



Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Merokok pada Remaja Laki-Laki di SMAN 02 Muaro Jambi

Mila Huswatun Hasannah

Universitas Jambi

Kamariyah

Universitas Jambi

Luri Mekeama

Universitas Jambi

Alamat: Jl. Lintas Jambi-Ma. Bulian. Muaro Jambi, Jambi, Indonesia

Mila Huswatun Hasannah: huswatunmila@gmail.com

Abstract. *Stress is a psychological condition commonly experienced by adolescents due to various demands, including academic, social, and environmental factors. One coping behavior that often emerges among male adolescents is smoking. Smoking is frequently perceived as having a calming effect, despite its negative impact on health. This study aimed to determine the relationship between stress levels and smoking behavior among male adolescents at SMAN 02 Muaro Jambi. This study employed a cross-sectional design. The sample consisted of 81 respondents selected using a total sampling technique. The instruments used were the Perceived Stress Scale (PSS-10) questionnaire and a smoking behavior questionnaire. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with a correlation statistical test. The results showed that most respondents experienced moderate stress levels and had moderate smoking behavior. Bivariate analysis indicated a significance value of $p = 0.001$ ($p < 0.05$) with a correlation coefficient of $r = 0.553$, demonstrating a strong relationship between stress levels and smoking behavior among male adolescents at SMAN 02 Muaro Jambi. The study indicates that there is a significant relationship between stress levels and smoking behavior among male adolescents. Therefore, preventive efforts and interventions are needed in the form of health education, stress management, and strengthening the role of schools and healthcare professionals in reducing smoking behavior among adolescents.*

Keywords: *Male Adolescents, Smoking Behavior, Stress Level*

Abstrak. Stres merupakan kondisi psikologis yang sering dialami remaja akibat berbagai tuntutan, baik akademik, sosial, maupun lingkungan. Salah satu perilaku yang kerap muncul sebagai bentuk koping terhadap stres pada remaja laki-laki adalah perilaku merokok. Merokok sering dianggap mampu memberikan efek menenangkan, meskipun berdampak negatif terhadap kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja laki-laki di SMAN 02 Muaro Jambi. Penelitian menggunakan desain *cross sectional*. Sampel

Received Januari 2, 2026; Revised Januari 4, 2026; Accepted Januari 7, 2026

*Mila Huswatun Hasannah, huswatunmila@gmail.com

pada penelitian ini berjumlah 81 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) dan kuesioner perilaku merokok. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji statistik korelasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres sedang dan memiliki perilaku merokok kategori sedang. Hasil analisis bivariat menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$) dengan nilai koefisien korelasi $r = 0,553$, yang menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja laki-laki di SMAN 02 Muaro Jambi. Penelitian menunjukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja laki-laki. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan dan intervensi berupa edukasi kesehatan, manajemen stres, serta penguatan peran sekolah dan tenaga kesehatan dalam menekan perilaku merokok pada remaja.

Kata Kunci: Perilaku Merokok, Remaja Laki-Laki, Tingkat Stres

LATAR BELAKANG

Stres reaksi tubuh dan emosi yang terjadi sebagai respon dari suatu kejadian (*stressor*). Distress buruk merupakan stres yang direspon jelek oleh persepsi tubuh. Biasanya kinerja buruk ini akan menjadi *stressor* dan menjadi siklus. Stres merupakan tekanan, ketegangan, atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari faktor eksternal maupun internal. Stres adalah kondisi yang muncul akibat interaksi antara individu dengan lingkungannya, di mana seseorang menafsirkan tuntutan yang berasal dari sistem biologis, psikologis, dan psikososial mereka. Bagaimana stres yang mempengaruhi fisik dan psikososial seperti kecemasan, depresi yang dapat menurunkan kekebalan pada tubuh mengakibatkan sakit kepala, kehilangan energi, dan tekanan darah tinggi bahkan bisa terkena sakit jantung (Haryono, 2017).

Dari data yang dihimpun Kementerian Riset dan Teknologi (Kemenristek), sebanyak 55% masyarakat Indonesia mengalami stres, dengan rincian 0,8% dalam kategori stres sangat berat dan 34,5% dalam kategori stres ringan. Stres memiliki 3 tingkatan, yakni stres ringan, stres sedang dan stres berat. Contoh dari stres ringan sendiri berupa lupa, telat, terjebak keadaan macet atau merasa dituduh dan sebagainya. Stres sedang biasanya terjadi akibat sakit otot, kesulitan untuk konsentrasi serta kurang tidur. Sedangkan stres berat biasanya lebih sering terjadi akibat konflik yang mengakibatkan detak jantung meningkat, sesak nafas, gemetar, cemas, dan bingung (Permana et al., 2024).

