

## HUBUNGAN STRES DENGAN PERILAKU MEROKOK PADA SISWA SMAN 10 BANDAR LAMPUNG TAHUN 2013

Panca Ervah Safitry<sup>1</sup>, Marisa Anggraini<sup>1</sup>, Asri Mutiara Putri<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Fenomena merokok pada masa remaja dapat berhubungan dengan adanya krisis aspek psikososial yang dialami pada masa perkembangannya yaitu masa ketika mereka sedang mencari jati dirinya. Merokok menjadi alternatif yang mereka pilih karena dianggap dapat mengurangi ketegangan dan membantu relaksasi terhadap stres.

Tujuan penelitian: Mengetahui hubungan stres dengan perilaku merokok pada siswa SMAN 10 Bandar Lampung Tahun 2013.

Metode Penelitian: Jenis penelitian ini adalah analitik korelatif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi adalah seluruh siswa laki – laki SMA N 10 Bandar Lampung Tahun 2013 berjumlah 895 orang dengan sampel 276 responden. Analisis data bivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah *chi Square* dengan uji kemaknaan 95%

Hasil Penelitian: Hasil uji statistik didapatkan *p-value* = 0,000 < 0,05 yang berarti bahwa ada hubungan stres dengan perilaku merokok pada siswa SMAN 10 Bandar Lampung Tahun 2013. Kemudian didapatkan OR = 5.938 yang berarti bahwa responden yang mengalami stres mempunyai risiko sebanyak 5.938 kali mempunyai perilaku merokok dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami stres. Kesimpulan: Ada hubungan stres dengan perilaku merokok pada siswa SMAN 10 Bandar Lampung Tahun 2013

Kata Kunci : Stres, Perilaku Merokok, Siswa

### PENDAHULUAN

Kebiasaan merokok banyak ditemui baik pada kalangan dewasa maupun remaja. Merokok merupakan perilaku simbolisasi, simbol dari kematangan, kekuatan, kepemimpinan, dan daya tarik terhadap lawan jenis. Rokok menjadi gaya hidup dan citra diri seseorang yang kurang sehat. Rokok dapat membuat orang yang menghisapnya merasa tenang dan percaya diri, begitulah pengakuan dari sebagian perokok.<sup>1</sup>

Tingginya kecenderungan merokok di kalangan generasi muda di Indonesia cukup memprihatinkan. Menurut Riskesdas tahun 2010 jumlah perokok di Indonesia memperlihatkan bahwa prevalensi perokok laki-laki jauh lebih tinggi dari pada perokok wanita. Persentase perokok laki-laki yang merokok adalah 52,4% dari jumlah penduduk laki-laki sedangkan perokok wanita yaitu 2,1% dari jumlah penduduk wanita. Jika diuraikan menurut umur, prevalensi perokok laki-laki paling tinggi menurut hasil Riskesdas tahun 2010 adalah pada umur 15-19 tahun atau usia remaja di Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA).<sup>2</sup>

Di Provinsi Lampung pada tahun 2012 jumlah penduduk umur  $\geq 15$  tahun ke atas yang merokok tiap hari adalah 38,2%, sedangkan di Kota Bandar Lampung mencapai 31,9%. Berdasarkan kelompok umur, pada penduduk kelompok umur < 15 tahun yang merokok tiap

hari sudah mencapai 0,9% dan kelompok umur  $\geq 15$  tahun sebanyak 23,6%.<sup>2</sup>

Banyak alasan orang merokok, ada yang karena gengsi, gaya hidup, iseng, atau hanya ingin terlihat *macho* (jantan) dan gaul. Efek yang dirasakan kebanyakan para perokok itu adalah efek sugesti yang bersifat psikologis. Efek secara psikologis memang dapat langsung dirasakan. Perasaan terlihat lebih *macho* (jantan), lebih percaya diri, lebih tenang, dan efek-efek menyenangkan lainnya. Namun selain efek tersebut ada efek lain yang pelan-pelan menyusup di balik tubuh, yaitu suatu penyakit yang ditimbulkan oleh rokok salah satunya adalah serangan jantung, batuk, dan kanker.<sup>1</sup>

Kerugian yang ditimbulkan bisa dari sisi kesehatan. Dari sisi kesehatan, pengaruh bahan-bahan kimia yang dikandung rokok seperti nikotin, karbomonoksida, dan tar akan memacu kerja dari susunan sistem saraf pusat dan susunan saraf simpatis sehingga mengakibatkan tekanan darah meningkat dan detak jantung bertambah cepat.<sup>1</sup>

