



HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PERILAKU MEROKOK PADA REMAJA

Shakira Shafa Namira* Suharmanto, Maya Ganda Ratna, Fitria Saftarina

Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung, Jl. Prof. Sumantri Brojonegoro No.1, Gedong Meneng, Rajabasa, Bandar Lampung, 35141, Indonesia

*shakirashafan12@gmail.com

ABSTRAK

Perilaku merokok pada remaja merupakan masalah kesehatan masyarakat yang masih tinggi, terutama pada remaja putra. Stres psikologis sering menjadi salah satu faktor pendorong remaja untuk merokok sebagai mekanisme koping. Lingkungan sekolah kejuruan memiliki karakteristik sosial yang berpotensi meningkatkan paparan stres dan perilaku berisiko. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja putra di SMKN 2 Bandar Lampung. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa laki-laki usia 15–19 tahun di SMKN 2 Bandar Lampung. Sampel penelitian diperoleh menggunakan teknik proportionate stratified random sampling. Variabel independen adalah tingkat stres, sedangkan variabel dependen adalah perilaku merokok. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) untuk mengukur tingkat stres dan kuesioner perilaku merokok yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori stres sedang dan memiliki perilaku merokok ringan hingga sedang. Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja putra di SMKN 2 Bandar Lampung ($p < 0,05$). Tingkat stres berhubungan signifikan dengan perilaku merokok pada remaja putra. Remaja dengan tingkat stres yang lebih tinggi cenderung memiliki perilaku merokok yang lebih berat. Upaya pencegahan merokok pada remaja perlu disertai dengan intervensi pengelolaan stres yang efektif di lingkungan sekolah.

Kata kunci: perilaku merokok; remaja putra; tingkat stres

THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS LEVELS AND SMOKING BEHAVIOR IN ADOLESCENT

ABSTRACT

Smoking behavior among adolescents remains a major public health concern, particularly among male adolescents. Psychological stress is often considered a contributing factor that encourages adolescents to smoke as a coping mechanism. Vocational school environments may expose students to higher stress levels and risky behaviors. This study aimed to determine the relationship between stress levels and smoking behavior among male adolescents at SMKN 2 Bandar Lampung. This study employed an observational analytic design with a cross-sectional approach. The study population consisted of male students aged 15–19 years at SMKN 2 Bandar Lampung. Samples were selected using proportionate stratified random sampling. Stress level was the independent variable, while smoking behavior was the dependent variable. Data were collected using the Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) and a validated smoking behavior questionnaire. Data analysis was conducted using univariate and bivariate analysis with the Chi-Square test at a significance level of $\alpha = 0.05$. The results showed that most respondents experienced moderate stress levels and engaged in light to moderate smoking behavior. Statistical analysis revealed a significant association between stress levels and smoking behavior among male adolescents at SMKN 2 Bandar Lampung ($p < 0.05$). Stress level is significantly associated with smoking behavior among male adolescents. Higher stress levels tend to increase the likelihood of smoking behavior. Stress management interventions integrated with smoking prevention programs are essential to reduce smoking behavior among adolescents.

Keywords: adolescents; smoking behavior; stress level

PENDAHULUAN

Perilaku merokok pada remaja masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang serius di berbagai negara, termasuk Indonesia, karena berdampak jangka panjang terhadap kesehatan fisik, psikologis, dan sosial individu (World Health Organization, 2021). Indonesia termasuk negara dengan prevalensi perokok tertinggi di dunia, dengan proporsi perokok laki-laki yang jauh lebih tinggi dibandingkan perempuan, sehingga remaja putra menjadi kelompok yang sangat rentan terhadap kebiasaan merokok sejak usia dini (WHO, 2021). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi merokok pada remaja usia 10–18 tahun masih berada pada angka 7,4%, dengan kelompok usia 15–19 tahun sebagai penyumbang terbesar perilaku merokok remaja (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Prevalensi penduduk usia ≥ 15 tahun yang merokok di Provinsi Lampung, mencapai 33,84%, sementara persentase perokok usia 15–24 tahun di Kota Bandar Lampung tercatat sebesar 22,41%, menunjukkan bahwa perilaku merokok pada kelompok usia muda masih cukup tinggi (Badan Pusat Statistik, 2024). Remaja sering memandang merokok sebagai simbol kedewasaan, sarana penerimaan sosial, atau bentuk pelarian dari tekanan psikologis yang mereka alami (Rezeki & Utari, 2021). Kemudahan akses terhadap rokok, lemahnya pengawasan, serta pengaruh lingkungan sosial turut memperkuat kebiasaan merokok pada remaja, khususnya di lingkungan sekolah kejuruan (Wirawati & Sudrajat, 2021).

