

**HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN PERILAKU MEROKOK
PADA REMAJA SISWA KELAS XI DI SMK NEGERI 1 KOTA PADANG
TAHUN 2024**

SKRIPSI



OLEH :

AMELIA ERMI JUWITA
NIM : 203310681

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
KEMENKES POLTEKKES PADANG
TAHUN 2024**

PERNYATAAN PENERIMAAN

Uraian Pekerjaan: Pekerjaan Desain, Konstruksi, Instalasi, dan Pemeliharaan Sistem Kontrol Otomatis Kandang Ayam Lahan 50 Ha di PT BUKIT BARU
Tipe: Sistem Paket
Uraian: Kandang Ayam Lahan 2000 ekor

Lampiran dan daftar isi akan diberikan, dengan ini dimohonkan dilampirkan dan Project Program pada tanggal Tersebut Berdasarkan Rencana Pelaksanaan Pekerjaan

Yogyakarta, 20 Juli 2023

Nama: _____
Jabatan: _____



Nama: _____
Jabatan: _____



Nama: _____
Jabatan: _____



Nama: _____
Jabatan: _____



Nama: _____
Jabatan: _____

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Tang beranda terdapat di bawah ini saya :

Nama	: Analia Liana, Jorwin
Nim	: 202114481
Tanggal Lahir	: 14 Agustus 2002
Tahun Masuk	: 2020
Nama PA	: Sa. Hj. Triawati, S.Esp, STP, M.Kes
Nama Pembimbing Utama	: Sa. Hj. Mariani, Mubtas, NEM, M.Humad
Nama Pembimbing Pendamping	: Harwal, S.Esp, M.Humad

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penelitian skripsi saya yang berjudul : *Hubungan Tingkat Stress Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Siswa Kelas XI Di SMA Yoganri I Kota Padang Tahun 2021*. Apabila saya atau nanti setelah saya melakukan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, Juni 2021

Analia Liana, Jorwin
Nim. 202114481



KEMENKES POLTEKKES PADANG
Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan

Skripsi, Juni 2024
Amelia Ermi Juwita

Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Siswa Kelas XI Di SMK Negeri 1 Kota Padang Tahun 2024

Isi : xiii + 113 Halaman, 2 Bagan, 7 Tabel, 16 Lampiran

ABSTRAK

Perilaku merokok berbahaya bagi kesehatan dan menimbulkan berbagai penyakit seperti kanker, penyakit jantung dan paru-paru. Kandungan nikotin dalam rokok mempengaruhi zat *dopamine* di otak menyebabkan kecanduan dan mempengaruhi *saraf simpatik* sehingga perilaku merokok dirasakan dapat menghilangkan stres. Tahun 2021 lebih dari 7 juta kematian diakibatkan perilaku merokok. Perilaku merokok tidak hanya ditemui pada dewasa tapi juga pada remaja, sekitar 35,5% merupakan perokok laki-laki di usia remaja. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Kota Padang Tahun 2024.

Jenis penelitian *kuantitatif*, desain *deskriptif analitik*, pendekatan *cross sectional study*. Waktu bulan Agustus 2023 sampai Juni 2024, di SMK Negeri 1 Padang. Populasi seluruh siswa laki-laki kelas XI berjumlah 413, sampel 78 siswa, teknik *simple random sampling*. Instrumen kuesioner tingkat stres dan kuesioner perilaku merokok. Prosedur penelitian (persiapan, pelaksanaan, pengolahan/akhir). Pengolahan data dengan *komputerisasi* (*editing, coding, data entry, cleaning, tabulating*). Analisa data menggunakan uji *Chi-square*.

Hasil penelitian hampir separuh remaja siswa kategori perilaku merokok sedang (44,9%) dengan kategori tingkat stres sedang (46,2%). Terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja siswa kelas XI Di SMKN 1 Kota Padang dengan nilai *p-value* = 0,000 (<0,05).

Disimpulkan hampir separuh siswa kategori perilaku merokok sedang dan tingkat stres sedang, dengan aroma rasa khas, jumlah rokok yang dikonsumsi ketika stres meningkat karena di rasakan dapat mengurangi stres dan sering merasa grogi dan tertekan. Di sarankan sebaiknya sekolah meningkatkan edukasi bahaya merokok, guru BK memotivasi siswa untuk tidak merokok, sekolah mengedukasi cara mengatasi stres dengan kegiatan positif.

Daftar Pustaka : 124 (2000-2024)

Kata Kunci : Remaja, Tingkat Stres, Perilaku Merokok

KEMENKES OF HEALTH POLTEKKES PADANG
Bachelor of Applied Nursing Study Program

Thesis, June 2024
Amelia Ermi Juwita

The Relationship Between Stress Levels and Smoking Behavior in Class XI Adolescent Students at SMK Negeri 1 Padang in 2024

Contents : xiii + 113 Pages, 2 Charts, 7 Tables, 16 Attachments

ABSTRACT

Smoking behavior is dangerous for health and causes various diseases such as cancer, heart and lung disease. The nicotine content in cigarettes affects dopamine in the brain, causing addicted and affects the sympathetic nerves so that smoking behavior is felt to relieve stress. In 2021, more than 7 million deaths will be caused by smoking. Smoking behavior is not only found in adults but also in adolescence, around 35.5% are male smokers in their adolescence. The purpose of the research is to determine the relationship between stress levels and smoking behavior in class XI adolescent students at SMK Negeri 1 Padang in 2024.

