

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PERILAKU MEROKOK PADA REMAJA DI SMKN 1 KUTASARI

Syahla Hanifah^{1*}, Arni Nur Rahmawati², Ema Wahyu Ningrum³

Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa^{1,2,3}

*Corresponding Author : syahlahanifah@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang rentan terhadap tekanan psikologis, salah satunya stres. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat mendorong remaja melakukan perilaku berisiko, termasuk merokok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja di SMKN 1 Kutasari. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel sebanyak 193 responden dipilih menggunakan teknik *quota sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tingkat stres dan perilaku merokok yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres kategori sedang (81,3%) dan perilaku merokok kategori berat (37,3%). Uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi sebesar 0,262, yang menunjukkan adanya hubungan signifikan dengan arah positif dan kekuatan hubungan lemah antara tingkat stres dan perilaku merokok. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dan perilaku merokok pada remaja, di mana semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi perilaku merokok.

Kata kunci : merokok, remaja, stres

ABSTRACT

Adolescence is a developmental period that is vulnerable to psychological pressures, including stress. Poorly managed stress may encourage adolescents to engage in risky behaviors, such as smoking. This study aimed to determine the relationship between stress levels and smoking behavior among adolescents at SMKN 1 Kutasari. This research employed a quantitative design with a cross-sectional approach. A total of 193 respondents were selected using the quota sampling technique. Data were collected using validated and reliable stress level and smoking behavior questionnaires and analyzed using the Spearman Rank correlation test. The results showed that most respondents experienced moderate stress (81.3%), and heavy smoking behavior was reported by 37.3% of respondents. Statistical analysis indicated a significant positive correlation between stress levels and smoking behavior ($p = 0.000$, $p < 0.05$; correlation coefficient = 0.262), indicating a weak positive relationship. In conclusion, there is a significant relationship between stress levels and smoking behavior among adolescents, where higher stress levels are associated with higher smoking behavior.

Keywords : adolescents, stress, smoking behavior, vocational high school, indonesia

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu tahap perkembangan paling krusial dalam kehidupan individu karena ditandai dengan berbagai perubahan signifikan, baik secara biologis, psikologis, maupun sosial. Masa ini merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang umumnya berlangsung pada rentang usia 13-18 tahun. Pada fase ini, remaja mengalami perkembangan fisik yang pesat, perubahan emosional, serta peningkatan kemampuan kognitif dan sosial yang memengaruhi pembentukan identitas diri (Diorarta, 2020). Dalam proses pencarian jati diri, remaja cenderung melakukan eksplorasi diri dan mencoba berbagai perilaku sebagai bentuk adaptasi terhadap lingkungan sosialnya. Remaja sering menghadapi tekanan untuk mendapatkan pengakuan dari teman sebaya, sehingga tidak

jarang mereka terlibat dalam perilaku berisiko. Berbagai permasalahan kompleks juga dialami remaja, seperti tekanan akademik, konflik keluarga, pengaruh teman sebaya, penggunaan media sosial, serta isu identitas diri. Faktor-faktor internal seperti perubahan hormon dan ketidakstabilan emosi, serta faktor eksternal seperti kurangnya perhatian orang tua dan pengaruh lingkungan sosial, turut berkontribusi terhadap munculnya permasalahan psikososial pada remaja (Lubis *et al.*, 2024).

Salah satu dampak dari berbagai tekanan tersebut adalah munculnya stres. Stres merupakan respons psikologis yang timbul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu dalam mengatasinya. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa stres dan gangguan kesehatan mental merupakan salah satu masalah kesehatan utama di dunia. Di Indonesia, prevalensi stres pada penduduk usia remaja dan dewasa masih tergolong tinggi, termasuk di Provinsi Jawa Tengah dan Kabupaten Purbalingga (Bayantari *et al.*, 2022). Jika tidak dikelola dengan baik, stres dapat berdampak pada performa akademik, kesehatan mental, dan perilaku remaja, seperti kecemasan, depresi, serta gangguan emosional lainnya (Rivaldi *et al.*, 2024).

