**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN PERILAKU MEROKOK PADA REMAJA LAKI-LAKI DI SMP NEGERI 1 MONTONG GADING**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVEL AND SMOKING BEHAVIOR IN ADOLESCENT BOYS AT SMP NEGERI 1 MONTONG GADING***

**Lufita Firdausi**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[lufitafirdaus@gmail.com](mailto:lufitafirdaus@gmail.com)

08988050612

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja laki-laki di smp negeri 1 montong gading. Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif. Adapun teknik sampling yang digunakan yaitu teknik *simple random sampling*. Sampel penelitian yaitu remaja laki-laki yang termasuk dalam kategori usia remaja awal (12 tahun – 15 tahun) berjumlah 110 orang. Instrumen yang digunakan adalah skala tingkat stresdan skala perilaku merokok. Sedangkan untuk uji hipotesis menggunakan uji korelasi *product moment* (*pearson correlation*). Berdasarkan hasil analisis didapatkan nilai sig. (1-tailed) 0,000 < 0,050 dan koefisien korelasinya sebesar 0,447 artinya tingkat kekuatan hubungannya sedang dengan pedoman derajat hubungan 0,400 sampai 0,599, maka dapat dikatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dan perilaku merokok. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dimiliki subjek, maka akan memiliki perilaku merokok yang tinggi pula. Sebaliknya, subjek yang mempunyai tingkat stres yang rendah akan memilikiperilaku merokok yang rendah pula.

**Kata kunci**: merokok, remaja, stres,

***Abstract***

*This Study aims to see whether there is a relationship between stress levels and smoking behavior in adolescent boys at SMP Negeri 1 Montong Gading. The research method used is quantitative. The sampling technique used is simple random sampling technique. The research sample was male adolescents who were included in the early adolescent age category (12 years - 15 years) totaling 110 people. The instrument used were the Stress Level Scale and Smoking Behavior Scale. Meanwhile, to test the hypothesis using the product moment correlation test (pearson correlation). Based on the results of the analysis, the sig. (1-tailed) 0.000 <0.050 and the correlation coefficient is 0.447, meaning that the level of strength of the relationship is moderate with q degree guideline of 0.400 to 0.599. So it can be concluded that the higher the stress level of the subject, the higher the smoking behavior will be. Conversely, subjects who have low stress levels will also have low smoking behavior.*

***Keywords****: adolescents, smoking, stress*

**PENDAHULUAN**

Remaja atau dalam bahasa latin disebut adolescence yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menuju dewasa”. Masa pubertas dimulai pada rentang usia 13-16 tahun dan berakhir pada usia 16-18 tahun (Hurlock, 1980). Hal ini sesuai dengan teori (Al-Mighwar, 2011) bahwa masa remaja dimulai pada usia 12-13 tahun dan berakhir pada usia 17-18 tahun.

Dalam kehidupan di mana remaja cenderung ingin mencoba hal-hal baru tanpa memikirkan akibatnya bagi diri sendiri, orang lain, dan keluarga. Hal ini disebabkan oleh keingintahuan yang besar, tetapi mereka memiliki sedikit pengalaman dan pengetahuan. Remaja terkadang memiliki motivasi untuk melakukan kenakalan, semata-mata agar mereka menerima pengakuan, menghilangkan frustasi, dan persepsi bahwa tindakannya tidak melanggar norma (Aini, 2010).

Remaja yang mempunyai penasaran tinggi biasanya berisiko tinggi melakukan kenakalan dengan berperilaku sama, sering mencoba memberi kesan bahwa mereka hampir dewasa dan berperilaku sedemikian rupa sehingga terlihat seperti orang dewasa, seperti merokok, minum dan penggunaan narkoba (Jasmawan dalam Istiana et al., 2021). Perilaku merokok remaja biasanya meningkat seiring dengan perkembangannya, hal ini dapat terlihat dengan adanya peningkatan frekuensi dan intensitas merokok, serta sering menimbulkan ketergantungan pada nikotin (Alamsyah, A., & Nopianto, 2017).

