

# HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PERILAKU MEROKOK PADA REMAJA LAKI-LAKI DI SMK REKAYASA DENPASAR

## *The Relationship Of Stress Levels With Smoking Behavior In Adolescent Boys At SMK Rekayasa Denpasar*

Wayan Usiana<sup>1</sup>, Ns. AA. Istri Dalem Hana Yundari, S.Kep., M.Kep<sup>2</sup>, Ns. Ni Ketut Ayu Mirayanti, S.Kep.,M.kep<sup>3</sup>  
Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKes Wira Medika Bali  
Email: [wayanusiana@gmail.com](mailto:wayanusiana@gmail.com)

### ABSTRAK

Merokok merupakan salah satu gaya hidup yang tidak sehat, setiap kali menghirup asap rokok, baik sengaja atau tidak sengaja, berarti juga menghisap ribuan racun. Data Kemenkes RI 2018 Indonesia salah satu Negara dengan jumlah perokok laki-laki tertinggi di dunia, peningkatan prevalensi merokok terlihat lebih besar pada kelompok anak-anak dan remaja. Setiap orang memiliki cara untuk meminimalkan dampak dari stres yaitu perilaku merokok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan perilaku merokok. keadaan ini menunjukkan banyaknya remaja yang berisiko terkena penyakit akibat perilaku merokok mereka. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif korelatif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 81 responden tehnik sampling *Probability Sampling* dengan menggunakan kuesioner. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian siswa laki-laki di SMK Rekayasa Denpasar memiliki tingkat stres ringan sebanyak 41 orang (50.6%) dan perilaku merokok ringan yaitu sebanyak 39 orang (48.1%). Berdasarkan hasil uji statistik *Rank Sperman* yaitu  $p=0,000$  ( $<0,05$ ) maka  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  diterima artinya terdapat hubungan signifikan antara hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja laki-laki di SMK Rekayasa Denpasar dengan nilai koefisien korelasi 0,762 maka di nyatakan ada hubungan yang kuat antara hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja laki-laki di SMK Rekayasa Denpasar dengan arah hubungan positif ringan. Disarankan bagi pihak sekolah agar membantu siswa yang mengalami stres melalui bimbingan konseling dan melakukan secara rutin penyuluhan tentang perilaku merokok.

**Kata Kunci** : Stres, Perilaku Merokok, Remaja

### ABSTRACT

*Smoking is one of the unhealthy lifestyles, every time inhaling cigarette smoke, whether intentionally or unintentionally, means also sucking thousands of poisons. Indonesia Ministry of Health data 2018 Indonesia is one of the countries with the highest number of male smokers in the world, the increase in smoking prevalence is greater in the group of children and adolescents. Everyone has a way to minimize the effects of stress namely smoking behavior. This study aims to determine whether there is a significant relationship between stress levels with smoking behavior. this situation shows the number of adolescents who are at risk of disease due to their smoking behavior. The method used in this research is correlative descriptive with Cross Sectional approach. The number of samples used in this study were 81 respondents with a Probability Sampling sampling technique using a questionnaire. The results of this study indicate that some male students at SMK Engineering Denpasar have a mild stress level of 41 people (50.6%) and mild smoking behavior of as many as 39 people (48.1%). Based on the Sperman Rank statistical test that is  $p = 0,000 (<0.05)$ ,  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, meaning that there is a significant relationship between the stress level relationship with smoking behavior in male adolescents in Denpasar Engineering Vocational School with a correlation coefficient value of 0.762 then in states there is a strong relationship between the relationship of stress levels with smoking behavior in adolescent boys at SMK Engineering Denpasar with the direction of a mild positive relationship. It is recommended for schools to help students who are experiencing stress through counseling guidance and conduct regular counseling about smoking behavior.*

**Keywo8rds:** *Stress, Behavior, Youth*

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja adalah suatu tahap kehidupan yang bersifat peralihan, atau tidak menentu. Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis, maupun intelektual. Masa remaja yang sangat singkat ini memiliki ciri-ciri sebagai periode yang penting, periode peralihan, periode perubahan, usia bermasalah, masa mencari identitas, usia yang menimbulkan ketakutan, masa yang tidak realistis, dan batas masa dewasa pada masa inilah masa yang sangat rawan oleh pengaruh-pengaruh negatif yang sangat berbahaya, jika dalam masa ini tidak mendapatkan bimbingan dan informasi yang tepat seringkali terjadi masalah yang bisa mempengaruhi masa depan remaja (Notoatmodjo, 2009).

