

Efektivitas Penerapan Protection Motivation Theory (PMT) Sebagai Formula Mengatasi Adiksi Perokok Aktif

Miftahul Huda¹, Ahmad Abi Najih², Slamet³

^{1,2}Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia

³Sekolah Tinggi Islam Blambangan (STIB) Banyuwangi, Indonesia

Email: mfthlhd2@gmail.com

Abstrak. Adiksi perokok aktif menjadi masalah kesehatan global yang persisten dengan dampak serius terhadap masyarakat. rokok menyebabkan lebih dari 8 juta kematian setiap tahunnya, dan sekitar 7 juta di antaranya merupakan korban dari paparan asap rokok passif. Pentingnya mengatasi adiksi perokok aktif mendorong penelitian dan pengembangan berbagai strategi pencegahan. Salah satu pendekatan yang menarik perhatian adalah penerapan *Protection Motivation Theory* (PMT). Studi ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini mencakup riset pustaka, dengan tujuan mengumpulkan data dan informasi dari berbagai sumber yang tersedia di perpustakaan. Sumber-sumber ini meliputi buku, majalah, dokumen, catatan sejarah, dan lain-lain. Data yang dikumpulkan dari riset pustaka dapat digunakan sebagai dasar dan sumber utama untuk penelitian lapangan. *Library research* adalah jenis penelitian yang mengkaji data sekunder. PMT sebagai formula yang efektif dalam mengatasi adiksi perokok aktif, evaluasi terus-menerus dan penelitian lebih lanjut sangat diperlukan. Ini akan memberikan wawasan mendalam tentang sejauh mana teori ini dapat diterapkan dalam berbagai konteks dan membantu menyesuaikan strategi pencegahan untuk memenuhi kebutuhan unik individu serta masyarakat yang beragam. Pemahaman yang lebih mendalam tentang efektivitas PMT akan memberikan kontribusi yang berharga Penerapan *Protection Motivation Theory* sebagai formula untuk mengatasi adiksi perokok aktif menunjukkan potensi yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran, mengubah sikap, dan merangsang niat berhenti merokok. Namun, penting untuk terus menyesuaikan pendekatan ini dengan karakteristik individu dan dinamika sosial yang berubah. Evaluasi secara terus-menerus dan penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memastikan keberlanjutan dan efektivitasnya dalam menghadapi tantangan adiksi perokok aktif.

Kata Kunci: Protection Motivation Theory, Adiksi, Perokok Aktif

**Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM)
Sekolah Tinggi Islam Blambangan (STIB) Banyuwangi**

Abstract. *Active smoking addiction is a persistent global health problem with serious impacts on society. Cigarettes cause more than 8 million deaths each year, and around 7 million of them are victims of exposure to passive cigarette smoke. The importance of overcoming active smoking addiction encourages research and development of various prevention strategies. One approach that has attracted attention is the application of Protection Motivation Theory (PMT). This study uses a qualitative method with a descriptive approach. This research includes library research, with the aim of collecting data and information from various sources available in the library. These sources include books, magazines, documents, historical records, and others. Data collected from library research can be used as the basis and main source for field research. Library research is a type of research that examines secondary data. PMT as an effective formula in overcoming active smoker addiction, continuous evaluation and further research is needed. This will provide in-depth insight into the extent to which this theory can be applied in various contexts and help adapt prevention strategies to meet the unique needs of individuals as well as diverse societies. A deeper understanding of the effectiveness of PMT will provide a valuable contribution. The application of Protection Motivation Theory as a formula to overcome active smoking addiction shows significant potential in increasing awareness, changing attitudes, and stimulating intentions to quit smoking. However, it is important to continually adapt this approach to individual characteristics and changing social dynamics. Continuous evaluation and further research are needed to ensure its sustainability and effectiveness in addressing the challenges of active smoker addiction.*

Keywords: *Protection Motivation Theory, Addiction, Active Smoker*

PENDAHULUAN

Adiksi perokok aktif menjadi masalah kesehatan global yang persisten dengan dampak serius terhadap masyarakat. Menurut data dari *World Health Organization* (WHO), rokok menyebabkan lebih dari 8 juta kematian setiap tahunnya, dan sekitar 7 juta di antaranya merupakan korban dari paparan asap rokok passif. Di samping risiko kesehatan yang tinggi, adiksi perokok aktif juga memberikan beban ekonomi signifikan pada sistem kesehatan.¹

¹ “WHO: Rokok Tetap Jadi Sebab Utama Kematian Dan Penyakit,” Indonesia, Kementerian Kesehatan Republik, 2023, <http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat-/who-rokok-tetap-jadi-sebab-utama-kematian-dan-penyakit>.

