

## Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok pada Remaja Laki-Laki di SMKN 3 Palu

Velisia Sariayu Lawuri<sup>1\*</sup>, Djuwartini<sup>2</sup>, Elifa Ihda Rahmayanti<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>S1 Keperawatan, Universitas Widya Nusantara

E-mail: [velisialawuri16@gmail.com](mailto:velisialawuri16@gmail.com)

\* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5402>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 15 Februari 2026

Revised: 19 Februari 2026

Accepted: 2 Maret 2026

#### Kata Kunci:

Remaja  
Tingkat Stres  
Perilaku Merokok

#### Keywords :

Adolescents  
Stress Level  
Smoking Behavior



### ABSTRACT

Masa remaja merupakan fase yang rentan terhadap berbagai tekanan psikologis, sosial, dan akademik yang dapat memicu perilaku berisiko, termasuk merokok. Stres yang dialami remaja sering mendorong penggunaan rokok sebagai mekanisme koping. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres, perilaku merokok, serta hubungan antara keduanya pada remaja laki-laki di SMKN 3 Palu. Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan rancangan deskriptif analitik melalui pendekatan *cross sectional*. Pelaksanaan penelitian dilakukan di SMKN 3 Palu pada periode 04 hingga 11 Desember 2025. Subjek penelitian terdiri atas 573 siswa laki-laki kelas XII, dengan jumlah sampel sebanyak 85 responden yang ditentukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis data dilakukan secara bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kemaknaan statistik  $p < 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat stres dalam kategori sedang (47,1%), sementara perilaku merokok paling banyak berada pada kategori berat (58,8%). Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat stres dan perilaku merokok pada remaja, dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Tingkat stres memiliki hubungan yang bermakna dengan perilaku merokok pada remaja laki-laki di SMKN 3 Palu.

*Adolescence is a phase that is vulnerable to various psychological, social and academic pressures that can trigger risky behavior, including smoking. The stress experienced by teenagers often encourages the use of cigarettes as a coping mechanism. This study aims to determine the level of stress, smoking behavior, and the relationship between the two in adolescent boys at SMKN 3 Palu. This research applies quantitative methods with a descriptive analytical design using a cross sectional approach. The research was carried out at SMKN 3 Palu in the period 04 to 11 December 2025. The research subjects consisted of 573 class XII male students, with a sample size of 85 respondents determined based on inclusion and exclusion criteria. Data analysis was carried out bivariately using the Chi-Square test with a statistical significance level of  $p < 0.05$ . The results showed that the majority of respondents had stress levels in the moderate category (47.1%), while most smoking behavior was in the heavy category (58.8%). The results of bivariate analysis showed that there was a significant relationship between stress levels and smoking behavior in adolescents, with a value of  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Stress levels have a significant relationship with smoking behavior in adolescent boys at SMKN 3 Palu.*



*an open access article under the CC-BY-SA license.*

**How to Cite:** Velisia Sariayu Lawuri et al (2026) Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok pada Remaja Laki-Laki di SMKN 3 Palu : <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.5402>

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode yang penuh tantangan karena ditandai oleh proses peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Peralihan ini tidak sekadar mencakup perubahan menuju kondisi yang baru, tetapi juga dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu yang turut membentuk keadaan saat ini serta menentukan arah perkembangan di masa depan. Fase remaja dipandang sebagai tahap krusial dalam siklus perkembangan manusia, karena pada periode ini individu mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang berperan penting dalam pembentukan jati diri. Pada tahap ini pula, remaja berpotensi menunjukkan peningkatan perilaku menyimpang atau kenakalan, yang kerap dipengaruhi oleh dinamika hubungan dengan teman sebaya, terutama ketika mereka belum mampu menghadapi dan menyelesaikan tuntutan perkembangan yang dihadapi (Anwar, Nurhayati, & Komala, 2023).

