


Hubungan Tingkat Stres dengan Kecenderungan Merokok Pada Remaja Laki-Laki di SMK Negeri 3 Palembang Tahun 2025

Riko Sandra Putra^{1*}, Trie Septiana²

^{1,2}STIKES Mitra Adiguna Palembang, Jl. Komplek Kenten Permai Blok J No.9-12, Bukit Sangkal, Kec. Kalidoni, Kota Palembang, Sumatera Selatan

E-mail: rikosandrap@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2563>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 29 July 2025

Revised: 13 August 2025

Accepted: 29 August 2025

Kata Kunci:

Kecenderungan Merokok,
Tingkat Stres, Remaja

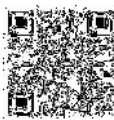
Keywords:

Smoking Tendency, Stress
Level, Adolescents

ABSTRACT

Merokok pada remaja, khususnya laki-laki, kerap dipicu oleh tingkat stres yang tinggi dan dianggap sebagai cara untuk mengatasi tekanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kecenderungan merokok pada remaja laki-laki di SMK Negeri 3 Palembang tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 61 remaja laki-laki yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Perceived Stress Scale* (Sheldon Cohen, 1983) yang telah dimodifikasi oleh Yolanda Faradila (2020). Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres mayoritas berada pada kategori stres sedang (49,2%), stres ringan (41,0%) dan stres berat (9,8%). Sementara itu, kecenderungan merokok paling tinggi berada pada kategori sedang (49,2%), ringan (41,0%) dan berat (9,8%). Hasil penelitian ditemukan terdapat hubungan tingkat stres dan kecenderungan merokok pada remaja laki-laki di SMK Negeri 3 Palembang dengan nilai *p*-value sebesar 0,000 ($< 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami oleh remaja, maka semakin besar pula kecenderungan mereka untuk merokok. Merokok dalam hal ini menjadi salah satu bentuk mekanisme koping negatif yang digunakan remaja untuk mengatasi tekanan yang mereka hadapi.

*Smoking among adolescents, especially males, is often triggered by high levels of stress and is perceived as a coping mechanism to deal with pressure. This study aims to determine the relationship between stress levels and the tendency to smoke among male adolescents at SMK Negeri 3 Palembang in 2025. This research employed a quantitative method with a cross-sectional approach. The sample consisted of 61 male adolescents selected using a total sampling technique. The instrument used in this study was the Perceived Stress Scale (Sheldon Cohen, 1983), modified by Yolanda Faradila (2020). The results showed that most participants experienced moderate stress (49.2%), followed by mild stress (41.0%), and severe stress (9.8%). Similarly, the tendency to smoke was highest in the moderate category (49.2%), followed by mild (41.0%), and severe (9.8%). The findings revealed a significant relationship between stress levels and smoking tendencies among male adolescents at SMK Negeri 3 Palembang, with a *p*-value of 0.000 (< 0.05). This indicates that the higher the stress level experienced by adolescents, the greater their tendency to smoke. In this context, smoking acts as a form of negative coping mechanism used by adolescents to handle the stress they face.*



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

How to Cite: Riko Sandra Putra, et al (2025). Hubungan Tingkat Stres dengan Kecenderungan Merokok Pada Remaja Laki-Laki di SMK Negeri 3 Palembang Tahun 2025, 4 (1) 5063-5071. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.2563>

PENDAHULUAN

Fase remaja sering menghadapi berbagai tantangan, salah satunya adalah krisis identitas yang menyebabkan kebingungan dalam memahami diri mereka. Krisis ini dapat mendorong remaja untuk terlibat dalam perilaku menyimpang, seperti merokok, sebagai bentuk pencarian jati diri (Susanti *et al.*, 2024).

Merokok di kalangan remaja semakin umum, bahkan di lingkungan sekolah. Masalah ini masih belum teratasi dan memerlukan perhatian serius. Ketidakstabilan emosional serta pengaruh pergaulan meningkatkan risiko perilaku menyimpang, termasuk merokok, yang kini menjadi bagian dari gaya hidup remaja (Maulinda *et al.*, 2024). Perubahan psikis dan fisik pada masa remaja membuat mereka lebih rentan terhadap penyimpangan, termasuk kebiasaan merokok. Banyak remaja merokok secara terang-terangan maupun sembunyi-sembunyi, dipengaruhi oleh mudahnya akses terhadap rokok di berbagai lingkungan, seperti sekolah, tempat umum, dan bahkan di rumah sendiri (Ramadhani *et al.*, 2023).

