

Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Merokok pada Remaja di Cisaranten Kulon II RT 07 RW 05 Kelurahan Cisaranten Kulon

Natividade Marques Soares¹, Wintari Hariningsih², Yunus Adhy Prasetyo^{3*}

^{1,2,3}Program Studi S1 Keperawatan, Institut Kesehatan Immanuel

Email: nickmarques0903@gmail.com

Abstrak

Merokok pada remaja merupakan perilaku yang kerap dilakukan secara berulang, sehingga jumlah perokok terus meningkat dan usia perokok baru semakin muda. Banyak remaja meyakini rokok berfungsi sebagai pereda cemas dan stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat stres dan perilaku merokok pada remaja laki-laki di wilayah Cisaranten Kulon II RT 07 RW 05, serta menganalisis hubungan keduanya. Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi adalah seluruh remaja laki-laki berusia 10–19 tahun yang tinggal di lokasi tersebut pada tahun 2023 sebanyak 85 orang, dan seluruhnya dijadikan sampel dengan teknik total sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner yang dibagikan kepada responden setelah diberikan penjelasan terkait tujuan penelitian. Analisis data dilakukan dengan uji Rank Spearman. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden berusia 10–15 tahun (65,8%), berpendidikan sekolah dasar (40,0%), memiliki perilaku merokok yang tergolong positif (48,2%), serta mengalami tingkat stres ringan (34,1%). Uji korelasi menghasilkan nilai p-value 0,001 yang menegaskan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja laki-laki di Cisaranten Kulon II RT 07 RW 05.

Kata kunci: Tingkat stres, Perilaku merokok

Abstract

Smoking behavior is a consistent action among adolescents, leading to an increasing number of smokers and a decrease in the age of smokers. This is attributed to the belief that cigarettes serve as calming agents during moments of anxiety and stress. This study aims to identify the stress levels among male adolescents in Cisaranten Kulon II RT 07 RW 05, Bandung, and to analyze the relationship between stress levels and smoking behavior in the same group. The research employs a quantitative approach to explore the connections between independent and dependent variables. The study population comprises all adolescents aged 10-19 residing in Cisaranten Kulon II RT 07 RW 05, Bandung, in 2023, totaling 85 male adolescents. Due to the small population size, the research will employ a total sampling method, where all individuals become part of the sample. Data will be collected through questionnaires distributed to all participants, including an explanation of the research's objectives. The data will be analyzed using the Spearman Rank correlation technique. Based on the research outcomes, the respondents' profile indicates that 65.8% fall within the age range of 10-15 years, 40.0% have elementary-level education, 48.2% exhibit positive smoking behavior, and 34.1% experience mild stress levels. The research reveals a significant relationship between stress levels and smoking behavior with a P-Value of 0.001, indicating a connection between the two variables. Therefore, the study establishes that there is a relationship between stress levels and smoking behavior among male adolescents in Cisaranten Kulon II RT 07 RW 05.

Keywords: Stress levels, Smoking behavior

Pendahuluan

Stres merupakan respons alami yang dialami setiap individu, baik anak-anak, remaja, maupun orang dewasa. Cara seseorang menghadapi stres berbeda-beda, mulai dari melakukan rekreasi, bermain, hingga menggunakan zat tertentu seperti rokok. Pada kalangan remaja, merokok sering dianggap sebagai salah satu cara untuk menenangkan diri ketika mengalami kecemasan atau tekanan psikologis. Menurut World Health Organization (WHO), faktor-faktor yang memicu stres pada remaja meliputi aspek biologis, kondisi keluarga, tuntutan akademik, pengaruh teman sebaya, serta lingkungan sosial (WHO, 2020).