Sampai saat ini kenakalan remaja terus mengalami peningkatan, hal ini dapat diketahui dengan melakukan pengamatan pada perilaku remaja di sekitar lingkungan kita, atau melalui media massa. Beberapa contoh, ulah remaja belakangan ini makin mencemaskan masyarakat. Mereka tidak lagi sekedar terlibat dalam aktivitas nakal seperti; membolos sekolah, merokok, minum-minuman keras, atau menggoda lawan jenisnya, tetapi tak jarang mereka terlibat dalam aksi tawuran layaknya preman, penjambretan, pemerasan, pencurian,

perampokan, penganiayaan, perkelahian secara perorangan atau kelompok, penyalahgunaan obat-obatan seperti narkoba, terjerumus dalam kehidupan seksual pra-nikah, dan berbagai bentuk perilaku menyimpang lainnya (Lidya, 2012).

Menurut Data *World Health Organization* (WHO) 2016 didapatkan setiap 6 detik terdapat satu kematian disebabkan tembakau di seluruh dunia. Pada tahun 2005, sebanyak 5,4 juta jiwa meninggal karena tembakau dan selama abad ke 20 kematian akibat tembakau sebanyak 100 juta. Jika hal ini dibiarkan maka pada tahun 2030 akan terjadi 8 juta kematian dan diperkirakan selama abad ke 21 akan terjadi kematian sebanyak 1 milyar jiwa akibat tembakau (Hutapea, dkk, 2017). Fenomena merokok di Indonesia memang sudah sangat memprihatinkan dan kini menambah keanak-anak sekolah.

Menurut Kemenkes RI 2018 seorang perokok mempunyai risiko 2 sampai 4 kali lipat untuk terserang penyakit jantung koroner dan memiliki risiko lebih tinggi untuk terserang penyakit kanker paru dan Penyakit Tidak Menular lainnya. Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi penyakit tidak menular (PTM) mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan Riskesdas 2013 yaitu prevalensi kanker meningkat dari 1,4% menjadi 1,8%, penyakit stroke dari 7,0% menjadi 10,9%, penyakit ginjal kronik naik dari 2% menjadi 3,8%. Kenaikan prevalensi penyakit tidak menular berhubungan dengan pola hidup, salah satunya adalah merokok (Kemenkes, 2018). Menurut Yayasan Kanker Indonesia (2018).

Berdasarkan Kemenkes RI 2018 saat ini Indonesia menghadapi ancaman serius, Indonesia salah satu Negara dengan jumlah perokok laki-laki tertinggi di dunia dan diprediksi lebih dari 97 juta penduduk Indonesia terpapar asap rokok. Prevalensi perokok di Indonesia memiliki tren yang cenderung meningkat dari tahun ke tahun kecenderungan peningkatan prevalensi merokok terlihat lebih besar pada kelompok anak-anak dan remaja, pada tahun 2013 sebanyak 7,2% naik menjadi 9,1% pada tahun 2018 anak Indonesia merokok. Bila tidak ada upaya menghentikan perokok pada anak, angka tersebut diperkirakan akan menjadi 15,95% pada tahun 2030 (data Bappenas 2018). Provinsi Bali memiliki 9 kabupaten, proporsi merokok pada penduduk umur  $\geq 10$  tahun menurut Kabupaten/Kota Provinsi Bali yaitu Kabupaten Jembrana yang menduduki perokok tertinggi dengan presentase (22,56%), Denpasar (22,02%), Tabanan (21,32%), Buleleng (19,85%) Dinkes Bali, (2018).

Banyak faktor yang mendorong individu untuk merokok, faktor yang mempengaruhi perilaku merokok adalah faktor lingkungan yang terdiri dari lingkungan keluarga dan lingkungan teman sebaya, serta kepuasan psikologis. Kepuasan psikologis memberi sumbangan yang lebih tinggi, yaitu mencapai 40,9% dari pada sumbangan sikap keluarga dan lingkungan teman sebaya yang hanya mencapai 38,4%, Komalasari & Helmi (dalam Hasnida & Kemala, 2015).

Stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang (Legira, Aziz, dan Bellinawati, 2015). Menurut WHO (*World Health Organization*) 2018 prevalensi kejadian stres cukup tinggi yaitu 350 juta penduduk dunia mengalami stres. Data dari Riskesdas 2018 mencatat 9,8% remaja di Bali mengalami stres. Prevalensi stres di Denpasar sekitar 3,7% berumur 15

tahun ke atas, hal tersebut karena remaja di Denpasar termasuk majemuk memiliki tingkat komunikasi paling dinamis dan sangat aktif bersosial media.

Beberapa penelitian telah menemukan bahwa stres yang dialami remaja dapat berdampak buruk bagi kehidupan remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Widyanti, dkk tahun 2012 terhadap remaja berusia 12-15 tahun atau yang sedang menempuh pendidikan SMP di Bogor menunjukkan bahwa 49% remaja yang stres mengalami gejala-gejala seperti gugup dan hati berdebar, mudah menangis, sulit berkonsentrasi, sulit tidur, kehilangan nafsu makan atau bahkan nafsu makan meningkat, pegal pada leher, punggung dan bahu, gatal (eksim), sering buang air kecil, serta dingin dan mudah berkeringat.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 18 Desember 2019 di SMK Rekayasa Denpasar. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa siswa laki-laki yang dipilih secara acak didapatkan informasi bahwa siswa lebih banyak merokok diluar sekolah dari 10 orang laki-laki yang di wawancara, dari sekolah tersebut didapatkan 6 orang diantaranya merokok dan 4 orang tidak merokok. Saat di wawancara 6 orang responden tersebut mengatakan mereka sering merasakan sakit kepala, emosional, cepat marah, dan sulit untuk berkonsentrasi karena stres. Mereka memilih untuk merokok karena dengan merokok mereka merasa lebih tenang, dan tidak mengalami sakit kepala.

Dari fenomena diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Merokok pada Remaja Laki-Laki di SMK Rekayasa Denpasar”.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah korelasional yaitu penelitian yang diarahkan untuk menjelaskan hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas dengan variabel terikat, sedangkan pendekatan yang digunakan adalah *cross sectional*. Pendekatan *cross sectional* adalah jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat (Nursalam, 2017). Tempat penelitian di lakukan di SMK Rekayasa Denpasar pada tanggal 5-31 Maret 2020. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki di SMK Rekayasa Denpasar dengan jumlah 404 orang, pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* dengan tehnik *proportionate stratified random sampling* sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang berjumlah 81 orang. Penelitian ini menggunakan koesioner tingkat stres diperoleh dari buku Nursalam (2017) dan kuesioner perilaku merokok yang diperoleh dari Adhi Widiasa (2015). Analisis univariat pada penelitian ini dilakukan terhadap setiap variabel yaitu tingkat stres dan perilaku merokok untuk menguraikan distribusi frekuensi dari karakteristik subjek penelitian usia, tingkat stres dan perilaku merokok pada remaja dan analisis bivariat dalam penelitian ini bertujuan untuk menjawab tujuan yaitu menganalisis hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja laki-laki. Hasil pengukuran dalam penelitian ini yaitu skala ordinal, sehingga untuk mengetahui hubungan tersebut dilakukan uji statistik dengan uji *Rank Spearman* yang merupakan uji statisik *non parametrik* yang dilakukan pada dua variabel. Dimana skala data kedua variabel adalah skala

ordinal. Penelitian ini akan menggunakan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ , artinya jika uji statistik menunjukkan nilai  $p < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dengan kata lain ada hubungan bermakna antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja laki-laki.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL PENELITIAN

#### Karakteristik Subjek Penelitian

Tabel 4.1

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Di SMK Rekayasa Denpasar Tahun 2020

No	Umur (Tahun)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	15	21	25.9
2	16	33	40.7
3	17	27	33.3
<b>Jumlah</b>		<b>81</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.1, didapatkan bahwa sebagian besar responden di SMK Rekayasa Denpasar berumur 16 tahun yaitu sebanyak 33 orang (40.7%).