Berdasarkan definisi dari World Health Organization (WHO), remaja merupakan kelompok usia antara 10 sampai 19 tahun yang berada dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan mencakup aspek fisik, mental, serta sosial. Pada fase ini, remaja dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan dan tekanan yang muncul seiring proses perkembangan, yang sering kali memicu ketidakstabilan emosi, munculnya kecemasan, serta perasaan tidak nyaman. Seiring berjalannya waktu, remaja mulai meninggalkan perilaku kekanak-kanakan dan menunjukkan pola perilaku yang dianggap lebih dewasa, termasuk keterlibatan dalam kebiasaan tertentu seperti merokok (Rumasoreng, Winahyu, & Yoyoh, 2023).

Perilaku merokok di kalangan remaja menunjukkan kecenderungan meningkat di berbagai belahan dunia, termasuk di Indonesia. Meningkatnya fenomena ini dipengaruhi oleh beragam faktor, seperti tingginya rasa ingin tahu, adanya tekanan dari lingkungan pergaulan, serta kebutuhan remaja untuk menegaskan jati diri. Situasi tersebut menjadikan kebiasaan merokok sebagai perilaku yang relatif mudah ditiru oleh remaja (Fitri, 2024). Paparan asap rokok juga memberikan dampak kesehatan yang serius bagi perokok pasif, antara lain meningkatkan risiko gangguan kardiovaskular dan masalah pernapasan berat, seperti penyakit jantung koroner serta kanker paru-paru. Banyak perokok mengungkapkan bahwa stres menjadi alasan utama mereka merokok, karena nikotin dianggap mampu meredakan ketegangan dan memberikan efek psikologis tertentu, seperti perbaikan suasana hati dan peningkatan fokus. Saat ini, aktivitas merokok tidak hanya dipandang sebagai kebiasaan, tetapi telah berkembang menjadi bagian dari gaya hidup, termasuk di kalangan remaja. Kebiasaan merokok yang dimulai sejak usia muda dapat meningkatkan kemungkinan seseorang menjadi perokok berat dan mengalami berbagai penyakit kronis pada masa dewasa (Suwarni, Firdaus, & Yudhianto, 2024). Secara umum, perilaku merokok dipengaruhi oleh dua kelompok faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi aspek biologis dan psikologis, seperti dorongan untuk mengurangi stres atau tekanan emosional. Sementara itu, faktor eksternal berkaitan dengan lingkungan sosial, di mana pengaruh teman sebaya memiliki peran besar dalam mendorong individu untuk mulai merokok (Sodik, 2018).

Stres merupakan reaksi yang tidak diharapkan yang timbul akibat berbagai pemicu, baik yang bersumber dari faktor internal maupun eksternal, sehingga menimbulkan perasaan tertekan pada individu. Kondisi stres terjadi ketika tubuh merespons tekanan dengan melepaskan hormon kortisol. Dalam menghadapi situasi tersebut, individu cenderung berupaya mencari cara untuk meredakan tekanan melalui berbagai bentuk pengelolaan stres. Mekanisme koping yang digunakan dapat berbeda-beda pada setiap orang dan mencakup strategi yang adaptif maupun maladaptif. Sebagian individu memilih cara koping yang kurang sehat, seperti merokok, dengan keyakinan bahwa kebiasaan tersebut dapat memberikan rasa tenang atau mengurangi beban pikiran (Suwarni, Firdaus, & Yudhianto, 2024). Pada kalangan remaja, stres sering kali berkaitan erat dengan munculnya perilaku merokok, terutama ketika mereka mengalami kesulitan dalam beradaptasi terhadap berbagai tuntutan dan tekanan kehidupan. Salah satu sumber tekanan yang paling umum dialami remaja adalah tuntutan di bidang akademik, yang kerap memicu munculnya stres apabila tidak dikelola dengan baik (Susanti & Rusdani, 2022).