Quantitative research type, analytical descriptive design, cross sectional study approach. Time is August 2023 to June 2024, at SMK Negeri 1 Padang. The population was all male students in class XI totaling 413, sample of 78 students, simple random sampling technique. Instruments a Stress level questionnaire and smoking behavior. Research procedures (preparation, implementation, processing/final). Computerized data processing (editing, coding, data entry, cleaning, tabulating). Data analysis used the Chi-square test

The results of the research were that almost half of the adolescent students were in the moderate smoking behavior (44,9%) with the moderate stress level (46.2%). There is a significant relationship between stress levels and smoking behavior in class XI adolescent students at SMKN 1 Padang with a p-value = 0.000 (<0.05).

It was concluded that almost half of the students in the category of moderate smoking behavior and moderate stress level, with a distinctive aroma, the number of cigarettes consumed when stressed increased because they felt it could reduce stress, and often felt nervous and depressed. It is recommended that schools increase education the dangers of smoking, BK teachers motivate students not to smoke, schools educate them on how to deal with stress with positive activities.

Bibliography: 124 (2000-2024)

Keywords : Adolescents, Stress Level, Smoking Behavior

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas segala nikmat dan rahmat-Nya yang selalu dicurahkan kepada seluruh makhluk-Nya. Salawat serta salam dikirimkan kepada Nabi Muhammad SAW. Alhamdulillah dengan nikmat dan hidayah-Nya, peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “**Hubungan Tingkat Stress Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Siswa Kelas XI Di SMK Negeri 1 Kota Padang Tahun 2024**” yang merupakan syarat dalam menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan.

Terima kasih yang sebesar-besarnya peneliti ucapkan kepada Ibu Ns. Murniati Muchtar, S.Kep, SKM, M.Biomed selaku pembimbing utama dan ibu Herwati, S.Kep, M.Biomed sebagai pembimbing pendamping, yang telah dengan telaten dan penuh kesabaran membimbing peneliti dalam menyusun skripsi ini. Terimakasih peneliti ucapkan juga kepada Ibu Ns. Wira Heppy Nidia, S.Kep, M.KM selaku ketua penguji dan Ibu Ns. Indri Ramadini, M.Kep sebagai anggota penguji, yang telah banyak memberikan masukan dan saran bagi peneliti dalam menyusun skripsi ini. Terima kasih yang tak terhingga juga disampaikan kepada pembimbing akademik peneliti Ibu Ns. Hj.Tisnawati, S.Kep, SSIT,M.Kes yang telah banyak memberi motivasi, nasehat, dan bimbingan selama peneliti mengikuti perkuliahan. Selain itu peneliti juga mengucapkan terima kasih pada:

1. Bapak Delfauzul, S.Pd, M.Pd selaku Kepala Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Padang.
2. Ibu Renidayati, S.Kp, M. Kep., Sp. Jiwa selaku Direktur Kemenkes Poltekes Padang
3. Bapak Tasman, S. Kp,M.Kep, Sp.Kom selaku Ketua Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekes Padang
4. Ibu Ns. Nova Yanti, M.Kep,Sp.Kep.MB selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Kemenkes Poltekes Padang

5. Seluruh Bapak Ibu Dosen Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan dan seluruh staff administrasi kampus Kemenkes Poltekes Padang yang telah berusaha memberikan berbagai ilmu pengetahuan kepada peneliti selama perkuliahan.
6. Teristimewa kepada kedua orang tua, serta saudara kandung yang selalu memberikan dukungan baik berupa moral, materi dan spiritual sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Terimakasih kepada *enumerator* yang telah membantu peneliti dalam mengumpulkan data penelitian.
8. Rasa hormat dan terima kasih peneliti persembahkan kepada keluarga besar angkatan 2020 program studi sarjana terapan keperawatan dalam kekompanya, yang selalu memberikan semangat dan dukungan kepada peneliti selama penulisan Skripsi ini.

Dalam Penulisan Skripsi ini Peneliti menyadari bahwa masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman peneliti. Oleh karena itu, kritik dan saran dari semua pihak sangat peneliti harapkan demi terciptanya skripsi yang baik.

Padang, Juni 2024

Amelia Ermi Juwita

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	ii
PERNYATAAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Konsep Remaja	10
B. Perilaku Merokok.....	19
C. Tingkat Stres	34
D. Hubungan Tingkat Stress Dengan Perilaku Merokok.....	42
E. Kerangka teori.....	44
F. Kerangka Konsep.....	45
G. Defenisi operasional.....	45
H. Hipotesis.....	47
BAB III METODE PENELITIAN	48
A. Jenis Dan Desain Penelitian	48
B. Waktu Dan Tempat Penelitian	48
C. Populasi Dan Sampel	48
D. Jenis Dan Teknik Pengumpulan Data	53

