengan doa atau kegiatan yang menenangkan hati.				
34.	Saya merasa menjadi paling merana setiap ada masalah.				
35.	Menurut saya, permasalahan yang saya hadapi di sebabkan oleh orang lain.				
36.	Saya berusaha menerima kenyataan agar bisa melangkah lebih baik ke depan.				
37.	Saya lebih memilih mengeluh daripada menerima kenyataan dan mencari solusi.				

38.	Menurut saya, menghadapi masalah adalah tanggung jawab saya sepenuhnya.				
39.	Saya berusaha menghadapi masalah meskipun terasa menekan.				
40.	Saya merasa tidak mampu menghadapi tekanan, jadi saya memilih menghindar.				
41.	Saya memilih untuk menonton film atau bermain game agar pikiran saya teralihkan dari masalah.				
42.	Saya mampu mengendalikan diri agar tidak lari ke kebiasaan buruk saat menghadapi tekanan.				
43.	Saya memilih untuk menyelesaikan masalah secara langsung daripada menghindarinya.				
44.	Saya lebih memilih menghindar dari masalah karena merasa tidak sanggup menghadapinya secara langsung.				

Lampiran 3. Daftar Pernyataan (Kuesioner Penelitian) *Coping Stres* Sesudah Dibuang

No	Pernyataan	STS	TS	S	SS
1.	Ketika saya mengalami masalah dengan seseorang saya langsung menemui untuk membahas masalah tersebut.				
2.	Saya segera menyelesaikan masalah tanpa berpikir Panjang.				
3.	Saat ada masalah dengan seseorang saya memilih menjauh.				
4.	Saya berusaha menyelesaikan masalah dengan tegas tanpa harus marah atau merugikan orang lain.				
5.	Saya memerlukan waktu yang lama untuk menyelesaikan masalah yang sebenarnya tidak terlalu rumit.				
6.	Saya memilih memendam masalah sendiri karena tidak percaya bantuan orang lain.				
7.	Ketika ada masalah, saya mencoba menganalisis sumber masalah itu terlebih dahulu.				
8.	Saya tidak membiarkan masalah berlarut-larut tanpa tindakan.				
9.	Jika ada masalah, Saya mencoba mengganti pikiran negatif dengan mencari kegiatan positif seperti melakukan aktivitas yang saya senangi.				
10.	Saya tidak dapat mengendalikan emosi ketika ada masalah.				
11.	Saya cenderung menyalahkan orang lain ketika saya ada masalah.				
12.	Saya sering lari dari tekanan daripada mencoba menyelesaikannya.				
13.	Saya lebih memilih mengalihkan pikiran tanpa benar-benar mencari solusi dari masalah yang saya hadapi.				
14.	Saya mencoba mengganti pikiran negatif dengan doa atau kegiatan yang menenangkan hati.				
15.	Saya merasa menjadi paling merana setiap ada masalah.				
16.	Menurut saya, permasalahan yang saya hadapi di sebabkan oleh orang lain.				