Remaja yang mengalami stres cenderung mencari cara untuk mengurangi tekanan, salah satunya melalui perilaku merokok. Merokok sering dianggap sebagai strategi coping yang dapat memberikan efek relaksasi sementara, meskipun secara ilmiah rokok memiliki dampak negatif yang signifikan bagi kesehatan. Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja, di mana semakin tinggi tingkat stres, semakin besar kecenderungan remaja untuk merokok (Sunarti *et al.*, 2020). Prevalensi merokok pada remaja di Indonesia juga terus meningkat, khususnya pada kelompok usia 15–19 tahun, sehingga menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius (Atmaja, 2024). Perilaku merokok pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk faktor psikologis, biologis, keluarga, sekolah, teman sebaya, dan lingkungan sosial. Dampak merokok tidak hanya terbatas pada kesehatan fisik, tetapi juga memengaruhi perkembangan psikososial, prestasi akademik, serta meningkatkan risiko penyalahgunaan zat adiktif lainnya (Andreani *et al.*, 2020). Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku merokok pada remaja, khususnya peran stres sebagai faktor psikologis yang dominan.

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan yakni penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian cross sectional. Penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang mengumpulkan data numerik dan menggunakan teknik statistik untuk menganalisis data tersebut. Penelitian ini bersifat obyektif dan terstruktur. Penelitian ini dilakukan di SMKN 1 Kutasari, Kecamatan Kutasari, Kabupaten Purbalingga, Jawa Tengah. Penelitian ini telah dilaksanakan pada 31 Oktober - 05 November. Populasi yang digunakan yaitu siswa laki-laki kelas X dan XII di SMKN1 Kutasari yaitu sejumlah 373 siswa. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *non probability sampling* dengan cara *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner PSS-10 (*Perceived Stress Scale*) dan instrumen perilaku merokok. Data dianalisis secara univariat dan bivariat kemudian menggunakan Uji Korelasi Spearman Rank (*Spearman's Rho*).

HASIL

Karakteristik Responden berdasarkan Usia dan Tingkat Pendidikan Orang Tua

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia dan tingkat pendidikan orang tua di SMK Negeri 1 Kutasari, Purbalingga, diketahui bahwa

jumlah responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 193 siswa. Karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa siswa berusia 15 tahun berjumlah 28 orang (14,5%), siswa berusia 16 tahun berjumlah 40 orang (20,7%), siswa berusia 17 tahun berjumlah 79 orang (40,9%), dan siswa berusia 18 tahun berjumlah 46 orang (23,8%). Berdasarkan data tersebut, dapat diketahui bahwa mayoritas responden berada pada usia 17 tahun. Karakteristik responden juga ditinjau dari tingkat pendidikan orang tua. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang tua dengan tingkat pendidikan Sekolah Dasar (SD) berjumlah 28 orang (14,5%), pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) berjumlah 30 orang (15,5%), pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) berjumlah 99 orang (51,3%), dan pendidikan Perguruan Tinggi berjumlah 36 orang (18,7%). Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar orang tua responden memiliki tingkat pendidikan SMA, yang menunjukkan bahwa mayoritas orang tua siswa memiliki latar belakang pendidikan menengah.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Tingkat Pendidikan Orang Tua di SMK Negeri 1 Kutasari, Purbalingga (n=193)

No	Karakteristik	Indikator	Frekuensi	Presentase
1	Usia	15 tahun	28	14,5
		16 tahun	40	20,7
		17 tahun	79	40,9
		18 tahun	46	23,8
Jumlah			193	100
2	Tingkat pendidikan orang tua	SD	28	14,5
		SMP	30	15,5
		SMA	99	51,3
		Perguruan Tinggi	36	18,7
		Jumlah		

Tingkat Stres

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Stres (n=193)

No	Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Presentase
1	Ringan	8	4,1
2	Sedang	157	81,3
3	Berat	28	14,5
Jumlah		193	100

Berdasarkan tabel 2 mengenai distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan tingkat stres pada siswa di SMK Negeri 1 Kutasari, diketahui bahwa dari 193 responden yang diteliti, sebagian besar siswa berada pada tingkat stres sedang. Hal ini ditunjukkan oleh jumlah responden dengan tingkat stres sedang sebanyak 157 siswa atau sebesar 81,3%. Responden yang mengalami tingkat stres berat berjumlah 28 siswa atau sebesar 14,5%, sedangkan responden dengan tingkat stres ringan merupakan jumlah paling sedikit, yaitu sebanyak 8 siswa atau sebesar 4,1%. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa di SMK Negeri 1 Kutasari mengalami tingkat stres sedang.