E. Instrument Penelitian	54
F. Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas	57
G. Prosedur Penelitian	58
H. Pengolahan Data.....	62
I. Analisis Data	63
J. Etika Penelitian	64
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	66
A. Hasil Penelitian	66
B. Pembahasan.....	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	113
A. Kesimpulan	113
B. Saran.....	113
DAFTAR PUSTAKA	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tanda-Tanda Seks Sekunder.....	13
Tabel 2.2 Defenisi Operasional.....	46
Tabel 3.1 Jumlah Populasi	48
Tabel 3.2 Jumlah Sampel Penelitian	51
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Merokok Pada Remaja Siswa Kelas XI di SMKN 1 Kota Padang Tahun 2024.....	67
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat stres Pada Remaja Siswa kelas XI di SMKN 1 Padang Tahun 2024.....	67
Tabel 4.3 Distribusi Hubungan Tingkat stress dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Siswa kelas XI di SMK N 1 kota Padang Tahun 2024	68

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori	44
Bagan 2.2 Kerangka Konsep.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : *Gantt Chart*
- Lampiran 2 : Lembar Konsultasi Revisi Skripsi
- Lampiran 3 : Lembar Konsul Pembimbing I
- Lampiran 4 : Lembar Konsul Pembimbing II
- Lampiran 5 : Surat Izin Dari Institusi Poltekes Kemenkes RI Padang
- Lampiran 6 : Surat Izin Dari Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat
- Lampiran 7 : Surat Izin Dari SMKN 1 Padang
- Lampiran 8 : Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 9 : Surat Persetujuan Responden
- Lampiran 10 : Uji Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner
- Lampiran 11 : Kisi-Kisi Kuesioner
- Lampiran 12 : Kuesioner Penelitian
- Lampiran 13 : Master Tabel
- Lampiran 14 : Output SPSS Kuesioner Penelitian
- Lampiran 15 : Hasil Uji Plagiarisme Turnitin
- Lampiran 16 : Dokumentasi Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa perpindahan dari masa anak-anak ke masa dewasa, merupakan masa mereka membutuhkan pengakuan akan kemampuan dari orang lain (B.Gainau, 2021). Remaja merupakan tahap kehidupan antara masa kanak-kanak dan dewasa, dari usia 10 sampai 19 tahun (Organization, 2023). Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menjelaskan remaja sebagai penduduk dalam tahap usia 10-24 dan belum menikah (Hapsari, 2019). *American Academic of pediatric* menyebutkan bahwa tahapan perkembangan remaja berada pada usia 11-21 tahun (Ika Permanasari, Rika Mianna, 2021).

Masa remaja adalah proses penemuan jati diri, meningkatnya kesempatan dan pilihan yg dapat mempengaruhi sepanjang kehidupan remaja (La Syam Abidin, 2022). Teori status identitas James E. Marcia menjelaskan tujuan utama masa remaja adalah pembentukan dan penetapan sebuah identitas, untuk mencapai identitas remaja harus mengalami krisis. Dalam proses pencapaian identitas atau dikenal dengan krisis, remaja akan menghadapi berbagai macam masalah (Rahmah Hastuti, 2020)

Permasalahan remaja yang seringkali ada dalam keseharian yang membuat khawatir yaitu tidak betah tinggal di rumah, mencuri, merokok, membolos, bermalas-malasan (Nana Mulyana et.al, 2023). Salah satu masalah yang sering terjadi pada remaja yaitunya merokok, dimana perilaku tersebut dilakukan atas dasar kemauannya sendiri untuk mencoba atau mencari tahu kenikmatan yang didapatkan dari merokok serta persepsi bahwa rokok dapat menghilangkan stress, dan mengusir rasa sepi, jenuh dan galau (Kemenkes RI, 2019).

Remaja beranggapan bahwa merokok sebagai motif coping (membuat lebih rileks dan membantu saat suasana hati sedang buruk) dan motif sosial (dikaitkan dengan perkembangan identitas perokok di kalangan laki-laki) (La Syam Abidin, 2022). Banyak remaja yang menyenangi tindakan merokok sebagai salah satu cara melepaskan stress, salah satu tujuan remaja merokok untuk mengurangi stres karena rokok merupakan media relaksasi (Yunanda et al., 2023). Para perokok percaya bahwa rokok memiliki fungsi sebagai penenang saat mereka cemas maupun stress (Widianto et al., 2023).

Rokok dari tembakau mengandung nikotin, suatu *alkaloid* yang bersifat adiktif dan dapat memberikan efek psikoaktif yang menstimulasi dan menenangkan bagi yang memakainya (Ramadhan, 2023). Perilaku merokok adalah proses menghirup dan mengembuskan asap dari bahan tanaman yang terbakar yaitu tembakau yang dihisap dalam rokok, cerutu, pipa (Matthew J Hilton, David T Sweanor, 2023). Perilaku merokok muncul karena factor internal (factor biologis dan factor psikologis, yaitu untuk mengurangi stres), factor eksternal (factor lingkungan social, seperti terpengaruh oleh teman sebaya) (Sodik, 2018).

Dampak perilaku merokok bagi kesehatan, diantaranya adalah : Kanker, penyakit paru-paru, penyakit jantung koroner. Penyebab utama pada penyakit jantung disebabkan bahan kimia rokok, yaitu nikotin dan karbon monoksida (Mega Marindrawati Rochka, 2019). Nikotin dalam rokok memiliki kinerja merangsang saraf parasimpatik. Karena itu, rokok memiliki fungsi baik yakni membuat rileks tubuh yang tegang, stres, atau saraf simpatiknnya senantiasa dominan, merokok dapat mengendurkan stres dan membawa efek positif bagi tubuh (Hiromi Shinya, 2021).