Fenomena merokok pada masa remaja dapat berhubungan dengan adanya krisis aspek psikososial yang dialami pada masa perkembangannya yaitu masa ketika mereka sedang mencari jati dirinya. Merokok menjadi alternatif yang mereka pilih karena dianggap dapat mengurangi ketegangan dan membantu

---

1. FK Universitas Malahayati Bandar Lampung

relaksasi terhadap stres. Kata stres biasa digunakan untuk mengartikan reaksi seseorang dalam menghadapi suatu masalah. Stres menurut WHO adalah suatu kondisi yang mempengaruhi keadaan fisik atau psikis seseorang karena adanya tekanan dari dalam ataupun dari luar diri seseorang yang dapat mengganggu pelaksanaan kerja mereka.<sup>2</sup> Oleh karena itu penulis ingin meneliti dengan judul "Hubungan Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Siswa SMAN 10 Bandar Lampung Tahun 2013".

**METODE PENELITIAN**

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*, yaitu suatu penelitian yang mengumpulkan variabel bebas dan variabel terikat pada waktu yang bersamaan.

Penelitian ini untuk mengetahui hubungan stres dengan perilaku merokok pada siswa SMA 10 Bandar Lampung Tahun 2013. Peneliti meneliti di SMA 10 karena lokasi yang dekat, akses yang lebih mudah, dan ketika pra survey banyak yang merokok.<sup>19</sup> Penelitian ini di lakukan pada bulan Oktober 2013. Penelitian ini dilakukan di SMAN 10 Bandar Lampung

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa laki – laki SMA N 10 Bandar Lampung Tahun 2013 berjumlah 895 orang. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 276,44, sehingga dibulatkan menjadi 276 responden.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Stres**

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data mengenai distribusi frekuensi stres pada siswa SMAN 10 Bandar Lampung tahun 2013, sebagai berikut:

Tabel 1  
Distribusi Frekuensi Stres Pada Siswa SMAN 10 Bandar Lampung Tahun 2013

Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak stres	158	57,2
Stres	118	42,8
Jumlah	276	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa responden di SMAN 10 Bandar Lampung yang mengalami stress stres sebanyak 118 orang (42,8%) sedangkan selebihnya sebanyak 158 orang (57,2%) tidak mengalami stres.

**Perilaku Merokok**

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data mengenai distribusi frekuensi perilaku merokok pada siswa SMAN 10 Bandar Lampung tahun 2013, sebagai berikut:

Tabel 2  
Distribusi Frekuensi Perilaku Merokok Pada Siswa SMAN 10 Bandar Lampung Tahun 2013

Perilaku merokok	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak merokok	146	52,9
Merokok	130	47,1
Jumlah	276	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa responden di SMAN 10 Bandar Lampung yang mempunyai perilaku merokok sebanyak 130 orang (47,1%) sedangkan selebihnya sebanyak 146 orang (52,9%) tidak mempunyai perilaku merokok.

Tabel 3  
Hubungan Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Siswa SMAN 10 Bandar Lampung Tahun 2013

Kategori	Perilaku merokok		OR	CI	p-value
	Tidak merokok	Merokok			
	n	%	n	%	
Stres					
– Tidak Stres	142	89,9	16	10,1	
– Stres	4	3,4	114	96,6	5,94 2,28-7,57 0,000
Jumlah	146	52,9	130	47,1	

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa responden yang tidak mengalami stres dan tidak mempunyai perilaku merokok sebanyak 142 orang (89,9%) dan responden yang mengalami stres dan mempunyai perilaku merokok sebanyak 114 orang (96,6%).

Hasil uji statistik didapatkan *p-value* = 0,000 < 0,05 yang berarti bahwa ada hubungan stres dengan perilaku merokok pada siswa SMAN 10 Bandar Lampung Tahun 2013. Kemudian didapatkan OR = 5.94 yang berarti bahwa responden yang mengalami stres mempunyai risiko

sebanyak 5.94 kali mempunyai perilaku merokok dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami stres.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian diketahui bahwa responden yang tidak mengalami stres dan tidak mempunyai perilaku merokok sebanyak 142 orang (89,9%) dan responden yang mengalami stres dan mempunyai perilaku merokok sebanyak 114 orang (96,6%). Hasil uji statistik didapatkan  $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$  yang berarti bahwa ada hubungan stres dengan perilaku merokok pada siswa SMAN 10 Bandar Lampung Tahun 2013. Kemudian didapatkan OR = 5.94 yang berarti bahwa responden yang mengalami stres mempunyai risiko sebanyak 5.94 kali mempunyai perilaku merokok dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami stres.