Pentingnya mengatasi adiksi perokok aktif mendorong penelitian dan pengembangan berbagai strategi pencegahan. Salah satu pendekatan yang menarik perhatian adalah penerapan *Protection Motivation Theory* (PMT). PMT memberikan kerangka teoritis yang memahami motivasi individu dalam menghadapi ancaman terhadap kesehatan dan merumuskan perilaku perlindungan.²

Data statistik menunjukkan bahwa prevalensi merokok masih tinggi di banyak negara. Menurut *Global Burden of Disease Study*, pada tahun 2019, lebih dari 1,1 miliar orang di seluruh dunia masih merokok. Ini menunjukkan bahwa ada urgensi untuk mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam mengatasi adiksi perokok aktif.³ Tingginya angka kecanduan merokok juga berdampak pada tingginya angka penyakit terkait rokok seperti kanker paru-paru, penyakit jantung, dan gangguan pernapasan kronis. Selain itu, dampak ekonomi dari pengobatan penyakit-penyakit ini memberikan tekanan besar pada sistem kesehatan nasional.⁴

Pentingnya melibatkan PMT sebagai strategi pencegahan adiksi perokok aktif didasarkan pada potensinya untuk meningkatkan pemahaman individu terhadap risiko kesehatan dan, pada gilirannya, meningkatkan motivasi mereka untuk mengubah perilaku merokok. Namun, hingga saat ini, masih perlu penelitian lebih lanjut untuk mengevaluasi sejauh mana PMT dapat diaplikasikan dan seberapa efektif dalam mengatasi adiksi perokok aktif di berbagai konteks sosial dan budaya.⁵

Jurnal ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menganalisis efektivitas penerapan *Protection Motivation Theory* sebagai formula dalam mengatasi adiksi perokok aktif. Dengan melibatkan analisis data masalah yang melibatkan tingginya

² L. Permana, "Studi Fenomenologi Gaya Hidup Sehat Mahasiswa Di D.I. Yogyakarta Untuk Proteksi Penyakit Kardiovaskuler: Aplikasi Protection Motivation Theory," *Jurnal UGM*. [Http://Etd.Repository.Ugm.Ac.Id/](http://Etd.Repository.Ugm.Ac.Id/), 2016.

³ Dodd PJ, Houben RMGJ, "The Global Burden of Latent Tuberculosis Infection," 2019.

⁴ S. Fadholi, Prisant, G. F., Ernungtyas, N. F., Irwansyah, & Hasna, "Disonansi Kognitif Perokok Aktif Di Indonesia," *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)* 11(1) (2020): 1–14, <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/rapun.v11i1.108039>.

⁵ K. W Klein, H., Sterk, C. E., & Elifson, "Smoke and Mirrors: The Perceived Benefits of Continued Tobacco Use among Current Smokers," *Health Psychology Research* 2(2) (2014), <https://doi.org/https://doi.org/10.4081/hpr.2014.1519>.

prevalensi merokok dan dampak kesehatan serta ekonomi yang signifikan, penelitian ini akan mengevaluasi sejauh mana PMT dapat menjadi alat yang efektif dalam merancang program pencegahan yang relevan dan berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Studi ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Metode kualitatif adalah sebuah teknik penelitian di mana data dikumpulkan dan disajikan dalam bentuk kata-kata atau gambar. Dalam penelitian ini, analisis *non-statistik* digunakan karena cocok dengan karakteristik data yang bersifat deskriptif atau tekstual. Data deskriptif dianalisis berdasarkan kontennya, yang juga dikenal sebagai analisis isi (analisis konteks)⁶. Penelitian ini mencakup riset pustaka, dengan tujuan mengumpulkan data dan informasi dari berbagai sumber yang tersedia di perpustakaan.⁷ Sumber-sumber ini meliputi buku, majalah, dokumen, catatan sejarah, dan lain-lain. Data yang dikumpulkan dari riset pustaka dapat digunakan sebagai dasar dan sumber utama untuk penelitian lapangan. Menurut Mardalis, penelitian *library research* adalah jenis penelitian yang mengkaji data sekunder.⁸

