
**HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PERILAKU MEROKOK
PADA SISWA KELAS VIII MTS PAMULANGAN YOGYAKARTA
NASKAH PUBLIKASI**

Rendi Julio Fernanda¹, Tiwi Sudyasih², Zubaida Rohmawati³
rendijuliofernanda@gmail.com¹, tiwisudyasih@unisayogya.ac.id²,
zubaidarohmawati@unisayogya.ac.id³
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

ABSTRAK

Latar Belakang: Di dalam lingkungan sekolah stres yang dialami oleh siswa yaitu stres akademik yang bersumber dari proses belajar-mengajar atau hal lain yang terjadi di sekolah. Fenomena yang muncul di lingkungan sekolah adalah siswa menghilangkan rasa stres mereka dengan melakukan tindakan perilaku merokok. hal ini jika tidak segera diatasi maka sangat merugikan, baik bagi diri sendiri maupun bagi orang lain di sekitarnya. Perilaku merokok ini berdampak negatif bagi kesehatan para siswa tentunya. Tujuan: Mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada siswa kelas VIII MTs Pamulangan Yogyakarta Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain analitik korelasional dan pendekatan cross-sectional. Sampel terdiri dari 53 siswa kelas VIII MTs Pamulangan Yogyakarta yang dipilih dengan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner DASS (tingkat stres) dan kuisisioner perilaku merokok kemudian dianalisis menggunakan uji chi-square. Hasil: Sebagian besar siswa kelas VIII di MTs Pamulangan Yogyakarta mengalami tingkat stres yang sangat berat (45,3%). Simpulan dan Saran: Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan perilaku merokok, dimana siswa dengan tingkat stres berat dan sangat berat lebih cenderung memiliki perilaku merokok tinggi memberikan program bimbingan dan konseling yang lebih aktif dapat membantu siswa dalam mengelola stres. Dapat meningkatkan edukasi mengenai dampak negatif merokok melalui seminar atau kampanye kesehatan.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Perilaku Adiktif.

ABSTRACT

Background: In the school environment, stress experienced by students is academic stress that comes from the teaching and learning process or other things that happen at school. The phenomenon that appears in the school environment is that students relieve their stress by doing smoking behavior. If this is not immediately addressed, it will be very detrimental, both for themselves and for others around them. This smoking behavior has a negative impact on the health of students. Objectives: The study aims at analyzing the correlation between stress levels and smoking behavior in grade VIII students of MTs (Islamic Junior High School) Pamulangan, Yogyakarta. Method: This study employed a quantitative method with a correlational analytical design and a cross-sectional approach. The sample consisted of 53 students of grade VIII MTs Pamulangan Yogyakarta selected by total sampling technique. Data were collected using the DASS questionnaire (stress level) and smoking behavior questionnaire then analyzed using the chi-square test. Results: Most of the grade VIII students at MTs Pamulangan Yogyakarta experienced very high levels of stress (45.3%). Conclusion and Suggestion: There is a significant correlation between stress levels and smoking behavior, in which students with high and very high stress levels are more likely to have high smoking behavior. Related parties should provide more active guidance and counseling programs to help students manage stress. Increasing education about the negative impacts of smoking through seminars or health campaigns should also be done.

Keywords: Mental Health, Addictive Behavior.

PENDAHULUAN

Stres merupakan suatu kondisi yang dialami secara fisik maupun psikologi diakibatkan oleh berbagai tekanan dan tuntutan yang dihadapi oleh setiap individu diakibatkan oleh berbagai faktor. Apabila stres yang dialami tidak diatasi secara baik maka individu tersebut cenderung melampiaskan kearah yang negatif yaitu dengan merokok dimana didalam rokok terkandung zat nikotin yang mengakibatkan kecanduan.(Marcus et al., 2021). Jenis stress yang dialami oleh siswa ini adalah stres akademik yang bersumber dari proses belajar-mengajar atau hal lainnya yang terjadi di sekolah (Adirinarso, 2023).