Sebagian remaja memandang aktivitas merokok sebagai sarana untuk meredakan stres dan mengurangi tekanan yang mereka alami, sehingga rokok sering dianggap sebagai alat untuk mencapai

kondisi relaksasi (Yunanda, Makaginsar, & Fitriyana, 2023). Remaja yang memiliki kebiasaan merokok umumnya meyakini bahwa rokok dapat memberikan efek menenangkan, terutama saat mereka berada dalam situasi cemas atau mengalami tekanan emosional (Widianto, Sumiatin, & Ningsih, 2023). Rokok yang berbahan dasar tembakau mengandung nikotin, yaitu senyawa alkaloid yang memiliki sifat adiktif. Zat ini menimbulkan efek psikoaktif yang dapat memengaruhi sistem saraf, sehingga memberikan sensasi rangsangan sekaligus perasaan tenang bagi penggunanya (Ramadhan, 2023).

Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO), jumlah perokok di Indonesia mencapai sekitar 62,8 juta orang, di mana sekitar 40% di antaranya berasal dari kelompok masyarakat menengah ke bawah. Indonesia juga tercatat sebagai negara dengan prevalensi perokok tertinggi ketiga di dunia, dengan proporsi perokok laki-laki sekitar 46,8% dan perempuan sebesar 3,1%. Jika ditinjau berdasarkan kelompok usia, individu berusia di atas 10 tahun telah teridentifikasi sebagai kelompok yang memiliki kebiasaan merokok (WHO, 2021).

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 yang diselenggarakan oleh Kementerian Kesehatan, jumlah perokok di Indonesia diperkirakan telah mencapai sekitar 70 juta orang, dengan sekitar 7,4% di antaranya berasal dari kelompok usia 10 hingga 18 tahun. Kelompok remaja tercatat sebagai populasi dengan peningkatan jumlah perokok yang paling menonjol. Data Global Youth Tobacco Survey (GYTS) menunjukkan bahwa prevalensi perokok di kalangan pelajar usia 13–15 tahun mengalami kenaikan, dari 18,3% pada tahun 2016 menjadi 19,2% pada tahun 2019. Selain itu, hasil SKI 2023 juga mengungkapkan bahwa kelompok usia 15–19 tahun merupakan kelompok dengan proporsi perokok tertinggi, yaitu sebesar 56,5%, disusul oleh kelompok usia 10–14 tahun dengan persentase 18,4%.

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2022, prevalensi merokok pada remaja usia 15–19 tahun mengalami peningkatan sebesar 3,4% pada periode 2022–2023. Pada tahun 2023, sebanyak 28,28% penduduk Sulawesi Tengah usia  $\geq 15$  tahun tercatat sebagai perokok. Peningkatan perilaku merokok di kalangan remaja menjadi perhatian serius karena berpotensi menurunkan kualitas hidup dan kesehatan (BPS, 2022). Di Kota Palu, jumlah perokok usia  $\geq 15$  tahun juga menunjukkan tren meningkat, dari 745 orang pada tahun 2020 menjadi 830 orang pada tahun 2021, dan 1.034 orang pada tahun 2022 (Dinas Kesehatan Kota Palu, 2022).

Hasil penelitian Susanti dan Rusdani (2022) menunjukkan adanya keterkaitan antara tingkat stres dan perilaku merokok. Dalam menghadapi stres, individu dapat menggunakan strategi koping yang bersifat adaptif atau maladaptif. Koping yang adaptif cenderung mengarah pada perilaku positif, sedangkan koping yang maladaptif dapat memicu perilaku merugikan, seperti merokok. Sebagian individu beranggapan bahwa merokok dapat mengurangi stres karena memberikan rasa nyaman, namun kandungan zat adiktif dalam rokok dapat menimbulkan ketergantungan dan membentuk kebiasaan. Penelitian tersebut menemukan hubungan yang bermakna antara tingkat stres dan perilaku merokok ( $p = 0,001$ ;  $p < 0,05$ ), dengan kecenderungan meningkatnya perilaku merokok seiring dengan bertambahnya tingkat stres pada siswa (Susanti & Rusdani, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Setyoko dkk. (2024) menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dan perilaku merokok. Responden dengan stres ringan cenderung memiliki perilaku merokok sedang, yang dipengaruhi oleh faktor internal seperti anggapan bahwa merokok dapat meredakan stres sehingga menjadi kebiasaan. Pada responden dengan stres sedang, perilaku merokok umumnya lebih berat, dipicu oleh pengaruh teman sebaya, keinginan untuk terlihat dewasa dan diterima secara sosial, serta durasi dan intensitas merokok yang lebih tinggi. Sementara itu, responden dengan stres berat menunjukkan perilaku merokok sedang, yang lebih didorong oleh motivasi untuk tampil keren atau gaul, meskipun usia mereka masih relatif muda dan telah merokok dalam jangka waktu cukup lama. Hasil analisis statistik menunjukkan hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan perilaku merokok ( $p = 0,000$ ;  $\alpha < 0,05$ ), dengan proporsi terbesar terdapat pada responden dengan stres sedang dan perilaku merokok sedang (54,8%) (Hendra Setyoko, Puspita, & Nuraminudin Aziz, 2024).