Stres adalah situasi ketegangan atau tekanan emosional yang dialami seseorang yang sedang menghadapi tuntutan yang sangat besar, hambatan-hambatan, dan adanya kesempatan yang sangat penting yang dapat mempengaruhi emosi, pikiran. Stress terjadi karena kejadian-kejadian yang dianggap besar dalam hidup dan tidak terduga, selain itu stress juga timbul karena masalah sekolah pada remaja, mulai dari permasalahan dengan guru, sesama teman, target pencapaian nilai, prestasi kegiatan *ekstrakurikuler* sekolah (Armanu, 2021). Stres dan perilaku merokok sangat sering dialami oleh remaja atau siswa di SMK karena tidak dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan atau tekanan yang dialami seperti tekanan akademik (Rini Susanti, 2022). Tekanan terhadap masalah akademik cenderung tinggi pada dua tahun terakhir di sekolah, keinginan untuk mendapat nilai tinggi, apabila gagal dapat menyebabkan stres pada masa remaja (Adhinda Putri Pratiwi, 2022).

Akibat stress salah satunya memberi pengaruh negative dalam kehidupan remaja, antara lain terwujud dalam perilaku beresiko, contohnya: membangkang orang tua, kenakalan remaja dan bentuk penggunaan obat terlarang (Rahmawati, 2022). Perilaku beresiko pada remaja lainnya yaitu merokok yang dapat terjadi dan mempengaruhi kesehatan dalam jangka waktu pendek atau Panjang (La Syam Abidin, 2022). Dalam mengelola stress perlu sebuah strategi, yang disebut sebagai strategi koping, strategi koping dibagi menjadi dua, yaitu koping yang berpusat pada masalah dan berpusat pada emosi. Koping yang berpusat pada masalah bertujuan untuk memecahkan serta mencari sumber apa yang menyebabkan stres pada seseorang. Sedangkan koping yang berpusat pada emosi salah satunya yaitu perilaku merokok (Rani Mega Putri, 2020).

Penggunaan tembakau di seluruh dunia yang paling umum adalah merokok, dengan jumlah 1,3 milyar orang. Sekitar 80% dari 1,3 miliar pengguna tembakau dalam bentuk rokok di dunia tinggal di negara berpendapatan rendah dan menengah (WHO, 2023). Indonesia termasuk ke dalam 10 negara

dengan jumlah perokok tertinggi di dunia. Indonesia menempati urutan ketiga setelah China dan India (Atlas, 2019). Data dari *World Health organization* (2019) *Global Youth Tobacco Survey* Lembar Informasi 2019 menyatakan 19,2% pelajar, 38,3% anak laki-laki, dan 2,4% anak perempuan saat ini menghisap rokok. *Mental Health Foundation* melaporkan bahwa efek stress mereka mulai merokok atau meningkatkan kebiasaan merokok sebesar 16% (*Fundation*, 2018).

Remaja yang merokok di Indonesia semakin meningkat dari 18,3 % tahun 2014 meningkat 18,8% tahun 2019. Jumlah remaja yang merokok semakin meningkat tahun 2019, jumlah perempuan yang merokok saat ini 2,9% dan laki-laki 35,5%. Masalah kesehatan mental paling tinggi terjadi di jenjang SMA/SMK yaitu 32% (UNICEF, 2021). Pada tahun 2021, lebih dari 7 juta kematian karena perilaku merokok, sementara 1,2 juta kematian terjadi karena paparan asap rokok yang diberikan orang lain (*secondhand smoke*). *Tobacco Atlas* pada tahun 2015, melaporkan jumlah perokok aktif sebanyak 942 juta pria dan 175 juta wanita dengan usia 15 tahun atau lebih. Cina, India dan Indonesia menyumbang 51,4% perokok pria di dunia (BPOM RI, 2022).

Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi merokok pada remaja usia 10 -18 tahun mengalami peningkatan dari tahun 2013 (7,20%) ke tahun 2018 (9,10%). Angka tersebut masih sangat jauh dari target RPJMN (rencana pembangunan jangka menengah nasional) 2019 yaitu sebesar 5,4%. Sedangkan perokok laki-laki usia ≥ 15 tahun pada tahun 2018 masih berada pada angka yang tinggi (62,9 %) dan masih menjadi prevalensi perokok laki-laki tertinggi di dunia (Riskesdas, 2018). Persentase Merokok Pada Penduduk Usia ≤ 18 Tahun Menurut Kelompok Umur (Persen), 2020-2022 yaitu umur 16-18 tahun berada di urutan tertinggi sebanyak 8,92% (Badan Pusat Statistik, 2023b).

Persentase merokok menurut provinsi menunjukkan bahwa Sumatra barat masuk kedalam 10 besar persentase merokok terbanyak yaitu 30,27 % (Badan Pusat Statistik, 2023a). Proporsi merokok pada umur ≥ 10 tahun menunjukkan perilaku kebiasaan merokok perokok setiap hari atau aktif dikota Padang termasuk 15 kabupaten atau kota terbanyak yang merokok mencapai 24,09% (Risksedas 2019). Berdasarkan data jumlah penduduk 2019-2021 Padang adalah kota dengan jumlah penduduk terbanyak di Sumatra barat yaitu 913,45 jiwa (Badan Pusat Statistik Kota Padang, 2023).

