

HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI MEROKOK DENGAN TINGKAT STRES PADA REMAJA AKHIR

Febriani Orpa Ablelo¹⁾, Farida Halis Dyah Kusuma²⁾, Yanti Rosdiana³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang

²⁾ Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

³⁾ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang

E-mail : febrianiebby@gmail.com

ABSTRAK

Stres adalah respon tubuh terhadap tuntutan beban kerja yang sifatnya non spesifik. Setiap individu memiliki cara tersendiri untuk mengurangi dampak dari stres, hal ini disebut juga dengan strategi koping. Perilaku merokok dilakukan oleh seseorang untuk mengurangi stres tanpa harus memecahkan suatu masalah sehingga berdampak stress sedangkan koping yang berpusat pada masalah bertujuan untuk memecahkan serta mencari sumber penyebab stres pada remaja. Tujuan dari penelitian untuk mengetahui hubungan antara frekuensi merokok dengan tingkat stres pada remaja akhir di Universitas Tribhuwana Tungga Dewi Malang. Desain penelitian menggunakan desain korelasi dengan teknik cross sectional. Populasi penelitian ini adalah semua remaja akhir di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah Insidental sampling yaitu sebanyak 100 orang. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner.. Analisa hasil penelitian menggunakan analisis korelasi spearman rank Hasil penelitian didapatkan bahwa frekuensi merokok hampir seluruhnya dikategorikan perokok ringan yaitu sebanyak 82 orang (82%), tingkat stres sebagian besar responden dikategorikan stres sedang yaitu sebanyak 64 orang (64%), dan hasil analisis didapatkan nilai Signifikan (Sig.)= 0,019 (p-value = 0,05) dengan nilai koefisien korelasi -0,498 yang berarti sangat signifikan dan H₁ diterima, artinya ada hubungan antara frekuensi merokok dengan tingkat stress pada remaja akhir di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang. Mengingat merokok tidak baik untuk kesehatan, maka diharapkan untuk mengurangi frekuensi merokok dengan cara mengganti rokok dengan konsumsi permen rasa min yang mirip seperti rokok serta perbanyak konsumsi air putih.

Kata Kunci : Frekuensi merokok; remaja akhir; tingkat stres.

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE FREQUENCY OF SMOKING WITH STRESS LEVELS IN LATE ADOLESCENTS

ABSTRACT

Stress is a body response that is non-specific to the demands of the load on it. Everyone has a way to apply the impact of stress, this is also called coping strategies. Smoking behavior is done individually to reduce stress without aiming to solve the problems that cause stress, While problem-centered coping aims to solve and find out what sources cause stress to a person. The purpose of this study to determine the relationship between the frequency of smoking with stress levels in late adolescents at University of Tribhuwana Tungga Dewi Malang. The design of this research using correlation design is cross sectional. The population in this study were all late adolescents at Tribhuwana Tungga Dewi Malang University. The sampling technique in this research is incidental sampling that is 100 people. Data collection using questionnaires. Analysis of research results using spearman rank correlation analysis. The result of the research indicated that smoking frequency was almost entirely categorized as light smoker as many as 82 people (82%), Stress levels of most respondents are categorized as moderate stress are as many as 64 people (64%), And result of analysis got Significant value (Sig.) = 0.019 ($p\text{-value} \leq 0.05$) Which means data is declared very significant and H_1 accepted. Meaning there is a relationship between the frequency of smoking with stress levels in late adolescents at Tribhuwana Tunggadewi University Malang. Considering smoking is not good for health, Expected to reduce the frequency of smoking by replacing cigarettes with the consumption of min taste candy similar to cigarettes and increase water consumption.

Keywords: Adolescent; frequency of smoking; stress level.