Berdasarkan hasil pengumpulan data pendahuluan yang dilakukan pada 21 April 2025 di SMKN 3 Palu, tercatat jumlah siswa laki-laki kelas XI sebanyak 573 orang. Wawancara terkait perilaku merokok yang dilakukan terhadap 10 siswa laki-laki menunjukkan bahwa 8 siswa merupakan perokok aktif dan memiliki keinginan kuat untuk mengonsumsi rokok, sementara 2 siswa lainnya menyatakan tidak merokok. Sebagian besar siswa yang merokok mengungkapkan bahwa kebiasaan tersebut

dilakukan sebagai cara untuk mengalihkan diri dari stres, baik yang bersumber dari tuntutan akademik, permasalahan keluarga, maupun pengaruh lingkungan pergaulan.

### METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Deskriptif analitik* melalui pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini yaitu siswa laki-laki kelas 12 di SMKN 3 Palu yang berjumlah 573 orang. Penelitian ini dilaksanakan Di SMKN 3 PALU pada tanggal 04 - 11 Desember 2025.

Teknik pengambilan sampel yang diterapkan dalam penelitian ini adalah *proportional stratified random sampling*, yaitu metode penentuan sampel yang dilakukan secara acak dengan mempertimbangkan proporsi tiap strata atau kelompok dalam populasi, sehingga setiap strata memperoleh jumlah sampel yang sebanding dengan besar populasinya, Dengan menggunakan rumus slovin margin of eror 10% sehinga berjumlah 85 orang. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Tingkat Stres dan Perilaku merokok. Analisis data mencakup analisis univariat dan bivariat, dengan menggunakan uji *Chi-Square*. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dengan nomor: 005576/KEP Universitas Widya Nusantara/2025.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil

Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 85 responden diuraikan dalam tabel berikut.

Tabel 1 Distribusi responden berdasarkan Usia

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
16 Tahun	22	25,9
17 Tahun	48	56,5
18 Tahun	15	17,6

Berdasarkan Tabel 1, distribusi karakteristik responden menurut usia di SMKN 3 Palu menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 17 tahun, yaitu sebanyak 48 orang (56,5%). Selanjutnya, responden berusia 16 tahun berjumlah 22 orang (25,9%), sedangkan responden berusia 18 tahun sebanyak 15 orang (17,6%).

Tabel 2 Distribusi Tingkat Stres

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	25	29,4
Sedang	40	47,1
Berat	20	23,5

Berdasarkan Tabel 2, tingkat stres siswa di SMKN 3 Palu didominasi oleh kategori stres sedang, yaitu sebanyak 40 responden (47,1%). Sementara itu, sebanyak 25 responden (29,4%) berada pada tingkat stres ringan, dan 20 responden (23,5%) termasuk dalam kategori stres berat.

Tabel 3 Distribusi Perilaku Merokok

Perilaku Merokok	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sedang	35	41,2
Berat	50	58,8

Berdasarkan Tabel 3, mayoritas siswa di SMKN 3 Palu menunjukkan perilaku merokok pada kategori berat, yaitu sebanyak 50 responden (58,8%). Sementara itu, sebanyak 35 responden (41,2%) termasuk dalam kategori perilaku merokok sedang.