Penelitian Rini Susanti dan Rusdani tahun 2020, hubungan tingkat stress dengan perilaku merokok pada siswa kelas XII jurusan otomotif di SMK ibnu sina kota batam, Terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok p value 0,001 ($p < 0,05$). Siswa yang mengalami tingkat stress ringan dengan perilaku merokok rendah (13,7%), tingkat stress ringan dengan perilaku merokok tinggi (1,4%), tingkat stress sedang dengan perilaku merokok rendah (11%), tingkat stress sedang dengan perilaku merokok sedang (38,4%), tingkat stress sedang dengan perilaku merokok tinggi (6,8%), tingkat stress berat dengan perilaku merokok sedang (5,5), tingkat stress berat dengan perilaku merokok tinggi (4,1%) (Rusdani, Rini Susanti, 2022).

Penelitian Iceu Amira D.A dan Hendrawati 2018, Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Laki – Laki di Akademi Keperawatan pemerintah Kabupaten Garut, diperoleh nilai p (p-value) = 0.040, artinya terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan perilaku merokok (p value < dari 0,05). Hasil menunjukkan tingkat stress ringan dengan perilaku merokok ringan (1-10 batang rokok per hari) (75,7%), tingkat stress ringan dengan perilaku merokok sedang (24,3%), tingkat stress sedang dengan merokok ringan dan sedang (50%) (Hendrawati, Iceu Amira D.A., 2018)

Berdasarkan penelitian Sulastri, dkk (2018) penelitian di 10 SMK Negeri di kota Padang. Dengan judul keinginan berhenti merokok pada pelajar perokok berdasarkan *global youth tobacco survey* di SMK negeri kota Padang. Hasil penelitian didapatkan bahwa pelajar perokok di SMK Negeri kota Padang 43,10%, Sebagian besar perokok laki-laki. Berdasarkan distribusi frekuensi Dari 10 SMKN yang diteliti, SMKN 1 Padang adalah SMK dengan jumlah perokok terbanyak (65,10%). Berdasarkan distribusi jenis kelamin sebagian besar remaja laki-laki di SMK 1 Padang adalah perokok (100%) dan Perempuan yang merokok 0%.

SMKN 1 Padang adalah sekolah menengah kejuruan negeri yang terletak di Jalan Prof. Mahmud Yunus, Kampung Kalawi, Kelurahan Lubuk Lintah, Kecamatan Kuranji, Kota Padang. SMKN 1 Padang adalah sekolah dengan jumlah siswa laki-laki terbanyak di Tingkat SMK di kota Padang sebanyak 1.309 orang. SMKN 1 Padang memiliki jumlah siswa/siswi seluruhnya 1367 orang, dengan rincian kelas X berjumlah 513 siswa terdiri dari 26 perempuan dan 487 laki-laki, kelas XI berjumlah 427 siswa terdiri dari 14 perempuan dan 413 laki-laki, kelas XII berjumlah 427 siswa.

Hasil survey awal yang dilakukan pada tanggal 12 September 2023, pada siswa SMKN 1 Padang, wawancara pada 13 orang siswa mengenai rata-rata rokok habis dalam 1 hari menunjukkan 9 siswa rata-rata menghabiskan 1 bungkus rokok dalam sehari, alasan merokok menunjukkan 10 orang siswa beralasan merokok karena merasa tenang dan untuk menghilangkan stress serta beban pikiran dimana disebabkan karena masalah dalam keluarga, masalah sekolah dan memikirkan masa depan sedangkan 2 orang beralasan merokok karena di ajak teman dan 1 orang beralasan merokok karena ingin diterima dalam pergaulan, jumlah rokok yang dihabiskan ketika dalam masalah atau stress menunjukkan 8 siswa yang merokok menyatakan bahwa jumlah rokok yang di konsumsi bertambah jika dalam keadaan bermasalah dan banyak pikiran serta stress.

Hasil wawancara dengan guru kesiswaan di sekolah tersebut, didapatkan keterangan bahwa untuk siswa yang merokok itu pasti ada, untuk berapa siswa yang merokok itu tidak di catat karena banyak, tiap kali razia pasti ada yang tertangkap merokok, karena rata-rata siswa di sekolah tersebut adalah laki-laki dimana sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan serta dalam menyelesaikan masalah cenderung melakukan hal negatif seperti perilaku merokok, karena perilaku merokok mudah dilakukan dan rokok yang mudah di dapatkan. Bagi siswa atau siswi yang kedapatan merokok, guru BK lah yang akan memproses berupa memberi bimbingan atau teguran supaya perbuatan tersebut tidak diulangi. Namun apabila masih di ulangi maka akan ditindak lanjuti oleh kesiswaan dengan diberikan hukuman berupa pemanggilan orang tua.