Perilaku Merokok

Berdasarkan tabel mengenai distribusi frekuensi responden berdasarkan perilaku merokok pada siswa di SMK Negeri 1 Kutasari, diketahui bahwa dari 193 responden yang diteliti, responden dengan perilaku merokok berat merupakan kelompok terbanyak. Hal ini ditunjukkan oleh jumlah responden dengan perilaku merokok berat sebanyak 72 siswa atau sebesar 37,3%. Responden dengan perilaku merokok ringan berjumlah 67 siswa atau sebesar 34,7%, sedangkan responden dengan perilaku merokok sedang berjumlah 54 siswa atau

sebesar 28,0%. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa di SMK Negeri 1 Kutasari memiliki perilaku merokok pada kategori berat.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Merokok (n=193)

No	Perilaku Merokok	Frekuensi (f)	Presentase
1	Ringan	67	34,7
2	Sedang	54	28,0
3	berat	72	37,3
Jumlah		193	100

Hubungan antara Tingkat Stres dengan Perilaku Merokok pada Remaja di SMK Negeri 1 Kutasari

Tabel 4. Hubungan antara Tingkat Stres dengan Perilaku Merokok pada Remaja di SMK Negeri 1 Kutasari (n=193)

Tingkat Stres	Perilaku Merokok								p value	CC
	Ringan		Sedang		Berat		Total			
	n	%	n	%	n	%	n	%	0,000	0,262**
Ringan	8	4,1	0	0,0	0	0,0	8	4,1		
Sedang	56	29,0	43	22,3	58	30,1	157	81,3		
berat	3	1,6	11	5,7	14	7,3	28	14,5		
Total	67	34,7	54	28,0	72	37,3	100	100		

Berdasarkan hasil analisis terhadap 193 responden, diketahui bahwa pada tingkat stres ringan, seluruh responden berada pada kategori perilaku merokok ringan, yaitu sebanyak 8 orang (4,1%), dan tidak ditemukan responden dengan perilaku merokok sedang maupun berat. Pada tingkat stres sedang, responden tersebar pada seluruh kategori perilaku merokok, dengan jumlah responden yang memiliki perilaku merokok ringan sebanyak 56 orang (29,0%), perilaku merokok sedang sebanyak 43 orang (22,3%), dan perilaku merokok berat menjadi kategori terbanyak, yaitu 58 orang (30,1%). Sementara itu, pada tingkat stres berat, responden dengan perilaku merokok ringan berjumlah 3 orang (1,6%), perilaku merokok sedang sebanyak 11 orang (5,7%), dan perilaku merokok berat kembali menjadi kategori yang paling dominan, yaitu 14 orang (7,3%).

Hasil analisa uji *Spearman's rank* dengan nilai *Correlation Coefficient* = 0,262 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Nilai $p = 0,000$ yang berarti $p < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja di SMK Negeri 1 Kutasari. Adapun nilai *Correlation Coefficient* = 0,262 yang menunjukkan korelasi antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja di SMK Negeri 1 Kutasari memiliki kekuatan lemah dengan arah korelasi bernilai positif, yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami remaja, maka cenderung diikuti oleh peningkatan perilaku merokok. Meskipun kekuatan hubungannya lemah, hubungan positif ini tetap menunjukkan adanya kecenderungan bahwa stres dapat berkontribusi terhadap perilaku merokok, sehingga faktor stres perlu diperhatikan dalam upaya pencegahan maupun intervensi terhadap perilaku merokok pada remaja.

PEMBAHASAN

Karakteristik Usia dan Tingkat Pendidikan Orang Tua di SMK Negeri 1 Kutasari

Berdasarkan karakteristik usia diperoleh bahwa sebagian besar siswa di SMK Negeri 1 Kutasari berada pada usia 17 tahun, yaitu sebanyak 79 responden (40,9%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada tahap remaja madya, yaitu periode 14-17 tahun sebagaimana dijelaskan oleh Sarwono dalam Hamidah *et al.*, (2022) di mana remaja