Remaja mulai merokok karena stres, pengaruh teman sebaya, iklan, dan keinginan mencoba hal baru. Faktor lain yang berperan adalah pergaulan dengan perokok, orientasi akademik lemah, dan kurangnya dukungan orang tua. Stres membuat remaja mencari pelarian, salah satunya dengan merokok (Ade *et al.*, 2024).

Sebagian perokok meyakini bahwa merokok memiliki efek positif, seperti meningkatkan mood, mengurangi stres, dan meningkatkan konsentrasi. Proses menghisap rokok juga dianggap sebagai bentuk relaksasi napas dalam yang dapat menurunkan stres secara fisik dan emosional (Suwarni *et al.*, 2024). Namun, dalam jangka panjang, merokok berdampak negatif pada kesehatan, terutama karena kandungan nikotin yang dapat mengganggu perkembangan otak, menyebabkan masalah perilaku, serta meningkatkan risiko kanker mulut, kerongkongan, dan pankreas. Selain itu, zat kimia dalam rokok memacu kerja sistem saraf, meningkatkan detak jantung, dan tekanan darah (Satya *et al.*, 2024).

Stres merupakan respons alami terhadap tekanan yang berasal dari berbagai faktor internal maupun eksternal. Saat stres terjadi, tubuh melepaskan hormon kortisol yang dapat memicu perasaan tertekan. Setiap individu memiliki cara untuk mengatasi stres, yang disebut strategi *coping*. *Coping* berbasis emosi, seperti merokok, hanya meredakan stres sementara tanpa menyelesaikan masalah, sedangkan *problem-focused coping* bertujuan mencari solusi atas sumber stres (Rahmawati & Sudaryanto, 2025). Kebiasaan merokok juga berkaitan erat dengan kondisi emosional, terutama saat mengalami tekanan atau stres, yang menjadi faktor utama pemicu perilaku merokok (Ablelo *et al.*, 2019).

Stres pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti biologis, keluarga, sekolah, teman sebaya, dan lingkungan sosial (Yulinda *et al.*, 2022). Dampak merokok tidak hanya pada kesehatan fisik tetapi juga perkembangan individu (Andreani *et al.*, 2020).

Menurut WHO, jumlah perokok aktif di Indonesia mencapai 72,7 juta orang dan diperkirakan meningkat menjadi 96,7 juta pada 2025 (Ade *et al.*, 2024). Prevalensi merokok remaja di Indonesia 7,2%, lebih tinggi pada laki-laki. Remaja berpendidikan tinggi lebih berisiko, dan remaja miskin dua kali lebih rentan (Wirajaya *et al.*, 2024).

Prevalensi remaja di Sumatera Selatan yang merokok dalam sebulan terakhir mengalami sedikit fluktuasi. Pada 2021, angkanya mencapai 30,65%, kemudian turun menjadi 30,49% pada 2022. Namun, pada 2023 meningkat menjadi 30,91% dan terus naik hingga 31,01% pada 2024. Data ini menunjukkan bahwa kebiasaan merokok di kalangan remaja masih tinggi dan cenderung meningkat dalam beberapa tahun terakhir (BPS, 2024).

Kasus merokok di kalangan remaja meningkat. Pemerintah mengatur tarif cukai agar harga rokok tidak terjangkau bagi remaja pemula serta mengembangkan lingkungan sehat dan kawasan bebas asap rokok. Namun, prevalensi merokok yang masih tinggi tetap menjadi masalah serius (Hidayatulloh & Umeda, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Marcus *et al.* (2021) menunjukkan hubungan positif ($r = 0,275$, $p = 0,032$) antara stres dan kebiasaan merokok pada mahasiswa Teknik Sipil Universitas Nusa Cendana, menegaskan bahwa stres yang tidak terkelola dengan baik meningkatkan risiko perilaku merokok. Hidayatulloh & Umeda (2022) juga menemukan bahwa 78,8% remaja dengan stres berat merokok, dengan p -value 0,001. Temuan ini memperkuat bahwa semakin tinggi tingkat stres, semakin tinggi kecenderungan merokok

Penelitian oleh (R. Susanti & Rusdani, 2022) stres yang dialami siswa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tekanan akademik, tuntutan praktik kejuruan, dan ketidakpastian masa depan setelah lulus. Selain itu, lingkungan sosial, seperti pergaulan dengan teman sebaya yang merokok, juga berkontribusi terhadap perilaku ini. oleh Suwarni *et al.* (2024) stres yang dialami remaja mendorong mereka untuk mencari pelarian atau coping mechanism, salah satunya dengan merokok. Rokok dianggap memberikan efek relaksasi sementara akibat kandungan nikotin yang dapat merangsang pelepasan dopamin, memberikan sensasi tenang meskipun hanya bersifat sementara.