Stres adalah merupakan reaksi yang tidak diharapkan yang muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan lingkungan kepada seseorang, dimana harmoni atau keseimbangan antara kekuatan dan kemampuan terganggu, jika stres telah mengganggu fungsi dan keberadaan diri seseorang, maka dinamakan distres. Distres kebanyakan dirasakan orang jika situasi yang menekan berlangsung terus menerus tugas yang terlalu berat, atau tugas yang tidak mampu dilakukan karena situasi yang tidak kondusif atau stres yang disebabkan oleh trauma.<sup>8</sup>

Ramaja pada awalnya mencoba merokok karena ingin tahu (penasaran) dan biasanya dikarenakan ajakan teman (faktor sosial) dan juga sumber lain (media atau iklan). Setelah merokok remaja merasakan kepuasan, selanjutnya bila remaja sedang mengalami stres maka remaja akan melakukan mengatasi stres dengan cara merokok, dikarenakan mereka sedang mencari jati diri.<sup>15</sup>

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Sari<sup>23</sup> tentang Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Siswa Laki-Laki Perokok SMKN 2 Batusangkar, Hasil penelitian diperoleh bahwa perilaku merokok berat banyak dijumpai pada responden yang mengalami stres tingkat sedang (27,3%) dibandingkan dengan responden yang mengalami stres tingkat ringan (5,6%). Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan tingkat perilaku merokok dengan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) dan OR = 0,656 yang berarti semakin berat stres siswa maka semakin kuat dorongan untuk merokok.<sup>23</sup>

Hasil penelitian Abdur<sup>24</sup> tentang Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Status Sosial Ekonomi Orang Tua Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja, setelah dilakukan analisa data, berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan dengan menggunakan teknik analisis *Product Moment Pearson* diperoleh koefisien korelasi antara tingkat stress dan tingkat perilaku merokok sebesar  $r_{xy} = -0,639$  dengan  $R^2 = 0,408$ . Hal ini berarti ada hubungan positif antara tingkat stress dan tingkat perilaku merokok.

Fenomena merokok pada masa remaja dapat berhubungan dengan adanya krisis aspek psikososial yang dialami pada masa perkembangannya yaitu masa ketika mereka sedang mencari jati dirinya. Merokok menjadi alternatif yang mereka pilih karena dianggap dapat mengurangi ketegangan dan membantu relaksasi terhadap stres. Stres adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang bisa terjadi pada siapapun, termasuk pada kaum remaja. Remaja mengalami stres karena tuntutan akademis yang dinilai terlampaui berat, hasil ujian yang buruk, berdebat dengan teman, tugas yang menumpuk, gangguan tidur, keharusan bangun lebih pagi, dan keinginan orang tua yang terlalu tinggi pada anak. Demikian pula dengan lingkungan pergaulan, dimana teman bagi seorang remaja bisa jadi segalanya, bahkan melebihi keluarganya.<sup>14</sup>

Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti diketahui bahwa sebagian besar siswa yang mempunyai perilaku merokok disebabkan oleh adanya tekanan (stres) yang diakibatkan banyaknya tugas yang harus diselesaikan dan kurang mampunya siswa untuk memahami penjelasan yang diberikan oleh guru pada saat mata pelajaran diberikan yaitu sebanyak 96,6%.

Hasil penelitian juga didapatkan sebanyak 16 orang (10,1%) tidak mengalami stres namun mempunyai perilaku merokok, hal ini disebabkan perilaku merokok pada responden dipengaruhi oleh faktor seperti orang tua dan keluarga. Salah satu temuan tentang remaja perokok adalah bahwa anak-anak muda yang berasal dari rumah tangga yang tidak bahagia, dimana orang tua tidak begitu memperhatikan anak-anaknya dan memberikan hukuman fisik yang keras lebih mudah untuk menjadi perokok di bandingkan anak-anak muda yang berasal dari lingkungan rumah tangga yang bahagia. Selain itu, anak-anak yang mempunyai orang tua perokok, lebih rentan untuk terpengaruh dan mencontoh orang tuanya.<sup>8</sup> Selain itu perilaku merokok juga dapat dipengaruhi oleh lingkungan dan media massa,

Hasil penelitian juga didapatkan sebanyak 4 orang (3,4%) mengalami stres namun tidak mempunyai perilaku merokok, hal ini disebabkan karena adanya penanganan stres pada remaja yang diarahkan kepada kegiatan yang lebih positif dari merokok seperti kegiatan olahraga dan seni yang dilakukan untuk mengurangi stres pada remaja tersebut.