Perilaku merokok adalah suatu tindakan yang diambil oleh seseorang berhubungan dengan pembakaran tembakau dan adanya inhalasi suatu zat. Perilaku merokok memiliki banyak faktor/determinan dan mencakup berbagai hal, misalnya tindakan untuk memilih merokok yang sebenarnya, gaya menghisap rokok, kedalaman inhalasi serta laju dan frekuensi merokok (Riyadi & Handayani, 2021). Prevalensi perokok aktif di Indonesia tanggal 29 mei 2024, terus meningkat. Data survei kesehatan Indonesia (SKI) 2023 yang dilakukan oleh kementerian kesehatan (Kemenkes) menunjukkan bahwa jumlah perokok aktif diperkirakan mencapai 70 juta orang, dengan 7,4% di antaranya perokok berusia 10-18 tahun.

Jumlah perokok di wilayah Yogyakarta remaja berusia 15 tahun pada tahun 2024 mencapai 25,18%. Sedangkan hasil survey di wilayah Sleman pada tahun 2021 perilaku merokok pada remaja sebanyak 43,4% berada di tingkat pendidikan SD/MI terdiri dari 1.817 laki-laki dan 1.666 perempuan. Kategori kedua terbanyak berada di tingkat SMP/MTs yaitu 43% yang terdiri dari 1.695 laki-laki dan 1.756 perempuan. Berikutnya 12,9% responden berasal dari tingkat SMA/MA yang terdiri dari 423 laki-laki dan 613 perempuan dan sebanyak 0,6% tidak sekolah terdiri dari 37 laki-laki dan 10 perempuan.(Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman, 2021)

Dari data perilaku merokok tersebut, penelitian ini menjadi relevan untuk memahami kebiasaan tersebut terhadap tingkat stres yang dialami. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi dunia pendidikan dan kesehatan, serta menjadi referensi bagi sekolah dan orang tua dalam mengarahkan mengatasi stres dengan cara yang benar.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif Korelasi dengan pendekatan Cross sectional. Pendekatan ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada siswa kelas VIII MTs Pamulangan Yogyakarta yang berjumlah 53 siswa. Sampel diambil dengan menggunakan teknik total sampling yaitu sebanyak 53 siswa. Data dikumpulkan menggunakan kuisisioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya dalam penelitian sebelumnya. Teknik Analisis Data pada penelitian ini adalah Analisis Univariat mendapatkan distribusi frekuensi variabel yang diteliti. Sedangkan Analisis Bivariat Uji Chi Square untuk menguji seberapa pengaruh antara dua variabel, antara variabel tingkat stres dan variabel perilaku merokok dapat menentukan ada tidaknya pengaruh di antara mereka.

Penelitian ini berfokus pada hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada siswa. Ruang lingkup penelitian mencakup: Materi (Konsep Stres, konsep perilaku merokok, konsep remaja), subjek (Siswa kelas VIII MTs Pamulang Yogyakarta), tempat (MTs Pamulang Yogyakarta), waktu (Penelitian dilakukan pada Selasa 18 Februari 2025). Variabel independen: Tingkat stres, Variabel dependen: Perilaku merokok, dan variabel pengganggu usia, lingkungan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian ini, dijelaskan hasil penelitian kepada masyarakat dan pada saat bersamaan diberikan pembahasan yang komprehensif. Hasil dapat disajikan dalam gambar, grafik, tabel dan lain-lain yang membuat pembaca mudah mengerti. Diskusi bisa dilakukan di beberapa sub-bab.

Sub Bab 1

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Kelas

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
13 tahun	6	11,3%
14 tahun	26	49,1%
15 tahun	14	26,4%
16 tahun	3	5,7%
17 tahun	3	5,7%
18 tahun	1	1,9%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	53	100%
Kelas		
8	53	100%

Dari tabel 1 dapat diketahui karakteristik responden yang mencakup usia, jenis kelamin, dan kelas. Karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa sebagian besar berusia 14 tahun dengan jumlah 26 responden (49,1%), sedangkan yang paling sedikit berusia 18 tahun dengan jumlah 1 responden (1,9%). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa seluruh responden adalah laki-laki dengan jumlah 53 responden (100%). Karakteristik responden berdasarkan kelas menunjukkan bahwa seluruh responden berasal dari kelas 8 dengan jumlah 53 responden (100%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal	9	17,0%
Ringan	5	9,4%
Sedang	7	13,2%
Berat	8	15,1%
Sangat Berat	24	45,3%
Total	53	100%

Dari tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stres sangat berat. Responden dengan tingkat stres sangat berat berjumlah 24 orang (45,3%), diikuti oleh responden dengan tingkat stres normal sebanyak 9 orang (17,0%), responden dengan tingkat stres berat sebanyak 8 orang (15,1%), responden dengan tingkat stres sedang sebanyak 7 orang (13,2%), dan responden dengan tingkat stres ringan sebanyak 5 orang (9,4%).