Lampiran 4. Tabulasi Data Try Out Coping Stress

COPING STRES																																													
No	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24	A25	A26	A27	A28	A29	A30	A31	A32	A33	A34	A35	A36	A37	A38	A39	A40	A41	A42	A43	A44	
1	1	4	4	3	4	4	1	2	1	4	2	2	4	3	1	4	1	3	2	3	4	3	4	1	4	1	4	3	3	4	3	1	3	4	4	1	1	1	3	4	3	4	3	3	
2	2	3	1	1	1	2	4	4	2	3	1	4	1	1	4	1	3	1	4	1	2	2	1	4	2	4	3	2	2	2	1	4	1	1	1	1	3	4	1	3	2	2	1	2	
3	1	3	2	1	2	1	4	4	1	3	2	4	2	1	3	2	3	1	4	1	1	3	2	2	2	4	3	3	3	2	1	2	1	1	2	3	2	3	2	3	3	1	1	4	
4	2	1	2	2	3	1	3	4	2	3	1	4	2	2	2	3	4	2	4	2	2	1	3	2	4	3	3	1	3	1	1	2	2	2	3	2	1	4	2	3	3	2	1	3	
5	2	4	1	2	2	2	3	3	2	4	2	3	1	2	4	2	3	2	3	2	3	1	2	1	3	3	4	1	3	3	2	2	2	1	2	3	2	2	2	4	3	3	3	3	
6	1	3	2	2	2	4	2	4	1	3	2	4	2	2	3	2	4	2	4	2	4	1	2	2	2	2	3	1	3	2	1	2	2	3	2	2	1	4	3	3	3	4	2	4	
7	1	3	1	2	1	2	2	3	1	3	2	3	1	2	2	1	2	2	3	2	3	1	1	3	2	2	3	1	2	1	3	3	2	1	1	3	1	3	2	3	2	3	2	3	
8	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	4	3	1	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	
9	3	3	1	2	3	2	3	4	3	4	1	4	1	2	2	3	3	2	4	2	1	3	3	1	1	3	4	3	4	3	2	1	2	2	3	2	1	3	2	4	4	1	1	2	
10	2	3	3	1	1	1	3	3	2	3	2	3	3	1	2	1	4	1	3	1	2	2	1	2	2	3	3	2	3	1	2	2	1	3	1	2	3	3	3	3	3	2	1	3	
11	2	3	3	1	2	2	4	3	2	3	1	3	3	1	4	2	3	1	3	1	4	1	2	2	2	4	3	1	3	1	2	2	1	3	2	1	3	4	2	3	3	4	3	4	
12	2	4	2	2	1	2	3	3	2	4	2	3	2	2	4	1	3	2	3	2	2	2	1	1	2	3	4	2	4	2	2	1	2	2	1	1	2	4	2	4	4	2	1	3	
13	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	1	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	2	
14	2	3	1	1	1	2	4	4	2	3	1	4	1	1	4	1	3	1	4	1	2	2	1	2	2	4	3	2	3	2	1	2	1	1	1	2	3	4	1	3	3	2	1	2	
15	1	3	2	1	2	1	4	4	1	3	2	4	2	1	3	2	3	1	4	1	1	3	2	1	2	4	3	3	2	2	1	2	1	1	2	3	2	3	2	3	2	1	1	4	
16	4	2	3	2	3	2	4	1	1	4	1	3	2	4	1	3	3	2	4	4	3	4	2	2	2	3	3	2	4	2	2	3	3	3	1	2	1	4	1	3	2	2	2	3	
17	4	4	2	3	4	4	3	4	4	3	1	3	1	4	4	4	4	1	4	2	4	4	4	4	4	4	2	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	1	1	3	2	1	1
18	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	1	3	3	2	1	2	3	3	2	4	3	3	2	2	2	1	4	2	2	4	3	3	2	4	1	4	1	3	3	3	2	2	
19	3	2	3	1	4	1	2	2	2	1	2	2	2	3	3	4	4	2	3	3	1	4	2	3	2	3	3	3	2	2	1	4	4	1	1	4	2	3	2	4	4	2	2	2	
20	3	3	3	2	3	2	3	1	2	4	3	3	2	3	1	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	
21	3	1	3	1	3	1	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	1	4	2	2	3	2	1	2	3	4	2	3	2	2	4	3	3	2	3	1	4	2	3	2	1	2	3	
22	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	1	3	2	2	3	2	2	2	
23	3	1	3	1	4	2	3	2	1	4	2	3	1	4	1	3	3	2	2	3	2	3	2	4	1	2	3	2	4	2	2	4	3	3	2	2	3	3	1	3	3	2	2	3	
24	4	1	4	2	3	2	3	1	1	3	2	3	3	3	2	4	2	2	4	2	2	3	4	3	2	4	4	3	3	3	1	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	
25	4	2	3	2	4	1	4	2	2	3	2	3	3	3	4	3	3	2	4	2	3	3	1	3	2	4	4	1	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	
26	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	1	4	1	4	1	2	3	3	3	2	1	4	3	1	3	3	3	3	4	1	2	3	1	3	2	4	2	4	1	3	3	3	2	3	
27	4	3	4	1	4	2	3	1	1	4	1	4	1	4	1	4	4	1	4	2	1	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	
28	3	3	3	1	4	2	2	1	2	4	3	3	2	2	2	4	4	1	3	4	2	4	1	4	1	3	1	4	3	4	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	2	2	2	
29	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	
30	4	3	2	2	2	1	4	1	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	1	3	3	2	4	1	4	4	2	3	2	1	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3