Merokok pada remaja berhubungan erat dengan berbagai dampak kesehatan, seperti gangguan sistem pernapasan, penurunan fungsi paru, serta peningkatan risiko penyakit kronis di usia dewasa, termasuk penyakit jantung dan kanker paru-paru (Kementerian Kesehatan RI, 2019; WHO, 2021). Selain dampak fisik, remaja perokok juga memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan psikososial, seperti kecemasan, gangguan konsentrasi, dan peningkatan tingkat stres. Kondisi ini menunjukkan bahwa perilaku merokok tidak hanya menjadi penyebab masalah kesehatan, tetapi juga dapat berkaitan erat dengan kondisi psikologis remaja (Atmaja & Kuncoro, 2025).

Stres merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam mendorong perilaku merokok pada remaja, terutama sebagai mekanisme koping terhadap tekanan akademik, masalah keluarga, dan konflik sosial (Desmon & Sudrajat, 2021). Remaja dengan tingkat stres yang tinggi cenderung mencari cara instan untuk meredakan ketegangan emosional, salah satunya melalui perilaku merokok (Mahabbah & Fithria, 2019). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa remaja yang mengalami stres sedang hingga tinggi memiliki kecenderungan lebih besar untuk menjadi perokok aktif dibandingkan remaja dengan tingkat stres rendah (Anwar et al., 2021).

Lingkungan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) memiliki karakteristik sosial yang berbeda dibandingkan sekolah menengah umum, dengan intensitas interaksi sosial yang tinggi serta paparan lingkungan luar sekolah yang lebih luas, sehingga berpotensi meningkatkan risiko stres dan perilaku merokok pada siswa (Kementerian Kesehatan RI, 2019; Anggraini et al., 2025). Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa prevalensi merokok pada siswa SMK cenderung lebih tinggi dibandingkan siswa SMA, terutama pada remaja putra (Arista & Artanti, 2023). Studi pendahuluan di SMKN 2 Bandar Lampung menunjukkan masih tingginya jumlah remaja putra yang merokok aktif, disertai keluhan kesehatan ringan seperti batuk dan sesak napas, yang mengindikasikan dampak awal perilaku merokok.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji faktor-faktor yang memengaruhi perilaku merokok pada remaja, kajian yang secara khusus menyoroti hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja putra di lingkungan SMK masih terbatas, khususnya di Kota Bandar Lampung. Oleh karena itu,

