JMI Jurnal Multidisiplin Indonesia

Volume 2 Nomor 8 Agustus 2023
E-ISSN: 2963-2900 | P-ISSN: 2964-9048
https://jmi.rivierapublishing.id/index.php/rp

TINGKAT STRESS DENGAN PERILAKU MEROKOK PADA SISWA LAKI-LAKI DI SMA NEGERI 2 TUBAN

Vicky Dwi Widianto[1], Su'udi[2], Titik Sumiatin[3], Wahyu Tri Ningsih[4]
Program Studi D3 Keperawatan Tuban Poltekkes Kemenkes Surabaya
Email: vickywidianto19@gmail.com

Abstract

Smoking is an example of a very ineffective management strategy, but many people prefer one way of venting stress by smoking. The number of smokers is increasing and the age of smokers is getting younger, because smokers believe that cigarettes have a sedative function when they are anxious or stressed (Hutapea, 2013). Research conducted by Fitri Almaidah in 2021 with the title "Survey of Factors Causing Teen Smokers to Maintain Smoking Behavior" was conducted to identify the reasons teenagers in Surabaya aged 15-19 years maintain smoking behavior. The purpose of this study was to analyze the relationship between stress and smoking behavior in Male Student at SMA Negeri 2 Tuban. The research design used correlation analytic with cross sectional approach. The population in this study were male students of SMA Negeri 2 Tuban in class X and XI for the academic year 2021/2022, with a sample size of 144 students. The sampling technique was simple random sampling, the research variable was stress level with smoking behavior, the data collection tool was in the form of a questionnaire, after the data was collected it was processed and tabulated descriptively. From the results of the study, it was found that almost half of male students at SMA Negeri 2 Tuban did not experience stress (43%) and almost all male students at SMA Negeri 2 Tuban did not have smoking behavior (96%) totaling 138 students. From the results of the Man Whitney test, it can be concluded that there is no relationship between stress levels and smoking behavior. With students who do not experience stress and do not have smoking behavior, it is necessary to maintain this with education from the counseling department to avoid health problems caused by smoking.

Keywords : *Stress Level, Behavior, Smoking.*

Abstrak

Merokok merupakan salah satu contoh dari strategi manajemen yang sangat tidak efektif, namun sangat banyak yang menyukai salah satu cara melampiaskan stress dengan cara merokok. Jumlah perokok samakin meningkat dan usia perokok semakin bertamabah muda, karena para perokok percaya bahwa rokok memiliki fungsi sebagai penenang saat mereka cemas maupun stress (Hutapea, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Fitri Almaidah pada tahun 2021 dengan judul "Survei Faktor Penyebab Perokok Remaja Mempertahankan Perilaku Merokok" yang dilakukan untuk mengidentifikasi alasan remaja di Surabaya berusia 15-19 tahun mempertahankan perilaku merokok. Tujuan penelitian ini adalah Menganalisis Hubungan Antara Stress Dengan Perilaku Merokok Pada Siswa Laki Laki Di SMA Negeri 2 Tuban. Desain penelitian menggunakan analitik korelasi dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian adalah siswa laki-laki SMA Negeri 2 Tuban kelas X dan XI tahun ajaran 2021/2022, dengan besar sampel 144 siswa. Teknik pengambilan sampel simple random sampling, variabel penelitian tingkat stress dengan perilaku merokok, alat pengumpulan data berupa kuesioner, setelah data terkumpul kemudian diolah dan ditabulasi secara deskriptif. Dari hasil penelitian didapatkan Hampir setengah dari siswa laki-laki SMA Negeri 2 Tuban tidak mengalami stress (43%) dan hampir seluruhnhya siswa laki-laki di SMA Negeri 2 Tuban tidak memiliki perilaku merokok (96%) sejumlah 138 siswa. Dari hasil uji Man Whitney didapatkan hasil 0,271 dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan tingkat stress dengan perilaku merokok. Dengan siswa yang tidak mengalami stress dan tidak memiliki perilaku merokok

sehingga perlu mempertahankan hal tersebut dengan edukasi dari pihak konseling agar terhindar dari masalah-masalah kesehatan yang ditimbulkan dari merokok.