#### Hasil Pengamatan Terhadap Variabel Penelitian

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Di SMK Rekayasa Denpasar Tahun 2020

No	Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Normal	4	4.9
2	Ringan	41	50.6
3	Sedang	36	44.4
4	Berat	0	0
5	Sangat Berat	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>81</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.2 didapatkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres ringan sebanyak 41 orang (50,6%).

Tabel 4.3

Distribusi Frekuensi Perilaku Merokok Di SMK Rekayasa Denpasar Tahun 2020

No	Perilaku Merokok	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Tidak Perokok	1	1.2
2	Perokok Ringan	39	48.1
3	Perokok Sedang	37	45.7
4	Perokok Berat	4	4.9
<b>Jumlah</b>		<b>81</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.3 didapatkan bahwa sebagian besar responden dapat dikelompokkan kedalam kelompok perilaku merokok ringan yaitu sebanyak 39 orang (48.1%).

## Hasil Analisis Data

Tabel 4.4  
Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Laki-Laki Di SMK Rekayasa Denpasar Tahun 2020

Variable	Perilaku Merokok								Total	P value	r	
	Tidak merokok		Ringan		Sedang		Berat					
	f	%	f	%	F	%	F	%				
Stres Normal	1	1.2	2	2.5	1	1.2	0	0.00	4	4.9	0,000	0,762
Ringan	0	0.00	35	43.2	6	7.4	0	0.00	41	50.6		
Sedang	0	0.00	2	2.5	30	37.0	4	4.9	36	44.4		
Berat	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00		
Sangat Berat	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00		
<b>Total</b>	<b>1</b>	<b>1.2</b>	<b>39</b>	<b>48.1</b>	<b>37</b>	<b>45.7</b>	<b>4</b>	<b>4.9</b>	<b>81</b>	<b>100.0</b>		

Berdasarkan hasil pada Tabel 4.4 dapat diketahui sebagian besar data menunjukkan bahwa remaja laki-laki di SMK Rekayasa Denpasar memiliki tingkat stres ringan dengan perilaku merokok ringan yaitu sebanyak 35 orang (43.2%). Hasil uji *rank spearman* didapatkan hasil  $p=0,000$  ( $<0,05$ ), maka  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  diterima, artinya terdapat hubungan signifikan antara hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja laki-laki di SMK Rekayasa Denpasar dengan nilai koefisien korelasi= 0,762 maka di nyatakan ada hubungan yang kuat antara hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja laki-laki di SMK Rekayasa Denpasar dengan arah hubungan positif ringan yang berarti semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi perilaku merokok, begitu juga sebaliknya.

## PEMBAHASAN

### Tingkat Stres

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stres kategori ringan yaitu sebanyak 41 orang (50.6%). Hasil penelitian ini menginformasikan bahwa tingkat stres siswa di SMK Rekayasa Denpasar Tahun 2020 adalah ringan.

Stres ringan dapat menghampiri siapa saja, akan tetapi stres yang dirasakan tidak merusak aspek psikologis dan tidak menimbulkan penyakit, stres yang dialami oleh remaja disebabkan karena mencoba melakukan terlalu banyak hal, tidak diterima teman sebaya dan lain-lain (Galbraith dan Jim, 2016). Stres merupakan reaksi tertentu yang muncul pada tubuh yang bisa disebabkan oleh berbagai tuntutan, misalnya ketika manusia menghadapi tantangan-tantangan (*challenge*) yang penting, ketika dihadapkan pada ancaman (*threat*), atau ketika harus berusaha mengatasi harapan-harapan yang tidak realistis dari