Table 4 Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok

Tingkat Stres	Perilaku Merokok				Jumlah		P-value
	Perilaku Merokok Sedang		Perilaku Merokok Berat				
	f	%	f	%	f	%	
Ringan	20	80,0%	5	20,0%	25	100,0%	0,000
Sedang	11	27,5%	29	72,5%	40	100,0%	
Berat	4	20,0%	16	80,0%	20	100,0%	

Berdasarkan Tabel 4, pada siswa dengan tingkat stres sedang sebanyak 40 responden, sebagian besar menunjukkan perilaku merokok berat, yaitu 29 responden (72,5%), sedangkan 11 responden (27,5%) berada pada kategori merokok sedang. Pada kelompok stres ringan yang berjumlah 25 responden, mayoritas memiliki perilaku merokok sedang sebanyak 20 responden (80,0%), dan sisanya 5 responden (20,0%) termasuk kategori merokok berat. Sementara itu, pada tingkat stres berat sebanyak 20 responden, sebagian besar menunjukkan perilaku merokok berat, yaitu 16 responden (80,0%), dan 4 responden (20,0%) memiliki perilaku merokok sedang.

Hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square menghasilkan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan perilaku merokok pada remaja laki-laki di SMKN 3 Palu.

**Pembahasan**

**Tingkat Stres**

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan sebagian besar tingkat stres pada siswa di SMKN 3 Palu didapatkan kategori sedang sebanyak 40 responden (47,1%), 25 responden dengan tingkat stres ringan (29,4%), dan 20 responden dengan tingkat stres berat (23,5%). Menurut asumsi peneliti, remaja laki-laki menunjukkan tingkat stres yang berbeda-beda yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tuntutan akademik, situasi keluarga, dan lingkungan pergaulan. Variasi tingkat stres tersebut dapat berdampak pada perilaku merokok, di mana sebagian remaja memanfaatkan merokok sebagai salah satu bentuk strategi koping untuk menghadapi tekanan. Namun, hasil temuan juga menunjukkan bahwa tidak semua siswa dengan tingkat stres tinggi menyalurkan stresnya melalui perilaku merokok. Sebagian di antaranya memilih cara yang lebih adaptif dan positif, seperti melakukan aktivitas olahraga, sebagai upaya mengelola stres yang dialami.

Asumsi peneliti sejalan dengan teori (Marsithah, 2022) yang menyatakan bahwa stres merupakan bentuk tekanan hidup yang sering dialami individu. Permasalahan yang menimbulkan konflik dapat menjadi pemicu awal munculnya stres, terutama apabila konflik tersebut tidak terselesaikan dengan baik, sehingga menimbulkan kecemasan berlebihan. Semakin tinggi tingkat stres, berbagai gejala dapat muncul, seperti sulit merasa tenang, emosi yang tidak stabil, perasaan selalu tertekan, serta kegugupan. Hal ini juga didukung oleh teori (Jamaluddin, 2023) yang menjelaskan bahwa stres merupakan kondisi perasaan tertekan yang menyebabkan individu menjadi lebih mudah tersinggung dan marah, serta mengalami gangguan konsentrasi. Stres dipandang sebagai respons tubuh terhadap situasi yang dirasakan menantang, sulit, atau mengancam. Hasil penelitian sejalan dengan penelitian (Susanti dan Rusdani, 2022) yang menyatakan bahwa peningkatan tingkat stres berbanding lurus dengan kecenderungan seseorang untuk melakukan perilaku merokok. Remaja yang berada dalam kondisi stres cenderung mencari cara untuk meredakan tekanan emosional, dan merokok sering dipilih sebagai salah satu bentuk strategi koping yang bersifat maladaptif. Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian (Hendra Setyoko, Puspita, dan Nuraminudin Aziz, 2024), yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat stres sedang hingga berat memiliki kecenderungan perilaku merokok yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang mengalami stres ringan. Merokok dipersepsikan mampu membantu meredakan stres, meskipun efek yang dirasakan hanya sementara. Kandungan nikotin dalam rokok memberikan sensasi relaksasi dan rasa nyaman sesaat, sehingga membuat individu merasa lebih tenang.