Kata Kunci: Tingkat Stress, Perilaku, Merokok

Corresponding Author; Vicky Dwi Widianto
E-mail: vickywidianto19@gmail.com

CC BY SA

Pendahuluan

Stress merupakan reaksi yang normal, maka setiap orang pasti akan mengalaminya, baik orang dewasa, siswa, bahkan anak-anak. Cara melampiaskan stress setiap indivudu pun berbeda-beda antara lain berlibur, meditasi, yoga, dan merokok. Merokok merupakan salah satu contoh dari strategi manajemen yang sangat tidak efektif, namun sangat banyak yang menyukai salah satu cara melampiaskan stress dengan cara merokok. Jumlah perokok samakin meningkat dan usia perokok semakin bertamabah muda, karena para perokok percaya bahwa rokok memiliki fungsi sebagai penenang saat mereka cemas maupun stress (Hutapea, 2013).

Menurut (Berkas et al., 2017) mengatakan bahwa di negara seperti di Indonesia ini jumlah pengguna rokok tembakau pada usia ≥15 tahun memiliki presentase jumlah sebesar 34,2% pada tahun 2015, dan meningkatnya pengguna rokok tembakau menjadi sebesar 34,7% di tahun 2017. Di Jawa Timur menempati peringkat ke-16 se-Indonesia dengan tingkat perokok usia remaja yang cukup tinggi.

Ada banyak faktor yang melatarbelakangi siswa menjadi perokok, antara lain faktor intrinsik yang meliputi faktor jenis kelamin, faktor kepribadian, faktor pekerjaan dan faktor kepercayaan. Faktor ekstrinsik meliputi pengaruh keluarga dan lingkungan sekitar, pengaruh teman sebaya, pengaruh iklim, iklan rokok, kemudahan memperoleh rokok, tidak adanya peraturan, serta sikap petugas kesehatan. Faktor dari dalam siswa dapat dilihat dari kajian perkembangan siswa. Siswa mulai merokok dikatakan oleh Erikson (Gatchel, 1989) berkaitan dengan adanya krisis aspek psikososial yang dialami pada masa perkembangannya yaitu masa ketika mereka sedang mencari jati dirinya. Dalam masa siswa ini, sering dilukiskan sebagai masa badai dan topan karena ketidaksesuaian antara perkembangan fisik yang sudah matang dan belum diimbangi oleh perkembangan psikis dan sosial. Upaya untuk menemukan jati diri tersebut, tidak semua dapat berjalan sesuai dengan harapan masyarakat. Beberapa siswa melakukan perilaku merokok sabagai cara kompensatoris. Seperti yang dikatakan oleh (Horan & Austen, 1991) bahwa perilaku merokok bagi siswa merupakan perilaku simbolisasi. Simbol dari kematangan, kekuatan, kepemimpinan, dan daya tarik terhadap lawan jenis (Komasari & Helmi, 2000); (Ardianti et al., 2020).

Memperhatikan demikian buruknya dampak merokok bagi kesehatan, upaya mencegah siswa menjadi perokok menjadi hal yang sangat penting untuk meningkatkan derajat kesehatan sumber daya manusia di masa-masa yang akan datang. Penanggulangan masalah merokok menjadi hal yang tidak mungkin ditunda lagi. Issue mengenai perilaku merokok dan kesehatan diharapkan mendapat perhatian yang cukup dari berbagai pihak. Sebagaimana tertuang dalam PP no 19 tahun 2003 bahwa pengamanan rokok bagi kesehatan salah satunya dilakukan dengan melindungi usia produktif dan siswa dari dorongan lingkungan dan pengaruh iklan untuk inisiasi penggunaan dan ketergantungan terhadap rokok. Penanggulangan perilaku merokok pada siswa menjadi hal penting untuk dilakukan mengingat perilaku merokok yang terjadi juga masih tahap awal sehingga akan lebih mudah untuk dikurangi atau dihentikan daripada perilaku yang sudah pada tahap kecanduan. Pencegahan perilaku merokok pada siswa hendaknya didasarkan pada pemahaman atas perilaku merokok pada siswa secara komprehensif. Dari uraian diatas, tujuan khusus dari penelitian ini:

1. Mengidentifikasi Tingkat Stress Pada Siswa Laki-Laki di SMA Negeri 2 Tuban.
2. Mengidentifikasi Perilaku Merokok Siswa Laki- Laki di SMA Negeri 2 Tuban.
3. Menganilisis hubungan antara Tingkat Stress dengan Perilaku Merokok Pada Siswa Laki-Laki di SMA Negeri 2 Tuban.