lingkungannya. Stres adalah kondisi yang tidak menyenangkan dimana adanya tuntutan dalam suatu situasi sebagai beban atau diluar batas kemampuan individu untuk memenuhi tuntutan tersebut sehingga mengharuskan seorang individu untuk berespon atau melakukan tindakan (Patel, 1996 dalam Nasir & Muhith, 2011). Menurut penelitian Kurniawati, (2017) secara umum kondisi tubuh orang akan terkena stres sering mengalami sakit kepala, mudah letih, mulut terasa kering, nafas memburu, sulit tidur dengan nyenyak, sering berkeringat dingin, mudah marah, gelisah, suasana hati mudah berubah-ubah, dan sering merasa tersinggung.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hashimah dan Mohd (2017) bahwa stres yang dialami remaja bersumber dari keluarga, sekolah, teman kencan, akademik, kurikulum, kesehatan, keuangan dan masalah lain. Remaja dapat mengalami stres karena tuntutan akademis yang dinilai terlampaui berat, hasil ujian yang buruk, berdebat dengan teman, tugas yang menumpuk, dan keinginan orang tua yang terlalu tinggi pada anak, Sitepoe (2016)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Bawuna (2017) di Fakultas Teknik Unsrat jurusan Arsitektur didapatkan bahwa jumlah mahasiswa laki laki semester VI berjumlah 80 orang dan dari hasil wawancara dengan 40 mahasiswa laki laki didapatkan data yaitu 27 orang mengatakan merokok karena alasan stres dengan beban kuliah dan 13 sisanya karena telah terbiasa. Menurut peneliliti setiap orang dalam kehidupannya pernah mengalami suatu peristiwa atau permasalahan yang mengakibatkan stres.

Menurut pandangan peneliti stres dapat mempengaruhi setiap orang bahkan anak-anak, kebanyakan stres di usia remaja dapat juga disebabkan karena tuntutan dari orang tua, stres pada remaja menyebabkan terjadinya perilaku perilaku negatif pada remaja salah satunya perilaku merokok.

### **Prilaku Merokok**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku merokok kategori ringan yaitu sebanyak 39 orang (48.1%). Hasil penelitian memberikan informasi bahwa perilaku merokok remaja laki-laki di SMK Rekayasa adalah ringan.

Menurut Danusantoso dalam Nasution (2017), ada bermacam-macam bentuk perilaku yang dilakukan manusia dalam menanggapi stimulus yang diterimanya, salah satu bentuk perilaku manusia yang dapat diamati adalah merokok. Merokok telah banyak dilakukan pada zaman kuno, pada saat itu orang sudah menggunakan ramuan yang mengeluarkan asap dan menimbulkan kenikmatan dengan jalan dihisap melalui mulut dan hidung. Berbagai macam bentuk perilaku yang dilakukan manusia dalam menanggapi stimulus yang diterimanya, salah satu bentuk perilaku manusia yang dapat diamati adalah perilaku merokok, masa sekarang perilaku merokok merupakan perilaku yang telah umum dijumpai.

Perilaku merokok adalah suatu perilaku yang melibatkan proses membakar tembakau yang kemudian dihisap asapnya, baik menggunakan rokok ataupun pipa Sitepoe (dalam Sanjiwani & Budisetyani, 2014). Kemudian tokoh lain, Shiffman (dalam Astuti, 2012) menjelaskan bahwa merokok adalah menghirup atau

menghisap asap rokok yang dapat diamati atau diukur dengan melihat volume atau frekuensi merokok.

Hasil penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Siti, dkk (2019) di SMK Negeri 2 Samarinda menemukan bahwa perilaku merokok pada remaja adalah sedang. Hal ini dibuktikan dalam penelitian tersebut bahwa usia remaja memiliki rasa ingin tahu dan cenderung ingin berpetualang mencoba segala sesuatu yang belum pernah dialami sehingga remaja yang mengalami stres berpotensi lebih besar untuk berperilaku merokok. Hal tersebut dikarenakan perokok pada remaja memperoleh efek fisiologis yang menyenangkan juga dapat menghindari kecemasan sebagai upaya untuk merelaksasi menghilangkan kelelahan. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Setiwati, dkk (2019) menemukan bahwa perilaku merokok pada remaja di SMK Nusa Dua sebagian besar kategori ringan. Hal ini dibuktikan pada penelitian tersebut bahwa faktor pergaulan dan lingkungan sekitar yang membuat remaja memiliki rasa keinginan tertarik pada pemakaian rokok.