Tabel 3 Tabulasi Silang Karakteristik Responden dengan Tingkat Stres

Karakteristik	Tingkat Stres					Total	
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat	f	%
	f %	f %	f %	f %	f %	f	%
Usia							
13 tahun	2 3,8%	0 0,0%	0 0,0%	1 1,9%	3 5,7%	6	11,3%
14 tahun	3 5,7%	2 3,8%	5 9,4%	4 7,5%	12 22,6%	26	49,1%
15 tahun	1 1,9%	2 3,8%	1 1,9%	2 3,8%	8 15,1%	14	26,4%
16 tahun	2 3,8%	0 0,0%	0 0,0%	1 1,9%	0 0,0%	3	5,7%
17 tahun	1 1,9%	1 1,9%	0 0,0%	0 0,0%	1 1,9%	3	5,7%
18 tahun	0 0,0%	0 0,0%	1 14,3%	0 0,0%	0 0,0%	1	1,9%
Jenis Kelamin							
Laki-laki	9 17,0%	5 9,4%	7 13,2%	8 15,1%	24 45,3%	53	100,0%
Kelas							
8	9 17,0%	5 9,4%	7 13,2%	8 15,1%	24 45,3%	53	100,0%

Dari tabel 3 dapat disimpulkan bahwa responden dengan usia 13 tahun mengalami stres sejumlah 6 responden (11,3%) dengan 2 responden (3,8%) berada pada kategori normal, 1 responden (1,9%) mengalami stres berat, dan 3 responden (5,7%) mengalami stres sangat berat. Responden dengan usia 14 tahun mengalami stres sejumlah 26 responden (49,1%), dengan 3 responden (5,7%) dalam kategori normal, 2 responden (3,8%) mengalami stres ringan, 5 responden (9,4%) mengalami stres sedang, 4 responden (7,5%) mengalami stres berat, dan 12 responden (22,6%) mengalami stres sangat berat. Responden dengan usia 15 tahun mengalami stres sejumlah 14 responden (26,4%), dengan 1 responden (1,9%) dalam kategori normal, 2 responden (3,8%) mengalami stres ringan, 1 responden (1,9%) mengalami stres sedang, 2 responden (3,8%) mengalami stres berat, dan 8 responden (15,1%) mengalami stres sangat berat. Responden dengan usia 16 tahun mengalami stres sejumlah 3 responden (5,7%), dengan 2 responden (3,8%) dalam kategori normal dan 1 responden (1,9%) mengalami stres berat. Responden dengan usia 17 tahun mengalami stres sejumlah 3 responden (5,7%), dengan 1 responden (1,9%) dalam kategori normal, 1 responden (1,9%) mengalami stres ringan, dan 1 responden (1,9%) mengalami stres sangat berat. Responden dengan usia 18 tahun mengalami stres sejumlah 1 responden (1,9%), dengan 1 responden (1,9%) mengalami stres sedang. Berdasarkan jenis kelamin, seluruh responden dalam penelitian ini adalah laki-laki sebanyak 53 orang (100%). Seluruh responden berasal dari kelas 8 dengan jumlah total 53 orang (100%).

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Perilaku Merokok

Perilaku Merokok	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	32	60,4%
Sedang	8	15,1%
Rendah	13	24,5%
Total	53	100%

Dari tabel 4 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku merokok yang tinggi, yaitu sebanyak 32 responden (60,4%). Responden dengan perilaku merokok sedang berjumlah 8 orang (15,1%), sedangkan responden dengan perilaku merokok rendah sebanyak 13 orang (24,5%).