Metode Penelitian

Desain penelitian menggunakan *analitik korelasi* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian adalah siswa laki-laki SMA Negeri 2 Tuban kelas X dan XI tahun ajaran 2021/2022, dengan besar sampel 144 siswa. Teknik pengambilan sampel *simple random sampling*, variabel penelitian tingkat stress dengan perilaku merokok, alat pengumpulan data berupa kuesioner, setelah data terkumpul kemudian diolah dan ditabulasi secara deskriptif. Variabel dalam penelitian ini adalah: Tingkat stress dengan perilaku merokok. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dengan teori KPDS dan kuesioner perilaku merokok. Analisis data pada penelitian ini dianalisa secara deskriptif dengan menggunakan tabel distrubusi frekuensi, dan persentasi.

Hasil dan Pembahasan

A. Karakteristik Siswa

Tabel 5.1 Distribusi Karakteristik Siswa Laki-Laki di SMA Negeri 2 Tuban Berdasarkan Usia

Karakteristik Umur	Frekuensi	Presentase
15	44	30,5%
16	36	25%
17	64	44,5%
Jumlah	144	100%

Berdasarkan Tabel 5.1 diketahui bahwa hampir setengahnya sejumlah 64 siswa berusia 17 tahun dan sebagian kecil sejumlah 36 siswa berusia 16 tahun.

B. Tingkat Stress Siswa Laki-Laki di SMA Negeri 2 Tuban

Tabel 5.2 Distribusi Tingkat Stress Siswa Laki-Laki di SMA Negeri 2 Tuban bulan Juni 2022

NO.	Tingkat Stress	Jumlah	Presentase
1	Tidak Mengalami Stress	62	43%
2	Stress Ringan	45	31%
3	Stress Sedang	26	18%
4	Stress Berat	11	8%
	JUMLAH	144	100%

Tabel 5.2 Menunjukan bahwa siswa SMA Negeri 2 Tuban hampir setengahnya tidak mengalami stress sejumlah 62 siswa dan sebagian kecil siswa SMA Negeri 2 Tuban masih memiliki tingkatan stress yang berat sejumlah 11 Siswa.

PEMBAHASAN

A. Tingkat Stress Siswa di SMA Negeri 2 Tuban

Dari hasil penelitian yang di dapat, sebagian besar siswa laki-laki di SMA Negeri 2 Tuban mengalami stress sejumlah 82 siswa dengan keterangan 45 siswa mengalami stress ringan, 26 siswa mengalami stress sedang dan 11 siswa mengalami stress berat.

Menurut hasil penelitian (Saefullah & Amalia, 2017), menyatakan Stres tidak hanya dialami oleh orang dewasa, tetapi juga pada remaja. Banyak tantangan yang harus dihadapi remaja yang tidak kalah berat dengan orang dewasa. Selain itu juga remaja harus menyesuaikan dengan pertumbuhan dan perubahan fisik, remaja harus mengikuti berbagai tes dan ujian sekolah, konflik dengan orang tua ,dan juga tekanan oleh sebaya. Semua ini yang membuat remaja kadang mengalami tekanan atau stres melebihi orang dewasa.

Stres merupakan reaksi yang normal, gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan. (Lestari, 2020)

(Lukaningsih & Bandiyah, 2011), faktor yang menyebabkan stress adalah Kondisi Biologis Berbagai penyakit infeksi, trauma fisik dengan kerusakan organ biologis, mal nutrisi, kelelahan fisik, serta kekacauan fungsi biologis yang berkelanjutan. Kondisi Psikologis berbagai konflik dan frustasi yang berhubungan dengan kehidupan modern berbagai kondisi yang mengakibatkan sikap atau perasaan rendah diri, seperti kegagalan mencapai sesuatu yang sangat di idamidamkan. berbagai keadaan kehilangan seperti posisi, keuangan, kawan, atau pasangan hidup yang sangat dicintai. berbagai kondisi kekurangan yang dihayati sebagai sesuatu cacat yang sangat menentukan, seperti penampilan fisik, jenis kelamin, usia, intelegensi, dan lain-lain. berbagai kondisi perasaan bersalah terutama yang menyangkut kode moral etika yang dijunjung tinggi tetapi gagal dilaksanakan.