Masa remaja sendiri merupakan periode transisi menuju kedewasaan yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, dan sosial. Pada rentang usia ini, remaja kerap menghadapi ketidakstabilan emosi, semangat yang berlebihan namun mudah putus asa, sehingga rentan terlibat dalam perilaku berisiko seperti merokok (Windira, 2016). Di Indonesia, perilaku merokok pada remaja lebih dominan ditemukan pada laki-laki. Bahkan, Indonesia menempati peringkat ketiga dunia sebagai negara dengan jumlah perokok tertinggi setelah Tiongkok dan India (Khotijah, 2015).

Data epidemiologis menunjukkan tren peningkatan perokok remaja setiap tahun. Riskesdas (2018) mencatat prevalensi perokok remaja sebesar 8,8% pada 2017 yang naik menjadi 9,1% di 2018. Angka tersebut terus meningkat, mencapai 28,69% pada 2020 dan 28,96% pada 2021 pada kelompok usia 15–20 tahun (BPS, 2021). Jawa Barat sendiri menempati posisi keempat dari sepuluh provinsi dengan prevalensi perokok usia ≥ 15 tahun tertinggi, yaitu 32,68%, sementara di Kota Bandung prevalensinya sebesar 6,72% pada usia 15–20 tahun (BPS, 2021). Hal ini menunjukkan semakin mudanya usia perokok, yang umumnya meyakini bahwa rokok membantu

mengurangi rasa cemas dan stres (Hutapea, 2013).

Bahaya merokok sudah banyak dipublikasikan, mulai dari risiko kanker, penyakit jantung, gangguan kesuburan, hingga komplikasi kehamilan. Namun, sebagian remaja tetap percaya bahwa rokok dapat memberikan efek relaksasi. Nikotin dalam rokok memang diketahui memengaruhi neurotransmitter di otak yang menimbulkan rasa tenang sementara, namun pada saat bersamaan justru dapat meningkatkan ketergantungan dan memperburuk kesehatan secara umum (Irawati, 2021).

Faktor yang memengaruhi perilaku merokok meliputi aspek psikologis, biologis, genetik, kepribadian, hingga faktor farmakologis. Dari berbagai faktor tersebut, nikotin memiliki peran penting karena dapat memberikan efek stimulasi maupun relaksasi, tergantung pada kondisi tubuh dan suasana hati. Misalnya, ketika seseorang dalam keadaan marah atau takut, nikotin dapat menimbulkan efek menenangkan, sedangkan saat lelah atau bosan dapat merangsang semangat baru (Putri, 2016). Hal ini menjadikan rokok sering digunakan sebagai mekanisme coping dalam menghadapi stres.

Hubungan antara stres dan perilaku merokok pada remaja bersifat kompleks dan timbal balik. Tekanan dari sekolah, keluarga, maupun teman sebaya sering kali mendorong remaja untuk mencoba merokok sebagai bentuk pelarian. Namun, seiring waktu, kebiasaan tersebut justru menimbulkan stres tambahan akibat dampak kesehatan dan tekanan sosial yang muncul. Oleh karena itu, pemahaman mengenai faktor-faktor penyebab stres serta edukasi mengenai risiko merokok menjadi langkah penting dalam upaya pencegahan (Ramadan, 2020; Kurniawati, 2017).

Berdasarkan observasi lapangan, banyak remaja mulai merokok ketika berkumpul dengan teman sebaya, biasanya dilakukan secara sembunyi-sembunyi agar tidak diketahui orang tua maupun guru. Aktivitas merokok sering

dilakukan di warung, kantin sekolah, bahkan di rumah secara diam-diam. Kebiasaan ini yang semula hanya coba-coba lambat laun berkembang menjadi rutinitas dan berujung pada kecanduan. Walaupun menyadari bahaya merokok, banyak remaja tetap melanjutkan kebiasaan ini karena adanya efek adiktif yang ditimbulkan (Hutapea, 2013; Riskesdas, 2018).

Sejumlah penelitian telah menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Ramadan (2020) di SMPN 029 Samarinda menemukan adanya keterkaitan signifikan antara tingkat stres dengan kebiasaan merokok. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Kurniawati (2017) yang meneliti remaja laki-laki kelas X dan XI di SMK Negeri 1 Jiwan, Kabupaten Madiun, di mana stres terbukti berhubungan dengan perilaku merokok. Temuan-temuan ini memperkuat pandangan bahwa stres merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kecenderungan remaja untuk merokok.