Berdasarkan wawancara dengan guru BK, menyatakan bahwa banyakk siswa yang bermasalah ketika akan ujian seperti tidak bisa ikut ujian disebabkan karena berbagai masalah, diantaranya karena merasa jenuh oleh pelajaran dan pulang sekolah yang lama, selain itu guru BK juga menyampaikan bahwa banyakk siswa kelas XI yang merasa tertekan dan merasa tidak siap untuk menghadapi kelas XII dan menjalani maggang di kelas XII, untuk siswa yang sering terkena masalah, kebanyakan yaitu masalah tertangkap merokok di lingkungan sekolah. Alasan siswa merokok yang sering ditemui guru BK yaitu dengan merokok siswa tersebut merasa tenang terutama saat menghembuskan asap dari rokok yang dihirupnnya seolah-olah siswa tersebut beranggapan bahwa beban pikirannya ikut terbang bersamaan dengan asap rokok yang dihembuskannya sehingga siswa tersebut merasakan perasaan bahagia setelah merokok.

Berdasarkan masalah / fenomena dari latar belakang di atas, maka peneliti melakukan penelitian dengan judul “Hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja siswa Kelas XI di SMK Negeri 1 Kota Padang tahun 2024”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja siswa Kelas XI di SMK Negeri 1 Kota Padang tahun 2024?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja siswa Kelas XI di SMK Negeri 1 Kota Padang tahun 2024.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya distribusi frekuensi perilaku merokok pada remaja siswa Kelas XI di SMKN 1 Kota Padang tahun 2024.
- b. Diketuainya distribusi frekuensi tingkat stres pada remaja siswa Kelas XI di SMK Negeri 1 Kota Padang tahun 2024.
- c. Diketuainya hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja siswa Kelas XI di SMK Negeri 1 Kota Padang tahun 2024.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan tambahan pengetahuan tentang bagaimana hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Kota Padang.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan, serta juga meningkatkan pengetahuan peneliti mengenai hubungan tingkat stres yang menyebabkan perilaku merokok pada remaja.

b. Bagi Pihak Sekolah

Untuk memberikan gambaran jumlah remaja yang melakukan perilaku merokok dan kaitannya dengan stres sehingga dapat membentuk upaya untuk mengatasi perilaku negatif tersebut.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menambah kepustakaan institusi tentang hubungan tingkat stress dengan kejadian merokok pada remaja terutama untuk bidang keperawatan komunitas .

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan kajian literatur sekaligus perbandingan dan acuan bagi peneliti selanjutnya untuk melanjutkan penelitian yang lebih mendalam terkait hubungan tingkat stress dengan perilaku merokok pada remaja dengan penelitian topik yang sama atau sebagai tambahan literatur dalam meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok atau tingkat stres.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan perilaku merokok pada remaja siswa Kelas XI Di SMK N 1 Kota Padang tahun 2024, dengan variabel independen tingkat stress meliputi stres ringan, sedang, dan berat (Perasaan Tidak Terprediksi, Terkontrol, Positif, Tertekan). Di ukur dengan kuesioner yang diadopsi dari (Yolanda Faradila, 2020), PPS-10 atau *Perceived Stress Scale 10-item* dikembangkan oleh Sheldon Cohen seorang psikolog sosial (1983) dan kemudian dimodifikasi dalam bahasa indonesia oleh Paramitha (2012). Sedangkan variabel dependen adalah perilaku merokok meliputi perilaku merokok ringan, sedang, berat (Tipe Perilaku Merokok, Tipe Perokok, Waktu Untuk Merokok, Factor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Merokok, Jenis Rokok, Tempat Merokok, Dampak Merokok) pada remaja siswa SMK N 1 padang tahun 2024. Di ukur dengan kuesioner yang di adopsi dan dimodifikasi dari Azkiyati (2012) yang sudah baku yang terdiri dari 21 pernyataan lalu di modifikasi sehingga yang di ambil 18 pernyataan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja adalah fase kehidupan antara masa kanak-kanak dan dewasa, dari usia 10 hingga 19 tahun. Masa remaja merupakan tahap perkembangan manusia yang unik dan merupakan masa yang penting untuk meletakkan dasar kesehatan yang baik. Remaja mengalami pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial yang pesat. Hal ini memengaruhi cara mereka merasakan, berpikir, mengambil keputusan, dan berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka (Organization, 2023).

Remaja atau *Adolescent* yang dikenal juga dengan istilah *teenage* merupakan bagian terpenting dalam tahapan pertumbuhan dan perkembangan manusia. Kata remaja (*Adolescence*) berasal dari bahasa latin, yaitu dari kata kerja "*Adolescere*" yang artinya "*tumbuh menjadi dewasa*". Remaja merupakan masa perpindahan dari ketidakdewasaan masa kanak-kanak menuju kedewasaan pada usia dewasa. Masa remaja dimulai kira-kira usia 10 sampai 13 tahun dan berakhir antara usia 18 sampai 22 tahun (Ika Permanasari, Rika Mianna, 2021).

2. Tahap Perkembangan Remaja

Perkembangan merupakan suatu proses perubahan dalam diri individu yang bersifat kualitatif atau fungsi psikologis yang berlangsung secara terus menerus kearah yang lebih baik/*progresif* menuju kedewasaan (Umami, 2019).