Penelitian (Wulandari dan Hadiati, 2020), stres merupakan kondisi ketika individu mengalami tekanan yang menimbulkan ketidaknyamanan secara mental maupun emosional. Kondisi ini dapat dipicu oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari luar maupun dari dalam diri individu. Faktor eksternal

berkaitan dengan tekanan lingkungan, seperti tuntutan sosial yang muncul dari interaksi dengan orang lain, sedangkan faktor internal mencakup aspek psikologis, seperti munculnya emosi negatif, rasa marah, atau depresi. Situasi tersebut mendorong sebagian besar remaja memilih perilaku merokok sebagai upaya untuk meredakan stres yang mereka alami.

### **Perilaku Merokok**

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan sebagian besar perilaku merokok pada siswa di SMKN 3 Palu didapatkan kategori berat sebanyak 50 responden (58,8%), dan 35 responden dengan perilaku merokok sedang (41,2%). Menurut asumsi peneliti, perilaku merokok pada remaja laki-laki dapat dipahami sebagai respons terhadap kondisi stres yang mereka alami. Remaja dengan tingkat stres yang lebih tinggi cenderung memperlihatkan intensitas merokok yang lebih sering. Hal ini terjadi karena merokok dipersepsikan sebagai cara yang praktis dan relatif dapat diterima dalam lingkungan sosial untuk meredakan ketegangan atau tekanan psikologis. Selain itu, remaja laki-laki yang sedang mengalami stres umumnya lebih berfokus pada manfaat jangka pendek dari merokok, seperti munculnya rasa tenang, dibandingkan mempertimbangkan risiko kesehatan dalam jangka panjang. Namun, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tidak semua perilaku merokok berat dipengaruhi oleh tingkat stres yang tinggi. Sebagian siswa dengan tingkat stres ringan tetap menunjukkan perilaku merokok berat, yang lebih disebabkan oleh pengaruh teman sebaya dan ajakan lingkungan pergaulan, sehingga mendorong peningkatan intensitas merokok.

Asumsi peneliti sejalan dengan penelitian (Safira et al., 2024) yang menyatakan bahwa pada masa remaja individu masih berada dalam proses pencarian jati diri, sehingga ketika ditawarkan rokok, mereka cenderung menerimanya tanpa mempertimbangkan dampak negatif yang mungkin timbul. Kondisi tersebut membuat remaja menjadi kelompok yang rentan terhadap perilaku merokok karena dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan. Faktor internal berkaitan dengan kondisi pribadi individu, sedangkan faktor eksternal berasal dari pengaruh luar, seperti lingkungan sosial. Temuan ini juga didukung oleh (Komasari dan Helmi, 2020) yang menjelaskan bahwa faktor internal yang mendorong perilaku merokok berkaitan dengan aspek emosional, di mana merokok dipersepsikan sebagai cara untuk melupakan masalah dan menghindari stres. Selain itu, (Afif et al., 2022) mengemukakan bahwa faktor internal lainnya meliputi aspek psikologis dan kepribadian, khususnya stres yang dialami remaja. Tekanan yang dirasakan tersebut mendorong remaja mencari pengalihan atau mekanisme koping melalui merokok. Seiring dengan perkembangan usia, perilaku merokok pada remaja cenderung meningkat baik dari segi frekuensi maupun intensitas, yang pada akhirnya dapat menyebabkan ketergantungan nikotin. Penelitian juga menunjukkan bahwa remaja laki-laki merupakan kelompok yang lebih rentan terhadap stres dan tekanan karena memiliki pola respons tersendiri dalam menghadapi stres.

Masa remaja merupakan periode yang ditandai dengan meningkatnya keterlibatan individu dalam berbagai perilaku berisiko terhadap kesehatan, salah satunya adalah merokok, yang dapat menimbulkan dampak baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Ketika semakin banyak remaja memandang merokok sebagai bagian dari pembentukan identitas diri, maka kecenderungan terjadinya peningkatan perilaku merokok di kalangan remaja juga akan semakin besar (La Syam Abidin, 2022).