Berdasarkan hasil observasi lapangan dan wawancara, diketahui bahwa sebagian besar remaja mulai merokok saat berkumpul dengan teman sebaya. Aktivitas tersebut biasanya dilakukan secara sembunyi-sembunyi agar tidak diketahui oleh orang tua, guru, atau orang yang lebih tua. Tempat yang sering dipilih antara lain warung ketika jajan, kantin sekolah, bahkan di rumah dengan mengunci kamar. Kebiasaan ini yang awalnya hanya dilakukan sesekali kemudian berkembang menjadi rutinitas, hingga akhirnya menimbulkan kecanduan. Bagi sebagian remaja, merokok telah menjadi bagian dari gaya

hidup sehari-hari. Meskipun mereka memahami dampak negatif jangka pendek maupun panjang, seperti gangguan kesehatan, mereka cenderung mengabaikannya karena efek adiktif dari zat berbahaya dalam rokok, khususnya tar dan nikotin.

Gambaran perilaku merokok remaja di Cisaranten kulon II Rt07 Rw05 Kelurahan Cisaranten Kulon Kecamatan Arcamanik Kota Bandung terdapat 10 remaja yang merokok di tempat umum dan dilihat dari lingkungan lokasi penelitian terdapat juga bungkus rokok yang beredar dimana-mana. Berdasarkan uraian yang ditemukan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dengan perilaku Merokok pada remaja laki-laki di Cisaranten kulon II Rt07 Rw05 Kelurahan Cisaranten Kulon Kecamatan Arcamanik Kota Bandung.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan Cross sectional. Cross sectional adalah pengumpulan data dilakukan pada satu saat atau periode yang sama dalam mengukur variabel bebas maupun variabel terikat.

Penelitian ini akan mengkaji hubungan antar variabel independen dan dependen, Tujuan dari penelitian korelasional untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja di Cisaranten Kulon II RT 07 RW 05 Kelurahan Cisaranten Kulon Kecamatan Arcamanik kota Bandung tahun 2023.

Hasil Penelitian

Tabel 1. Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Merokok di Cisaranten Kulon II RT 07 RW 05 Kelurahan Cisaranten Kulon Tahun 2023.

Perilaku Merokok					
Tingkat Stres	Negatif		Positif		P-Value
	N	%	N	%	
Normal	19	43.2	4	9.8	0.001
Ringan	7	15.9	22	53.7	
Sedang	12	27.3	8	19.5	
Berat	5	11.4	4	9.8	
Sangat Berat	1	2.3	3	7.3	
Total	44	100	41	100	

Sumber: Data Primer & Hasil Penelitian Bulan Juli

Berdasarkan tabel 1 sebagian besar responden (53,7%) dengan tingkat stres ringan menunjukkan perilaku merokok negatif. Berdasarkan hasil uji Chi-Square yang sudah dilakukan dilihat koreksi (continuity correction) dengan p-value 0,001 yang artinya ada hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok. Dari data yang didapatkan sebagian besar responden (51,8%) menunjukkan perilaku merokok yang negatif.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja laki-laki di Cisaranten Kulon II RT 07 RW 05 (p-value 0,001). Temuan ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya, seperti yang dilaporkan oleh Ramadan (2020) dan Kurniawati (2017), bahwa stres merupakan salah satu faktor penting yang mendorong remaja untuk merokok. Rokok sering dipersepsikan sebagai sarana cepat untuk mengurangi ketegangan emosional, meskipun efek yang ditimbulkan hanya bersifat sementara.