Menurut peneliti perilaku merokok pada siswa di SMK Rekayasa Denpasar adalah faktor umur yang masih relative muda, sehingga secara psikologis ada sifat meniru dari lingkungan sekitar, ada faktor agar diterima oleh lingkungan sekitar, dan faktor gengsi. Zat nikotin yang terkandung dalam rokok bereaksi di bagian otak yang mampu membuat seseorang menghilangkan stres dan membuat seseorang merasa lebih tenang yang mampu mendorong penggunaan rokok tersebut semakin tinggi.

### **Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok di SMK Rekayasa Denpasar**

Hasil penelitian didapatkan hasil uji *Rank Spearman* didapatkan angka p value sebesar 0,001 dari tingkat signifikansi ditentukan yaitu 0,05, hasil ini menunjukkan ada hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja laki-laki di SMK Rekayasa Denpasar. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,762, hasil ini mengidentifikasi bahwa  $H_0$  penelitian ditolak yang berarti ada hubungan ringan tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja laki-laki di SMK Rekayasa Denpasar dengan arah hubungan positif yang berarti semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi perilaku merokok, begitu juga sebaliknya.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya oleh M. Ariefudin (2013) dengan judul hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja laki-laki". Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan sebesar 0,001 antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja laki-laki di SMK Muhammadiyah I Imogiri Bantul.

Beberapa faktor yang mempengaruhi siswa stres antara lain : kondisi belajar dikarenakan tugas sekolah yang menumpuk, cara mengatur waktu, lingkungan luar sekolah dan kondisi keuangan. Setiap orang memiliki cara untuk meminimalkan dampak dari stres yang berbeda-beda seperti jalan-jalan, makan, tidur dan merokok, merokok ini dilakukan untuk mengurangi perasaan negatif misalnya ketika seorang merasa marah, gelisah, cemas ataupun stres mereka akan mengkonsumsi rokok untuk mengurangi perasaan mereka dan membuat pikiran



menjadi tenang karena semakin tinggi tingkat stres seseorang maka semakin tinggi juga tingkat perilaku merokok seseorang (Risda, 2016).

Retno (2012) menjelaskan dalam penelitian yang sebelumnya bahwa individu yang berada pada umur 13-20 tahun akan mengalami perubahan hidup yang sangat sulit karena pada usia seperti ini individu berada pada masa transisi. Stres merupakan bagian yang tak terhindarkan dari kehidupan, setiap individu pasti akan mengalami stres. Berbagai macam cara digunakan untuk meredakan stres salah satunya dengan merokok karena alasan utama seseorang untuk merokok adalah untuk meredakan stres.

Indri (2011) menjelaskan bahwa setiap individu mempunyai kebiasaan merokok yang berbeda-beda dan biasanya disesuaikan dengan tujuan merokok, keinginan untuk merokok kembali karena ada hubungan antara perasaan negatif dengan rokok yang berarti bahwa para perokok merokok kembali agar menjaga mereka tidak menjadi stres karena stres adalah kondisi yang paling banyak menyebabkan perilaku merokok, konsumsi rokok ketika stres merupakan upaya-upaya pengatasan masalah yang bersifat emosional karena merokok dapat membuat orang yang stres menjadi tidak stres lagi. Laily (2014) menjelaskan bahwa merokok merupakan salah satu contoh dari strategi manajemen yang tidak efektif namun banyak disukai banyak orang, meskipun banyak orang mengetahui akibat negatif dari merokok tetapi jumlah perokok semakin meningkat dan usia perokok semakin bertambah muda karena para perokok percaya bahwa rokok memiliki fungsi sebagai penenang saat mereka merasa cemas dan stres.