Stres dapat mempengaruhi setiap gender dan kalangan, tak terkecuali pada remaja apalagi pada laki-laki. Keluarga, ekonomi dan tempat tinggal bahkan akademik adalah sebagian besar faktor remaja mengalami stres, biasanya di akibatkan oleh tuntutan, konflik dan sebagainya. Respon tubuh pada remaja terhadap stres pada bagian otak yang mengatur respons terhadap stres tersebut belum berkembang sepenuhnya, dan ini yang mengakibatkan remaja mengalami stres lebih cepat dibandingkan orang dewasa (Wiradi & Purnamasari, 2021). Dunia remaja sering disebut sebagai dunia yang tidak stabil. Dalam masa yang tidak stabil itu, remaja sering tidak menyadari apa yang sebenarnya mereka lakukan. Remaja, selalu penuh dengan rasa ingin tahu, penuh dengan pencarian. Karena itu, remaja sering memiliki variasi gaya, mode, dan juga pengalaman identifikasi sesuai dengan karakter atau sosok yang mereka idolakan. Dunia remaja bukanlah dunia yang tenang dan selalu dapat diatasi secara pribadi. Pada masa remaja, stres juga sangat rentan terjadi (Morgan, 2014). Contoh ketika seorang remaja lupa mengerjakan pr, terlalu larut dalam bermain game mengakibatkan kurangnya tidur dan telat kesekolah sehingga dimarahi oleh guru dan orang tua (Permana et al., 2024).

Maka dari itu remaja yang belum matang dari segi psikologi dan masih mencari arah untuk menentukan Keputusan, difase inilah mereka terkadang mengambil jalan instan atau ikut-ikutan serta hasutan dari teman sebaya, salah satunya adalah merokok. Banyak remaja yang sudah mengenal rokok dan akan memilih rokok sebagai bentuk pelarian dari stres yang sedang mereka alami, dikarenakan dari mereka mengakui secara tidak langsung efek yang menenangkan dari merokok. Tingkat stres dengan perilaku merokok memiliki hubungan yang signifikan (D.A & Hendrawati, 2018). Peneliti menemukan indikasi yang menguatkan untuk merokok yaitu apabila sedang dalam kondisi stres salah satunya adalah stres akademik. Faktor biologisnya, keluarga, sekolah, teman sebaya, dan lingkungan tempat tinggal merupakan beberapa penyebab stres pada remaja. Meskipun sebagian besar orang menyadari dampak negatif dari merokok, namun jumlah perokok terus meningkat, dan usia perokok cenderung semakin muda. Merokok adalah salah satu strategi manajemen stres yang kurang efektif, tetapi tetap banyak diminati (Andreani et al., 2020).

Merokok adalah perilaku individu yang melibatkan pembakaran produk tembakau, seperti *Nicotiana tabacum*, *Nicotiana rustica*, atau tanaman lain maupun versi sintetisnya, yang kemudian dihisap atau dihirup. Asap yang dihasilkan

mengandung nikotin dan tar, dengan atau tanpa tambahan zat lainnya. Merokok masih menjadi masalah Kesehatan dikalangan remaja. Keinginan remaja untuk mencoba merokok menyebabkan masalah kesehatan. Badan Pusat Statistik Provinsi Jambi 2021 melaporkan, bahwa persentase merokok pada penduduk berusia ≥ 15 tahun di Provinsi Jambi mencapai 27,47%.

Perilaku merokok adalah tindakan seseorang membakar dan menghirup asap dari bahan yang dapat dihisap¹⁰. Kemenkes RI 2021 mendefinisikan perilaku merokok sebagai kebiasaan atau aktivitas mengonsumsi produk tembakau, baik rokok konvensional maupun rokok elektronik. Kemenkes mencatat perilaku ini tak sekedar hanya dipengaruhi faktor individu, tetapi juga lingkungan seperti teman sebaya, dan keluarga¹¹. Dikutip dari laporan WHO 2021 melaporkan bahwa penggunaan tembakau di seluruh dunia menurun, tetapi masih ada sekitar 940 juta pria pada tahun 2019, sekitar 17% populasi di dunia adalah perokok.