Perokok tidak hanya di kalangan siswa SMA dan SMU, akan tetapi juga telah merambat ke siswa SMP, jumlah perokok remaja laki-laki cenderung lebih tinggi dibandingkan pada remaja perempuan. Menurut hasil survei yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2015, perilaku berisiko kesehatan siswa SMA dan SMP se-Indonesia didapat 32,82% siswa laki-laki mencoba merokok untuk pertama kali pada usia di bawah 13 tahun. Prevalensi perilaku merokok di kalangan remaja dapat dilihat pada studi perkembangan remaja. Menurut Erikson, perilaku merokok di kalangan remaja berkaitan dengan aspek psikososial dari proses krisis pada fase perkembangan remaja, yaitu saat mereka berusaha mencari jati dirinya (Komasari & Helmi, 2011).

Remaja biasanya diharapkan untuk belajar dan berprestasi, namun karena banyaknya masalah remaja, remaja melakukan kebiasaan yang membuat masalah mereka hilang, seperti merokok. Di kalangan remaja, merokok sering dikaitkan dengan nilai sekolah yang buruk, aspirasi yang rendah, penggunaan alkohol dan obat-obatan lainnya, ketidakhadiran, kemungkinan putus sekolah, rendah diri, pemberontakan dan kurangnya kesadaran akan bahaya merokok. Merokok menjadi cara remaja untuk terlihat bebas dan dewasa ketika individu tersebut mulai melakukan penyesuaian diri dengan teman sebayanya yang merokok (Soetjiningsih, 2004). Faktanya, ditemukan bahwa remaja laki-laki merokok untuk menghilangkan stres dari masalah yang dialaminya, mulai dari masalah pribadi atau asmara, hubungan dengan keluarga, sekolah dan teman sebaya. Merokok biasanya juga terjadi pada jam istirahat, mereka mengisi waktu istirahat dengan merokok diam-diam di belakang sekolah atau bahkan di kantin sekolah.

Menurut Levy (dalam Nasution, 2007), mengatakan bahwa perilaku merokok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh manusia berupa merokok yang dapat menimbulkan asap dan bisa dihirup oleh orang disekitarnya. Kebiasaan merokok berkembang dalam beberapa tahap yaitu persiapan, inisiasi, coba-coba, kebiasaan merokok secara rutin, sampai fase kecanduan (Aslam et al., 2014). Merokok selalu dikaitkan dengan masalah kesehatan mental seperti depresi atau stres (Colgan et al., 2010).

Taylor, dkk (dalam Dini, 2018) mendefinsikan stres sebagai reaksi individu terhadap suatu peristiwa atau situasi yang dianggap menyakitkan, mengancam dan membuat stres serta dapat mempengaruhi keadaan psikologis, emosi, kemampuan berpikir dari individu tersebut. Hal tersebut disebabkan karena naluri tubuh sebagai perlindungan diri dari tekanan emosional, tekanan fisik atau bahaya yang mengancam. Aspek stres ada dua, yaitu biologis dan psikososial (gejala kognisi, emosi dan perilaku). Perubahan kondisi fisik dan metabolisme tubuh mengacu pada aspek biologis. Individu yang mengalami stres menimbulkan detak jantung dan pernapasan yang meningkat dan tidak beraturan, cemas, gelisah, gugup, sakit kepala, dan gangguan tidur (Sarafino & Smith dalam Dini, 2018). Respon jaringan tubuh dan adaptasi metabolisme sel pada tubuh manusia menjadi sebab kecanduan pada orang yang mencoba rokok. Rokok mengandung bahan kimia yang membuat seseorang ingin terus menerus bahkan meminta dosis yang lebih. Kandungan adiktifnya adalah nikotin (Prawitasari, 2012).