mulai mengalami perubahan emosi, tekanan akademik, serta tuntutan sosial yang lebih kompleks. Pada usia ini, remaja sedang berada pada masa pencarian jati diri yang sering ditandai dengan krisis identitas, sehingga mereka lebih sensitif terhadap konflik emosional dan mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar (Diorarta, 2020; Dafiq *et al.*, 2023). Hasil ini sejalan dengan pendapat Sarwono dalam (Hamidah *et al.*, 2022) yang menyatakan bahwa remaja usia 15-17 tahun berada pada tahap remaja madya, yaitu periode ketika remaja mulai mencari identitas, menerima tekanan sosial yang kuat, dan lebih sensitif terhadap konflik emosional. Penelitian (Diorarta, 2020) juga menegaskan bahwa remaja pada rentang usia tersebut sangat rentan mengalami stres akibat perubahan-perubahan perkembangan yang cepat. Temuan penelitian (Lubis *et al.*, 2024) memperkuat hal ini, bahwa remaja di usia madya lebih mudah terpapar stres dan lebih berisiko menggunakan perilaku merokok sebagai mekanisme pelarian dari tekanan yang dialaminya.

Berdasarkan karakteristik tingkat pendidikan orang tua hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pendidikan orang tua siswa di SMK Negeri 1 Kutasari didominasi oleh pendidikan menengah (SMA), yaitu sebanyak 99 responden (51,3%). Secara teori, tingkat pendidikan orang tua berpengaruh terhadap cara mereka mengasuh dan mendampingi perkembangan anak. Rismalinda (2017) menjelaskan bahwa pendidikan memengaruhi pola pikir seseorang, termasuk dalam memahami perilaku dan kebutuhan anak. Orang tua dengan pendidikan yang lebih tinggi biasanya memiliki wawasan lebih luas, termasuk mengenai risiko perilaku merokok serta strategi pengasuhan yang tepat. Hal ini sejalan dengan penelitian (Shafwan 2023) juga mendukung temuan ini, bahwa tingkat pendidikan orang tua berperan penting dalam membentuk sikap, kebiasaan, dan perilaku anak, termasuk dalam perilaku merokok. Orang tua yang memiliki pendidikan lebih tinggi cenderung lebih menyadari bahaya merokok dan berusaha menjadi teladan serta memberikan pengawasan yang lebih optimal kepada anak-anak mereka.

Tingkat Stres pada Remaja di SMK Negeri 1 Kutasari

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar siswa di SMK Negeri 1 Kutasari berada pada kategori stres sedang, yaitu sebanyak 157 responden (81,3%), sementara 28 responden (14,5%) mengalami stres berat dan hanya 8 responden (4,1%) berada pada stres ringan. Temuan ini juga sesuai dengan klasifikasi stres dalam literatur, di mana stres sedang ditandai dengan gejala yang berlangsung beberapa jam hingga beberapa hari dan mulai mengganggu fungsi fisiologis, seperti kurang konsentrasi, gangguan pencernaan. Gejala tersebut muncul ketika remaja menghadapi stresor seperti tugas akademik yang terlalu berat atau kegagalan menjalankan tanggung jawab tertentu (Andriana *et al.*, 2021). Hal ini sejalan dengan teori (Diorarta, 2020) yang menjelaskan bahwa masa remaja merupakan periode rentan terhadap stres karena remaja menghadapi perubahan psikologis, sosial, dan emosional secara cepat dan bersamaan. Lubis *et al.*, (2024) menyebutkan bahwa stres pada remaja muncul akibat tuntutan akademik, hubungan sosial yang tidak stabil, serta tekanan lingkungan yang semakin kompleks, sehingga memicu kecemasan dan ketegangan emosional.

Selain itu, penelitian oleh (Firdaus *et al.*, 2024) juga menjelaskan bahwa beban pikiran, hubungan keluarga yang kurang harmonis, serta tekanan sekolah merupakan faktor yang sering memunculkan stres pada remaja. Selain itu, (Andreani *et al.*, 2020) menyatakan bahwa penyebab stres remaja dapat berupa kekhawatiran akademik, tuntutan sosial, serta konflik pertemanan yang tidak tertangani dengan baik. Temuan penelitian ini menunjukkan pola yang sejalan dengan teori-teori tersebut, karena mayoritas remaja memang mengalami stres sedang akibat tekanan akademik dan sosial yang intens di lingkungan sekolah (Damayanti *et al.*, 2021). Namun demikian, keberadaan sebagian kecil responden yang mengalami stres ringan menunjukkan bahwa tidak semua remaja merespons tekanan dengan tingkat stres yang tinggi,

dan hal ini sesuai dengan teori koping yang menyatakan bahwa remaja dengan strategi adaptif seperti mencari dukungan sosial dan mengelola waktu belajar dapat mengurangi tingkat stresnya (Chezary *et al.*, 2021) Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat teori bahwa remaja adalah kelompok yang sangat rentan terhadap stres, dan tingginya stres sedang pada siswa SMK Negeri 1 Kutasari menunjukkan perlunya dukungan lingkungan sekolah dan keluarga dalam membantu remaja mengatasi tekanan yang mereka alami.