Fakta bahwa anak-anak usia sekolah di Indonesia sering merokok dapat terlihat pada siswa SMA, karena pada usia ini terjadi transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa. Masa remaja merupakan fase yang amat menentukan di mana mereka mengalami berbagai perkembangan baik dari segi psikologis maupun fisik. Kebingungan dan tekanan emosi yang disebabkan oleh perubahan kejiwaan menyebabkan mereka menyimpang dari aturan sosial pada masyarakat. Dari data survey SKI 2023 dilakukan Kemenkes melaporkan perokok Indonesia yang aktif terus meningkat, perkiraan jumlah perokok aktif di Indonesia mencapai 70 juta orang, atau sekitar 7,4% dari total populasi, dengan kelompok anak-anak 18 tahun kebawah menunjukkan peningkatan signifikan dalam jumlah perokok. Berdasarkan data *Global Youth Tobacco Survey* (GYTS) 2019, prevalensi perokok di kalangan anak sekolah usia 13-15 tahun meningkat dari 18,3% pada 2016 menjadi 19,2% pada 2019. Sementara itu, data SKI 2023 mengungkapkan bahwa kelompok usia 15-19 tahun merupakan kelompok perokok terbanyak, mencapai 56,5%.

Remaja merokok dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk interaksi kelompok sebaya, interaksi keluarga, dan iklan rokok yang mengarah pada perilaku merokok, teman satu sekolah juga menjadi salah satu faktor bahwa rokok digunakan untuk meningkatkan status sosial anak laki-laki dan merupakan faktor utama yang mendorong remaja untuk merokok diantaranya teman-teman mereka agar menjadi lebih percaya

diri, lebih dewasa, dan lebih kaya dari rekan mereka alias butuh pengakuan¹⁴. Penyebab remaja mulai merokok yakni timbulnya kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan dirinya sendiri (Almaidah et al., 2020).

Berdasarkan Studi pendahuluan di SMAN 02 Muaro Jambi yang melibatkan 104 siswa laki-laki menunjukkan alasan mengapa remaja merokok. Menurut hasil penelitian, rasa ingin tahu menjadi faktor dominan yang mendorong 32,69% siswa untuk mencoba merokok. Faktor stres juga sangat pengaruh signifikan, sebanyak 28,85% siswa menjawab merokok adalah cara untuk mengatasi stres, mereka memulai merokok akibat stres yang di alami atau bentuk pelarian. Selain itu, 13,46% siswa merokok karena pengaruh teman sebaya, sedangkan 15,38% hanya merokok untuk kesenangan atau hiburan semata. Data ini menunjukkan bahwa faktor internal adalah rasa ingin tahu dan stres. Selain itu faktor eksternal akibat pengaruh lingkungan sosial, berperan signifikan dalam menentukan perilaku merokok remaja. Hasil temuan ini menunjukkan pentingnya upaya untuk menghindari dan mengurangi merokok di kalangan pelajar SMA, pendidikan kesehatan, manajemen stres, dan penguatan ketahanan diri remaja diperlukan.

Penelitian ini diharapkan dapat membantu yang signifikan dalam proses pemecahan masalah merokok pada kalangan remaja, khususnya di sekolah menengah atas khususnya SMAN 02 Muaro Jambi dan sekolah menengah atas lainnya. Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor pendorong perilaku merokok pada siswa, diharapkan pihak sekolah dapat merancang dan mengimplementasikan program intervensi yang lebih efektif dan terarah. Selain itu, temuan ini juga diharapkan dapat memberikan dorongan terciptanya lingkungan sekolah yang lebih supportif dan bebas rokok, serta meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya peran mereka dalam mencegah perilaku merokok yang dimulai dari diri sendiri. Pada akhirnya penelitian ini sangat diharapkan dapat berkontribusi pada penurunan angka perokok remaja, peningkatan Kesehatan dan kualitas hidup siswa, serta terciptanya generasi muda yang lebih sehat dan produktif.