### **Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok**

Hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square pada Tabel 4 menunjukkan bahwa pada kelompok siswa dengan tingkat stres sedang sebanyak 40 responden, sebagian besar memiliki perilaku merokok berat, yaitu 29 responden (72,5%), sementara 11 responden (27,5%) termasuk kategori merokok sedang. Pada kelompok dengan stres ringan yang berjumlah 25 responden, mayoritas menunjukkan perilaku merokok sedang sebanyak 20 responden (80,0%), dan 5 responden (20,0%) berada pada kategori merokok berat. Adapun pada kelompok stres berat sebanyak 20 responden, sebagian besar memiliki perilaku merokok berat, yaitu 16 responden (80,0%), sedangkan 4 responden (20,0%) termasuk kategori merokok sedang. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dan perilaku merokok pada remaja laki-laki di SMKN 3 Palu.

Menurut asumsi peneliti, terdapat keterkaitan antara tingkat stres dan perilaku merokok pada remaja. Hal ini didukung oleh pernyataan sebagian besar siswa yang merokok, yang mengungkapkan bahwa kebiasaan tersebut digunakan sebagai sarana untuk meredakan atau mengalihkan stres yang dialami, baik yang bersumber dari tuntutan akademik, permasalahan keluarga, maupun pengaruh

lingkungan pergaulan. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan remaja, semakin besar pula kecenderungan mereka untuk melakukan perilaku merokok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada tingkat stres ringan, perilaku merokok siswa bervariasi dari ringan hingga berat, yang mengindikasikan bahwa stres rendah belum menjadi faktor utama pemicu merokok berlebihan dan masih dipengaruhi oleh faktor lingkungan, seperti teman sebaya. Pada tingkat stres sedang, mayoritas siswa menunjukkan perilaku merokok berat, menandakan bahwa peningkatan stres berpengaruh terhadap meningkatnya intensitas merokok sebagai mekanisme koping. Sementara itu, pada tingkat stres berat, sebagian besar siswa memiliki perilaku merokok berat, yang menunjukkan bahwa merokok telah menjadi cara utama untuk mengurangi tekanan psikologis dan berpotensi menimbulkan ketergantungan.

Asumsi peneliti sejalan dengan penelitian (Andreani et al., 2020) yang menjelaskan bahwa keterkaitan antara tingkat stres dan perilaku merokok pada remaja muncul karena remaja cenderung memilih merokok sebagai cara untuk meredakan emosi negatif, seperti rasa marah dan kegelisahan. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat stres yang dialami remaja, semakin besar pula kecenderungan mereka untuk melakukan perilaku merokok. Temuan ini juga didukung oleh penelitian (Marcus et al., 2021) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan perilaku merokok ( $p = 0,032$ ). Perilaku merokok erat kaitannya dengan kondisi emosional, di mana tekanan atau stres menjadi faktor yang paling sering mendorong remaja untuk merokok. Kurangnya pengalaman dan keterampilan remaja dalam menyelesaikan masalah secara adaptif membuat mereka lebih rentan memilih cara yang kurang sehat, seperti merokok, yang dipersepsikan dapat mengurangi kecemasan dan stres yang dialami.

### SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres memiliki keterkaitan yang signifikan dengan perilaku merokok pada remaja laki-laki di SMKN 3 Palu. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami siswa, semakin besar kecenderungan mereka untuk menunjukkan perilaku merokok dengan intensitas yang lebih tinggi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa stres berperan sebagai salah satu faktor penting yang memengaruhi muncul dan meningkatnya kebiasaan merokok pada remaja. Stres yang dialami remaja dapat bersumber dari berbagai aspek, seperti tuntutan akademik, permasalahan keluarga, maupun tekanan dari lingkungan sosial dan pergaulan. Dalam upaya mengatasi tekanan tersebut, sebagian remaja memilih merokok sebagai mekanisme koping karena dianggap mampu memberikan rasa tenang atau mengurangi ketegangan secara sementara. Oleh karena itu, temuan ini menegaskan pentingnya upaya pencegahan dan intervensi yang berfokus pada pengelolaan stres serta pembentukan strategi koping yang lebih adaptif guna menekan perilaku merokok di kalangan remaja.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Pembimbing I dan Pembimbing II atas segala bimbingan, arahan, saran, serta motivasi yang diberikan selama proses penyusunan penelitian ini, sehingga penelitian dapat diselesaikan dengan baik. Peneliti juga menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada pihak SMK Negeri 3 Palu yang telah memberikan izin, dukungan, serta kesempatan kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian, sehingga seluruh rangkaian kegiatan penelitian dapat berjalan dengan lancar.