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Perilaku

Perilaku seorang perokok aktif mencakup berbagai aspek, termasuk kebiasaan merokok, motivasi, sikap, serta dampak perilaku tersebut terhadap kesehatan dan lingkungan sekitarnya. Seorang perokok aktif biasanya merokok secara rutin, dengan frekuensi yang bervariasi sesuai dengan tingkat kecanduannya. Mereka dapat merokok di berbagai situasi, baik di rumah, tempat kerja, tempat umum, atau dalam kendaraan, dan merokok sering disertai dengan ritual tertentu

⁶ A. K Huda, M., & Soleh, "Komparasi Konsep Perkembangan Psikologi Manusia Fakhruddin Ar-Razi Dan Sigmund Freud," *Psikobuletin: Jurnal Ilmiah Psikologi* 4(3) (2023): 209–21.

⁷ J. W Creswell, *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif Dan Campuran*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019).

⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2021).

seperti membawa sebungkus rokok atau menggunakan barang-barang tertentu saat merokok. Faktor utama yang mendorong perokok aktif adalah kecanduan terhadap nikotin, zat adiktif yang terkandung dalam rokok. Selain itu, beberapa perokok aktif merokok sebagai mekanisme untuk mengatasi stres atau tekanan emosional. Aspek sosial juga dapat menjadi motivasi, di mana merokok dianggap sebagai cara untuk bersosialisasi atau merasa termasuk dalam kelompok tertentu.⁹

Dalam hal sikap terhadap merokok, beberapa perokok aktif mungkin memiliki persepsi risiko yang rendah terhadap dampak negatif merokok terhadap kesehatan. Sikap mereka terhadap kampanye anti-rokok, larangan merokok di tempat umum, dan upaya pencegahan lainnya bisa bervariasi, dengan sebagian mungkin menunjukkan resistensi atau ketidakpedulian terhadap upaya-upaya tersebut. Perokok aktif berisiko tinggi mengembangkan berbagai penyakit terkait rokok, seperti kanker, penyakit jantung, dan gangguan pernapasan. Dampak fisik dari merokok sering kali jelas terlihat, namun dampak psikologis juga signifikan, termasuk kecemasan atau depresi yang dapat diperburuk oleh kebiasaan merokok.¹⁰

Tidak hanya perokok aktif yang terpengaruh, orang di sekitar mereka juga terpapar asap rokok, yang dapat menimbulkan risiko kesehatan bagi mereka. Paparan ini bisa terjadi di rumah, tempat kerja, atau tempat umum lainnya, di mana non-perokok terkena dampak negatif dari asap rokok. Selain itu, perilaku pembuangan puntung rokok di tempat umum, seperti jalanan atau tempat umum lainnya, dapat berdampak negatif terhadap lingkungan. Puntung rokok yang dibuang sembarangan dapat mencemari lingkungan, merusak estetika tempat umum, dan menimbulkan risiko kebakaran. Dengan demikian, perilaku merokok aktif tidak hanya berdampak pada perokok itu sendiri, tetapi juga pada kesehatan masyarakat dan lingkungan sekitarnya.

⁹ Sulistyon Noviadi, "Pengaruh Lingkungan Kerja Terhadap Stres Kerja Karyawan (Pada PG Djombang Baru)," *Jurnal ...* (download.garuda.kemdikbud.go.id, 2022), <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=636230&val=6468&title=PENGARUH LINGKUNGAN KERJA TERHADAP STRES KERJA KARYAWAN Studi Pada Karyawan PT PLN Persero Distribusi Jawa Timur Area Pelayanan Malang>.

¹⁰ Misbakhul Munir, "Gambaran Perilaku Merokok," *Jurnal Kesehatan* Vol (12) N (2019), <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v12i2.10553>.

Pendekatan Protection Motivation Theory (PMT)