Tabel 5 Tabulasi Silang Karakteristik Responden dengan Perilaku Merokok

Karakteristik	Perilaku Merokok						Total	
	Tinggi		Sedang		Rendah			
	f	%	f	%	f	%	f	%
Usia								
13 tahun	4	7,5%	0	0,0%	2	3,8%	6	11,3%
14 tahun	16	30,2%	5	9,4%	5	9,4%	26	49,1%
15 tahun	10	18,9%	2	3,8%	2	3,8%	14	26,4%
16 tahun	1	1,9%	0	0,0%	2	3,8%	3	5,7%
17 tahun	1	1,9%	1	1,9%	1	1,9%	3	5,7%
18 tahun	0	0,0%	0	0,0%	1	1,9%	1	1,9%
Jenis Kelamin								
Laki-laki	32	60,4%	8	15,1%	13	24,5%	53	100,0%
Kelas8	32	60,4%	8	15,1%	13	24,5%	53	100,0%

Dari tabel 5 dapat disimpulkan bahwa responden dengan usia 13 tahun mengalami perilaku merokok sejumlah 6 responden (11,3%) dengan 4 responden (7,5%) memiliki perilaku merokok tinggi dan 2 responden (3,8%) memiliki perilaku merokok rendah. Responden dengan usia 14 tahun mengalami perilaku merokok sejumlah 26 responden (49,1%) dengan 16 responden (30,2%) memiliki perilaku merokok tinggi, 5 responden (9,4%) memiliki perilaku merokok sedang, dan 5 responden (9,4%) memiliki perilaku merokok rendah. Responden dengan usia 15 tahun mengalami perilaku merokok sejumlah 14 responden (26,4%) dengan 10 responden (18,9%) memiliki perilaku merokok tinggi, 2

responden (3,8%) memiliki perilaku merokok sedang, dan 2 responden (3,8%) memiliki perilaku merokok rendah. Responden dengan usia 16 tahun mengalami perilaku merokok sejumlah 3 responden (5,7%) dengan 1 responden (1,9%) memiliki perilaku merokok tinggi dan 2 responden (3,8%) memiliki perilaku merokok rendah. Responden dengan usia 17 tahun mengalami perilaku merokok sejumlah 3 responden (5,7%) dengan 1 responden (1,9%) memiliki perilaku merokok tinggi, 1 responden (1,9%) memiliki perilaku merokok sedang, dan 1 responden (1,9%) memiliki perilaku merokok rendah. Responden dengan usia 18 tahun mengalami perilaku merokok sejumlah 1 responden (1,9%) dengan perilaku merokok rendah.

Berdasarkan jenis kelamin, seluruh responden adalah laki-laki sebanyak 53 orang (100%) dengan 32 responden (60,4%) memiliki perilaku merokok tinggi, 8 responden (15,1%) memiliki perilaku merokok sedang, dan 13 responden (24,5%) memiliki perilaku merokok rendah. Berdasarkan kelas, seluruh responden berasal dari kelas 8 sebanyak 53 orang (100%) dengan 32 responden (60,4%) memiliki perilaku merokok tinggi, 8 responden (15,1%) memiliki perilaku merokok sedang, dan 13 responden (24,5%) memiliki perilaku merokok rendah.

Tabel 6 Hasil Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Merokok Pada Siswa Kelas VIII MTS Pamulangan Yogyakarta

Tingkat Strs	Perilaku Merokok						Total		P-Value	χ^2
	Tinggi		Sedang		Rendah		f	%		
	f	%	f	%	f	%				
Normal	0	0,0%	0	0,0%	9	17,0%	9	17,0%	0,000	83.985 ^a
Ringan	0	0,0%	2	3,8%	3	5,7%	5	9,4%		
Sedang	0	0,0%	6	11,3%	1	1,9%	7	13,2%		
Berat	8	15,1%	0	0,0%	0	0,0%	8	15,1%		
Sangat Berat	24	45,3%	0	0,0%	0	0,0%	24	45,3%		
Total	32	60,4%	8	15,1%	13	24,5%	53	100,0%		

Dari tabel 6 terdapat 53 responden, dapat disimpulkan bahwa responden yang mengalami tingkat stres normal dengan perilaku merokok rendah sebanyak 9 responden (17,0%). Responden yang mengalami tingkat stres ringan dengan perilaku merokok sedang sebanyak 2 responden (3,8%) dan dengan perilaku merokok rendah sebanyak 3 responden (5,7%). Responden yang mengalami tingkat stres sedang dengan perilaku merokok sedang sebanyak 6 responden (11,3%) dan dengan perilaku merokok rendah sebanyak 1 responden (1,9%). Sementara itu, responden yang mengalami tingkat stres berat seluruhnya memiliki perilaku merokok tinggi sebanyak 8 responden (15,1%). Responden yang mengalami tingkat stres sangat berat juga seluruhnya memiliki perilaku merokok tinggi sebanyak 24 responden (45,3%).