Perilaku Merokok pada Remaja di SMK Negeri 1 Kutasari

Berdasarkan data hasil penelitian diketahui bahwa perilaku merokok siswa di SMK Negeri 1 Kutasari didominasi oleh kategori merokok berat, yaitu sebanyak 72 responden (37,3%), diikuti perilaku merokok ringan 67 responden (34,7%) dan merokok sedang 54 responden (28%). Temuan ini menunjukkan bahwa proporsi remaja yang melakukan perilaku merokok intens atau berat cukup tinggi, sehingga menggambarkan bahwa merokok telah menjadi kebiasaan yang cukup mengakar di kalangan siswa. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Andreani *et al.*, 2020) menjelaskan bahwa remaja cenderung merokok untuk mengurangi ketegangan emosional, meniru perilaku teman, atau memenuhi rasa ingin tahu yang tinggi. Hal ini sesuai dengan kondisi di lapangan, di mana sebagian besar siswa berada pada usia remaja madya yang menurut (Hamidah *et al.*, 2022) merupakan fase paling rentan terhadap perilaku berisiko, termasuk merokok.

Lubis *et al.*, (2024) juga menyatakan bahwa tekanan sosial dan pergaulan sangat memengaruhi perilaku merokok, terutama pada remaja laki-laki yang ingin menunjukkan eksistensi diri di lingkungan pertemanan. Selain itu, (Firdaus *et al.*, 2024) menemukan bahwa stres dan kondisi emosional yang tidak stabil dapat meningkatkan kemungkinan remaja untuk merokok, karena nikotin dianggap memberikan rasa tenang sesaat. Hal ini relevan dengan temuan penelitian ini, mengingat sebagian besar responden juga memiliki tingkat stres sedang, sehingga perilaku merokok dapat menjadi salah satu bentuk koping negatif yang digunakan remaja. Dari sisi keluarga, Rismalinda, (2017) menyatakan bahwa pengawasan yang kurang, pendidikan orang tua yang terbatas, serta kebiasaan merokok dalam keluarga dapat meningkatkan risiko remaja ikut merokok. Hal ini sesuai dengan data penelitian yang menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua siswa memiliki pendidikan menengah (SMA), sehingga kemampuan memberikan edukasi maupun pengawasan mengenai bahaya merokok mungkin belum optimal.

Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Merokok pada Siswa SMK Negeri 1 Kutasari

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada siswa SMK Negeri 1 Kutasari, yang ditunjukkan dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami remaja, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk melakukan perilaku merokok. Selain itu, nilai *Correlation Coefficient* (CC) = 0,262 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori lemah dengan arah positif, sehingga walaupun kekuatannya tidak besar, namun hubungan tersebut tetap menunjukkan bahwa stres berkontribusi terhadap perilaku merokok.

Distribusi frekuensi pada tabel 4, memperlihatkan bahwa kategori stres sedang mendominasi populasi responden, yakni 157 orang (81,3%), diikuti stres berat 28 orang (14,5%) dan stres ringan 8 orang (4,1%). Dominasi stres sedang ini konsisten muncul pada seluruh kategori perilaku merokok (ringan, sedang, berat), sehingga data menunjukkan bahwa mayoritas siswa yang merokok dalam intensitas apapun lebih banyak berasal dari kelompok yang mengalami stres sedang. Temuan ini sejalan dengan uraian yang menyatakan bahwa remaja rentan mengalami stres akibat tuntutan akademik, perubahan emosi, serta dinamika pertemanan (Firdaus *et al.*, 2024; Lubis *et al.*, 2024). Interpretasi teoritis dari temuan ini