PENDAHULUAN

Stres merupakan respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap tuntutan beban atasnya, dalam perkembangan selanjutnya ternyata dampak stres ini tidak hanya mengenai gangguan fungsional hingga kelainan organ tubuh, tetapi juga berdampak pada bidang kejiwaan (Hawari,2008)

Stres disebabkan oleh ketegangan mental atau fisik, kadang-dkadang menyebabkan kesulitan atau situasi yang menyakitkan. contohnya beberapa remaja putri yang cenderung akan mengalami kejang perut menjadi lebih menyusahkan apabila menjelang ujian, apabila remaja berselisih dengan saudara atau teman atau ketika remaja berada dalam situasi yang secara potensial menengangkan (Nugraha,

2006). Setiap orang memiliki cara untuk meminimalkan dampak dari stres, hal ini disebut juga dengan strategi koping. Ada dua strategi koping yaitu koping yang berpusat pada emosi dan koping yang berpusat pada masalah, koping yang berpusat pada emosi salah satunya adalah perilaku merokok. Perilaku merokok dilakukan individu untuk mengurangi stress tanpa bertujuan untuk memecahkan masalah yang menyebabkan stres sedangkan koping yang berpusat pada masalah bertujuan untuk memecahkan serta mencari sumber apa yang menyebabkan stres pada seseorang (Putri,2016).

Faktor kepuasan psikologis memberi sumbangan yang lebih tinggi, mencapai 40,9% dibandingkan sikap permisif orang tua dan faktor lingkungan teman sebaya yang hanya mencapai 38,4%. Hal ini memberikan gambaran bahwa perilaku merokok bagi subjek dianggap memberikan kenikmatan dan menyenangkan. Merokok bagi remaja mempunyai kaitan erat dengan aspek psikologis terutama aspek positif yaitu sejumlah 92,6% sedangkan efek negatif hanya sebesar 7,5% (pusing, rasa kantuk, dan pahit). Perilaku merokok ini berkaitan erat dengan kondisi emosi. Kondisi yang paling banyak menyebabkan perilaku merokok yaitu ketika subjek dalam tekanan atau stres yaitu sebanyak 40,9% (Komalasari & Helmi, 2012).

Dampak negatif merokok pada kesehatan telah ditulis dengan jelas di setiap bungkus rokok, yaitu kanker,serangan jantung, impotensi, dan

gangguan kehamilan dan janin. Berbagai hasil penelitian secara longitudinal dan cohort, baik dalam setting eksperimen, kuasi-eksperimen, maupun natural telah membuktikan hal tersebut (Liem,2010). Merokok akan mendorong terjadinya vasoconstriction dan atherosclerosis yang menyebabkan *subclinical myocardial ischemia*, serta karbon monoksida yang memperbesar risiko terjadinya *hypoxemia* dan *myopacardinal hypoxia*. Selain berdampak pada organ tubuh, kandungan zat dalam rokok khususnya nikotin juga mempengaruhi kondisi psikologi, syaraf, serta aktivitas dan fungsi otak, baik pada perokok aktif maupun pasif (Liem,2010).

Penggunaan nikotin berpengaruh pada otak yang kemudian menimbulkan efek psikologis seperti penurunan kemampuan mengenali emosi dan cenderung depresi membuat para pecandu rokok terus merokok agar tetap semangat dan lebih tenang. Selain itu nikotin juga dapat memberikan efek kecanduan pada perokok. Kecanduan inilah yang dapat membuat perokok apabila tidak merokok dalam sehari dapat menimbulkan depresi berkepanjangan bahkan stres (Liem, 2010).

Saat ini pemerintah dan banyak lembaga masyarakat telah mengembangkan berbagai upaya pengendalian tembakau seperti tertuang dalam Undang-Undang Republik Indonesia nomor 36 tentang kesehatan tahun 2009 Pasal 113, 114, 115 dan 199 mencakup ketentuan bahwa tembakau adalah zat adiktif, pentingnya peringatan kesehatan bergambar serta peran pemma

untuk mengembangkan Kawasan Tanpa Rokok (KTR). Bahkan dalam rangka pengembangan KTR telah dibuat Peraturan Bersama Menteri Kesehatan dan Menteri Dalam Negeri Nomor 188/menkes/Pb/I/2011 Nomor 7 Tahun 2011 tentang Pedoman Pelaksanaan Kawasan Tanpa Rokok. Adapun 7 yang termasuk dalam KTR yaitu fasilitas pelayanan kesehatan, tempat proses belajar mengajar, tempat anak bermain, tempat ibadah, angkutan umum, tempat kerja dan tempat umum (Depkes RI 2009).