Lampiran 5. Reliabilitas Dan Analisis Deskriminasi Aitem Skala *Try Out* Sebelum Aitem Tidak Bagus Dibuang

A. Reliabilitas Skala *Coping Stress*

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.721	44

B. Validitas Skala *Coping Stress*

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PRBLM01	108.0443	93.380	.511	.698
PRBLM02	108.1266	106.124	-.147	.736
PRBLM03	108.2911	97.023	.310	.710
PRBLM04	108.8291	96.563	.433	.705
PRBLM05	107.9747	92.815	.596	.694
PRBLM06	108.6076	95.998	.423	.704
PRBLM07	107.7025	104.299	-.049	.728
PRBLM08	108.0063	105.166	-.100	.733
PRBLM09	108.6519	95.719	.510	.702
PRBLM10	107.4937	102.557	.087	.721
PRBLM11	108.8165	101.285	.157	.719
PRBLM12	107.5443	102.441	.092	.721
PRBLM13	108.8608	101.700	.116	.721
PRBLM14	108.2722	93.945	.485	.699
PRBLM15	108.1899	105.976	-.141	.735
PRBLM16	108.0949	94.061	.548	.698
PRBLM17	107.6139	100.468	.206	.716
PRBLM18	108.8861	99.923	.254	.714
PRBLM19	107.4620	101.460	.177	.718
PRBLM20	108.7785	99.167	.278	.713
EMTN21	108.4114	97.492	.281	.710

EMTN22	108.0886	96.782	.304	.710
EMTN23	108.5506	94.886	.499	.700
EMTN24	108.0823	99.694	.199	.717
EMTN25	108.3924	96.189	.392	.706
EMTN26	107.6329	102.374	.094	.721
EMTN27	107.4747	102.417	.096	.721
EMTN28	108.8418	106.363	.172	.734
EMTN29	107.6013	103.490	.013	.724
EMTN30	108.4620	95.460	.405	.704
EMTN31	108.6329	96.883	.430	.705
EMTN32	108.0316	99.445	.200	.717
EMTN33	108.2405	93.203	.509	.697
EMTN34	108.3418	97.322	.371	.708
EMTN35	108.5190	95.207	.502	.701
EMTN36	108.1392	97.879	.290	.712
EMTN37	108.7405	101.824	.093	.722
EMTN38	107.4430	102.822	.073	.722
EMTN39	108.7342	104.706	.074	.728
EMTN40	107.6519	107.591	.253	.737
EMTN41	107.6962	104.328	.047	.727
EMTN42	108.5380	102.760	.040	.724
EMTN43	108.9430	103.876	.013	.725
EMTN44	108.1329	111.250	.422	.748

**Lampiran 6. Reliabilitas dan Analisis Deskriminasi Aitem Skala *Try Out*
Sesudah Aitem Tidak Valid Dibuang**

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.864	16

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PRBLM01	35.0633	59.576	.605	.850
PRBLM03	35.3101	63.094	.359	.863
PRBLM04	35.8481	63.098	.469	.857
PRBLM05	34.9937	58.847	.723	.845
PRBLM06	35.6266	63.471	.393	.860
PRBLM09	35.6709	63.127	.488	.856
PRBLM14	35.2911	59.673	.605	.850
PRBLM16	35.1139	60.051	.662	.848
EMTN22	35.1076	62.581	.370	.863
EMTN23	35.5696	61.852	.524	.854
EMTN25	35.4114	63.339	.382	.861
EMTN30	35.4810	62.646	.402	.860
EMTN31	35.6519	63.693	.440	.858
EMTN33	35.2595	59.455	.601	.850
EMTN34	35.3608	64.207	.366	.861
EMTN35	35.5380	61.855	.549	.853