Berdasarkan hasil analisa data dengan uji chi square didapatkan nilai significancy 0.000. Berdasarkan nilai tersebut nilai $p < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, maka hipotesis menyebutkan bahwa ada hubungan Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Merokok Pada Siswa Kelas VIII MTS Pamulangan Yogyakarta.

Sub Bab 2

Tingkat Stres

Stress adalah salah satu masalah kesehatan mental yang umum di masyarakat saat ini. Studi ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara tingkat stress dengan perilaku merokok. Pada penelitian ini peneliti mengkategorikan tingkat stres ke dalam 5 kategori yaitu normal, ringan, sedang, berat, sangat berat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Responden dengan tingkat stres sangat berat berjumlah 24 orang (45,3%), diikuti oleh responden dengan tingkat stres normal sebanyak 9 orang (17,0%), responden dengan tingkat stres berat sebanyak 8 orang (15,1%), responden dengan tingkat stres sedang sebanyak 7 orang (13,2%), dan responden dengan tingkat stres ringan sebanyak 5 orang (9,4%). Hasil ini sejalan dengan

penelitian Wahyuni, 2023 bahwa remaja yang memiliki tingkat stres sedang 102 orang (69,4%) dan berat sebanyak 23 orang (15,6%), Berdasarkan hasil uji Spearman's rho tersebut, diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,003. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel tingkat stres memiliki hubungan signifikan dengan perilaku merokok.

Tabel 4.3 menunjukkan hubungan antara karakteristik responden (usia dan jenis kelamin) dengan tingkat stres. Berdasarkan data yang disajikan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres yang sangat berat (45,3%). Responden yang berusia 14 tahun mendominasi kelompok dengan tingkat stres sangat berat sebanyak 12 responden (22,6%). Sementara itu, usia 15 tahun juga menunjukkan jumlah yang cukup besar dalam kategori stres sangat berat, yaitu 8 responden (15,1%).

Merokok adalah kebiasaan yang merugikan kesehatan dan dapat menjadi faktor risiko untuk berbagai penyakit serius. Namun, banyak individu yang merokok mungkin mengklaim bahwa merokok adalah cara mereka mengatasi stres (Zakiyah et al., 2023). Usia remaja merupakan masa transisi yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Pada usia 14-15 tahun (yang merupakan mayoritas responden dalam penelitian ini), remaja mulai mengalami tekanan akademik, tekanan pertemanan, dan pencarian identitas diri sehingga remaja di usia ini lebih rentan terhadap stress (Comission, 2022). Stres memiliki risiko terhadap akademik ketika frekuensi terjadinya sangat sering dan dikelola dengan cara yang salah. Outcome negatif dari stres pada tingkatan perorangan termasuk kepada sakit fisik dan mental, penurunan komitmen, kepuasan kerja, yang berpengaruh pada menurunnya motivasi kinerja, produktivitas kehadiran dan kreativitas seseorang atau kelompok. Jenis stress yang dialami oleh siswa ini adalah stres akademik yang bersumber dari proses belajar-mengajar atau hal lainnya yang terjadi di sekolah (Adirinarso, 2023). Selain itu, pengaruh lingkungan sosial juga berperan besar dalam tingkat stres, dimana tekanan dari teman sebaya dan ekspektasi sosial dapat menyebabkan kecemasan dan stres yang lebih tinggi (Santrock, 2021). Stres dapat dilihat dari berbagai sudut pandang perilaku merokok jika tidak segera di atasi sangat merugikan, baik bagi diri sendiri maupun bagi orang lain di sekitarnya. (Soleman et al., 2022).

Perilaku Merokok

Pada penelitian ini peneliti mengkategorikan perilaku merokok ke dalam 3 kategori yaitu tinggi, sedang, rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku merokok yang tinggi, yaitu sebanyak 32 responden (60,4%). Hasil penelitian yang didominasi oleh responden yang berada pada kategori perilaku merokok tinggi, tidak sejalan dengan penelitian Hendra Setyoko et al., 2024 dimana mayoritas responden pada penelitian tersebut berada pada kategori perilaku merokok sedang berjumlah 28 responden (66,7%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa kelas VIII di MTs Pamulangan Yogyakarta memiliki kecenderungan merokok yang cukup tinggi.