Data Riskesdas, 2013, menyebutkan statistik perokok dari kalangan remaja Indonesia meningkat dengan Prevalensi perokok penduduk ≥ 15 tahun pada tahun 2009 adalah 26,9%, pada tahun 2010 meningkat menjadi 31,5% dan pada tahun 2012 mencapai 34,2%, pada tahun 2013 meningkat lagi menjadi 34,7%. Indonesia menduduki posisi peringkat ke 3 dengan jumlah perokok terbesar di dunia setelah China dan India (WHO, 2012 ; dalam Depkes RI 2013) dan tetap menduduki posisi peringkat ke 5 konsumen rokok terbesar setelah China, Amerika Serikat, Rusia dan Jepang tahun 2007 (Depkes RI, 2013). Untuk Indonesia, prevalensi perokok tertinggi di Provinsi Kalimantan Tengah (43,2%) dan terendah di Sulawesi Tenggara 92,83%) (Depkes RI, 2013).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hasnida dan Indri (2005) pada remaja laki-laki berusia 15-18 tahun membuktikan bahwa terdapat hubungan antara stres dan perilaku merokok pada remaja laki-laki. Penelitian lain yang

dilakukan oleh Sari (2011) siswa laki-laki perokok SMKN 2 Batusangkar, membuktikan bahwa terdapat hubungan bermakna antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada siswa laki-laki perokok SMKN Batusangkar. Penelitian lain yang mendukung yaitu Kurnela (2014) pada siswa/siswi kelas XI/XII SMA Santun Untan Pontianak yang merokok dan bersedia menjadi responden, membuktikan bahwa ada korelasi yang positif antara tingkat stres dengan perilaku merokok di SMA Santun Untan Pontianak.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada awal bulan April 2017 dengan mewawancarai 10 orang remaja perokok aktif di lingkungan Universitas Tribhuwana Tungga Dewi Malang, didapatkan sebanyak 10 orang remaja menyatakan bahwa sering menghadapi tekanan yang berdampak pada stres, dimana tekanan itu berasal dari tugas dari kampus, cara mengatur waktu belajar, serta metode belajar yang di pakai, tuntutan akademik dan dari luar kampus seperti hubungan dengan keluarga dan teman sebaya. Dalam mengatasi hal tersebut, kesepuluh orang tersebut memilih mengalihkan stres dengan menghisap rokok karena dianggap rokok dapat meringankan beban pikiran yang ada.

Berdasarkan uraian yang dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: "Hubungan antara frekuensi merokok dengan tingkat stres pada remaja akhir di Universitas Tribhuwana Tungga

Dewi Malang”. Tujuan penelitian ini adalah Mengetahui hubungan antara frekuensi merokok dengan tingkat stres pada remaja akhir di Universitas Tribhuwana Tungga Dewi Malang.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan desain korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 16-20 juni 2017 di Universitas Tribhuwana Tungga dewi Malang pada remaja akhir. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah remaja akhir di Universitas Tribhuwana Tungga Dewi Malang sebanyak 100 orang. Teknik sampel diambil secara *insidental sampling*.

Kriteria inklusi dari penelitian ini adalah: Remaja akhir di Universitas Tribhuwana Tungga dewi Malang, remaja akhir dengan perilaku perokok aktif, remaja akhir berjenis kelamin laki laki dan remaja berusia 17-24 tahun. Kriteria eksklusi dari penelitian ini adalah: Remaja akhir yang membatalkan perjanjian menjadi responden dengan berbagai alasan, remaja akhir yang tidak berada di tempat ketika peneliti melakukan penyebaran kuesioner, remaja akhir yang telah berhenti merokok dan remaja akhir yang bukan perokok aktif.