### REFERENSI

- Afif, M. W., Hasanah, M., & Sholichah, I. F. (2022). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Perilaku Merokok Pada Mahasiswa. *Jurnal At-Taujih*, 2(2), 31.
- 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.
- Badan Pusat Statistik. 2022. "Presentase Merokok Pada Penduduk Umur  $\geq 15$  Tahun Menurut Provinsi (Persen), 2020-2022". BPS Sulawesi Tengah.
- Fitri, K.A. (2024) 'Analisis literatur: peran lingkungan keluarga dan teman sebaya terhadap perilaku merokok pada remaja', 21(12), pp. 373–381.
- Hendra Setyoko, K., Puspita, S. and Nuraminudin Aziz, A. (2024) 'Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Di Desa Banjargondang Kec. Bluluk, Kab. Lamongan', *Prima Wiyata Health*, 5(1), pp. 1–10. Available.
- Jamaluddin. (2023). *Perilaku Organisasi : Konsep, Teori, Dan Implementasi*. Prenada Media

- Komasari, D., & Helmi, A. (2020). Faktor-faktor penyebab perilaku merokok pada remaja. *Jurnal Psikologis*, 1, 37-47.
- Marcus, D. A., Sagita, S., & Artawan, I. M. (2021). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Sipil Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 9(1), 128-134
- Marsithah, L. (2022). Model Kinerja Dosen Berbasis Kearifan Lokal (Pengelolaan Stres Kerja) (Z. I. Amiruddin, Marwan (ed.)). UMSU PRESS.
- Ramadhan, G. E. (2023). Pravelensi Dan Mitigasi Dini Terhadap Perilaku Merokok Adiktif (W. I. Sari (ed.)). Cipta Media Nusantara (CMN).
- Rumasoreng, N.H., Winahyu, K.M. and Yoyoh, I. (2023) 'Hubungan antara Tingkat Kecemasan dan Perilaku Merokok pada Remaja di Kabupaten Tangerang', *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI)*, 7(1), pp. 1–23.
- Safira, A. L., Lestari, P., & Karimah, A. (2024). Analisis Hubungan Antara Perilaku Merokok dengan Kesehatan Mental. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, 12(1), 25–34.
- Sodik, M. A. (2018). Merokok & dampak; Bahayanya (NEM (ed.); 1<sup>st</sup> ed.). PT. Nasya Expanding Management.
- Susanti, R. and Rusdani (2022) 'Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Merokok pada Siswa Kelas XII Jurusan Otomotif di SMK Ibnu Sina Kota Batam', *Zona Kebidanan*, 12(2), pp. 115–124.
- Suwarni, A.A., Firdaus, I. and Yudhianto, K.A. (2024) 'Kecenderungan Perilaku Merokok Pada Remaja Laki-Laki', *Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), pp. 3625–3633.
- WHO. (2021). *WHO Report on the Global Tobacco Epidemic, 2021: Addressing new and emerging products*. World Health Organization.
- Widianto, V.D., Sumiatin, T. and Ningsih, W.T. (2023) 'Volume 2 Nomor 8 Agustus 2023 Tingkat Stress Dengan Perilaku Merokok Pada Siswa Laki- Laki Di Sma Negeri 2 Tuban', 2, pp. 1889–1894.
- Yunanda, H., Makaginsar, C. and Fitriyana, S. (no date) 'Perilaku Merokok pada Siswa SMA', pp. 631–637.