Hasil penelitian dalam Tabel 4.5 menunjukkan bahwa distribusi perilaku merokok bervariasi berdasarkan usia responden. Responden dengan usia 14 tahun memiliki jumlah perilaku merokok tertinggi, yaitu 16 responden (30,2%) dengan perilaku merokok tinggi. Sementara itu, perilaku merokok rendah lebih sering ditemukan pada responden berusia 13 dan 18 tahun. Perbedaan ini dapat dijelaskan dengan teori perkembangan remaja yang menyatakan bahwa usia 14 hingga 15 tahun merupakan tahap rentan terhadap pengaruh lingkungan sosial, termasuk kebiasaan merokok, dimana remaja pada usia ini memiliki kecenderungan untuk berperilaku risk-taking, terutama jika mereka berada dalam lingkungan yang mendukung kebiasaan merokok (Wijaya et al., 2022).

Faktor yang mempengaruhi perilaku merokok yaitu tingkat stress, studi menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat stres tinggi lebih cenderung merokok sebagai bentuk pelampiasan diri, Faktor yang selanjutnya adalah kurangnya kesadaran akan bahaya merokok,

beberapa remaja mungkin belum sepenuhnya memahami dampak negatif merokok terhadap kesehatan, yang membuat mereka lebih rentan untuk mencoba dan melanjutkan kebiasaan ini (Wirawati & Sudrajat, 2021).

Selain faktor biologis dan psikologis, perilaku merokok pada remaja juga sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial. Remaja yang mengalami stres berat cenderung lebih mudah terpengaruh oleh teman sebaya yang merokok, terutama jika lingkungan mereka mendukung kebiasaan tersebut (Rosiana & Putri, 2025). Kebanyakan individu melakukan perilaku dengan meniru orang lain, terutama dalam lingkungan yang memiliki penguatan positif terhadap perilaku tersebut. Dalam konteks ini, remaja yang melihat teman sebaya atau anggota keluarga merokok untuk mengatasi stres dapat menganggap bahwa merokok adalah cara yang efektif untuk menghadapi tekanan hidup (Gultom et al., 2024).

Saat ini perilaku merokok di masyarakat masih dianggap sebagai hal yang wajar, usia remaja pada saat ini menempati tingkat paling tinggi penyebaran perokok. Rokok merupakan suatu ancaman pada kalangan remaja yang tidak bisa dihiraukan. Masa remaja adalah masa dimana seseorang mulai mencari jati diri serta berusaha untuk terlihat seperti orang dewasa dengan mencoba hal baru salah satunya untuk melakukan percobaan untuk menghisap rokok yang berkembang menjadi penikmat hingga hal tersebut telah menjadi suatu kebiasaan (Jannah, 2021).

Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok

Penelitian yang dilakukan oleh Susanti & Rusdani, 2022 Terdapat 13 siswa memiliki stres rendah dan memiliki perilaku merokok yang tinggi, terdapat 3 siswa memiliki stres rendah dan memiliki perilaku merokok yang tinggi, hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres berkaitan erat dengan perilaku merokok, ketika seseorang mengalami stres, untuk menghadapi stres tersebut seseorang akan mempunyai mekanisme koping yang berbeda yaitu koping positif dan negatif. Jika positif akan mengarah ke perilaku yang positif atau memperbaiki diri, jika negatif akan mengarah ke tindakan yang negatif atau merusak diri seperti perilaku merokok. Seseorang mungkin berpikir bahwa dengan merokok akan mengurangi stres mereka karena mengalami kenyamanan, ketagihan dan menjadi kebiasaan. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian dari Marcus et al., 2021, dengan judul penelitian hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok, didapatkan hubungan signifikan antara tingkat stres dengan perilaku merokok.