dapat dijelaskan melalui teori koping Lazarus & Folkman (1984). Menurut teori tersebut, individu menghadapi stres dengan menggunakan beragam strategi koping yang pada garis besar terbagi menjadi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* (Prameswari *et al.*, 2022). Dalam konteks remaja, *emotion-focused coping* seperti pelarian (*escapism*) dapat berupa berbagai tindakan: mengalihkan perhatian ke aktivitas yang menyenangkan (mis. bermain game, menonton), makan berlebihan, beristirahat/ tidur, mencari dukungan emosional, atau melakukan perilaku maladaptif seperti merokok atau mengonsumsi alkohol (Kusnadi *et al.*, 2023). Namun, karena nilai *Correlation Coefficient* menunjukkan hubungan yang lemah, hasil ini mengisyaratkan bahwa banyak remaja memilih strategi koping alternatif selain merokok ketika menghadapi stres misalnya mencari dukungan teman/keluarga, berolahraga, atau aktivitas rekreatif sehingga merokok bukanlah respons mutlak terhadap stres pada semua individu.

Selain mekanisme koping, juga menekankan peran faktor sosial dan lingkungan dalam pembentukan perilaku merokok (Andreani *et al.*, 2020; Rosiana *et al.*, 2024). Pengaruh teman sebaya merupakan determinan kuat pada perilaku merokok remaja karena pada masa remaja kebutuhan untuk diterima dalam kelompok sangat tinggi (Mahardika *et al.*, 2024). Oleh karena itu, meskipun seorang remaja mengalami stres, keputusan untuk merokok bisa saja lebih ditentukan oleh ketersediaan rokok, norma kelompok, atau ajakan teman dibandingkan oleh tingkat stres itu sendiri. Hal inilah yang menjelaskan mengapa korelasi antara stres dan merokok hanya lemah: interaksi antara faktor psikologis (stres dan coping) dengan faktor sosial (teman sebaya, budaya sekolah), keluarga (pengawasan, pendidikan orang tua), dan lingkungan (akses rokok, norma lokal) menciptakan pola perilaku merokok yang kompleks dan multifaktorial. Aspek kekeluargaan juga relevan untuk menjelaskan hasil ini, rendahnya keterlibatan orang tua dan mekanisme pengawasan yang kurang optimal dapat melemahkan kemampuan remaja untuk mengelola stres secara sehat (Rismalinda, 2017). Pada penelitian ini tercatat bahwa sebagian besar orang tua responden berpendidikan setara SMA (51,3%), yang secara teoritis dapat berkaitan dengan keterbatasan pengetahuan atau keterampilan memberi edukasi mengenai manajemen stres dan bahaya merokok. Kondisi ini memungkinkan kombinasi antara stres dan lingkungan keluarga yang kurang mendukung sehingga perilaku merokok dapat muncul, akan tetapi peran keluarga cenderung menjadi salah satu dari banyak faktor penentu, bukan satu-satunya.

Dari sudut perkembangan, masa remaja merupakan fase transisi yang ditandai dengan impulsivitas serta keterbatasan dalam mempertimbangkan risiko dan konsekuensi dari setiap keputusan yang diambil (Hamidah *et al.*, 2022). Fitur perkembangan ini meningkatkan kecenderungan remaja mengambil keputusan risiko ketika menghadapi tekanan emosional. Oleh karena itu, keberadaan stres dapat meningkatkan probabilitas remaja mencoba merokok terutama bila mekanisme koping adaptif tidak tersedia atau bila pengaruh teman mendorong perilaku tersebut tetapi tidak semua remaja yang stres otomatis menjadi perokok. Perbedaan individual dalam preferensi koping, dukungan sosial, dan pengaruh lingkungan menjadi penjelas mengapa kekuatan hubungan relatif kecil. Berdasarkan hasil penelitian dan landasan teori, peneliti berasumsi bahwa perilaku merokok pada remaja tidak muncul semata-mata sebagai akibat langsung dari tingkat stres yang dialami, melainkan merupakan hasil dari interaksi berbagai faktor psikologis, sosial, dan lingkungan. Stres memang berkontribusi dalam mendorong remaja untuk merokok, terutama sebagai bentuk *emotion-focused coping* untuk meredakan tekanan emosional secara sementara. Namun, lemahnya kekuatan hubungan yang ditemukan menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki strategi coping lain selain merokok, seperti mengalihkan perhatian pada aktivitas hiburan, mencari dukungan teman, atau menggunakan mekanisme penyesuaian diri yang berbeda. Selain itu, peneliti juga mengasumsikan bahwa faktor pengaruh teman sebaya, lingkungan pergaulan, serta peran keluarga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keputusan remaja untuk merokok.