Lampiran 7. Tabulasi Data Penelitian *Coping Stress* Valid

<i>Coping Stress</i>																		
No	Pengguna	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	Total
1	ROKOK	2	2	3	1	2	2	3	2	1	3	4	1	1	2	2	3	34
2	ROKOK	2	1	2	2	2	2	2	3	1	2	3	3	2	2	1	2	32
3	ROKOK	1	2	2	4	1	2	2	4	1	2	2	2	1	2	3	2	33
4	ROKOK	1	1	1	2	1	2	1	3	1	1	2	1	3	2	1	1	24
5	ROKOK	3	1	3	2	3	2	3	1	3	3	1	3	2	2	2	3	37
6	ROKOK	2	3	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	3	1	26
7	ROKOK	2	3	2	2	2	1	2	4	1	2	2	1	2	1	3	2	32
8	ROKOK	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	22
9	ROKOK	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32
10	ROKOK	2	1	2	3	2	3	2	1	3	2	3	1	2	3	3	2	35
11	ROKOK	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	26
12	ROKOK	2	2	2	2	2	1	2	2	4	2	1	4	3	1	3	2	35
13	ROKOK	2	1	3	1	2	1	3	2	2	3	1	3	2	1	2	3	32
14	ROKOK	4	1	4	3	4	1	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	51
15	ROKOK	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	23
16	ROKOK	1	2	2	1	1	1	2	1	3	2	2	2	1	1	1	2	25
17	ROKOK	2	2	3	1	2	2	3	2	1	3	4	1	1	2	2	3	34
18	ROKOK	2	1	2	2	2	2	2	3	1	2	3	3	2	2	1	2	32
19	ROKOK	3	2	2	4	3	2	2	3	3	2	4	1	4	2	3	2	42
20	ROKOK	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	35
21	ROKOK	2	3	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	3	1	26
22	ROKOK	2	3	2	2	2	1	2	4	1	2	2	1	2	1	3	2	32
23	ROKOK	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	22
24	ROKOK	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	1	2	2	2	2	33
25	ROKOK	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	22
26	ROKOK	2	1	4	2	2	2	4	2	2	4	2	1	1	2	2	4	37
27	ROKOK	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32
28	ROKOK	3	3	3	4	3	3	3	4	1	3	4	4	4	3	3	3	51
29	ROKOK	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	45
30	ROKOK	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	45
31	ROKOK	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	34
32	ROKOK	2	2	2	2	2	1	2	2	4	2	1	4	3	1	3	2	35
33	ROKOK	2	1	3	3	2	1	3	3	3	3	2	3	2	1	4	3	39
34	ROKOK	4	1	4	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	52
35	ROKOK	2	1	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	32
36	ROKOK	2	3	3	1	2	2	3	2	1	3	2	2	2	2	4	3	37
37	ROKOK	2	2	2	2	2	1	2	2	4	2	1	4	3	1	3	2	35
38	ROKOK	4	1	4	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	52
39	ROKOK	2	1	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	32
40	ROKOK	3	1	3	3	3	3	3	4	1	3	3	2	2	3	3	3	43