Penelitian oleh Sianipar & Aritonang (2024) terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dan kebiasaan merokok di kalangan mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan, dengan korelasi positif sebesar 0,218. Artinya, semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa, semakin meningkat pula intensitas merokok mereka. Mahasiswa yang mengalami stres cenderung merokok sebagai bentuk coping mechanism terhadap tekanan akademik, tuntutan tugas, dan kehidupan sosial. Rokok dianggap sebagai cara untuk mengurangi ketegangan sementara karena nikotin dapat memberikan efek relaksasi dan meningkatkan mood sesaat.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kecenderungan Merokok pada Remaja Laki - Laki Di SMK Negeri 3 Palembang Tahun 2025.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan *survey* deskriptif korelasi.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan selama 2 hari yaitu dari tanggal 19 Mei 2025 sampai 20 Mei 2025.

Target/Subjek Penelitian

Sampel sejumlah 61 siswa yang menjadi sampel di SMK Negeri 3 Palembang dengan teknik *simple random sampling*.

Prosedur

Peneliti menjelaskan tujuan penelitian kepada responden pada 19 Mei 2025. Sebanyak 61 responden dipilih secara acak melalui undian menggunakan kertas bernomor. *Informed consent* dibagikan, dan seluruh responden menyetujui berpartisipasi secara sukarela. Pada 20 Mei 2025, peneliti membagikan dan mengumpulkan kuesioner *Perceived Stress Scale* dan *Kecenderungan Merokok* di hari yang sama. Di akhir sesi, peneliti memberikan apresiasi kepada responden.

Teknik Pengumpulan Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh melalui kuesioner yaitu, kuesioner *Perceived Stress Scale* dan *Kecenderungan Merokok*.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis menggunakan uji *Chi-square*. Analisis bivariat dilakukan untuk menganalisis hubungan atau korelasi antara dua variabel. Dalam penelitian ini, analisis bivariat digunakan untuk melihat hubungan tingkat stres dengan kecenderungan merokok pada remaja laki - laki.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data mengenai karakteristik responden dan hubungan tingkat stres dengan kecenderungan merokok pada remaja laki - laki di SMK Negeri 3 Palembang Tahun 2025 dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square* pada batas kemaknaan $p \text{ value} > 0,05$.

Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	Persentase
Usia		
15 Tahun	2	3.3
16 Tahun	30	49.2
17 Tahun	25	41
18 Tahun	4	6.6

Total	61	100
Jenis Kelamin		
Laki -Laki	61	100

Berdasarkan tabel 1, Dapat diketahui mayoritas 30 orang (49,2%) berusia 16 tahun, 25 orang (41%) 17 tahun, 4 orang (6,6%) 18 tahun dan 2 orang (3.3 %) 15 tahun. Jenis kelamin seluruhnya laki laki (100%).

Tabel 2. Tingkat Stres pada Remaja laki - laki

No	Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Ringan	25	41
2.	Sedang	30	49.2
3	Berat	6	9.8
Jumlah		61	100

Berdasarkan tabel 2, dari 61 responden, sebagian besar remaja laki-laki di SMK Negeri 3 Palembang mengalami stres tingkat sedang (49,2%), stres ringan (41%), dan stres berat (9,8%). Temuan ini menunjukkan tekanan psikologis cukup tinggi dialami oleh mayoritas remaja di sekolah tersebut.

Tabel 3. Kecenderungan Merokok pada Remaja laki - laki

No	Kenakalan Remaja	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Kecenderungan Merokok Ringan	25	41
2.	Kecenderungan Merokok Sedang	30	49.2
3.	Kecenderungan Merokok Berat	6	9.8
Jumlah		61	100

Berdasarkan tabel 3, mayoritas remaja laki-laki di SMK Negeri 3 Palembang memiliki kecenderungan merokok tingkat sedang (49,2%), tingkat ringan (41%), dan berat (9,8%). Secara umum, kecenderungan merokok di kalangan siswa berada pada kategori sedang hingga ringan.