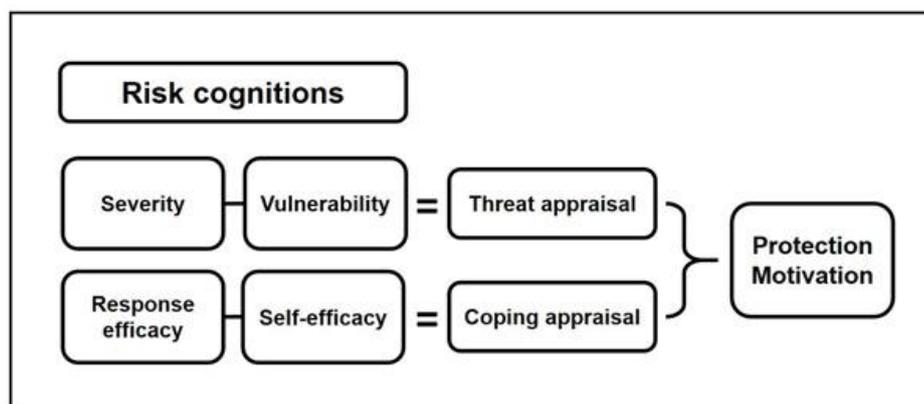
Protection Motivation Theory (PMT) yang dikembangkan oleh Rogers pada tahun 1975 merupakan suatu pengembangan dari teori harapan-nilai untuk lebih memahami konsekuensi ketakutan yang timbul dalam menghadapi perubahan perilaku.¹¹ PMT mencakup suatu proses penilaian terhadap ancaman dan penilaian terhadap tanggapan, yang kemudian mempengaruhi niat individu untuk mengadopsi tanggapan yang bersifat adaptif (motivasi perlindungan) atau maladaptif (menempatkan seseorang pada risiko). Teori ini berfungsi sebagai landasan perilaku untuk merancang intervensi yang dapat mengurangi tingkat ancaman pada individu melalui penelitian dan pengintegrasian konsep-konsep psikologis, sosiologis, dan bidang terkait lainnya. Awalnya, PMT diterapkan dalam konteks kesehatan.¹² *Protection Motivation Theory* mengacu pada keinginan seseorang untuk menjaga diri dari potensi bahaya setelah menerima saran atau rekomendasi yang menimbulkan rasa takut. Dengan kata lain, PMT mencakup berbagai macam ancaman yang timbul pada individu tersebut. Teori ini juga dapat dianggap sebagai suatu kerangka kerja untuk memahami perubahan perilaku, yang muncul dari berbagai stimulus seperti rasa takut yang menyampaikan ancaman dan respons yang diusulkan untuk menghadapi ancaman tersebut.¹³ Oleh karena itu, pendekatan kita terhadap hal ini dapat berfokus pada pandangan individu terhadap ancaman tanpa membatasi diri pada mekanisme perubahan perilaku tertentu.¹⁴

¹¹ R. W. Rogers, "A Protection Motivation Theory of Fear Appeals and Attitude Change," *Journal Psychology* 91(1) (1975): 93–114, <https://doi.org/doi:10.1080/00223980.1975.9915803>.

¹² Dewi Hernikawati, "Dampak Penggunaan Broadband Terhadap Perilaku Keamanan Informasi (Sebuah Proposal Desain Penelitian)," *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media* Vol.20. No (2016): Hlm. 77-87.

¹³ Miftahul Huda, "Analisis Penanaman Pendidikan Karakter Melalui Pendekatan Behavioristik Pada MI Sunan Giri Tlogo Sari" 1, no. 7 (2023): 150–55.

¹⁴ M Johnston, A., Siponen, M., & Warkentin, *An Enhanced Fear Appeal Rhetorical Framework: Leveraging Threats to the Human Asset through Sanctioning Rhetoric* (Mis Quarterly, 2015).



Gambar 1. Kerangka Konseptual *Protection Motivation Theory*

Dalam kerangka teori motivasi perlindungan, terdapat dua konstruksi penilaian ancaman (*perceived severity dan perceived vulnerability*) serta konstruksi penilaian coping (*response efficacy dan self-efficacy*).¹⁵ Konstruksi-konstruksi ini membentuk landasan bagi niat tujuan, contohnya dalam *Protection Motivation Theory*, yang pada gilirannya memengaruhi perilaku. Persepsi tingkat keparahan (PS) mencerminkan seberapa serius seseorang menganggap ancaman tersebut berpotensi membahayakan nyawanya.¹⁶ Sementara itu, persepsi kerentanan (PV) dapat diartikan sebagai sejauh mana seseorang merasa rentan terhadap penyakit yang mengancam. Kemanjuran respons (RE) mencerminkan harapan individu terhadap efektivitas respons coping atau rekomendasi untuk mencegah ancaman.¹⁷ Efikasi diri (SE) mengukur sejauh mana seseorang yakin bahwa mereka mampu melakukan respons untuk mencegah ancaman. Melalui penilaian ancaman dan penilaian coping ini, niat tujuan terbentuk, yang nantinya dapat diukur untuk mengidentifikasi perilaku individu di masa mendatang.¹⁸

¹⁵ Yulianto Kadji, "Teori Motivasi," *Jurnal INOVASI* Volume 9, (2012): 7.