Sebagian besar responden berada pada rentang usia 10–15 tahun, yaitu fase perkembangan identitas diri yang sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan. Pada usia ini, remaja mudah terbawa arus pergaulan, terutama ketika berada di lingkungan sosial yang permisif terhadap

perilaku merokok. Penelitian Harianto (2020) juga menunjukkan kecenderungan serupa, bahwa anak usia sekolah dasar hingga remaja awal telah mengenal rokok, sebagian besar melalui ajakan teman sebaya. Hal ini diperkuat oleh data Riskesdas (2018), yang melaporkan peningkatan prevalensi perokok muda dari tahun ke tahun.

Dari sisi pendidikan, hampir setengah responden bersekolah di tingkat SD (40%). Kondisi ini sejalan dengan penelitian Puri (2018), yang menemukan bahwa keterbatasan pengetahuan, lemahnya kontrol diri, serta kurangnya pengawasan orang tua membuat anak usia sekolah dasar lebih mudah terjerumus dalam perilaku merokok. Faktor internal seperti rasa ingin tahu dan kebutuhan aktualisasi diri, serta faktor eksternal berupa ajakan teman dan modeling dari orang tua, terbukti memperkuat kecenderungan tersebut.

Stres sendiri merupakan respons alami terhadap tekanan internal maupun eksternal, tetapi pada remaja, gejalanya dapat lebih kompleks karena dipengaruhi oleh perubahan fisik, tuntutan akademik, konflik keluarga, maupun tekanan sebaya (Saefullah, 2010; Lestari, 2014). Gejala stres dapat muncul dalam bentuk fisik (misalnya sakit kepala, gangguan tidur), emosional (mudah marah, cemas), maupun kognitif (sulit konsentrasi, mudah lupa). Ketidakmampuan mengelola stres secara adaptif membuat

sebagian remaja mencari pelarian instan, salah satunya melalui merokok.

Secara mekanistik, nikotin dalam rokok bekerja pada reseptor nikotinik di otak yang memicu pelepasan dopamin di nucleus accumbens, sehingga menimbulkan rasa nyaman sekaligus ketergantungan (Nabela, 2017). Efek ini menjelaskan mengapa rokok dianggap memberikan rasa tenang, padahal dalam jangka panjang justru menambah beban kesehatan dan berpotensi meningkatkan stres baru akibat efek adiktifnya.

Penelitian ini juga mendukung hasil studi Bawuna (2017) dan Rani (2018) yang menegaskan bahwa stres lingkungan, status emosional, serta tekanan akademik merupakan determinan penting perilaku merokok pada remaja. Namun, hasil ini berbeda dengan temuan Saputra (2012), yang menemukan hanya sebagian kecil siswa SMP yang merokok meskipun mengalami stres, sehingga faktor harga diri dan kontrol diri juga perlu diperhatikan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stres berperan signifikan dalam memicu perilaku merokok pada remaja. Namun, apabila remaja memiliki kontrol diri yang baik dan memperoleh dukungan lingkungan positif, mereka dapat mengelola stres melalui cara yang lebih sehat, seperti berolahraga, memperdalam spiritualitas, atau menyalurkan hobi. Oleh karena itu, peran dari negara melalui kebijakan pelarangan iklan rokok di media massa maupun media sosial (Suhat & Yogisutanti, 2024), peran keluarga dan sekolah sangat penting dalam memberikan edukasi, pengawasan, dan alternatif strategi coping yang adaptif, sehingga remaja tidak menjadikan rokok sebagai sarana pelarian dari stres.

Simpulan

Gambaran responden berdasarkan umur responden diperoleh kategori 10-15 tahun (65,8%) dan pendidikan dalam kategori berpendidikan sekolah dasar (SD)

sebanyak 40,0%. Hubungan perilaku merokok dan tingkat stres pada remaja di Cisaranten Kulon II RT 07 RW 05 Kelurahan Cisaranten Kulon masih tergolong perilaku positif (48,2%) dan tingkat stress yang ringan (34,1%). Berdasarkan hasil hubungan tingkat stress dengan perilaku merokok terdapat nilai p-value 0,001 yang artinya ada hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok di Cisaranten Kulon II RT 07 RW 05 Kelurahan Cisaranten Kulon.