Bivariat

Tabel 4. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kecenderungan Merokok pada Remaja Laki - Laki

No	Tingkat Stres	Kecenderungan Merokok						Total	P Value	
		Ringan		Sedang		Berat				
		n	%	n	%	n	%			
1	Rendah	25	41,0	0	0	0	0	25	41,0	0,000
2	Sedang	0	0	30	49,2	0	0	30	49,2	
3	Berat	0	0	0	0	6	9,8	6	9,8	
Total		25	41,0	30	49,2	6	9,8	61	100	

Berdasarkan tabel 4, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kecenderungan merokok pada remaja laki-laki di SMK Negeri 3 Palembang, dengan p-value 0,000 ($p < 0,05$). Siswa dengan stres ringan cenderung merokok ringan (41%), stres sedang merokok sedang (49,2%), dan stres berat merokok berat (9,8%). Hal ini menunjukkan hubungan yang bermakna secara statistik antara kedua variabel.

Pembahasan

Gambaran Tingkat Stres pada Remaja laki - laki di SMK Negeri 3 Palembang Tahun 2025

Stres merupakan kondisi ketidaknyamanan mental dan emosional akibat tekanan yang berasal dari dalam maupun luar diri individu. Tekanan dari luar, atau stresor eksternal, dapat berupa tuntutan sosial, tekanan akademik, atau konflik dalam hubungan sosial. Sementara itu, stresor internal mencakup emosi negatif seperti marah, sedih, cemburu, perasaan rendah diri, dan bentuk ketidakstabilan psikologis lainnya (Hendra Setyoko *et al.*, 2024).

Stres adalah reaksi tubuh terhadap tekanan dari dalam maupun luar diri, yang memicu pelepasan hormon kortisol. Untuk mengurangi stres, seseorang biasanya menerapkan mekanisme koping, baik positif maupun negatif. Salah satu bentuk koping negatif yang umum dilakukan adalah merokok, karena dianggap bisa menenangkan pikiran. Jika stres berlangsung lama dan tidak terkendali, dapat

meningkatkan risiko depresi, yang dalam kasus berat bisa menyebabkan keinginan menyakiti diri hingga bunuh diri (Suwarni *et al.*, 2024).

Remaja stres disebabkan oleh berbagai tekanan yang berasal dari lingkungan sekolah, seperti beban tugas, ujian, dan tuntutan untuk berprestasi, serta masalah pribadi seperti patah hati. Selain itu, faktor dari dalam keluarga juga berperan, misalnya pertengkaran orang tua, perceraian, konflik pendapat, dan harapan orang tua yang tinggi terhadap pencapaian akademik anak (Rahmawati & Sudaryanto, 2025).

Faktor-faktor yang turut berkontribusi terhadap stres pada remaja berdasarkan penelitian tersebut meliputi konflik pribadi, riwayat perundungan, serta kondisi tempat tinggal. Menariknya, ditemukan bahwa siswa yang tinggal bersama orang tua justru mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang tinggal sendiri atau bersama kakek-nenek. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun tinggal bersama orang tua umumnya dianggap sebagai lingkungan yang mendukung, dalam konteks tertentu dapat pula menjadi sumber tekanan psikologis bagi remaja, karena adanya ekspektasi, aturan yang ketat, atau hubungan yang kurang harmonis dalam keluarga (Gusti *et al.*, 2023).

Stres merupakan reaksi tubuh terhadap tekanan psikososial atau beban kehidupan. Stres diklasifikasikan dalam tiga tingkat, yaitu stres ringan, sedang, dan berat. Dalam konteks ini, perilaku merokok dipahami sebagai respon terhadap stres, di mana individu membakar dan menghisap rokok sebagai cara untuk mengurangi tekanan yang dirasakan. Artinya, semakin tinggi tingkat stres seseorang, maka semakin tinggi pula kecenderungannya untuk merokok. Rokok dalam hal ini dijadikan sebagai mekanisme untuk meredakan ketegangan, meskipun hanya bersifat sementara (Ablelo *et al.*, 2019). Stres pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti biologis, keluarga, sekolah, teman sebaya, dan lingkungan sosial (Yulinda *et al.*, 2022).