¹⁶ Kely Triana, Tuti Rahmi, and Yanladila Yeltas Putra, "Kontribusi Persepsi Pada Beban Kerja Dan Kecerdasan Emosi Terhadap Stres Kerja Guru SMP Yang Tersertifikasi," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 03, no. 01 (2015): 1–18, <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/2123>.

¹⁷ R P Wangania and E H Tambunan, "Gambaran Stres Kerja Dan Mekanisme Koping Perawat ICU Dan UGD Rsa Manado Di Era Pandemi COVID-19," *Jurkessutra: Jurnal ...*, 2022, <https://jurnal.suryanusantara.ac.id/index.php/jurkessutra/article/view/95>.

¹⁸ T. Dkk Wong, "The Utility of a Protection Motivation Theory Framework for Understanding Sedentary Behavior," *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 2016.

Pembahasan

Efektivitas penerapan *Protection Motivation Theory* (PMT) sebagai formula untuk mengatasi adiksi perokok aktif menawarkan pendekatan holistik yang dapat meningkatkan pemahaman individu terhadap risiko kesehatan yang terkait dengan kebiasaan merokok. PMT memberikan dasar yang kuat untuk merancang intervensi yang tidak hanya memberikan informasi tentang konsekuensi kesehatan yang serius tetapi juga merangsang motivasi individu untuk mengadopsi perilaku perlindungan diri, khususnya berhenti merokok. Dalam kerangka PMT, peningkatan kesadaran terhadap risiko menjadi kunci untuk merubah sikap dan niat individu terhadap merokok.

Peran PMT dalam mengatasi adiksi perokok aktif dapat dilihat dari beberapa aspek. Pertama, teori ini menggali persepsi individu terhadap ancaman kesehatan yang muncul akibat merokok, dengan menyoroti konsep keparahan dan rentan terhadap penyakit terkait rokok. Penerapan PMT dapat memperkuat persepsi risiko ini, menggugah perhatian perokok aktif terhadap dampak serius yang mungkin timbul akibat kebiasaan merokok mereka.

Selanjutnya, PMT memberikan landasan untuk merancang pesan pencegahan yang efektif. Pesan tersebut dapat memberikan informasi yang jelas dan berfokus pada solusi konkret untuk mengurangi risiko kesehatan, menggerakkan individu menuju pertimbangan dan sikap yang lebih positif terkait merokok. Dengan merinci risiko kesehatan secara nyata, pesan-pesan ini dapat menciptakan pemahaman yang mendalam dan memotivasi individu untuk mengambil tindakan perlindungan.

Adapun dampak implementasi PMT, perubahan sikap dan niat individu terhadap merokok diharapkan dapat terjadi. Peningkatan kesadaran akan risiko dan solusi perlindungan yang ditawarkan oleh PMT dapat merangsang perokok aktif untuk mulai mempertimbangkan untuk berhenti merokok. Hal ini menciptakan dasar yang kuat untuk membangun program pencegahan adiksi perokok aktif yang lebih efektif dan berkelanjutan.

Namun, perlu diakui bahwa penerapan PMT tidak tanpa tantangan. Faktor-faktor individual seperti perbedaan budaya dan latar belakang sosial dapat memengaruhi bagaimana individu merespons pesan-pesan pencegahan. Oleh karena itu, diperlukan adaptasi dan personalisasi pendekatan pencegahan untuk mencapai dampak yang maksimal.

Dalam rangka menjadikan penerapan PMT sebagai formula yang efektif dalam mengatasi adiksi perokok aktif, evaluasi terus-menerus dan penelitian lebih lanjut sangat diperlukan. Ini akan memberikan wawasan mendalam tentang sejauh mana teori ini dapat diterapkan dalam berbagai konteks dan membantu menyesuaikan strategi pencegahan untuk memenuhi kebutuhan unik individu serta masyarakat yang beragam. Seiring berjalannya waktu, pemahaman yang lebih mendalam tentang efektivitas PMT akan memberikan kontribusi yang berharga dalam membentuk upaya global untuk mengurangi prevalensi adiksi perokok aktif dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Penerapan Protection Motivation Theory sebagai formula untuk mengatasi adiksi perokok aktif menunjukkan potensi yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran, mengubah sikap, dan merangsang niat berhenti merokok. Namun, penting untuk terus menyesuaikan pendekatan ini dengan karakteristik individu dan dinamika sosial yang berubah. Evaluasi secara terus-menerus dan penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memastikan keberlanjutan dan efektivitasnya dalam menghadapi tantangan adiksi perokok aktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Creswell, J. W. *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif Dan Campuran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019.
- Fadholi, Prisant, G. F., Ernungtyas, N. F., Irwansyah, & Hasna, S. "Disonansi Kognitif Perokok Aktif Di Indonesia." *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)* 11(1) (2020): 1–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/rapun.v11i1.108039>.