Hasil penelitian yang dilakukan di SMK Rekayasa Denpasar tentang hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok dan didapatkan hasil yang signifikan antara tingkat stres dengan perilaku merokok dimana tingkat stres mempengaruhi perilaku merokok tiap individu perokok dalam hal ini siswa laki-laki SMK Rekayasa didapati juga semakin tinggi tingkat stres seseorang, perilaku merokoknya semakin berat, hal ini dikarenakan individu ingin mengalihkan stresnya ke sesuatu yang lain dalam hal ini perilaku merokok, mereka berasumsi bahwa rokok dapat membuat rileks dan sejenak melupakan stres yang mereka alami.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar tingkat stres pada remaja laki-laki di SMK Rekayasa Denpasar dengan kategori ringan 41 orang (50.6%). Sebagian besar perilaku merokok pada remaja laki-laki di SMK Rekayasa Denpasar dengan kategori ringan 39 orang (48.1%). Sebagian besar responden memiliki tingkat stres ringan dengan perilaku merokok ringan yaitu sebanyak 35 orang (43.2%). Hasil uji *Rank Spearman* didapatkan hasil  $p=0,000$  ( $<0,05$ ) dan nilai koefisien korelasi yaitu 0,762 maka dinyatakan ada hubungan yang sangat kuat antara hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja laki-laki. Arah korelasi adalah positif (+) yang berarti searah semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi perilaku merokok begitu juga sebaliknya.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan adalah diharapkan dapat dijadikan bahan bacaan, dan menambah pengetahuan mahasiswa dalam bidang keperawatan khususnya mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok pada remaja laki-laki. Bagi kepala SMK Rekayasa Denpasar khususnya staf pengajar agar memberikan informasi kepada siswa terkait dengan perilaku merokok dan dampaknya terhadap kesehatan, sehingga diharapkan pihak sekolah dapat memberikan pengawasan yang lebih kepada anak-anak didiknya agar tidak menjadikan rokok sebagai pelarian untuk mengatasi stres. Bagi penelitian selanjutnya dengan memperluas area penelitian dan dapat menjadi rekomendasi untuk mencari faktor – faktor yang lebih dominan yang dapat mempengaruhi perilaku merokok pada remaja laki-laki.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Bawuna. 2017. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Prilaku Merokok Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universtias Sam Ratulangi, E-Journal Keperawatan (E-Kep) Vol 5 Nomer 2 Agustus 2017.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2018. *Profil Kesehatan Provinsi Bali 2018*. Bali: Dinas Kesehatan Profinsi Bali.
- Galbraith, J., & Jim, D. (2016). *Buku Pintar Remaja Berbakat*. Jakarta: Esensi.
- Hashimah, I., & Mohd, H. (2017). *Stress, coping and social supports in the adolescent years. Kajian Malaysia, XXV*.
- Hutapea, C. E. Z., Rumayar A.A. Dan Maramis F.R.R, 2017. *Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Tindakan Kebijakan Kawasan Tanpa Rokok Pada Pelajar Di SMP Kristen Tateli*. KESMAS 6 (3): 1-13.
- Indri, K. 2011. Hubungan Antara Sikap Terhadap Kesehatan Dengan Perilaku Merokok Di SMA Negeri 1 Pleret Bantul . Jurnal keperawatan Vol 2 No. 6.
- Kementerian Kesehatan RI, 2018. *Profil Kesehatan Indonesia 2017*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Layli, N, A. 2014. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Perawat Pria Di RSUD. Jurnal keperwatan Volume 2 No.8
- Lidya. S, Diah.S, 2012. *Religiusitas, Kecerdasan Emosional Dan Kenakalan Remaja*. Jurnal Psikologi, Vol: 7 No: 2.
- M. Ariefudin. 2013). Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok pada Remaja Laki-laki Di SMK Muhammadiyah Yokyekarta. e-journal keperawatan (e-kep) vol 5 nomer 2.
- Nasir, A & Muhith, A, 2011. *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: Salemba.
- Notoatmodjo, S. 2009. *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam, 2017. Konsep dan Penerapan Metodologi Ilmu Keperawatan Pedoman *Skripsi Tesis dan Instrument*. Jakarta: Salemba Medika.
- Retno. 2012. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Intensi Merokok Di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang e-journal keperawatan (e-kep) vol 5 nomer 2.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), 2018. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI Tahun 2018.*

Setiawati. N.L.A., Made Nyandra,. dan Nyoman Suarjana, 2019. *Hubungan Pola Asuh Terhadap Perilaku Merokok Pada Remaja Laki-Laki Di Smk Nusa Dua.* Program Studi, Kesehatan Masyarakat, Universitas Dhyana Pura.

Yayasan Kanker Indonesia (YKI). 2018. *Penderita Kanker Semakin Meningkat.*