Dengan demikian, perilaku merokok pada siswa SMK Negeri 1 Kutasari dipandang sebagai perilaku yang bersifat multifaktorial, di mana stres hanya menjadi salah satu faktor pemicu di antara faktor-faktor lain yang saling berkaitan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat teori bahwa stres memiliki peran dalam mendorong perilaku merokok pada remaja. Meskipun kekuatan hubungannya lemah, pola hubungan positif yang ditemukan menunjukkan bahwa peningkatan stres pada siswa SMK Negeri 1 Kutasari berkontribusi terhadap peningkatan perilaku merokok.

KESIMPULAN

Karakteristik remaja di SMKN 1 Kutasari menunjukkan bahwa berdasarkan tingkat pendidikan orang tua, sebagian besar responden memiliki orang tua berpendidikan SMA yaitu sebanyak 99 responden (51,3%). Berdasarkan usia, mayoritas responden berada pada rentang usia 17 tahun sebanyak 79 responden (40,9%), yang termasuk masa remaja madya. Tingkat stres pada remaja di SMKN 1 Kutasari sebagian besar berada pada kategori stres sedang, yaitu sebanyak 157 responden (81,3%), kemudian stres berat sebanyak 28 responden (14,5%), dan stres ringan sebanyak 8 responden (4,1%). Perilaku merokok pada remaja di SMKN 1 Kutasari didominasi oleh perilaku merokok berat yaitu sebanyak 72 responden (37,3%), diikuti oleh merokok ringan sebanyak 67 responden (34,7%), dan merokok sedang sebanyak 54 responden (28%). Terdapat hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja di SMKN 1 Kutasari dengan hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan nilai Correlation Coefficient (CC) = 0,262, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah hubungan positif, artinya semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi pula perilaku merokok pada remaja.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta masukan yang sangat berarti selama proses pelaksanaan penelitian ini. Berkat dukungan dan saran yang diberikan, penelitian ini dapat berjalan dan diselesaikan dengan baik, dan penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini. Kontribusi yang diberikan sangat membantu dalam pengumpulan data dan menjadi bagian penting dalam keberhasilan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, Sakhatmo, & H. (2019). *Remaja Indonesia, Jauhi Rokok!* (Hariyadi, Ed.; Pertama). PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Andreani, P. R., Muliawati, N. K., & Yanti, N. L. G. P. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Merokok pada Remaja Laki-Laki di SMA Saraswati 1 Denpasar. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(2), 212. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i2.226>
- Atmaja, S. P., Sabilillah, F., Rizkita, A., Amara, I. R., Rahmah, K. H., Sanchia, S. L., Dewi, F. K., Rahma, F. A., Az Zahra, R. S., Kusuma, D. W., Wicaksono, P. B., Al Huda, M., Sandiva, L., & Putra, A. D. (2024). Dampak perilaku konsumtif rokok konvensional terhadap lingkungan dalam menciptakan ruang inklusif belajar. *Journal Ilmu Hukum, Sosial dan Humaniora*, 2(11), <http://jurnal.kolibi.org/index.php/kultura>
- Dafiq, N., Jangu, J. P., Halu, S. A. N., & Jakri, Y. (2023). Perbedaan Kecerdasan Emosi Remaja yang Mengonsumsi Alkohol dan Tidak Mengonsumsi Alkohol di Kabupaten Manggarai Ntt. *Malahayati Nursing Journal*, 5(4), 1188–1197.