penelitian ini penting dilakukan untuk memperkuat bukti ilmiah mengenai peran stres dalam perilaku merokok remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja putra.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain cross-sectional yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dan perilaku merokok pada remaja putra. Penelitian dilaksanakan di SMKN 2 Bandar Lampung pada periode September-November 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki SMKN 2 Bandar Lampung yang berusia 15–19 tahun, dengan jumlah total 1.627 siswa. Sampel penelitian ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh jumlah sampel yang memenuhi kriteria penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah proportionate stratified random sampling berdasarkan tingkat kelas, untuk memastikan keterwakilan responden secara proporsional. Pemilihan responden pada masing-masing strata dilakukan secara acak menggunakan systematic random sampling. Variabel independen dalam penelitian ini adalah tingkat stres, sedangkan variabel dependen adalah perilaku merokok pada remaja putra. Tingkat stres diukur menggunakan instrumen Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) versi Bahasa Indonesia yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Skor PSS-10 dikategorikan menjadi stres rendah, sedang, dan tinggi. Perilaku merokok diukur menggunakan kuesioner perilaku merokok yang telah diuji validitas dan reliabilitas dengan hasil valid (nilai $r=0,564-0,786$ dan reliabel dengan alpha Cronbach $0,934$), mencakup frekuensi dan intensitas merokok, kemudian diklasifikasikan menjadi perokok ringan, sedang, dan berat. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner terstruktur yang diisi secara mandiri oleh responden setelah mendapatkan penjelasan dan menandatangani lembar persetujuan (informed consent). Data yang terkumpul selanjutnya dilakukan pemeriksaan kelengkapan, pengkodean, dan pengolahan sebelum dianalisis. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi karakteristik responden, tingkat stres, dan perilaku merokok. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan perilaku merokok menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kemaknaan statistik $\alpha = 0,05$. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Lampung dan dinyatakan layak secara etik sebelum pelaksanaan penelitian dengan nomor surat etik 6007/UN26.18/PP.05.02.00/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 321 remaja putra yang merupakan siswa SMKN 2 Bandar Lampung. Karakteristik responden meliputi usia dan tingkat kelas. Responden berada pada rentang usia 15–18 tahun, dengan distribusi usia terbanyak pada usia 16 tahun. Berdasarkan tingkat kelas, responden berasal dari kelas X, XI, dan XII dengan proporsi yang relatif merata.

Tabel 1.

Distribusi Karakteristik Responden

Variabel	f	%
Usia		
15	79	24,6
16	109	34,0
17	72	22,4
18	61	19,0
Tingkat Kelas		
X	115	35,8
XI	105	32,7
XII	101	31,5

Distribusi karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia 16 tahun, yaitu sebanyak 109 orang (34,0%), diikuti usia 15 tahun sebanyak 79 orang (24,6%), usia 17 tahun sebanyak 72 orang (22,4%), dan usia 18 tahun sebanyak 61 orang (19,0%). Berdasarkan tingkat kelas, responden paling banyak berasal dari kelas X sebanyak 115 orang (35,8%), diikuti kelas XI sebanyak 105 orang (32,7%) dan kelas XII sebanyak 101 orang (31,5%). Hasil ini menunjukkan bahwa responden tersebar relatif merata berdasarkan tingkat kelas dan berada pada rentang usia remaja menengah.

Gambaran Tingkat Stres dan Perilaku Merokok

Distribusi tingkat stres menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori stres sedang dan stres tinggi. Sementara itu, perilaku merokok pada responden didominasi oleh kategori perokok berat.

Tabel 2.
Distribusi Tingkat Stres dan Perilaku Merokok pada Remaja Putra

Variabel	f	%
Perilaku Merokok		
Ringan	62	19,3
Sedang	71	22,1
Berat	188	58,6
Tingkat Stres		
Rendah	57	17,8
Sedang	134	41,7
Tinggi	130	40,5

Distribusi tingkat stres menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori stres sedang, yaitu 134 orang (41,7%), diikuti stres tinggi sebanyak 130 orang (40,5%), dan stres rendah sebanyak 57 orang (17,8%). Berdasarkan perilaku merokok, mayoritas responden termasuk dalam kategori perokok berat sebanyak 188 orang (58,6%), diikuti perokok sedang sebanyak 71 orang (22,1%) dan perokok ringan sebanyak 62 orang (19,3%).

Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Merokok

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dan perilaku merokok menggunakan uji Chi-Square. Hasil analisis menunjukkan perbedaan distribusi perilaku merokok pada setiap kategori tingkat stres.