Nikotin mengaktifkan sistem dopamin dan endorfin pada area otak yang berhubungan dengan kesenangan dan kepuasan. Dopamin adalah zat kimia yang menghasilkan perasaan senang, menenangkan syaraf tubuh dan membantu tubuh menjadi lebih santai (Patience, 2006). Dopamin dan endorfin yang dilepaskan pada individu menyebabkan mereka ingin merokok lagi saat stres. Perilaku ini terkait dengan teori Skinner (dalam Walgito, 2010) tentang operant conditioning yang menyatakan bahwa individu cenderung melakukan perilaku yang memberikan rasa puas secara berulang untuk menerima imbalan. Dalam penelitian ini yang menjadi objek perilakunya adalah merokok, dan rewardnya adalah efek yang diperoleh dari merokok. Hal ini menunjukkan bahwa keadaan biologis seseorang yang berpengaruh pada aktivitas merokok yang menjadi bagian dari perilaku merokok.

Aspek psikososial dibagi menjadi gejala psikologis (kognisi, emosi, dan perilaku). Gejala psikologis mengacu pada perasaan sedih, marah, tidak bahagia dan bosan (Sarafino & Smith dalam Dini, 2018). Pada saat remaja lelah dan bosan dengan rutinitas dan tugasnya, mereka akan merokok di toilet (Wulandari & Astuti, 2011). Hal ini menunjukkan bahwa aspek psikologis dapat mempengaruhi area merokok dari perilaku merokok.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Komalasari dan Helmi (2000) menunjukkan bahwa perilaku merokok paling sering terjadi pada saat stres, yaitu 40,80%. Saat seseorang mengalami stres intensitas merokok meningkat, dan sebaliknya, saat seseorang mengalami stres ringan intensitas merokok menurun. Hal ini menunjukkan bahwa keadaan psikologis dapat mempengaruhi intensitas merokok yang merupakan bagian dari perilaku merokok.

Menurut Cohen dan Spacapan (dalam Sarafino & Smith, 2014) selama stres, individu akan berperilaku apatis, cemas, bermusuhan, dan kurang peduli terhadap orang lain. Individu merokok untuk menenangkan dan mengurangi rasa cemas (Cahyady & Marghfiratillah, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa perilaku individu dapat mempengaruhi waktu merokok.

Dari pemaparan di atas diperoleh kesimpulan bahwa aspek stres berupa aspek biologis dan psikososial (gejala kognitif, emosi dan perilaku) dapat mempengaruhi perilaku merokok yaitu aktivitas merokok, intensitas merokok, tempat merokok, dan waktu merokok. Semakin tinggi tingkat stres remaja maka cenderung semakin tinggi pula tingkat perilaku merokok pada remaja tersebut (Booker dalam Rohman, 2006).

**METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja smp laki-laki yang berjumlah 110. Dalam penelitian ini menggunakan *Simple random sample* atau sampel acak sederhana. *Simple* (sederhana), karena sampel subjek diambil secara berkala, tanpa memperhitungkan strata populasi yang ada. Dalam Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala tingkat stres dan skala perilaku merokok. Skala tingkat stres dibuat oleh Dini (2018) berdasarkan aspek tingkat stres dari Sarafino dan Smith (2014) yang berjumlah 27 pernyataan dan skala perilaku merokok yang dibuat oleh Sholehah & Mulyana (2018) berdasarkan aspek perilaku merokok yang dikemukakan oleh Aritonang (1997) berjumlah 29 pernyataan. Data ini dianalisis menggunakan metode uji korelasi *product moment (pearson correlation).*

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Uji hipotesis pada penelitian ini mengunakan teknik korelasi *product moment* (*pearson correlation*) yang di kembangkan oleh Karl Pearson (Sugiyono, 2016). Pedoman untuk uji korelasi adalah apabila p<0.050 berarti terdapat korelasi antara variabel Ringkasan hasil analisis korelasi dalam rangka menguji hipotesis tersebut dalam table dibawah ini.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| table 1. hasil uji hipotesis | | | |
|  | | Perilaku\_Merokok | Tingkat\_Stress |
| Perilaku\_Merokok | Pearson Correlation | 1 | .477\*\* |
| Sig. (1-tailed) |  | .000 |
| N | 110 | 110 |
| Tingkat\_Stress | Pearson Correlation | .477\*\* | 1 |
| Sig. (1-tailed) | .000 |  |
| N | 110 | 110 |
|  | | | |
|  | | | |