41	ROKOK	2	3	3	2	2	1	3	2	1	3	3	2	2	1	2	3	35
42	ROKOK	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	30
43	ROKOK	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	44
44	ROKOK	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	29
45	ROKOK	2	2	2	1	2	3	2	1	3	2	1	3	1	3	2	2	32
46	ROKOK	1	2	1	3	1	2	1	2	2	1	3	4	3	2	1	1	30
47	ROKOK	2	1	2	3	2	3	2	1	3	2	3	1	2	3	3	2	35
48	ROKOK	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	26
49	ROKOK	2	2	2	2	2	1	2	2	4	2	1	4	3	1	3	2	35
50	ROKOK	2	1	2	2	2	2	2	3	1	2	3	3	2	2	1	2	32
51	ROKOK	2	1	2	3	2	3	2	1	3	2	3	1	2	3	3	2	35
52	ROKOK	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	26
53	ROKOK	2	2	2	2	2	1	2	2	4	2	1	4	3	1	3	2	35
54	ROKOK	2	1	3	1	2	1	3	2	2	3	1	3	2	1	2	3	32
55	ROKOK	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32
56	ROKOK	3	1	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	38
57	ROKOK	1	3	3	2	1	1	3	3	2	3	4	4	2	1	3	3	39
58	ROKOK	3	1	3	2	3	2	3	1	3	3	1	3	2	2	2	3	37
59	ROKOK	2	3	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	3	1	26
60	ROKOK	2	3	2	2	2	1	2	4	1	2	2	1	2	1	3	2	32
61	ROKOK	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	22
62	ROKOK	2	2	3	1	2	2	3	2	1	3	4	1	1	2	2	3	34
63	ROKOK	2	1	2	2	2	2	2	3	1	2	3	3	2	2	1	2	32
64	ROKOK	1	2	2	4	1	2	2	4	1	2	2	2	1	2	3	2	33
65	VAPE	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	39
66	VAPE	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	39
67	VAPE	3	4	4	1	2	3	3	1	4	1	3	2	1	3	2	3	40
68	VAPE	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	39
69	VAPE	4	4	3	2	3	4	3	2	2	2	1	2	2	4	3	2	43
70	VAPE	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	4	3	3	51
71	VAPE	4	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	40
72	VAPE	4	3	3	1	2	2	3	2	3	2	1	2	2	4	2	3	39
73	VAPE	3	3	3	2	3	2	4	2	2	3	2	1	2	2	2	2	38
74	VAPE	4	4	3	2	2	3	2	3	3	2	1	2	2	4	2	2	41
75	VAPE	3	4	4	1	2	3	4	1	4	1	1	3	1	3	2	2	39
76	VAPE	4	4	3	3	1	3	4	2	3	2	3	4	3	4	1	1	45
77	VAPE	4	3	3	2	1	4	3	1	4	1	1	1	1	3	3	2	37
78	VAPE	3	2	3	1	2	3	3	3	3	1	2	1	3	4	2	2	38
79	VAPE	4	3	3	2	2	3	3	2	4	2	4	2	3	4	1	1	43
80	VAPE	4	3	4	2	3	4	3	3	3	1	1	2	2	4	2	2	43
81	VAPE	2	3	3	1	2	4	3	3	4	1	2	2	2	3	1	2	38
82	VAPE	1	3	3	2	1	3	3	2	3	1	2	2	2	3	2	1	34
83	VAPE	4	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	1	3	1	1	37
84	VAPE	4	3	3	1	1	4	3	1	3	2	2	2	1	3	1	2	36
85	VAPE	4	3	3	1	2	4	3	2	4	2	4	1	1	3	2	3	42