Instrumen yang digunakan peneliti untuk mendapat informasi tentang variabel *independent* yaitu frekuensi merokok menggunakan kuesioner yang dimodifikasi oleh peneliti dan berisi

pertanyaan tentang frekuensi dan jumlah batang rokok yang dihabiskan dalam sehari. sedangkan instrumen untuk mengetahui tentang variabel *dependent* yaitu tingkat stres menggunakan lembar kuesioner yang sudah baku yaitu kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) yang berisi 10 pertanyaan sehingga tidak perlu diuji validitas.

Data yang telah dikumpulkan selanjutnya dilakukan pengolahan melalui tahap editing, coding, scoring, dan tabulating. Analisis data menggunakan analisis *univariate* dan *bivariate*. Analisis *bivariate* yang di gunakan uji spearman rank dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha=0,05$) dengan menggunakan bantuan SPSS 17.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa sebanyak 48 orang (48%) berusia antara 19-21 tahun dan berasal dari fakultas Pertanian yaitu sebanyak 36 orang (36%) sedangkan Program Studi paling dominan adalah Program Studi Peternakan yaitu sebanyak 28 orang (28%).

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa frekuensi merokok pada remaja akhir di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang hampir seluruhnya dikategorikan perokok ringan yaitu sebanyak 82 orang (82%).

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Fakultas, program studi

Data umum	f	(%)
Usia (tahun)		
19-21	48	48
22-23	35	35
23-25	17	17
Total	100	100
Fakultas		
Ekonomi	5	5
Kesehatan	25	25
Pertanian	36	36
Ilmu Sosial & Politik	34	34
Total	100	100
Program studi		
Adm. Negara	26	26
Agribisnis	2	2
Akuntansi	2	2
Arsitek	4	4
Landscape		
Komunikasi	8	8
Manajemen	3	3
Peternakan	28	28
PSIK	25	25
TIP	2	2
Total	100	100

Tabel 2. Kategori Frekuensi Merokok pada Remaja Akhir di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang

Frekuensi Merokok	f	(%)
Ringan	82	82
Sedang	12	12
Berat	6	6
Total	100	100

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa tingkat stres pada remaja akhir di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang, sebagian besar responden dikategorikan stres sedang yaitu sebanyak 64 orang (64%).

Tabel 3 Kategori Tingkat Tingkat Stres pada Remaja Akhir di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang

Tingkat Stres	f	(%)
Stres ringan	20	20
Stres sedang	64	64
Stres berat	16	16
Total	100	100

Tabel 4 Tabulasi Silang Frekuensi Merokok dengan Tingkat Stres pada Remaja Akhir di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang

Variabel		Tingkat Stres			Total	Koefisien korelasi	Sig
		Stres Ringan	Stres Sedang	Stres Berat			
Frekuensi Merokok	Ringan	18	54	10	82	-0,498	0,019
	Sedang	0	8	4	12		
	Berat	2	2	2	6		
Total		20	64	16	100		

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa hasil perhitungan *spearman rank* didapatkan nilai Signifikan (Sig.) = 0,019 ($p \text{ value} \leq 0,05$) yang berarti data dinyatakan sangat signifikan dan H_1 diterima, artinya ada hubungan antara

frekuensi merokok dengan tingkat stres pada remaja akhir di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang.

Hasil analisa *spearman rank* juga menemukan nilai *correlation coefficient* -0,498 yang berarti bahwa terdapat

korelasi negatif yaitu semakin rendah frekuensi merokok maka semakin tinggi tingkat stres dan sebaliknya semakin tinggi frekuensi merokok maka semakin rendah tingkat stres. Nilai *correlation coefficient* juga menunjukkan bahwa kontribusi hubungan antara frekuensi merokok dengan tingkat stres pada remaja akhir di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang yaitu sebesar 49,8%.

Identifikasi Frekuensi Merokok

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa frekuensi merokok pada remaja akhir di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang hampir seluruhnya dikategorikan perokok ringan yaitu sebanyak 82 orang (82%). Adapun perokok ringan di sini adalah responden yang menghabiskan rokok 1-10 batang dalam sehari. Seperti yang dikatakan oleh Depkes (2009) kategori perokok berdasarkan jumlah rokok yang dikonsumsi (dalam batang perhari) menjadi tiga kategori, yaitu: perokok ringan (1 sampai 10 batang perhari), perokok sedang (11 sampai 20 batang perhari), dan perokok berat (lebih dari 20 batang perhari).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori tersebut maka dapat dikatakan bahwa mahasiswa di lingkungan Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang merupakan perokok ringan, dimana rokok yang dikonsumsi dalam sehari tidak lebih dari 10 batang.