METODE PENELITIAN

. Penelitian menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMAN2 Muaro Jambi pada Oktober 2025 atau Tahun ajaran 2025. Penelitian menentukan populasi yang akan diteliti dalam penelitian ini 328ingka siswa laki-laki

kelas 11 dan 12 di SMAN 02 Muaro Jambi tahun ajaran 2024/2025. Dengan jumlah siswa laki-laki sebanyak 279 orang. Penelitian ini menggunakan Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*, dengan pendekatan khususnya *simple random sampling*. Jumlah sampel yang diperoleh dengan 329ingkat329 adalah sebanyak 74 siswa. Kemudian untukantisipasi jika ada data *drop out* maka ditambahkan sebanyak 10% dari jumlah responden dan dijumlahkan dengan total sebanyak 81 responden. Pengumpulan data dengan kuesioner. Analisa data dengan menggunakan :

1. Analisis Univariat. Analisis univariat merupakan statistik yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau menggambarkan variabel bebas (Tingkat stres) dan variable terikat (perilaku merokok) serta karakteristik umur dan Tingkat kelas dalam bentuk distribusi frekuensi.
2. Analisis Bivariat. Analisis bivariat adalah metode analisis yang digunakan untuk menghitung koefisien korelasi guna mengukur kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel. Analisis bivariat pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja laki-laki.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Berdasarkan hasil penelitian diketahui distribusi frekuensi karakteristik, variabel independent (Tingkat Stres) dan variabel dependent (Perilaku Merokok) serta mengidentifikasi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Data Demografi Responden Remaja Laki-laki (n=81)

Karakteristik	F	%
Usia		
16 tahun	30	37%
17 tahun	37	45,7%
18 tahun	14	17,3%
Tingkat Kelas		
Kelas 11	40	49,4%
Kelas 12	41	50,6%

Berdasarkan tabel 1, distribusi karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 17 tahun sebanyak 37 siswa (45,7%), sedangkan dilihat dari tingkat kelas, proporsi responden hampir seimbang, dengan 40 siswa kelas 11 (49,4%) dan 41 siswa kelas 12 (50,6%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Pada Remaja Laki-laki

Karakteristik	F	%
Tingkat Stres		
Ringan	19	23,5%
Sedang	58	71,6%
Berat	4	4,9%
Total	81	100%

Berdasarkan tabel 2, tingkat stres pada remaja laki-laki didominasi oleh kategori stres sedang, yaitu sebanyak 58 siswa (71,6%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Perilaku Merokok Pada Remaja Laki-laki

Karakteristik	F	%
Perilaku Merokok		
Ringan	30	37%
Sedang	39	48,1%
Berat	12	14,8%
Total	81	100%

Tabel 3 menunjukkan bahwa perilaku merokok remaja laki-laki paling banyak berada pada kategori sedang, yaitu 39 siswa (48,1%).

Analisa Bivariat

Analisa bivariat dengan menguji hipotensi penelitian untuk melihat apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dan perilaku merokok pada remaja di SMAN 02 Muaro Jambi dengan menggunakan uji korelasi *spearman*. Berdasarkan uji korelasi antara variabel independen (Tingkat Stres) terhadap variabel dependen (Perilaku Merokok), maka didapatkan tabel sebagai berikut:

Table 4. Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Laki-Laki Di Sman 02 Muaro Jambi

Tingkat Stress	Perilaku Merokok						Total		r	P- value
	Ringan		Sedang		Berat					
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Ringan	15	78,9%	4	21,1%	0	0,0%	19	100%	0,553	<0,001
Sedang	15	25,9%	35	60,3%	8	23,8%	58	100%		
Berat	0	0,0%	0	0,0%	4	100%	4	100%		
Total							81	100%		

Berdasarkan tabel 4 tingkat stres dan perilaku merokok masing-masing dibagi ke dalam tiga kategori yaitu ringan, sedang, dan berat. Pada kelompok stres ringan, terdapat perilaku merokok ringan sebanyak 15 responden (18,52%) dan sedang 4 responden (4,94%), tanpa perilaku merokok berat. Pada kelompok stres sedang, perilaku merokok ringan ditemukan pada 15 responden (18,52%), sedang pada 35 responden (43,2%), dan berat pada 8 responden (9,88%). Sementara itu, pada kelompok stres berat hanya terdapat perilaku merokok berat sebanyak 4 responden (4,94%). Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$, sehingga terdapat hubungan antara variabel independen dan dependen. Nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,553 dengan hubungan keduanya pada rentang 0,51–0,75, yang menunjukkan hubungan kuat. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dan perilaku merokok pada remaja SMAN 02 Muaro Jambi.