Perilaku merokok bagi remaja merupakan perilaku simbolisasi, simbol dari kematangan, kekuatan, ketenangan, dan daya tarik terhadap lawan jenis, dan akhirnya mereka menjadi ketergantungan. Ketergantungan ini dipersepsikan sebagai kenikmatan yang memberikan kepuasan psikologis. Gejala ini dapat dijelaskan dari konsep ketergantungan rokok. Artinya, perilaku merokok merupakan perilaku yang menyenangkan dan bergeser menjadi aktivitas yang bersifat obsesif. Seorang mantan perokok atau memulai merokok seringkali memutuskan

untuk mulai merokok lagi ketika mereka mengalami stres. Hal ini didukung hasil penelitian yang menunjukkan, nikotin yang dihisap akan berinteraksi dengan reseptor-reseptor tertentu di otak yang menstimulasi pelepasan dopamin, dopamin inilah yang menimbulkan rasa enak, mengurangi kelelahan, ketegangan dan stres, karena ambang dopamin segera surut dengan cepat, tak heran jika perokok banyak yang mengalami gejala ketagihan untuk asapan nikotin lagi, dan akhirnya mereka menjadi ketergantungan, yang nantinya merupakan pemicu bagi seseorang untuk kembali merokok ketika mengalami stres, karena motif para perokok adalah relaksasi.<sup>16</sup>

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Responden di SMAN 10 Bandar Lampung yang mengalami stres sebanyak 118 orang (42,8%) sedangkan selebihnya sebanyak 158 orang (57,2%) tidak mengalami stres.
2. Responden di SMAN 10 Bandar Lampung yang mempunyai perilaku merokok sebanyak 130 orang (47,1%) sedangkan selebihnya sebanyak 146 orang (52,9%) tidak mempunyai perilaku merokok.
3. Ada hubungan stres dengan perilaku merokok pada siswa SMAN 10 Bandar Lampung Tahun 2013 ( $p\text{-value} = 0,000$ ) OR = 5,94, responden yang mengalami stres mempunyai risiko sebanyak 5.938 kali mempunyai perilaku merokok dibandingkan dengan responden yang tidak mengalami stres..

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka dapat diberikan beberapa saran antara lain yaitu:

### Bagi Siswa atau Remaja

Diharapkan bagi siswa atau remaja yang mengalami stres dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah untuk mencari solusi yang lebih baik dan positif dibandingkan dengan kegiatan yang mengarah pada perilaku merokok, seperti dengan melakukan olahraga, melakukan konseling dan mengikuti kegiatan ekstra kurikuler yang ada di sekolah.

### Bagi Sekolah

Diharapkan dapat bekerjasama dengan instansi kesehatan yang ada di wilayahnya dalam menanggulangi kejadian stres dan perilaku merokok pada siswa, dengan mengadakan kegiatan penyuluhan di sekolah pada siswa yang dianggap mempunyai masalah dalam proses pembelajaran di sekolah.

### Bagi Instansi Kesehatan

Diharapkan untuk memberikan penyuluhan ke sekolah-sekolah mengenai penanganan stres dalam bentuk positif serta penyuluhan tentang bahaya merokok

pada remaja, sehingga akan dapat menurunkan kejadian stres dan perilaku merokok pada siswa tersebut