Jika dikaitkan dengan faktor-faktor sebagai pemicu munculnya perilaku merokok menurut Oskamp (Smet, 1994)

dalam Tarupay (2014) meliputi faktor keluarga, teman sebaya (peer), dan iklan. Berdasarkan teori tersebut maka dapat dikatakan bahwa keluarga berperan penting dalam perilaku merokok, yaitu remaja yang orang tuanya (ayah) memiliki kebiasaan merokok maka akan memberikan contoh/teladan bagi remaja untuk berperilaku yang sama dengan orang tuanya. Hal ini didukung dengan pendapat Sarafino (2014) yang menyatakan faktor genetik juga dapat mengetahui individu untuk mempunyai ketergantungan terhadap rokok, misalnya ada salah satu orang tua yang perokok.

Selain orang tua, teman sebaya juga menentukan perilaku mahasiswa merokok, yaitu mahasiswa yang bergaul dengan teman yang lingkungannya adalah perokok aktif, maka yang bersangkutan juga akan terpengaruh untuk merokok yang dimulai dengan tawaran untuk mencoba, dan akhirnya akhirnya bila sudah menikmati akan timbul rasa ketagihan. Hal tersebut didukung dengan pendapat Smeth (2014) yang menyatakan seseorang mulai merokok terjadi akibat pengaruh lingkungan sosial: teman-teman, kawan sebaya, orang tua, saudara-saudara dan media.

Faktor ketiga adalah iklan, dimana iklan di media cetak maupun elektronik yang memberikan visual dan kalimat-kalimat menggiurkan dapat menentukan sikap mahasiswa untuk merokok. Seperti iklan yang menunjukkan bahwa seseorang terlihat sangat semangat dan termotivasi untuk menemukan inovasi baru atau semangat untuk bekerja ketika sudah

menghisap rokok. Hal tersebut membuat banyak orang yang beranggapan bahwa rokok dapat memberikan efek tenang dalam menghadapi masalah, hal ini berkaitan dengan psikologis, misalnya mahasiswa merokok karena ini mendapatkan sensasi ketenangan atau ingin bersantai dalam hal ini relaksasi. Hal tersebut didukung dengan pendapat Sarafino (2014) bahwa alasan psikologis yang menyebabkan individu merokok diantaranya adalah relaksasi, atau ketenangan dan mengurangi kecemasan.

Smeth (2014) juga berpendapat bahwa seseorang merokok karena faktor-faktor sosio kultural seperti kebiasaan budaya, kelas sosial, gengsi dan tingkat pendidikan. Berdasarkan teori tersebut maka dapat dikatakan bahwa seseorang dapat menjadi perokok aktif karena faktor lingkungan dan gengsi, hal ini biasanya yang terjadi di lapangan adalah kalimat yang mengatakan “Cowok perokok itu jantan” atau “Cowok yang tidak merokok itu tidak gaul” hal ini yang membuat para remaja laki-laki untuk mencoba menghisap rokok yang berasumsi bahwa untuk menunjukkan jati diri bahwa dirinya jantan atau gaul. Ejekan seperti ini biasanya datang dari teman-teman sebaya (Sarafino,2014)