Pembahasan

Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 17 tahun (45,7%), Komposisi ini menggambarkan bahwa responden berada pada tahap remaja menengah, yaitu masa ketika individu mulai mengalami tuntutan akademik, sosial, dan emosional yang makin kompleks. Pada usia ini, remaja berada pada fase penyesuaian identitas sekaligus terhadap lingkungan sekitar. Tekanan akademik di sekolah, hubungan pertemanan, serta perubahan psikologis sering kali memicu munculnya stres.

Dengan demikian, kondisi usia responden dalam penelitian ini sesuai dengan teori perkembangan yang menyebutkan bahwa remaja menengah memiliki risiko lebih tinggi mengalami stres dan berisiko perilaku merokok⁶⁴.

Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Kelas

Pada penelitian ini jumlah siswa kelas 11 dan 12 hampir seimbang, yaitu kelas 11 sebanyak (49,4%) dan kelas 12 sebanyak (50,6%). Komposisi ini menunjukkan bahwa kedua kelompok berada dalam periode pendidikan menengah atas yang sama-sama memiliki tekanan akademik dan sosial yang cukup tinggi. Siswa kelas 11 mulai beradaptasi dengan peningkatan beban pelajaran, sedangkan siswa kelas 12 menghadapi persiapan kelulusan dan pemilihan jenjang pendidikan berikutnya. Menurut Wiradi & Purnamasari⁴ (2021), tekanan akademik seperti target nilai, tuntutan guru, dan persiapan ujian merupakan pemicu stres terbesar pada remaja sekolah menengah. Kondisi ini menjelaskan mengapa kedua tingkat kelas sama-sama menunjukkan tingkat stres yang bermakna dalam penelitian ini.

Gambaran Tingkat Stres Pada Remaja Laki-Laki di SMAN 02 Muaro Jambi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori stres sedang, yaitu sebanyak 58 siswa (71,6%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja berada dalam kondisi stres yang cukup bermakna sehingga dapat memengaruhi keseharian mereka. Hal ini didukung oleh penelitian Sari¹⁴ Masa remaja merupakan fase yang penuh tuntutan, baik dari segi akademik, perkembangan identitas diri, maupun hubungan sosial. Perubahan hormonal dan psikologis yang belum stabil membuat remaja lebih rentan mengalami stres dibandingkan usia dewasa. Remaja cenderung mengalami stres sedang akibat tekanan akademik, lingkungan sosial, serta kurangnya keterampilan manajemen stres, dan sejalan dengan teori (Morgan, 2014) stres yang menyatakan bahwa remaja adalah kelompok yang paling rentan mengalami tekanan emosional akibat tuntutan perkembangan, perubahan hormon, dan dinamika hubungan sosial.

Gambaran Perilaku Merokok Pada Remaja Laki-Laki di SMAN 02 Muaro Jambi

Dari hasil penelitian Perilaku merokok siswa didominasi oleh kategori sedang (48,1%) dengan rata-rata jenis rokok filter. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja tidak hanya mencoba merokok, tetapi sudah melakukannya secara cukup rutin. Hal ini sejalan dengan penelitian (D.A & Hendrawati, 2018), remaja cenderung mulai

merokok karena rasa ingin tahu, tekanan teman sebaya, serta sebagai bentuk cara mereka mengatasi stres. Rokok seringkali dipandang sebagai media untuk mendapatkan penerimaan sosial, mengurangi kecemasan, atau menenangkan diri sementara, meskipun efeknya hanya bersifat jangka pendek. Hasil ini juga didukung dengan penelitian (Andreani et al., 2020) yang menemukan bahwa remaja laki-laki dengan tingkat stres tinggi memiliki kecenderungan lebih besar untuk merokok sebagai bentuk coping mekanisme.

Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Laki-Laki Di SMAN 02 Muaro Jambi

Berdasarkan hasil penelitian, analisis bivariat menggunakan uji korelasi *spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan perilaku merokok pada remaja laki-laki di SMAN 02 Muaro Jambi, dengan nilai $p=0,001$ ($<0,05$) dan koefisien korelasi $r=0,553$. Nilai korelasi ini termasuk dalam kategori hubungan kuat, sehingga semakin tinggi tingkat stres yang dialami remaja, semakin tinggi pula tingkat perilaku merokok yang muncul, atau secara deskriptif pola hubungan ini terlihat jelas pada distribusi data. Remaja dengan stres ringan mayoritas memiliki perilaku merokok ringan, sementara remaja dengan stres sedang lebih banyak menunjukkan perilaku merokok sedang. Bahkan, seluruh responden dengan stres berat berada pada kategori perokok berat. Pola ini memperlihatkan bahwa perilaku merokok meningkat sejalan dengan meningkatnya tingkat stres yang dialami.