Secara keseluruhan, hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok siswa cukup signifikan karena tingkat stres dapat mempengaruhi siswa untuk melakukan perilaku merokok yang berdampak negatif bagi kesehatan mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab IV dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar siswa kelas VIII di MTs Pamulangan Yogyakarta mengalami tingkat stres yang sangat berat (45,3%). Perilaku merokok pada siswa cukup tinggi, dengan 60,4% responden berada dalam kategori perilaku merokok tinggi. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan perilaku merokok, di mana siswa dengan tingkat stres berat dan sangat berat lebih cenderung memiliki perilaku merokok tinggi ($p\text{-value} = 0,000$). Faktor usia dan tekanan lingkungan sosial berperan dalam meningkatkan stres dan kecenderungan merokok pada remaja.

Saran untuk sekolah yaitu memberikan program bimbingan dan konseling yang lebih aktif untuk membantu siswa dalam mengelola stres, meningkatkan edukasi mengenai dampak negatif merokok melalui seminar atau kampanye kesehatan dan mengadakan kegiatan ekstrakurikuler yang positif sebagai alternatif bagi siswa untuk mengurangi stres tanpa merokok. Sedangkan untuk orang tua yaitu memberikan perhatian dan dukungan emosional kepada anak untuk membantu mereka mengatasi stres, dan menjadi role model dalam gaya

hidup sehat, termasuk tidak merokok di lingkungan rumah. Sedangkan untuk penelitian selanjutnya : memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan lebih banyak responden dari berbagai tingkat pendidikan, menggunakan metode penelitian yang lebih beragam, seperti wawancara mendalam, dan menggali lebih dalam faktor yang mempengaruhi stres dan perilaku merokok.

DAFTAR PUSTAKA

- Adirinarso, D. (2023). FAKTOR PENYEBAB STRES AKADEMIK SISWA REMAJA. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Comission, E. (2022). PENERAPAN PSIKOEDUKASI DALAM PENANGANAN STRESS AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI MAN I BEKASI. 4(1), 1–23.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman. (2021). Survey Perilaku merokok pada anak kabupaten sleman 2021. 1–25.
- Gultom, R., Hutabarat, D. F. N., Septiani, T., & Tambunan, T. (2024). Persahabatan Positif: Peran Teman dalam Membangun Karakter. 1(1).
- 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>
- Jannah, M. (2021). Determinan Perilaku Merokok Pada Remaja Sekolah Menengah Atas (Sma) Di Kota Palopo. *Jurnal Kesehatan*, 14(1), 6–12. <https://doi.org/10.32763/juke.v14i1.276>
- Marcus, D. A., Sagita, S., & Artawan, I. M. (2021). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Sipil Univeristas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 9(1), 128–134. <https://doi.org/10.35508/cmj.v9i1.4945>
- Riyadi, S., & Handayani, S. (2021). Determinan Perilaku Merokok Remaja di Kulon Progo Yogyakarta. *Journal of Holistic Nursing Science*, 8(1), 9–18. <https://doi.org/10.31603/nursing.v8i1.3290>
- Rosiana, D., & Putri, D. R. (2025). Analisis Faktor Penyebab Perilaku Merokok pada Siswa Remaja Kelas XI di SMP X Surakarta. 2016.
- Soleman, M., Darwis, & Suhartatik. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Perilaku Merokok Terhadap Kesehatan Pada Remaja Kelas Xi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 2(1), 74–79.
- Susanti, R., & Rusdani. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Merokok pada Siswa Kelas XII Jurusan Otomotif di SMK Ibnu Sina Kota Batam. *Zona Kebidanan*, 12(2), 115–124.
- Wahyuni, I. . (2023). HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN LINGKUNGAN SOSIAL DENGAN PERILAKU MEROKOK PADA REMAJA DI SMPN 44 SURABAYA. *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(I), 1–19.
- Wijaya, D. R. A., Gayatri, M. I., & Handayani, L. (2022). Literature Review: Lingkungan Sosial dan Perilaku merokok pada Remaja. *Jurnal Cakrawala Promkes*, 4(1), 31–39. <https://doi.org/10.12928/promkes.v4i1.5617>
- Wirawati, D., & Sudrajat, S. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok di kalangan remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(3), 518–524. <https://doi.org/10.33024/hjk.v15i3.5349>
- Zakiyah, Z., Sihombing, Y. A., Kamaruddin, M. I., Salomon, G. A., & Anshari, M. (2023). Stress Level and Smoking Behavior. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 467–473. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.1118>