Tingkat Stres

Berdasarkan hasil penelitian tabel 3 diketahui bahwa tingkat stres pada remaja akhir di Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang, sebagian besar responden dikategorikan stres sedang yaitu sebanyak 64 orang (64%). Stres

sedang pada mahasiswa jika dikaitkan dengan variabel independen yaitu tentang frekuensi merokok maka dapat dikatakan bahwa remaja mengalami stres karena kecanduan akan rokok, sehingga apabila remaja tidak merokok dapat menimbulkan kegelisahan, kurang semangat yang berdampak pada stres. Selain itu sebagian besar responden dengan tingkat stres kategori sedang dapat dikarenakan responden memiliki masalah pribadi, dan biasanya dianggap sepele oleh setiap orang akan tetapi masalah pribadi tersebut dapat menimbulkan kecemasan pada dirinya sendiri. Seperti yang diungkapkan oleh Alvin (2007), stressor internal berasal dari diri sendiri berupa pikiran-pikiran negatif, keyakinan dalam diri, dan kepribadian yang dimiliki.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori tersebut di atas maka dapat dikatakan bahwa stres sedang yang dialami oleh mahasiswa merupakan akibat dari masalah-masalah pribadi yang dianggap sepele namun jika dibiarkan dapat mengganggu aktifitas keseharian, seperti tidak semangat dalam melakukan aktivitas, terlihat murung dan pucat (Sarafino,2014).

Hasil penelitian juga diperoleh 16 orang (16%) mahasiswa yang dikategorikan memiliki stres berat. Stres berat dalam penelitian ini dapat berupa padatnya jadwal kuliah dan kegiatan di luar kampus, kehilangan orang yang dicintai, dan masalah ekonomi. Hal tersebut didukung dengan pendapat Ali (2011) bahwa mahasiswa cenderung memiliki tingkat lelah yang lebih tinggi

dikarenakan padatnya aktivitas. Berdasarkan hasil penelitian dan teori tersebut maka dapat dikatakan bahwa stres berat pada mahasiswa biasanya berkaitan dengan tugas kuliah serta jadwal kuliah yang padat, serta kondisi ekonomi mahasiswa di akhir bulan yang mulai menipis dan akibat dari kehilangan orang yang dicintai seperti pacar.

Jika dikaitkan dengan umur dalam penelitian ini adalah usah remaja akhir dan hasil temuan hampir setengah responden berusia antara 19-21 tahun yaitu sebanyak 48 orang (48%), dimana pada usia ini tingkat emosional masih tinggi akibat dari peralihan masa anak-anak ke masa dewasa. Hal ini didukung dengan pendapat Ali (2011) menyatakan bahwa masa remaja biasanya memiliki energi yang besar, emosi berkobar-kobar, sedangkan pengendalian diri belum sempurna. Hal ini didukung hasil penelitian Aiska (2014), yang menemukan bahwa faktor status umur, jenis kelamin, status perkawinan, pendidikan terakhir, masa kerja dan beban kerja berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres.

Jika dilihat dari sampel adalah mahasiswa maka dapat dikatakan bahwa stres pada mahasiswa akibat dari kelelahan dan kesulitan dalam membagi waktu antara belajar sehingga memberikan dampak negatif bagi prestasi akademik. Mahasiswa juga akan merasa terbebani apabila tidak bisa mengatur waktu antara kuliah dan kegiatan di luar. Suci (2009) mengatakan bahwa pembagian waktu atau aktivitas ini tergantung dari bagaimana seseorang

mampu untuk mengatur dirinya agar tujuan tetap tercapai. Sebaliknya jika mahasiswa tidak mampu mengatur kegiatan aktivitasnya baik kegiatan perkuliahan atau pekerjaannya maka akan mengalami tekanan yang disebut *stress*.

Jika stres yang dialami dibiarkan maka dapat berdampak kesehatan fisik dan psikis. Hal ini senada dengan yang diungkapkan oleh Sarafino (2014) yang menyatakan dampak dari stres terdiri dari 2 aspek yaitu aspek biologis dan aspek psikologis. Dampak biologis seperti sakit kepala yang berlebihan, tidur menjadi tidak nyenyak, gangguan pencernaan, hilangnya nafsu makan, gangguan kulit dan produksi keringat yang berlebihan di seluruh tubuh. Sedangkan dampak psikologis sendiri terdiri atas 3 yaitu gejala kognisi yaitu daya ingat menurun, kurang konsentrasi; gejala emosi yaitu mudah marah, kecemasan yang berlebihan, sedih dan depresi; dan gejala tingkah laku yaitu mudah menyalahkan orang lain dan mencari kesalahan orang.