Stres yang dirasakan dapat berasal dari berbagai tekanan emosional, seperti kecemasan, kegelisahan, kemarahan, hingga kesulitan tidur. Dalam menghadapi stres tersebut, merokok menjadi salah satu respons yang sering dilakukan karena dianggap dapat memberikan rasa tenang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami, semakin berat pula kebiasaan merokok yang dilakukan oleh individu (Mayah, 2021).

Temuan ini sejalan dengan penelitian Lesmana & Yunita (2020) ditemukan bahwa stres merupakan faktor signifikan yang mendorong individu untuk merokok. Stres berperan sebagai pemicu perilaku merokok karena individu yang mengalami tekanan psikologis cenderung mencari pelampiasan yang cepat dan mudah, salah satunya melalui rokok. Rokok dianggap mampu memberikan efek relaksasi sementara, sehingga menjadi mekanisme coping instan saat menghadapi stres emosional atau mental.

Penelitian oleh Rahmawati & Sudaryanto (2025) menunjukkan bahwa stres merupakan kondisi yang tidak dapat dihindari dalam kehidupan dan dialami oleh setiap individu, termasuk remaja. Meskipun bentuk stres yang dirasakan serupa antar individu, dampak yang ditimbulkan dapat berbeda-beda. Salah satu dampak yang muncul adalah perilaku merokok sebagai respons terhadap stres. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami oleh remaja, semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk merokok.

Penelitian Nurwela & Israfil (2022) hasil review menunjukkan bahwa stres pada remaja dipengaruhi oleh berbagai aspek, di antaranya pemenuhan tugas perkembangan emosional, kondisi lingkungan tempat tinggal, kecanduan internet, serta pola asuh orang tua. Faktor-faktor ini saling berkaitan dan dapat menjadi pemicu stres jika tidak dikelola dengan baik. Sebaliknya, lingkungan yang mendukung, penggunaan internet yang terkontrol, serta pola asuh yang positif dapat membantu mencegah stres pada remaja.

Penelitian Marcus *et al.* (2021) menunjukkan bahwa stres merupakan kondisi yang timbul akibat tekanan fisik dan psikologis yang dialami individu. Ketika stres tidak diatasi dengan baik, individu cenderung melampiaskannya melalui perilaku negatif, seperti merokok. Penelitian ini mengungkap bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada mahasiswa, dengan hasil menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres, semakin tinggi pula kecenderungan perilaku merokok.

Penelitian Nurwela & Israfil (2022) ditemukan bahwa terdapat beberapa faktor yang berhubungan erat dengan stres pada remaja di Indonesia. Faktor-faktor tersebut meliputi pemenuhan tugas perkembangan emosional, keadaan lingkungan tempat tinggal, kecanduan internet, serta pola asuh orang tua. Remaja yang tidak mampu memenuhi perkembangan emosionalnya secara baik cenderung lebih rentan terhadap tekanan psikologis. Selain itu, lingkungan tempat tinggal yang tidak mendukung dan

penggunaan internet yang berlebihan turut memperparah tingkat stres. Pola asuh orang tua yang tidak efektif juga menjadi pemicu munculnya stres, terutama bila disertai dengan kurangnya dukungan dan perhatian emosional.

Asumsi peneliti adalah remaja mengalami tingkat stres sebagai akibat dari tekanan akademik, masalah sosial, dan tantangan perkembangan emosional yang umum terjadi pada masa remaja

Gambaran Kecenderungan Merokok pada Remaja laki - laki di SMK Negeri 3 Palembang Tahun 2025

Merokok dianggap mampu memberikan efek relaksasi sementara, sehingga menjadi pelarian cepat yang merasa tertekan secara mental atau emosional. Hal ini terutama terjadi pada individu, yang tidak memiliki keterampilan coping adaptif atau strategi yang sehat untuk mengelola stres. Ketika tekanan akademik, sosial, atau pribadi meningkat, merokok menjadi salah satu cara instan untuk menenangkan pikiran, meskipun hanya bersifat sementara dan berisiko bagi kesehatan. Fenomena ini semakin tinggi tingkat stres yang dialami maka semakin tinggi pula kecenderungan dan frekuensi mereka untuk merokok sebagai bentuk pelampiasan terhadap tekanan yang dirasakan (Sudayasa *et al.*, 2023).