### Bagi Peneliti Lain

Diharapkan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang menimbulkan perilaku merokok pada remaja seperti faktor orang tua dan keluarga, lingkungan, teman sebaya dan gencarnya iklan rokok di media massa.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Novi Indra Sari. Hubungan antara Tingkat Stres Dan Status Sosial. 2011. Di unduh dari (<http://repository.unand-ac.id/17612/1/skripsi/pdf>). Pada tanggal 05 september 2013. Pukul 20.08 WIB)
2. Kosmas Tri Sulistyio. Hubungan antara stress dengan perilaku merokok pada mahasiswa. Skripsi. 2009 Di unduh dari ([http://eprints.unika.ac.id/kosmas\\_tri\\_sulistyo.pdf](http://eprints.unika.ac.id/kosmas_tri_sulistyo.pdf)). Pada tanggal 15 september 2013. Pukul 10.17 WIB
3. Aditama, T.Y., dkk. 2006. GYTS Indonesia,2006. Global Youth Tobacco Survey. [http://www.searo.who.int/linkfiles/gyts\\_indonesia-2006.pdf](http://www.searo.who.int/linkfiles/gyts_indonesia-2006.pdf). Diakses 2 April 2012
4. Sugito, Stop Rokok,. Di unduh dari (<http://books.google.co.id/books/terkandung%dalam%rokok>). Pada tanggal 15 september 2013. Pukul 5.09 WIB. 2007
5. Dikysukma. Kandungan rokok. Dalam <http://digilib.unimus.ac.id> Di unduh tanggal 23 Mei 2013.
6. John M. Morgan. Bahaya Merokok. In prof, dr, Hamed Oemar. Lecture Notes On Cardiologi. Edisi keempat. Jakarta. Penerbit Erlangga. 2005. P 108.
7. Wirawan, S. Psi. Menghadapi Stres Dan depresi. Jakarta. PLATINUM. 2012. P22
8. Nasution. Mekanisme Stres. Diunduh dari ([http://eprints.undip.ac.id/1488/1/artikel\\_03\\_full\\_text\\_03.htm](http://eprints.undip.ac.id/1488/1/artikel_03_full_text_03.htm)). 2006. Pada tanggal 05 September 2013. Pukul 20.20 WIB).
9. Dina Sukma, Perilaku merokok siswa serta peranan guru pembimbing. Di unduh dari (<http://pustaka.unp.ac.id/abstrak/dina2011a.pdf>). Pada tanggal 14 september 2013. Pukul 06.29 WIB.
10. Ahmad Abdurrahman. Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Status Sosial Ekonomi Orang Tua dengan Perilaku Merokok Pada remaja. Skripsi. <http://www.karya-ilmiah.um.ac.id> Di unduh pada tanggal 7 Desember 2009.
11. Novi Indra Sari. Hubungan antara tingkat stress dgn perilaku merokok. 2011. Di unduh dari (<http://repository.unand.ac.id/Skripsi.pdf>). Pada tanggal 15 september 2013. Pukul 5.35 WIB

12. Ladis Naisaban, Para psikolog terkemuka dunia. Di unduh dari (<http://books.google.co.id/books.kompensatoris>). 2010. Pada tanggal 14 september 2013 pukul 9.52 WIB
13. Sarlito Sarwono, Psikologi Remaja, Edisi Revisi, Rajawali Press, Jakarta. 2010.
14. Mangku Sitepoe, Usaha Mencegah Bahaya Merokok, PT Gramedia Widiasaran, Jakarta. 2010.
15. Sari, (<http://repository.unand.ac.id/17612/>) tentang Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Siswa Laki-Laki Perokok SMKN 2 Batusangkar, Skripsi. 2011
16. Wahyuni, <http://psikologi05.wordpress.com/2012/pdf> tentang Hubungan Pola Asuh Keluarga dan Lingkungan Teman Sebaya Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Usia 11-20 Tahun di Desa Nambuhan Kecamatan Purwodadi Kabupaten Lampung Tengah, Skripsi. 2010.
17. Hendry, Metode pengumpulan Data. Di unduh pada (<http://metode-pengumpulan-data>). 2009, Pada tanggal 14 september 2013. Pukul 9.15 WIB.
18. Notoatmodjo, dalam Wahyuni, 2010, kerangka konsep penelitian. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2010.
19. Notoatmodjo. S dalam Wahyuni, 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta. Rineka Cipta; 2010.
20. Arikunto. Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik): Jakarta: Rineka Cipta, 2010
21. Notoatmodjo, Metode Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta Jakarta, 2005 dalam Wahyuni, 2010
22. Arikunto, Suharsimi. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta. Depdiknas. 2001 dalam Wahyuni, 2010.
23. Sari, Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Siswa Laki-Laki Perokok SMKN 2 Batusangkar. Skripsi, 2009.
24. Abdur, Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Status Sosial Ekonomi Orang Tua Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja di SMA Gajah Mada Bandar Lampung. Skripsi, 2010,