Hubungan antara Frekuensi Merokok dengan Tingkat Stres pada Remaja Akhir di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

Tabulasi silang antara variabel pada tabel 4 didapatkan bahwa sebagian frekuensi merokok dengan kategori perokok ringan terdapat tingkat stres sedang yaitu sebanyak 54 orang (54%). Hal tersebut didukung dengan hasil analisis *spearman rank* menemukan nilai koefisien korelasi (*correlation coefficient*)

-0,498 yang berarti bahwa terdapat korelasi negatif yaitu semakin rendah frekuensi merokok maka semakin tinggi tingkat stres dan sebaliknya semakin tinggi frekuensi merokok maka semakin rendah tingkat stres. Nilai *correlation coefficient* juga menunjukkan bahwa kontribusi hubungan antara frekuensi merokok dengan tingkat stres pada remaja akhir di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang 49,8%.

Berdasarkan hasil analisis *spearman rank* untuk membuktikan hipotesis didapatkan nilai Signifikan (Sig.) = 0,019 ($p \text{ value} \leq 0,05$) yang berarti data dinyatakan sangat signifikan dan H_1 diterima, artinya ada hubungan antara frekuensi merokok dengan tingkat stres pada remaja akhir di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hasnidadan Indri (2005) pada remaja laki-laki berusia 15-18 tahun membuktikan bahwa terdapat hubungan antara stress dan perilaku merokok pada remaja laki-laki. Penelitian lain yang dilakukan oleh Sari (2011) siswa laki-laki perokok SMKN 2 Batusangkar, membuktikan bahwa terdapat hubungan bermakna antara tingkat stress dengan perilaku merokok pada siswa laki-laki perokok SMKN Batusangkar. Penelitian lain yang mendukung yaitu Kurnela (2014) pada siswa/siswi kelas XI/XII SMA Santun Untan Pontianak yang merokok dan bersedia menjadi responden, membuktikan bahwa ada korelasi yang positif antara tingkat stress dengan

perilaku merokok di SMA Santun Untan Pontianak.

Penggunaan nikotin berpengaruh pada otak yang kemudian menimbulkan efek psikologis seperti penurunan kemampuan mengenali emosi dan cenderung depresi membuat para pecandu rokok terus merokok agar tetap semangat dan lebih tenang. Selain itu nikotin juga dapat memberikan efek kecanduan pada perokok. Kecanduan inilah yang dapat membuat perokok apabila tidak merokok dalam sehari dapat menimbulkan depresi berkepanjangan bahkan stres (Liem, 2010).

Stres dapat berupa respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap tuntutan beban atasnya. Dalam perkembangan selanjutnya ternyata dampak stres ini tidak hanya mengenai gangguan fungsional hingga kelainan organ tubuh, tetapi juga berdampak pada bidang kejiwaan (psikologik/psikiatrik) misalnya kecemasan atau depresi. Gangguan pada sistem endokrin (hormonal) pada mereka yang mengalami stres adalah kadar gula yang meninggi, dan bila hal ini berkepanjangan bisa mengakibatkan yang bersangkutan menderita penyakit kencing manis (diabetes millitus), gangguan hormonal lain misalnya pada wanita adalah gangguan menstruasi yang tidak teratur dan rasa sakit (*dysmenorrhoe*) (Hawari 2008).

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu penelitian hanya dilakukan menggunakan kuesioner sehingga peneliti tidak melakukan observasi secara

langsung terhadap responden memantau lebih lanjut apakah remaja yang menjadi respondendi lingkungan Universitas Tribhuwana Tungadewi mengisi kuesioner sesuai dengan frekuensi merokok yang dilakukan atau tidak. Selain itu penelitian ini tidak melakukan pengajian terhadap faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi variabel frekuensi merokok dan tingkat stres, sehingga peneliti tidak menjelaskan secara rinci tentang faktor-faktor dari kedua variabel tersebut.

KESIMPULAN

- 1) Frekuensi merokok, hampir seluruhnya dikategorikan perokok ringan.
- 2) Tingkat stres, sebagian besar responden dikategorikan stres sedang.
- 3) Terdapat hubungan antara frekuensi merokok dengan tingkat stres pada remaja akhir di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang.