Berdasarkan uraian data dan teori diatas diketahui bahwa tingkat stress terbilang cukup tinggi dikarenakan saat ini siswa SMA Negeri 2 Tuban sedang dihadapkan dengan padatnya jam pelajaran dan ujian akhir semester yang akan dihadapi siswa, sehingga siswa mengalami kelelahan fisik dimana kondisi tersebut merupakan salah satu faktor penyebab stress.

B. Perilaku Merokok Pada Siswa di SMA Negeri 2 Tuban

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat diketahui bahwa hampir seluruhnya siswa laki-laki di SMA Negeri 2 Tuban yang menjadi responden dalam penelitian ini tidak mempunyai perilaku merokok.

Menurut penelitian Sivan Tomkis dalam (Mulyani & Lestari, 2015) Perilaku merokok pada remaja sebagian besar merupakan hasil dari proses kognitif bahwa mereka memiliki antisipasi terhadap konsekuensi terkait dengan perilaku-perilaku mereka. Perilaku merokok mereka ditentukan oleh keyakinan mereka terhadap perilaku tersebut diantaranya penghayatan sosial dan resiko kesehatan atau keuntungan-keuntungan dari merokok yang berasal dari teman.

Perilaku merokok pada remaja sebagian besar merupakan hasil dari proses kognitif bahwa mereka memiliki antisipasi terhadap konsekuensi terkait dengan perilaku-perilaku mereka. Perilaku merokok mereka ditentukan oleh keyakinan mereka terhadap perilaku tersebut diantaranya penghayatan sosial dan resiko kesehatan atau keuntungan-keuntungan dari merokok yang berasal dari teman.

Menurut Silvan Tomkins dalam (Mulyani & Lestari, 2015) menyebutkan perilaku merokok terbagi menjadi empat tipe perilaku merokok berdasarkan *Management of affect theory*.Tiga tipe tersebut adalah sebagai berikut. Perilaku merokok yang dipengaruhi oleh perasaan negatif, banyak orang yang merokok dan mengurangi perasaan negatif, misalnya saat mereka marah, cemas, dan gelisah, rokok dianggap sebagai penyelamat. Perilaku merokok adiktif ,hal ini dinamakan *psychologal* additation oleh Green. Orang yang menunjukkan perilaku seperti itu akan menambah dosis rokok yang digunakan setiap saat setelah efek rokok yang dihisapnya berkurang.

Perilaku merokok yang sudah menjadi kebiasaan, seseorang merokok bukan demi mengendalikan perasaannya ,tetapi karena benar-benar menjadi suatu perilaku yang bersifat otomatis, sehingga seringkali dilakukan tanpa dipikirkan dan disadari.

Dari uraian data teori diatas diketahui bahwa sebagian kecil sejumlah 6 siswa memiliki perilaku merokok dikarenakan mereka merasa penasaran terhadap rokok. Pengaruh iklan dimedia massa dan elektronik dapat membuat rasa penasaran pada siswa untuk mencoba merokok.

C. Hubungan Tingkat Stress Dengan Perilaku Merokok Pada Siswa di SMA Negeri 2 Tuban

Berdasarkan tabel 5.4 hasil penelitian menunjukan hampir setengahnya, siswa SMA Negeri 2 Tuban tidak mengalami stress dan sebagian kecil siswa mengalami stress berat. Sedangakan hampir seluruhnya perilaku merokok pada siswa adalah siswa yang tidak merokok dan sebagian kecil siswa menunjukan masih ada yang merokok.

Berdasarkan hasil analisa data pada stress dengan perilaku merokok dapat diketahui bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat stress dengan perilaku merokok ditunjukan dengan hasil dari *Mann-whitney* yang di interpretasikan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat stress dan perilaku merokok.

Menurut penelitian Sivan Tomkis dalam (Mulyani & Lestari, 2015) Perilaku merokok pada remaja sebagian besar merupakan hasil dari proses kognitif bahwa mereka memiliki antisipasi terhadap konsekuensi terkait dengan perilaku-perilaku mereka. Perilaku merokok mereka ditentukan oleh keyakinan mereka terhadap perilaku tersebut diantaranya penghayatan sosial dan resiko kesehatan atau keuntungan-keuntungan dari merokok yang berasal dari teman.