Berdasarkan analisis korelasi *product moment*, koefisien (rxy)=0,447 dan p=0,000 atau (p≤0,050). Adanya korelasi ini menunjukkan ada hubungan yang positif antara perilaku merokok dengan tingkat stres. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini dapat diterima. Hasil penelitian ini juga menunjukkan koefisien determinasi (R2) sebesar 0,227 yang menunjukkan bahwa variabel tingkat stres memiliki pengaruh sebesar 22,7% terhadap kebiasaan merokok dan sebesar 77,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak di teliti dalam penelitian ini.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah bahwa tingkat stres bisa dianggap sebagai salah satu faktor yang mendukung perilaku merokok pada remaja laki-laki di SMP Negeri 1 Montong Gading. Sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dini (2018) menunjukkan adanya hubungan antara stres dengan perilaku merokok pada remaja, artinya semakin tinggi tingkat stres remaja maka semakin tinggi pula perilaku merokok remaja tersebut.

Individu yang sedang stres cenderung mengalami kegelisahan, kecemasan, stres atau yang disebut emosi *negative*. Saat mengalami emosi negatif, individu akan terdorong untuk meredam emosinya dengan berbagai cara, seperti menonton bioskop, liburan, jalan-jalan, olahraga, dan salah satunya dengan merokok. Merokok di bawah tekanan adalah upaya untuk mengatasi masalah emosional yang mengarah pada perilaku merokok. Ketika remaja merokok, nikotin dalam rokok diserap ke dalam aliran darah dan mengaktifkan sistem dopaminergik dan adrenergik yang kemudian melepaskan dopamin, serotonin, dan noadrenalin, yaitu hormon stres yang membuat pengguna rokok merasa nyaman dan tenang (Patience, 2006).

Meskipun kandungan tembakau dapat memberikan efek menenangkan dan merokok dianggap sebagai cara yang efektif untuk mengurangi stres, efek ini sebenarnya hanya terjadi selama kadar nikotin tetap terjaga dalam darah. Hal ini menyebabkan individu selalu merokok dan menjadi kecanduan rokok untuk menjaga kadar nikotin dalam darah agar efeknya tidak menghilang. Di sisi lain, merokok memiliki efek negatif yang berbahaya bagi tubuh. Rokok merupakan penyebab kematian dan masalah kesehatan masyarakat yang utama. Berbagai penyakit yang disebabkan oleh rokok ditunjukkan dengan jelas bahkan pada bungkus rokok seperti penyakit jantung, kanker, gangguan kehamilan, hipertensi dan sebagainya. Oleh karena itu, penggunaan rokok harus dihindari atau ditinggalkan karena berbahaya bagi kesehatan.

Koefisien determinasi (R²) yang didapatkan pada penelitian ini yaitu 0,227, yang menunjukkan pengaruh efektif tingkat stres terhadap perilaku merokok remaja laki-laki di smp negeri 1 montong gading sebesar 22,7%, yaitu 77,3% dipengaruhi oleh faktor lain yang belum diteliti, seperti faktor biologis dan faktor lingkungan berupa iklan, pengaruh teman sebaya, dan pengaruh dari orang tua (Subanada, 2008). Berdasarkan hasil klasifikasi diketahui bahwa 8 subjek (7,3%) memiliki tingkat stres tinggi, 102 subjek (92,7%) mengalami stres sedang, dan 0% subjek mengalami stres yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa subjek penelitian ini memiliki tingkat stres yang sedang. Hasil yang di peroleh mengenai perilaku merokok adalah perilaku merokok tinggi pada 14 subjek (12,7%), perilaku merokok sedang pada 96 subjek (87,3%) dan perilaku merokok rendah pada 0% subjek. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek merokok cenderung sedang. Dapat dinyatakan pada penelitian ini mayoritas subjek mempunyai tingkat stres dan perilaku merokokdalam kategori sedang.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada korelasi yang positif antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja laki-laki di SMP Negeri 1 Montong Gading. Hal ini menunjukkan bahwa, semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi perilaku merokok. Sebaliknya, semakin rendah tingkat stres maka semakin rendah perilaku merokok. Namun berdasarkan hasil klasifikasi dapat dikatakan sebagian besar remaja laki-laki di SMP Negeri 1 Montong Gading mengalami tingkat stres yang sedang dan tingkat perilaku merokok tergolong sedang.