- Damayanti, S. S., Ningrum, E. W., Haniyah, S., & Bangsa, U. H. (2021). Hubungan Tingkat Stres Akademik Dan Kualitas Tidur Dengan Siklus Menstruasi Selama Pandemi Covid-19. 4(1).
- Fajar, H., & Tanarubun, S. A. (2021). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Di Desa Nania. *Pasapua Health Journal*, 3(1), 20–24. <https://doi.org/10.62412/PHJ.V3I1.50>
- Firdaus, I., Agung Yudhianto, K., Studi, P. S., Ilmu Kesehatan, F., & Duta Bangsa Surakarta, U. (2024). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kecenderungan Perilaku Merokok Pada Remaja Laki-laki. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Volume 8, Nomor 2, 3625.
- Hamidah, S., & Rizal, M. S. (2022). Edukasi Kesehatan Reproduksi dan Perkembangan Remaja di Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Kecamatan Gresik Kabupaten Gresik Jawa Timur. *Journal of Community Engagement in Health*, 5(2), 237–248. <https://doi.org/10.30994/jceh.v5i2.384>
- Handayani, S., Akper, D., Satria, G., & Wonogiri, H. (2020). Pengukuran Tingkat Stres Dengan Perceived Stress Scale-10 : Studi Cross Sectional Pada Remaja Putri Di Baturetno. *Jurnal Keperawatan GSH*, 9.
- Hendra Setyoko, K., Puspita, S., & Nuraminudin Aziz, A. (2024). Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Di Desa Banjargondang Kec. Bluluk, Kab. Lamongan. *Prima Wiyata Health*, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.60050/pwh.v5i1.56>
- Ketut Mahardika, I., Alega, S., Vira, A. A., & Hilmi, N. C. (2024). Perkembangan Anak Usia Remaja dalam Aspek Perilaku dan Emosional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(12), 344–347. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12526635>
- Kurniawaty, Y., Luh Agustini Purnama Program Studi Keperawatan, N., Katolik St Vincentius Paulo Surabaya, S., Jambi No, J., & Jurnal Keperawatan, P. (2023). Strategi Koping Berhubungan dengan Stres Remaja SMA di Surabaya Cooping Strategies Associated With Stress Of High School Adolescents In Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Kusnadi, S. K., Zuroida, A., Elisnawati, E., & Riza, S. A. K. N. (2023). Strategi Coping untuk Menurunkan Kelelahan Emosional (Emotional Exhaustion) Pada Orangtua Anak Berkebutuhan Khusus. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(5), 2104–2116. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i5.5582>
- Loppies, I. J. , & N. L. E. (2021). Prilaku Masyarakat Dalam Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19 Di Kelurahan Karang Mulia Distrik Samofa Kabupaten Biak Numfor. *Gema Kampus, IISIP YAPIS Biak*, Vol. 16(No. 2), 46–54.
- Lubis, R., Rozi Lubis, B., Retno Anjani, D., Nabilla Sufi, E., Zahara, L., Putri Pratama, N., Aisyah Rahman, S., & Salsabila, Y. (2024). Bahaya dan Masalah-Masalah yang Terjadi pada Remaja dan Implikasi Perkembangan Remaja pada Pendidikan. *Jurnal Dirosah Islamiyah*, 6, 746. <https://doi.org/10.17467/jdi.v6i3.2819>
- Marcus, D. A., Sagita, S., & Artawan, M. (2021). Hubungan Antara Tingkat Stres Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Sipil Universitas Nusa Cendana. In *Cendana Medical Journal* (Vol. 21, Issue 1).
- Oktriansyah, R., Widyorini, E., & Rahayu, E. (2023). Hubungan Stres Dan Lingkungan Dengan Perilaku Merokok Pada Tenaga Kesehatan (NAKES) Di Rumah Sakit RYZ Kota X. *LINK*, 19(2), 117–122. <https://doi.org/10.31983/link.v19i2.9984>
- Prameswari, M., Setiawati, O. R., Lutfianawati, D., Studi, P., & Fakultas, P. (2022). Hubungan Strategi Coping Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi. In *Jurnal Psikologi Malahayati* (Vol. 4, Issue 1).
- Rahmatika, A. F. (2021). Hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian hipertensi. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 3(3), 706–710.

- Shafwan, A., & Studi Keperawatan, P. (2023). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perilaku Merokok Siswa Kelas Di SMPN 10 Kendari Tahun 2022. In *Jurnal Penelitian Sains dan Kesehatan Avicenna* (Vol. 2, Issue 2). Mei.
- Soleman, M., Nani Hasanuddin Makassar, S., & Kemerdekaan, J. P. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Perilaku Merokok Terhadap Kesehatan Pada Remaja Kelas Xi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, Volume 2 Nomor(24), 90245.
- Thasya Nur Oktaviona, Herlina, & Sari, T. H. (2023). Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, <https://doi.org/10.47539/jktp.v6i1.344>
- Wahyuni, I. T., Widayanti, D. M., & Mayasari, A. C. (2024). The relationship between stress level and social environment with smoking behavior in adolescents at SMPN 44 Surabaya. *Cendekia Utama: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 13(3), 244–248.