Faktor penyebab merokok pada remaja dibagi menjadi intrinsik dan ekstrinsik. Secara intrinsik, merokok berkaitan dengan depresi, kecemasan, stres, dan kecanduan nikotin. Remaja laki-laki lebih rentan karena cenderung mengekspresikan diri lewat tindakan nyata, sementara perempuan merokok untuk rasa percaya diri. Faktor genetik juga memengaruhi kecenderungan kecanduan. Faktor ekstrinsik mencakup pengaruh lingkungan, terutama orang tua, teman sebaya, dan paparan iklan. Remaja yang hidup di lingkungan perokok lebih mudah meniru kebiasaan (Safira *et al.*, 2024).

Faktor utama remaja mulai merokok adalah rasa ingin tahu dan pengaruh teman. Persepsi remaja terhadap bahaya merokok masih rendah, terutama tanpa adanya edukasi atau intervensi berhenti merokok. Remaja yang mendapat program intervensi cenderung lebih percaya diri untuk berhenti merokok. Selain itu, remaja sering tidak menyadari dampak serius nikotin terhadap kesehatan otak dan risiko kanker (Dewi *et al.*, 2023).

Dampak merokok tidak hanya pada kesehatan fisik tetapi juga perkembangan individu. Penelitian menunjukkan bahwa perilaku merokok meningkatkan risiko mencoba zat adiktif lain, termasuk narkoba. Selain itu, penumpukan nikotin dan zat kimia dalam rokok dapat menurunkan stamina fisik dan secara tidak langsung memengaruhi motivasi belajar remaja (Andreani *et al.*, 2020).

Dalam jangka panjang, merokok berdampak negatif pada kesehatan, terutama karena kandungan nikotin yang dapat mengganggu perkembangan otak, menyebabkan masalah perilaku, serta meningkatkan risiko kanker mulut, kerongkongan, dan pankreas. Selain itu, zat kimia dalam rokok memacu kerja sistem saraf, meningkatkan detak jantung, dan tekanan darah (Satya *et al.*, 2024).

Peneliti juga berasumsi bahwa remaja merokok sebagai bentuk pelarian dan ekspresi diri, terutama ketika tidak ada dukungan atau intervensi yang tepat.

Hubungan Tingkat Stres dengan Kecenderungan Merokok pada Remaja Laki - Laki di SMK Negeri 3 Palembang Tahun 2025

Perilaku merokok yang kuat pada remaja sering kali dipicu oleh stres yang berasal dari lingkungan sekitar, tekanan emosional, tuntutan akademik, serta permasalahan dengan teman sebaya dan keluarga. Rokok dianggap mampu memberikan efek ketenangan, sehingga menjadi pelarian bagi remaja yang sedang mengalami tekanan. Ketika stres meningkat, perilaku merokok cenderung ikut meningkat, karena merokok memberikan sensasi seolah-olah dapat mengurangi beban pikiran (Andreani *et al.*, 2020).

Remaja dengan tingkat stres tinggi cenderung memiliki kebiasaan merokok yang lebih kuat dibandingkan mereka yang mengalami stres ringan. Ini membuktikan bahwa stres dapat menjadi faktor pemicu yang mendorong remaja mencari pelampiasan melalui merokok, yang dianggap dapat memberikan rasa tenang sementara (Hidayatulloh & Umeda, 2022).

Stres berpengaruh langsung terhadap perilaku merokok pada remaja, di mana tekanan emosional dari sekolah, keluarga, lingkungan, atau hubungan sosial sering membuat remaja mencari pelampiasan, salah satunya dengan merokok. Rokok dianggap dapat memberikan ketenangan sementara melalui efek nikotin, sehingga remaja yang stres cenderung menjadikan merokok sebagai cara cepat untuk meredakan beban pikiran. Namun, kebiasaan ini dapat berkembang menjadi ketergantungan dan menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan fisik maupun mental (Suwarni *et al.*, 2024).