86	VAPE	3	4	4	2	2	4	3	3	4	2	3	3	2	3	1	2	45
87	VAPE	3	4	3	4	1	2	4	4	4	2	2	2	1	3	3	2	44
88	VAPE	3	4	3	2	1	3	2	3	4	2	2	1	3	4	1	1	39
89	VAPE	4	4	4	2	3	3	3	1	2	1	1	3	2	4	2	3	42
90	VAPE	3	4	3	1	2	4	2	2	3	1	2	1	2	3	3	1	37
91	VAPE	4	3	3	2	2	3	3	4	3	1	2	1	2	4	3	2	42
92	VAPE	4	4	3	1	1	3	3	2	4	1	2	1	1	3	2	1	36
93	VAPE	4	2	3	2	2	2	4	4	1	1	2	1	2	4	2	2	38
94	VAPE	4	3	3	2	2	3	2	1	4	4	1	1	2	3	2	1	38
95	VAPE	4	4	4	2	2	4	3	2	4	2	2	1	1	3	2	4	44
96	VAPE	4	3	4	1	2	3	3	1	4	3	1	3	2	4	1	1	40
97	VAPE	3	3	4	1	1	3	4	2	4	1	2	2	2	3	1	1	37
98	VAPE	4	1	1	4	4	4	1	1	4	1	4	4	1	4	4	1	43
99	VAPE	3	2	4	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	42
100	VAPE	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	39
101	VAPE	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	43
102	VAPE	3	3	3	2	1	4	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	49
103	VAPE	3	2	4	3	3	3	3	4	4	3	4	2	3	4	3	3	51
104	VAPE	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	47
105	VAPE	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	47
106	VAPE	1	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	37
107	VAPE	4	4	4	4	1	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	43
108	VAPE	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	39
109	VAPE	3	3	4	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	1	39
110	VAPE	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	53
111	VAPE	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	46
112	VAPE	3	4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	56
113	VAPE	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	59
114	VAPE	4	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	3	2	3	3	2	44
115	VAPE	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	49
116	VAPE	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	3	56
117	VAPE	2	4	4	1	2	3	3	2	3	3	3	2	4	4	3	2	45
118	VAPE	4	3	3	2	3	2	2	3	4	1	3	3	1	3	3	2	42
119	VAPE	4	2	4	3	1	3	3	3	2	1	3	4	2	2	4	3	44
120	VAPE	4	4	4	1	1	2	4	1	4	1	3	3	3	4	1	1	41
121	VAPE	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	39
122	VAPE	4	4	3	1	2	3	4	1	3	3	3	2	2	4	3	3	45
123	VAPE	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	54
124	VAPE	3	2	4	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	4	3	4	47
125	VAPE	4	4	4	1	2	3	3	2	4	1	1	3	2	3	2	3	42
126	VAPE	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	63
127	VAPE	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	4	4	3	2	3	4	45
128	VAPE	3	3	3	1	2	4	4	1	4	1	2	1	1	2	3	2	37

Lampiran 8. Hasil Data Penelitian

A. Skala Tingkat Stres

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Stress	200	15.00	60.00	40.0100	12.90493
Valid N (listwise)	200				

B. Hasil Skala *Coping Stress*

1. Pengguna Vape

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Problem	64	16.00	27.00	20.4063	2.29367
Emotion	64	17.00	36.00	22.5469	4.33857
Valid N (listwise)	64				

2. Pengguna Rokok Konvensional

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Problem	64	8.00	22.00	14.1406	3.37529
Emotion	64	11.00	30.00	19.5938	4.01868
Valid N (listwise)	64				

3. Usia dan Lama Penggunaan Pengguna Vape dan Rokok Konvensional

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Lama	64	1.00	10.00	3.9844	2.39372
Usia	64	19.00	25.00	21.9844	1.74112
Valid N (listwise)	64				

Lampiran 9. Hasil Uji Asumsi

A. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		128
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.64961622
Most Extreme Differences	Absolute	.090
	Positive	.059
	Negative	-.090
Test Statistic		.090
Asymp. Sig. (2-tailed)		.013 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

			Unstandardized Residual
N			128
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		.0000000
	Std. Deviation		7.64961622
Most Extreme Differences	Absolute		.090
	Positive		.059
	Negative		-.090
Test Statistic			.090
Asymp. Sig. (2-tailed)			.013 ^c
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.		.236 ^d
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.225
		Upper Bound	.247

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Based on 10000 sampled tables with starting seed 2000000.

B. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
<i>Coping</i> Stres	Based on Mean	1.213	1	254	.272
	Based on Median	1.101	1	254	.295
	Based on Median and with adjusted df	1.101	1	253.495	.295
	Based on trimmed mean	1.171	1	254	.280

ANOVA

STRES

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1134.848	1	1134.848	85.679	.000
Within Groups	3364.305	254	13.245		
Total	4499.152	255			

Lampiran 10. Hasil Uji Hipotesis

A. Pengguna Vape

Group Statistics					
	VAPE	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
COPING	Problem	64	21.23	2.753	.344
	Emotion	64	17.77	3.284	.411

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
COPING	Equal variances assumed	1.983	.162	6.475	126	.000	3.469	.536	2.409	4.529
	Equal variances not assumed			6.475	122.273	.000	3.469	.536	2.408	4.529

B. Pengguna Rokok Konvensional

Group Statistics					
	Rokok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Coping	Problem	64	15.61	4.154	.519
	Emotion	64	14.97	3.385	.423