Dari perspektif psikologis, temuan ini sangat relevan dengan konsep bahwa stres dapat mendorong individu mencari cara cepat untuk meredakan ketegangan. Nikotin dalam rokok memiliki efek menstimulasi pelepasan dopamin yang memberikan sensasi relaksasi sementara. Remaja yang mengalami stres cenderung memilih rokok sebagai bentuk coping maladaptif, yaitu strategi pelarian jangka pendek yang memberikan rasa lega sesaat, namun berdampak negatif dalam jangka panjang. Hal ini sesuai dengan pendapat (Haryono, 2017), yang menjelaskan bahwa stres dapat memicu perilaku yang tidak sehat sebagai bentuk respons tubuh terhadap tekanan emosional.

Diperkuat pula oleh hasil penelitian (D.A & Hendrawati, 2018) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan kebiasaan merokok pada remaja laki-laki, di mana remaja dengan stres tinggi lebih berisiko menjadi perokok aktif. Penelitian (Andreani et al., 2020) juga menemukan bahwa remaja dengan stres tinggi

cenderung menggunakan rokok sebagai cara untuk mengatasi ketegangan emosional, terutama ketika mereka tidak memiliki keterampilan manajemen stres yang memadai.

Dengan demikian, hasil penelitian ini bukan hanya mempertegas hubungan antara stres dan perilaku merokok, tetapi juga menggambarkan bahwa rokok dijadikan sebagai sarana pelarian oleh remaja untuk mengatasi rasa tertekan. Hal ini menunjukkan perlunya intervensi sekolah dan tenaga kesehatan untuk memberikan edukasi tentang manajemen stres yang sehat, serta menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku hidup tanpa rokok. Upaya preventif seperti konseling, penguatan karakter, dan program sekolah sehat dapat membantu mengurangi ketergantungan remaja terhadap rokok, khususnya pada mereka yang mengalami tingkat stres tinggi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa karakteristik demografi responden telah merepresentasikan remaja laki-laki pada jenjang pendidikan menengah, yang berada pada fase perkembangan dengan tuntutan akademik dan psikososial yang relatif serupa. Tingkat stres pada remaja laki-laki di SMAN Muaro Jambi umumnya berada pada kategori sedang, yang menunjukkan adanya tekanan emosional cukup tinggi akibat tuntutan akademik, hubungan sosial, dan dinamika perkembangan usia remaja. Perilaku merokok juga didominasi oleh kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa kebiasaan merokok telah cukup melekat di kalangan remaja dan sering digunakan sebagai bentuk penyesuaian sosial, mekanisme koping terhadap stres, maupun akibat pengaruh lingkungan sebaya. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja laki-laki, di mana semakin tinggi tingkat stres yang dialami, semakin cenderung meningkat pula perilaku merokok.

DAFTAR PUSTAKA

- Almaidah, F., Khairunnisa, S., Sari, I. P., Chrisna, C. D., Firdaus, A., Kamiliya, Z. H., Williantari, N. P., Akbar, A. N. M., & Luh Putu Ariyani Pratiwi, Kiki Nurhasanah, H. P. P. (2020). Survei Faktor Penyebab Perokok Remaja Mempertahankan Perilaku Merokok. *Jurnal Farmasi Komunitas*, 8(1), 20–26.
- 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>

- D.A, I. A., & Hendrawati, H. (2018). Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Laki – Laki. *Jurnal Media Informasi*.
- Haryono, M. (2017). *Hello Stress! Kenali Dan Atasi Stresmu*. Pt Elex Media Komputindo.
- Morgan, N. (2014). *Panduan Mengatasi Stres Bagi Remaja*. Gemilang.
- Permana, A. A., Huang, C., Augustino, J. C., Kurniawan, K., Kurniadi, N., & Novanto, Y. (2024). Analisis Perbedaan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Baru Universitas X Di Tangerang. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(2), 357–373. <https://doi.org/10.35891/Jip.V11i2.5583>
- Wiradi, D., & Purnamasari, A. (2021). Teknik Self Instruction Untuk Menurunkan Stres Pada Remaja Di Wilayah Puskesmas Gondomanan. *Psyche 165 Journal*, 14(3), 284–289. <https://doi.org/10.35134/Jpsy165.V14i3.48>