**DAFTAR PUSTAKA**

Aini, N. (2010). Faktor-faktor yang melatarbelakangi perilaku merokok pada remaja di SMK “raden patah” kecamatan mojosari kabupaten mojokerto. *Jurnal ilmiah kesehatan politeknik.* https://doi.org/https://doi.org/10.55316/hm.v2i1

Al-Mighwar, M. (2011). *Psikologi Remaja* (Cetakan II). bandung: CV. Pustaka Setia.

Alamsyah, A., & Nopianto, N. (2017). Determinan perilaku merokok pada remaja. *Endurance*, *2(1)*, (25-30). https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22216/jen.v2i1.1372

Aslam, S. K., Zaheer, S., Rao, S., & Shafique, K. (2014). Prevalence and determinants of susceptibility to cigarette smoking among school students in Pakistan: Secondary analysis of global youth tobacco survey. *Substance Abuse: Treatment, Prevention, and Policy*, *9*(1). https://doi.org/10.1186/1747-597X-9-10

Cahyady, E., & Marghfiratillah, C. (2018). Hubungan Antara Persepsi Tingkat Kepercayaan Diri Dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Di Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama Aceh Besar. *Jurnal Aceh Merdeka*, *2*(1).

Colgan, Y., Turnbull, D. A., Mikocka-Walus, A. A., & Delfabbro, P. (2010). Determinants of resilience to cigarette smoking among young Australians at risk: An exploratory study. *Tobacco Induced Diseases*, *8*(1). https://doi.org/10.1186/1617-9625-8-7

Dini, S. F. (2018). *Hubungan Antara Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja* [Universitas Mercu Buana Yogyakarta]. http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/4219

Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.* Jakarta : Erlangga.

Istiana, D., Halid, S., Hadi, I., Nurainun Apriani Idris, B., Supriadi, Z., (2021). Analisis Determinan Perilaku Merokok pada Remaja Daerah Pesisir Kota Mataram. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *9*(2), 501–512.

Komasari, D., & Helmi, A. F. (2011). Faktor Faktor Penyebab Merokok Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, *27*(1), 37–47.

Nasution, I. kemala. (2007). *Perilaku Merokok Pada Remaja*.

Prawitasari, J. E. (2012). *Psikologi Terapan : Melintas Batas Disiplin Ilmu*. Jakarta : Erlangga.

Rohman, A. (2006). Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Status Sosial Ekonomi Orang Tua Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). Health psychology: Biopsychosocial interactions. John Wiley & Sons. In *Syria Studies* (Vol. 7, Issue 1).

Soetjiningsih. (2004). *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya* (Printing 1). Jakarta: Sagung Seto. https://inlis.malangkota.go.id/opac/detail-opac?id=22067

Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r & d.* Bandung : Alfabeta.

Walgito, B. (2010). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta : Andi.

Wulandari, H., & Astuti, E. (2011). Hubungan Usia, Pola Asuh Orang Tua dan Lingkungan Sosial dengan Kejadian Merokok pada Remaja di Dusun Widoro Bangunharjo Sewon Bantul Yogyakarta. *Repository Universitas ’Aisyiyah Yogyakarta (UNISA)*.