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Suwarni *et al.* (2024) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan kecenderungan perilaku merokok pada remaja laki-laki, dengan nilai $p = 0,000 (< 0,05)$. Penelitian ini menemukan bahwa mayoritas remaja yang mengalami stres sedang (77,3%) cenderung memiliki kecenderungan merokok dalam kategori sedang (75,3%). Hasil ini menunjukkan bahwa peningkatan tingkat stres berkorelasi dengan meningkatnya kecenderungan merokok di kalangan remaja. Hal ini disebabkan karena stres yang tidak terkelola dengan baik dapat mendorong individu mencari pelampiasan atau bentuk pengalihan perhatian, salah satunya dengan merokok. Rokok dipersepsikan oleh remaja sebagai cara untuk menenangkan diri atau mengurangi tekanan emosional.

Penelitian oleh Sianipar & Aritonang (2024) menemukan hubungan yang signifikan antara stres dan intensitas merokok, dengan korelasi positif sebesar 0,218. Hal ini menandakan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan maka, semakin tinggi pula intensitas perilaku merokok yang ditunjukkan. Rokok dianggap mampu memberikan rasa tenang sesaat, sehingga digunakan sebagai solusi cepat mengurangi tekanan, meskipun hanya bersifat sementara. Dalam konteks mahasiswa, tekanan dari tuntutan akademik dan transisi ke usia dewasa sering menjadi pemicu utama stres.

Penelitian Hidayatulloh & Umeda (2022) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan perilaku merokok pada remaja laki-laki di MAN 6 Jakarta Timur, dengan p -value 0,001. Sebanyak 78,8% dari remaja dengan stres berat terlibat dalam perilaku merokok, dibandingkan dengan 23,8% remaja dengan stres ringan. Stres mendorong remaja untuk mencari pelampiasan dalam bentuk merokok. Remaja dengan stres tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosi. Merokok dipilih sebagai cara pelarian karena mudah diakses dan dianggap sebagai bentuk “*self-medication*” oleh remaja. Ketika tekanan lingkungan, konflik keluarga, atau tuntutan akademik perilaku merokok menjadi alternatif untuk menenangkan pikiran.

Sementara itu, Marcus *et al.* (2021) dalam penelitiannya menemukan hubungan signifikan antara stres dan kebiasaan merokok, dengan arah hubungan positif ($r = 0,275$; $p = 0,032$). Artinya, semakin tinggi tingkat stres yang dialami semakin besar pula kecenderungan mereka untuk merokok. Hal ini disebabkan karena mahasiswa teknik sering mengalami beban tugas yang tinggi dan tekanan akademik yang kompleks, sehingga mereka menggunakan rokok sebagai cara untuk mengurangi ketegangan.

Penelitian oleh Susanti & Rusdani (2022) menunjukkan hubungan signifikan antara stres dan perilaku merokok pada siswa kelas XI jurusan otomotif, dengan p -value sebesar 0,001 dan koefisien korelasi 0,393. Data ini memperjelas bahwa stres menjadi salah satu faktor yang mendorong remaja untuk terlibat dalam kebiasaan merokok. Siswa SMK cenderung mengalami tekanan baik dari sisi praktikum, tugas teknis, maupun lingkungan kerja magang, yang dapat memicu stres. Dalam lingkungan tersebut, merokok juga kerap dianggap sebagai hal yang biasa atau bahkan maskulin, sehingga mendorong siswa merokok saat merasa tertekan. Artinya, stres dan norma sosial di lingkungan teknis turut memperkuat kecenderungan ini.

Asumsi peneliti adalah semakin tinggi tingkat stres yang dialami remaja, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk merokok.

SIMPULAN

Penelitian ini dilakukan pada remaja laki-laki di SMK Negeri 3 Palembang. Mayoritas responden berusia 16 tahun (49,2%), diikuti oleh usia 17 tahun (41%), 18 tahun (6,6%), dan 15 tahun (3,3%). Tingkat stres mayoritas berada pada kategori sedang (49,2%), kategori ringan (41%) dan berat (9,8%). Adapun kecenderungan merokok mayoritas berada pada kategori sedang (49,2%), ringan (41%) dan berat (9,8%). Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kecenderungan merokok (p -value = 0,000), yang berarti semakin tinggi tingkat stres yang dialami, maka semakin tinggi pula kecenderungan untuk merokok.

Remaja diharapkan dapat mengenali dan mengelola stres dengan cara yang sehat, seperti melakukan kegiatan positif, olahraga, hobi, atau berbicara dengan orang terpercaya. Dengan pengelolaan stres yang baik, remaja dapat menghindari perilaku negatif seperti merokok sebagai bentuk pelarian.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini.