Saran

Bagi Peneliti Selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi bagi peneliti lain yang akan mengembangkan penelitian selanjutnya dan dapat dijadikan tolok ukur bagi peneliti yang akan meneliti variabel lain yang berhubungan dengan tingkat stres dan perilaku merokok.

Bagi Lembaga Pendidikan, diharapkan untuk memberikan pemahaman yang jelas kepada siswa tentang dampak negatif merokok pada kesehatan fisik dan mental, serta penjelasan bahwa merokok tidak efektif dalam mengatasi stres jangka panjang. Ajarkan siswa keterampilan pengelolaan stres yang efektif, seperti teknik relaksasi, meditasi, latihan fisik, dan seni kreatif. Dengan memiliki beragam cara untuk mengatasi stres, mereka akan lebih sedikit tergantung pada merokok.

Bagi Fakultas Keperawatan, diharapkan menjadi referensi tambahan dalam mata kuliah keperawatan, dalam menangani kasus tingkat stres dengan perilaku merokok. Bekerja sama dengan sekolah dan organisasi lokal untuk mengadakan kampanye anti-rokok yang menyoroti bahaya merokok serta memberikan inspirasi untuk hidup sehat dan bebas stres.

Bagi Puskesmas setempat, diharapkan untuk memberikan pendidikan atau pengetahuan kepada siswa yang berperilaku merokok, bahwa merokok berbahaya bagi kesehatan dan dapat menyebabkan timbulnya suatu

penyakit.

Daftar Pustaka

- Ambarwati, P.D, Pinilih, S.S & Astuti, R.T. 2017. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. Jurnal Keperawatan. Volume 5 No 1; Hal 40-47.
- BPS, 2020. Badan pusat statistik Indonesia. <https://www.bps.go.id/>.
- Hutapea, Ronald., 2013. Why Rokok? Tembakau dan Peradaban Manusia. Jakarta: Bee Media Indonesia.
- Nursalam. 2016. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Kurniawati. D. 2017. Hubungan antara stres dengan perilaku merokok pada remaja laki-laki kelas X dan XI di SMKN 1 Jiwan Kabupaten Madiun.
- Ramadan, M.R. 2020. Hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja di SMPN 029 Samarinda. Vol 1 No 2
- Riskesdas. (2018). Riset Kesehatan Dasar. Retrieved from http://www.kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf (8 Maret 2020)
- Suhat., Yogisutanti. G (2024). Cross-Sectional Study: Can Cigarette Advertising Influence Health Faculty Students?, Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education, Vol. 12 Issue 2 SP, August 2024, 48-55 doi:10.20473/jpk.V12.I2SP.2024.
- Widiansyah, M. (2014) Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Remaja Perokok Di Desa Sidorejo Kabupaten Penajam Paser Utara. Journal Sosiologi, 2(4), 1–12. Retrieved from [https://ejournal.sos.fisipunmul.ac.id/site/wpcontent/uploads/2014/10/penting_10-02-14-12-04-55\).pdf](https://ejournal.sos.fisipunmul.ac.id/site/wpcontent/uploads/2014/10/penting_10-02-14-12-04-55).pdf)
- Irawati. P. dkk. 2021. Hubungan tingkat stress dengan frekuensi merokok pada mahasiswatingkataakhir program studitekhnikinformatika universitas Muhammadiyah Tangerang.Jurnal JKFT: Universitas Muhamadiyah Tangerang Vol. 6 No. 2 Tahun 2021p-ISSN 2502-0552; e-ISSN 2580-2917
- Gaol NTL. Teori Stres ; Stimulus, Respon, dan Transaksional. 2016;24(1):1-11.
- Khotijah AH. Hubungan antara konformitas teman sebaya dan pengetahuan tentang rokok dengan perilaku merokok remaja. 2015;13-55 Available from:<http://digilib.uinsby.ac.id/id/eprint/3790>.