Ada tiga tahap perkembangan remaja oleh Noviyati Rahardjo Putri (2022) :

a. Remaja awal (*Early Adolescence*) Usia 11-13 Tahun

Pada Perempuan ditandai dengan menstruasi pertama. Pada laki-laki terjadinya pembesaran testis. Perhatian utama terfokus pada

perubahan fisik. Seorang remaja pada tahap ini masih heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Remaja pada tahap ini dekat dengan temannya, *egosentris* dan emosi ingin merasa bebas. Remaja lebih sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya karena apa yang menurut mereka benar, itulah hal yang benar.

b. Remaja Pertengahan (*Middle Adolescence*) 14-17 Tahun

Pada tahap ini terjadi perubahan pada remaja putri seperti panggul dan pantat membesar, tumbuhnya rambut di area kemaluan. Pada remaja putra terjadi perubahan suara menjadi lebih berat, tumbuh jakun, dan peningkatan produksi pada kelenjar keringat. Pada remaja periode ini adalah pencarian identitas, timbulnya keinginan mengenal lawan jenis. Selain itu dibutuhkan perhatian dan pengawasan orang tua agar tidak terjadi penyimpangan perilaku social.

Kemampuan *kognitif* remaja pada periode ini sudah matang, melalui pemikiran abstrak mereka dapat bereksperimen dengan perasaan sendiri dan orang lain. Tindakan beresiko yang bannyak dilakukan pada periode ini salah satunya hubungan seks di luar nikah, menggunakan obat terlarang, perilaku ngebut di jalanan, tindakan beresiko lainnya yaitu perilaku merokok. Mereka berupaya untuk hidup lebih mandiri, namun tak jarang upaya mereka membuat khawatir orang tua, guru di sekolah atau orang lain yang bertanggung jawab terhadap mereka. Pada tahap ini banyak remaja yang umumnya melakukan perilaku merokok, selain karena mengikuti tren pada masa ini remaja percaya bahwa merokok merupakan suatu hal yang menyenangkan dan mampu memperbaiki suasana hati mereka.

c. Remaja Akhir (*Late Adolescence*) 18-20 tahun

Kemampuan berpikir operasional sudah ada pada tahap ini, seperti pikiran mengenai Pendidikan, pekerjaan dan seksual. Pada periode ini remaja mengalami proses *konsolidasi* menuju dewasa dengan ditandai oleh adanya minat terhadap intelektual, mudah bergaul dengan orang lain, keinginan mencari pengalaman baru, memiliki identitas seksual yang tidak berubah, mampu menyeimbangkan antara kepentingan pribadi dan orang lain serta memiliki batasan. Namun pada masa ini remaja masih memiliki keraguan dan masalah tersendiri karena pada masa remaja akhir akan menuju masa dewasa sehingga masalah yang dirasakan lebih banyak dan berusaha mencari pelarian yang mudah di dapatkan salah satunya yaitu merokok.

3. Karakteristik Perkembangan Remaja

Pada masa remaja ada beberapa aspek perkembangan yang sangat menonjol, yaitu perkembangan fisik, perkembangan emosi, perkembangan identitas diri (*self identity*), perkembangan kognitif, dan perkembangan social (Dwiyono, 2021). Penjelasan secara singkat mengenai keempat aspek perkembangan tersebut adalah sebagai berikut:

a. Perkembangan fisik

Beberapa perubahan yang nampak dialami oleh remaja adalah perubahan biologis dan psikologis yang berlangsung pada awal masa remaja (sekitar umur 11-15 tahun) pada Wanita dan (12-16 tahun) pada pria. Perkembangan fisik merupakan perubahan-perubahan pada tubuh, otak, kapasitas sensori. Perubahan pada tubuh ditandai dengan penambahan tinggi dan berat badan ,pertumbuhan tulang dan otot, Perubahan yang terjadi pada pertumbuhan tersebut diikuti munculnya tanda-tanda sebagai berikut:

1) Tanda-tanda seks primer

Remaja pria ditandai dengan sangat cepatnya pertumbuhan testis. Pada wanita semua organ reproduksi Wanita tumbuh selama masa puber. Sebagai tanda kematangan organ reproduksi pada Perempuan adalah datangnya haid. Menopause bisa terjadi pada usia sekitar lima puluhan.

2) Tanda-tanda seks sekunder

Tabel 2.1 Tanda-Tanda Seks Sekunder

Wanita	Pria
1. Pertambahan tinggi badan yang cepat	1. Pertumbuhan rambut kemaluan dan ketiak
2. <i>Menarche</i>	2. Kulit menjadi lebih kasar, pori-pori membesar
3. Pertumbuhan buah dada	3. Otot semakin membesar dan kuat
4. Pertumbuhan rambut kemaluan dan ketiak	4. Perubahan suara menjadi serak

Sumber : (Dwiyono, 2021)

b. Perkembangan emosi

Perkembangan emosi pada masa remaja cenderung lebih tinggi dari masa anak-anak. Karena mereka berada di bawah tekanan social dan menghadapi kondisi yang baru dalam hidupnya. Kematangan emosional anak laki-laki dan perempuan pada akhir remaja akan terlihat ketika ia dapat menahan emosinya di hadapan orang lain. Akibat langsung dari perubahan fisik dan hormonal adalah perubahan dalam emosionalitas pada remaja sebagai akibat dari perubahan fisik dan hormonal, dan juga pengaruh lingkungan. Dikombinasikan dengan pengaruh sosial yang juga senantiasa berubah, seperti tekanan dari teman sebaya, media masa, lebih terorientasi secara seksual.