REFERENSI

- Ablelo, F. O., Kusuma, F. H. D., & Rosdiana, Y. (2019). Hubungan Antara Frekuensi Merokok dengan Tingkat Stres pada Remaja Akhir. *Nursing News*, 4(1), 133–144.
- Ade, S., Ismayanti, S. A., Khabibah, S. A., Haq, T. A., Salsabilla, S., & Rahman, R. A. (2024). Perilaku dan Pengetahuan Remaja Indonesia tentang Merokok. 11(1), 79–85.
- 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>
- BPS. (2024). Persentase Penduduk Berumur 15 Tahun ke Atas yang Merokok Tembakau selama Sebulan Terakhir Menurut Provinsi, 2024.
- Dewi, S. H., Yunita, J., Gustina, T., Ismainar, H., & Mitra, M. (2023). Persepsi Remaja Tentang Bahaya Merokok Ditinjau Dari Health Belief Model. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(03), 225–231. <https://doi.org/10.33221/jikm.v12i03.1759>
- Gusti, R. K., Saputera, M. D., & Chris, A. (2023). Gambaran Stres Secara Umum Pada Siswa/I SMA Di Jakarta. *Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis*, 3(1), 22–29.
- 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>
- Hidayatulloh, F., & Umeda, M. (2022). Hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja laki-laki di man 6 kelurahan dukuh kota jakarta timur.
- Lesmana, T., & Yunita, M. M. (2020). Stres sebagai mediator antara mindfulness dan frekuensi merokok pada individu dewasa awal di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 8, 28–42. <https://doi.org/10.24854/jpu139>
- 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>
- Maulinda, D., Linda, O., & A'yunin, E. N. (2024). FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU MEROKOK SISWA SMK TAMAN HARAPAN BEKASI TAHUN 2024. 04, 65–73.
- Mayah, I. C. (2021). Hubungan Stress dengan Kebiasaan Merokok pada Komunitas Pendaki Indonesia Korwil Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 2(2), 156. <https://doi.org/10.32807/jkt.v2i2.83>
- Nurwela, S. T., & Israfil, I. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Pada Remaja ; Literatur Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa: Jkj Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 100(4), 697–704. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/10139>
- Rahmawati, F. N., & Sudaryanto, A. (2025). Hubungan Tingkat Stress dengan Perilaku Merokok Pada Remaja. *An Idea Health Journal*, 5(01), 0–5.
- Ramadhani, N. S., Larasati, D. A., & Imron, A. (2023). Konstruksi Sosial Perilaku Merokok Remaja Pada Siswa Kelas VIII di SMPN 58 Surabaya. 3(2), 76–86.
- Safira, A. L., Lestari, P., & Karimah, A. (2024). Analisis Hubungan Antara Perilaku Merokok dengan Kesehatan Mental. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, 12(1), 25–34.
- Satya, M. C. N., Setyowati, L., Iwan Abdi Suandana, & Sari, D. K. (2024). Penerapan Health Belief Model Perilaku Merokok pada Mahasiswa. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(3), 657–663. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i3.4646>
- Sianipar, P. G., & Aritonang, N. N. (2024). Hubungan Antara Stress Dengan Intensitas Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan Relations. 4(2), 344–353.
- Sudayasa, I. P., Alifariki, L. O., Jamaluddin, S., & Mulyawati, S. A. (2023). Pelatihan Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular Pada Kader Posbindu Di Wilayah Kerja Puskesmas Kapoiala. *Indonesia Berdaya*, 5(1), 179–186. <https://doi.org/10.47679/ib.2024668>
- Susanti, N., Syafira, A. C., Febrina, D., Farashati, J. I., Masyarakat, F. K., Islam, U., & Sumatera, N. (2024). JPKM Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat. 5(2), 81–89.
- 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.
- Suwarni, A. A., Firdaus, I., & Yudhianto, K. A. (2024). Kecenderungan Perilaku Merokok Pada Remaja

- Laki-Laki. Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat, 8(2), 3625–3633.
- Wirajaya, M. K. M., Farmani, P. I., & Laksmi, P. A. (2024). Kalangan Remaja di Indonesia. 10(April), 237–245.
- Yulinda, R., Akhriansyah, M., Surahmat, R., & Agustina, N. (2022). Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap. 14(2), 38–43.