- Hernikawati, Dewi. "Dampak Penggunaan Broadband Terhadap Perilaku Keamanan Informasi (Sebuah Proposal Desain Penelitian)." *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media* Vol.20. No (2016): Hlm. 77-87.
- Houben RMGJ, Dodd PJ. "The Global Burden of Latent Tuberculosis Infection," 2019.
- Huda, M., & Soleh, A. K. "Komparasi Konsep Perkembangan Psikologi Manusia Fakhrudin Ar-Razi Dan Sigmund Freud." *Psikobuletin: Jurnal Ilmiah Psikologi* 4(3) (2023): 209–21.
- Huda, Miftahul. "Analisis Penanaman Pendidikan Karakter Melalui Pendekatan Behavioristik Pada MI Sunan Giri Tlogo Sari" 1, no. 7 (2023): 150–55.
- Johnston, A., Siponen, M., & Warkentin, M. *An Enhanced Fear Appeal Rhetorical Framework: Leveraging Threats to the Human Asset through Sanctioning Rhetoric*. Mis Quarterly, 2015.
- Kadji, Yulianto. "Teori Motivasi." *Jurnal INOVASI* Volume 9, (2012): 7.
- Klein, H., Sterk, C. E., & Elifson, K. W. "Smoke and Mirrors: The Perceived Benefits of Continued Tobacco Use among Current Smokers." *Health Psychology Research* 2(2) (2014). <https://doi.org/https://doi.org/10.4081/hpr.2014.1519>.
- Munir, Misbakhul. "Gambaran Perilaku Merokok." *Jurnal Kesehatan* Vol (12) N (2019). <https://doi.org/10.24252/kesehatan.v12i2.10553>.
- Permana, L. "Studi Fenomenologi Gaya Hidup Sehat Mahasiswa Di D.I. Yogyakarta Untuk Proteksi Penyakit Kardiovaskuler: Aplikasi Protection Motivation Theory." *Jurnal UGM*. <Http://Etd.Repository.Ugm.Ac.Id/>, 2016.
- Rogers, R. W. "A Protection Motivation Theory of Fear Appeals and Attitude Change." *Journal Psychology* 91(1) (1975): 93–114. <https://doi.org/doi:10.1080/00223980.1975.9915803>.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2021.
- Sulistiyon Noviadi. "Pengaruh Lingkungan Kerja Terhadap Stres Kerja Karyawan (Pada PG Djombang Baru)." *Jurnal* <download.garuda.kemdikbud.go.id>, 2022. [http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=636230&val=6468&title=PENGARUH_LINGKUNGAN_KERJA_TERHADAP_STRES_KERJA_KARYAWAN](http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=636230&val=6468&title=PENGARUH_LINGKUNGAN_KERJA_TERHADAP_STRES_KERJA_KARYAWAN_Studi_Pada_Karyawan_PT_PLN_Persero) Studi Pada Karyawan PT PLN Persero

Distribusi Jawa Timur Area Pelayanan Malang.

- Triana, Kely, Tuti Rahmi, and Yanladila Yeltas Putra. "Kontribusi Persepsi Pada Beban Kerja Dan Kecerdasan Emosi Terhadap Stres Kerja Guru SMP Yang Tersertifikasi." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 03, no. 01 (2015): 1–18. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/2123>.
- Wangania, R P, and E H Tambunan. "Gambaran Stres Kerja Dan Mekanisme Koping Perawat ICU Dan UGD Rsa Manado Di Era Pandemi COVID-19." *Jurkessutra: Jurnal ...*, 2022. <https://jurnal.suryanusantara.ac.id/index.php/jurkessutra/article/view/95>.
- Indonesia, Kementerian Kesehatan Republik. "WHO: Rokok Tetap Jadi Sebab Utama Kematian Dan Penyakit," 2023. <http://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat-/who-rokok-tetap-jadi-sebab-utama-kematian-dan-penyakit>.
- Wong, T. Dkk. "The Utility of a Protection Motivation Theory Framework for Understanding Sedentary Behavior." *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 2016.