Tabel 3.
Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Merokok pada Remaja Putra

Tingkat Stres	Perokok ringan		Perokok sedang		Perokok berat		Total		P-value
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Rendah	33	57,9	6	10,5	18	31,6	57	100	<,001
Sedang	24	17,9	29	21,6	81	60,4	134	100	
Tinggi	5	3,8	36	27,7	89	68,5	130	100	
Total	62	19,3	71	22,2	188	58,6	321	100	

Distribusi hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok menunjukkan bahwa pada kelompok stres rendah, sebagian besar responden termasuk dalam kategori perokok ringan, yaitu sebanyak 33 orang (57,9%). Pada kelompok stres sedang, mayoritas responden berada pada kategori perokok berat sebanyak 81 orang (60,4%). Sementara itu, pada kelompok stres tinggi, proporsi perokok berat semakin meningkat, yaitu sebanyak 89 orang (68,5%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p < 0,001$ yang menandakan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja putra. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang sangat bermakna antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja putra di SMKN 2 Bandar Lampung ($p < 0,001$). Temuan ini menegaskan bahwa perilaku merokok pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor sosial dan lingkungan, tetapi juga berkaitan erat dengan kondisi psikologis individu, khususnya tingkat stres yang dialami. Distribusi hasil

penelitian memperlihatkan pola yang konsisten, di mana remaja dengan tingkat stres rendah lebih banyak berada pada kategori perokok ringan, sedangkan peningkatan tingkat stres diikuti oleh peningkatan proporsi perokok sedang dan berat. Pada kelompok stres tinggi, mayoritas responden termasuk dalam kategori perokok berat, sementara proporsi perokok ringan sangat kecil. Pola ini menunjukkan bahwa stres berperan tidak hanya sebagai pemicu awal, tetapi juga sebagai faktor yang memperberat perilaku merokok, sehingga memberikan makna praktis yang kuat terhadap signifikansi statistik yang ditemukan (Wirawati & Sudrajat, 2021).

Secara konseptual, temuan ini sejalan dengan *stress coping theory* yang menyatakan bahwa individu cenderung mengadopsi perilaku tertentu sebagai respons terhadap tekanan psikologis. Pada fase remaja, keterbatasan kemampuan regulasi emosi dan coping adaptif menyebabkan rokok dipersepsikan sebagai sarana peredaan stres yang cepat dan mudah diakses. Kondisi ini menjelaskan kecenderungan meningkatnya intensitas merokok seiring dengan meningkatnya tingkat stres, sebagaimana tercermin dalam hasil penelitian ini. Keselarasan hasil penelitian ini dengan temuan penelitian terdahulu semakin memperkuat posisi stres sebagai determinan internal perilaku merokok remaja. Penelitian sebelumnya melaporkan bahwa remaja dengan stres sedang hingga tinggi memiliki kecenderungan lebih besar untuk menjadi perokok aktif dan meningkatkan konsumsi rokok sebagai bentuk coping terhadap tekanan emosional. Konsistensi temuan ini menunjukkan bahwa hubungan antara stres dan perilaku merokok bersifat stabil lintas konteks dan karakteristik sekolah (Anggraini et al., 2025).

Implikasi dari temuan ini sejalan dengan kesimpulan penelitian, yaitu bahwa upaya pencegahan merokok pada remaja akan kurang efektif apabila hanya menitikberatkan pada edukasi bahaya rokok. Pendekatan yang lebih komprehensif diperlukan dengan mengintegrasikan intervensi pengelolaan stres dan penguatan coping adaptif ke dalam program kesehatan sekolah. Dengan demikian, pengendalian perilaku merokok tidak hanya diarahkan pada perubahan perilaku semata, tetapi juga pada perbaikan kondisi psikologis remaja sebagai faktor dasar yang memengaruhi pilihan perilaku mereka (Anwar et al., 2021). Berdasarkan hasil analisis tersebut, diketahui bahwa responden dengan tingkat stres rendah sebagian besar berada pada kategori perokok ringan, yaitu sebanyak 33 orang (10,3%), diikuti oleh perokok berat sebanyak 18 orang (5,6%) dan perokok sedang sebanyak 6 orang (1,9%). Pada kelompok dengan tingkat stres sedang, mayoritas responden berada pada kategori perokok berat sebanyak 81 orang (25,2%), kemudian perokok sedang 29 orang (9,0%) dan perokok ringan 24 orang (7,5%). Sementara itu, responden dengan tingkat stres tinggi menunjukkan distribusi serupa, dengan dominasi pada kategori perokok berat sebanyak 89 orang (27,7%), diikuti perokok sedang 36 orang (11,2%) dan perokok ringan 5 orang (1,6%). Secara keseluruhan, terlihat bahwa semakin tinggi tingkat stres responden, semakin besar proporsi perilaku merokok sedang hingga berat.

Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p < 0,001$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada responden. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat stres berperan penting dalam memengaruhi kategori perilaku merokok, di mana responden dengan stres sedang dan tinggi lebih banyak berada pada kategori perokok sedang maupun perokok berat dibandingkan responden dengan stres rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat stres seseorang, semakin berat perilaku merokok yang ditampilkan (Arista & Artanti, 2023). Secara konseptual, hasil penelitian ini memperluas pemahaman mengenai perilaku merokok remaja dengan menempatkan stres sebagai determinan internal yang berperan penting dalam pembentukan perilaku berisiko. Temuan ini mendukung kerangka teori perilaku kesehatan yang menekankan interaksi antara faktor psikologis dan lingkungan dalam menentukan pilihan perilaku individu. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat asumsi bahwa intervensi pencegahan merokok pada remaja akan kurang efektif apabila hanya berfokus pada aspek edukasi bahaya rokok tanpa disertai upaya pengelolaan stres dan penguatan coping adaptif (Anwar et al., 2021).

Implikasi yang lebih luas dari penelitian ini menegaskan pentingnya integrasi program pengendalian perilaku merokok dengan intervensi kesehatan mental di lingkungan sekolah, khususnya sekolah menengah kejuruan. Pendekatan yang holistik dan berkelanjutan, yang menggabungkan edukasi kesehatan, konseling psikologis, serta penciptaan lingkungan sekolah yang suportif, berpotensi memberikan dampak yang lebih signifikan dalam menekan perilaku merokok pada remaja. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan model intervensi berbasis stres serta mengkaji faktor psikologis lain yang berperan dalam perilaku merokok guna membangun kerangka teori yang lebih komprehensif dan aplikatif (Atmaja & Kuncoro, 2025).

SIMPULAN

Penelitian mendapatkan bahwa tingkat stres memiliki hubungan yang bermakna dengan perilaku merokok pada remaja putra di SMKN 2 Bandar Lampung. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku merokok pada remaja tidak semata-mata dipengaruhi oleh faktor sosial dan lingkungan, tetapi juga berakar kuat pada kondisi psikologis individu, khususnya stres yang dialami dalam fase perkembangan remaja. Remaja dengan tingkat stres yang lebih tinggi cenderung menunjukkan intensitas dan frekuensi merokok yang lebih berat, yang mengindikasikan bahwa rokok digunakan sebagai mekanisme koping terhadap tekanan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, R., Putri, D. A., & Pratama, M. R. (2025). Perbedaan perilaku merokok pada siswa sekolah menengah kejuruan dan sekolah menengah atas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(1), 45–53.
- Anwar, M., Rahman, F., & Sari, N. P. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku merokok pada remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 89–97.
- Arista, R., & Artanti, Y. (2023). Lingkungan sekolah dan perilaku merokok pada siswa sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 18(3), 201–209.
- Atmaja, R. S., & Kuncoro, T. (2025). Stres psikologis dan perilaku berisiko pada remaja. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 7(1), 33–41.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Persentase penduduk usia 15 tahun ke atas yang merokok menurut provinsi*. Badan Pusat Statistik.
- Desmon, A., & Sudrajat, A. (2021). Hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 4(2), 112–119.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2019*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei kesehatan Indonesia tahun 2023*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mahabbah, S., & Fithria, F. (2019). Faktor psikososial yang memengaruhi perilaku merokok pada remaja. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22(2), 123–131.
- Rezeki, S., & Utari, D. (2021). Faktor sosial dan keluarga terhadap perilaku merokok remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(1), 55–63.
- Wirawati, N., & Sudrajat, A. (2021). Pengaruh lingkungan sosial terhadap perilaku merokok pada remaja sekolah. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 14(2), 98–105.
- World Health Organization. (2021). *WHO report on the global tobacco epidemic 2021*. World Health Organization.