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
Coping	Equal variances assumed	3.006	.085	.956	126	.341	.641	.670	-.685	1.966
	Equal variances not assumed			.956	121.064	.341	.641	.670	-.686	1.967

C. Pengguna Vape dan Rokok Konvensional

Group Statistics					
	Rokok/vape	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pengguna	Rokok	64	66.20	8.702	1.088
	Vape	64	48.34	7.838	.980

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
Pengguna	Equal variances assumed	.062	.804	12.200	126	.000	17.859	1.464	14.962	20.756
	Equal variances not assumed			12.200	124.648	.000	17.859	1.464	14.962	20.757

Lampiran 11. SK Pembimbing



**SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH
NOMOR: 024/UM.M6/KEP/F/2025**

TENTANG

**PENUNJUKAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI TAHUN AKADEMIK 2024-2025
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH**

DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI

- Menimbang** : 1. Bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi mahasiswa pada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh, maka dipandang perlu menunjuk pembimbing Skripsi Mahasiswa Tahun Akademik 2024-2025;
2. Bahwa namanya yang tercantum dalam surat keputusan ini dianggap cakap dan mampu serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan pembimbing Skripsi Mahasiswa.
- Mengingat** : 1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012, Tentang Pendidikan Tinggi;
2. Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 8 Tahun 2012 Tentang Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia;
3. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2015, Tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi;
4. Surat Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 6007/SK/BAN-PT/Ak-PPJ/S/VI/2021 Menyatakan Bahwa Program Studi Sarjana Psikologi Unmuha Terakreditasi Dengan Peringkat B;
5. Surat Keputusan Rektor Unmuha Nomor : 494/UM.M/KEP/D/2020 Tanggal 29 Rabiul Akhir 1442 H/ 14 Desember 2020 M Tentang Pengangkatan Dekan Fakultas Psikologi Unmuha Masa Jabatan 2020-2024.
- Memperhatikan** Keputusan tim penguji proposal skripsi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh pada bulan Januari 2025

MEMUTUSKAN

- Menetapkan Pertama** : **Menunjuk Saudara;**
Hanna Amalia, M.Psi., Psikolog
Syarifah Zainab, M.Si
 Untuk Membimbing Skripsi:
 Nama : Fahri Ariyoga
 NPM : 2109110027
 Prodi : Psikologi
 Judul : Perbedaan *Coping Stress* pada Generasi Z Pengguna Vape dan Rokok Konvensional di Batoh Banda Aceh
- Kedua** : Kepada pembimbing yang tercantum di atas berwenang untuk membimbing Skripsi Mahasiswa dan diberi honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku;
- Ketiga** : Surat Keputusan pembimbing ini berlaku hanya satu tahun, terhitung sejak tanggal ditetapkan.
- Keempat** : Segala sesuatu akan diperbaiki dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan di dalam keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh,
 Pada Tanggal : 18 Sya'ban 1446 H
 17 Februari 2025 M



Hanna Amalia, M.Psi., Psikolog
 NIK: 198108102013052001

Tembusan:
 1. Biro Keuangan & Bendahara
 2. Mahasiswa yang bersangkutan
 3. Arsip

Lampiran 12. Biodata

BIODATA PENULIS

A. PENULIS

Nama : Fahri Ariyoga

Tempat dan Tanggal Lahir : Pantan Sile, 01 Januari 2003

Jenis Kelamin : Laki-laki

Agama : Islam

Alamat : Pantan Sile, Kute Panang, Aceh Tengah

Pekerjaan : Mahasiswa

B. ORANG TUA/WALI

Nama Ayah : Marhalim

Pekerjaan : Petani

Nama Ibu : Sunarti

Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

Alamat : Pantan Sile, Kute Panang, Aceh Tengah

C. RIWAYAT PENDIDIKAN

TK TELEGE CERЕК : 2007

SDN 10 KUTE PANANG : 2008-2014

SMPS UMMUL AYMAN : 2014-2017

MAN 1 ACEH TENGAH : 2017-2020

UNMUHA : 2021-Sekarang