SARAN

Peneliti selanjutnya yang mengambil judul yang sama untuk meneliti di lokasi lain sehingga sebaran data cenderung bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

Aiska, Selviana. 2014. *Analisis Faktor-Faktor yang Berpengaruh pada*

Tingkat Stres Kerja Perawat di Rumah Sakit Jiwa Grahasia Yogyakarta. Naskah Publikasi, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Diakses pada tanggal 17 Mei 2017

Ali, M. 2011. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara. <https://www.belbuk.com/psikologi-remaja-perkembangan-peserta-didik-p-221.html> Diakses pada tanggal 17 Mei 2017.

Alvin. 2007. *Mengatasi Stres Belajar*. Jakarta: Elex Media Komputindo. <http://www.bukukita.com/Orang-Tua-dan-Keluarga/Psikologi-&-Pendidikan-Anak/55741-Seri-Teaching-Children-:-Handling-Study-Stress.html> Diakses pada tanggal 17 Mei 2017

Depkes RI 2013. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Indonesia Tahun 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Depkes RI. 2009. *Sistem Kesehatan Nasional*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.

Hawari, Dadang. 2008. *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.

Hasnida dan Indri Kemala. 2005. Hubungan antara Stres dan Perilaku Merokok pada Remaja Laki-Laki. *Jurnal, Psikologis, Volume I(2)*. <https://www.researchgate.net/public>

- ation/42362650_Hubungan_Antara
_Stres_Dan_Perilaku_Merokok_Pa
da_Remaja_Laki-Laki. Diakses
pada tanggal 17 Mei 2017
- Komalasari, Dian. Avin Fadillah Helmi.
2012. *Faktor-Faktor Penyebab
Merokok pada Remaja*. Yogyakarta:
Universitas Gaja Madah.
- Liem, Andrian. 2010. *Pengaruh Nikotin
terhadap Aktivitas Fungsi Otak
serta Hubungannya dengan
Gangguan Psikologis pada Pecandu
Rokok*. Buletin Psikologi, Vol 18(2)
Hal 37-50.
[https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsiko
logi/article/view/11536](https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/view/11536). Diakses
pada tanggal 17 Mei 2017.
- Nugraha, Dian Boyke. 2006. *Apa yang
Ingin Diketahui Remaja tentang
Seks*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putri, Risda Aulia. 2016. *Hubungan
Tingkat Stres dengan Perilaku
Merokok pada Mahasiswa Semester
Tujuh di Fakultas Hukum
Universitas Muhammadiyah
Surakarta*. Naskah Publikasi,
Fakultas Kedokteran, Universitas
Muhammadiyah Surakarta. Diakses
pada tanggal 17 Mei 2017
- Tarupay, Aditya. 2014. *Perilaku Merokok
Mahasiswi*. [Skripsi]. Program Studi
Bagian Promosi Kesehatan dan Ilmu
Perilaku. Fakultas kesehatan
masyarakat Universitas hasanuddin.
Makasar.
- Sarafino, H. 2014. *Health Psychology:
Biopsychosocial Interactions Sixth
Edition*. United States: John Willey
& Sons, inc.
- Sari, Novi Indra. 2011. *Hubungan antara
Tingkat Stres dengan Perilaku
Merokok pada Siswa Laki-Laki
Perokok SMKN 2 Batusangkar*.
Skripsi, Program Studi Ilmu
Keperawatan, Fakultas Kedokteran,
Universitas Andalas. Padang
Sumatera Barat.
- Smet, B. 2014. *Psikologi Kesehatan*.
Semarang: PT. Gramedia.
- Suci, R.R. 2009. *Perbedaan Self
Regulation pada Mahasiswa yang
Bekerja dan Mahasiswa yang Tidak
Bekerja*. Jurnal Psikologi Program
Studi Psikologi Universitas
Paramadina, Jakarta. Vol 3(1)
Hal. 371. [https://publikasi.unitri.ac.id/
index.php/fikes/article/view/797](https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/797).
Diakses pada tanggal 17 Mei 2017.