Perilaku merokok pada remaja sebagian besar merupakan hasil dari proses kognitif bahwa mereka memiliki antisipasi terhadap konsekuensi terkait dengan perilaku-perilaku mereka. Perilaku merokok mereka ditentukan oleh keyakinan mereka terhadap perilaku tersebut diantaranya penghayatan sosial dan resiko kesehatan atau keuntungan-keuntungan dari merokok yang berasal dari teman.

Menurut Silvan Tomkins dalam (Mulyani & Lestari, 2015) menyebutkan perilaku merokok terbagi menjadi empat tipe perilaku merokok berdasarkan *Management of affect theory*. Tiga tipe tersebut adalah sebagai berikut. Perilaku merokok yang dipengaruhi oleh perasaan negatif, banyak orang yang merokok dan mengurangi perasaan negatif, misalnya saat mereka marah,cemas,dan gelisah,rokok dianggap sebagai penyelamat (Nasution, 2007). Perilaku merokok adiktif ,hal ini dinamakan *psychologal* additation oleh Green. Orang yang menunjukkan perilaku seperti itu akan menambah dosis rokok yang digunakan setiap saat setelah efek rokok yang dihisapnya berkurang (Nasution, 2007).

Berdasarkan hasil penelitian diatas seperti halnya perilaku lain, perilaku merokok muncul karena faktor internal (faktor biologis dan faktor eksternal (faktor lingkungan sosial, seperti terpengaruh oleh teman sebaya). Pada dasarnya perilaku merokok merupakan sebuah perilaku kompleks yang melibatkan beberapa tahap. Perilaku merokok pada remaja umumnya melalui serangkaian tahapan yang ditandai oleh frekuensi dan intensitas merokok yang berbeda pada setiap tahapnya. Diharapkan orang tua dari remaja tersebut mampu mengarahkan atau mengawasi remaja untuk mengurangi kebiasaan merokok dirumah. Pihak sekolah dapat mengurangi kebiasaan merokok dengan cara memberikan peringatan.

Kesimpulan

Penutup merupakan simpulan dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan dan merupakan jawaban dari rumusan masalah. Simpulan diselaraskan dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian. Dalam hal simpulan lebih dari satu, maka dituliskan menggunakan penomoran angka dan bukan menggunakan bullet. Dalam bagian penutup ini juga dapat ditambahkan prospek pengembangan dari hasil penelitian dan aplikasi lebih jauh yang menjadi prospek kajian berikutnya.

Daftar Pustaka

Ardianti, S., Sulisworo, D., Pramudya, Y., & Raharjo, W. (2020). The impact of the use of STEM education approach on the blended learning to improve student's critical thinking skills. *Universal Journal of Educational Research*, *8*(3), 24–32.

Berkas, S., Kerjasama, D., Penempatan, V. P. D., & Penempatan, B. N. (2017). *Kementerian kesehatan republik indonesia*.

Gatchel, R. J. (1989). The prevalence of dental fear and avoidance: expanded adult and recent adolescent surveys. *The Journal of the American Dental Association*, *118*(5), 591–593.

Horan, R. F., & Austen, K. F. (1991). Systemic mastocytosis: retrospective review of a decade's

clinical experience at the Brigham and Women's Hospital. *Journal of Investigative Dermatology*, *96*(3), S5–S14.
Hutapea, R. (2013). *Why rokok?: tembakau dan peradaban manusia*. Bee Media Indonesia.
Komasari, D., & Helmi, A. F. (2000). Faktor-faktor penyebab perilaku merokok pada remaja. *Jurnal Psikologi*, *27*(1), 37–47.
Lestari, E. T. (2020). *Cara praktis meningkatkan motivasi siswa sekolah dasar*. Deepublish.
Lukaningsih, Z. L., & Bandiyah, S. (2011). Psikologi kesehatan. *Yogyakarta: Nuha Medika*.
Mulyani, T., & Lestari, S. (2015). *Dinamika perilaku merokok pada remaja*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
Nasution, I. K. (2007). *Perilaku merokok pada remaja*.
Saefullah, E., & Amalia, A. N. (2017). Pengaruh Beban Kerja dan Stres Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan. *Jurnal Akademika*, *15*(2), 117–122.