

## **GAMBARAN TEKANAN PSIKOLOGIS MAHASISWA UNIVERSITAS DIPONEGORO DALAM MENGIKUTI KOMPETISI TERHADAP PERILAKU MEROKOK**

**NANDIRA RASIKAH PUTRI-25000122140185  
2026-SKRIPSI**

Perilaku merokok pada mahasiswa menjadi masalah kesehatan masyarakat karena dapat muncul sebagai respons terhadap tekanan psikologis dan pilihan coping yang kurang sehat. Mahasiswa yang mengikuti kompetisi menghadapi tuntutan prestasi, tenggat waktu, dinamika tim, serta ekspektasi lingkungan yang dapat mendorong mereka mencari cara cepat untuk menenangkan diri, salah satunya merokok. Penelitian ini bertujuan menggambarkan tekanan psikologis mahasiswa Universitas Diponegoro dalam mengikuti kompetisi terhadap perilaku merokok. Informan utama terdiri atas lima mahasiswa aktif program sarjana dari lima fakultas yang pernah mengikuti kompetisi dan memiliki pengalaman merokok. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dengan informan utama dan informan triangulasi, serta observasi. Analisis dilakukan secara tematik berdasarkan teori Lazarus dan Folkman, dengan triangulasi sumber untuk memperkuat keabsahan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tekanan muncul saat persiapan, menjelang batas pengumpulan, presentasi, dan menunggu hasil kompetisi. Sumber tekanan berasal dari faktor internal dan eksternal, kemudian dinilai sebagai hal wajar, tantangan, atau ancaman sesuai kemampuan dan sumber daya mahasiswa. Coping dilakukan melalui penyelesaian masalah, adaptasi, istirahat, ibadah, mengobrol, bepergian, dan merokok. Rokok digunakan sebagai coping berfokus pada emosi karena mudah diakses, memberi ketenangan sementara, mengurangi kecemasan, dan membantu fokus, tetapi tidak menyelesaikan sumber tekanan. Kesimpulannya, tekanan kompetisi berkaitan dengan perilaku merokok melalui proses penilaian tekanan dan pemilihan rokok sebagai coping sementara.

Kata kunci: tekanan psikologis, kompetisi mahasiswa, perilaku merokok, strategi *coping*, mahasiswa.