c. Perkembangan kognitif

Dalam kemampuan berfikir sebagai tahap akhir yang disebut sebagai tahap *formal operation* dalam perkembangan kognitifnya. Dalam tahapan yang bermula pada umur 11 atau 12 tahun ini, remaja tidak lagi terikat pada realitas fisik yang konkrit dari apa yang ada, remaja mulai mampu berhadapan dengan aspek-aspek yang hipotesis dan abstrak dari realitas. Singkatnya, segala sesuatu menjadi focus dari kemampuan berfikir hipotesis, *kontrafaktual*, dan imajinatif remaja.

d. Perkembangan social

Social cognition berkembang pada masa remaja. *Social cognition*, yaitu kemampuan untuk memahami orang lain. Remaja dapat memahami orang lain sebagai individu yang unik, baik menyangkut sifat-sifat pribadi, minat nilai-nilai maupun perasaannya. Secara psikologis proses-proses dalam diri remaja semuanya Tengah mengalami perubahan, dan kognitif sedang mengalami perubahan besar. Masalahnya terjadi pada saat remaja berada dalam posisi yang sangat tidak siap, karena banyak remaja berada dalam dilema, Sehingga terjadi krisis identitas.

e. Pencarian identitas diri

Pencarian identitas diri merupakan suatu kekhasan perkembangan remaja untuk mengatasi periode transisi. Remaja ingin menjadi seorang yang di anggap benar dalam menghadapi kehidupan. Oleh karena itu, remaja memerlukan keyakinan hidup yang benar untuk mengarahkan mereka dalam bertingkah laku. Remaja membutuhkan keyakinan bertingkah laku sebagai anggota keluarga, sebagai pelajar, sebagai bangsa indonesia dengan nilai dan budaya yang khas (Umami, 2019).

f. Perkembangan moralitas

Perkembangan moralitas pada remaja memiliki beberapa tampilannya (Afriani, 2022):

- 1) Adanya *ambivalensi* antara keinginan bebas dari dominasi pengaruh orangtua dengan kebutuhan dan bantuan dari orangtua
- 2) Sikapnya dan cara berpikirnya yang kritis mulai menguji kaidah-kaidah atau system nilai etis dengan kenyataan dalam perilaku sehari-hari oleh pada pendukungnya
- 3) Mengidentifikasi dengan tokoh moralitas yang di pandang tepat dengan tipe idolannya

g. Perkembangan konatif, afektif, dan kepribadian

Perkembangan konatif, afektif dan kepribadian yang dapat terlihat pada remaja (Afriani, 2022):

- 1) Merupakan masa kritis dalam rangka menghadapi krisis identitasnya yang sangat dipengaruhi oleh kondisi psikososialnya, yang akan membentuk kepribadiannya.
- 2) Kecenderungan-kecenderungan arah sikap mulai tampak (teoritis, ekonomis, estetis, sosial, politis, dan religius), meski masih dalam taraf eksplorasi dan mencoba-coba.

4. Ciri-Ciri Remaja

Ada beberapa ciri-ciri masa remaja yaitu sebagai berikut (B.Gainau, 2021):

a. Masa remaja sebagai periode peralihan

Peralihan tidak berarti terputus dengan atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya, melainkan sebuah peralihan dari satu tahap ke tahap berikutnya. Artinya, apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang.

b. Masa remaja sebagai perubahan

- 1) Meningginya emosi yang intensitasnya tergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis yang terjadi.
- 2) Perubahan tubuh, minat, dan peran yang diharapkan oleh kelompok siswa baik di sekolah maupun di luar sekolah untuk diperankan, menimbulkan masalah baru
- 3) Berubahnya minat dan perilaku, maka nilai-nilai juga berubah. Segala sesuatu yang pada masa kanak-kanak dianggap penting, sekarang tidak penting lagi.
- 4) Sebagian besar remaja bersikap ambivalen dan menuntut kebebasan, tetapi mereka sering takut bertanggung jawab akan akibatnya dan meragukan kemampuan mereka untuk dapat mengatasi tanggung jawab tersebut

c. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Setiap periode mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi, baik oleh laki-laki maupun Perempuan. Remaja cenderung mengembangkan kebiasaan yang makin mempersulit keadaannya, sementara dia sendiri tidak percaya pada bantuan pihak lain.

d. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pada awal masa remaja, penyesuaian dengan kelompok sebaya masih tetap penting bagi anak laki-laki dan Perempuan. Lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-teman dalam segala hal seperti sebelumnya. Identitas diri yang dicari remaja berusaha untuk menjelaskan siapa dirinya, apa perannya di Masyarakat, dapat apakah ia seorang anak atau seorang dewasa.

e. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan *stereotip* budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapih, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak dan berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus

membimbing dan mengawasi kehidupan remaja takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

f. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistic

Remaja melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal harapan dan cita-cita. Harapan dan cita-cita yang tidak realistic, tidak hanya bagi dirinya sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya, menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja.

g. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan *stereotip* belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa sudah hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa belumlah cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang berhubungan dengan status dewasa misalnya merokok.

5. Tugas Perkembangan Remaja

Mengistilahkan tugas perkembangan dengan “*Developmental Task*” diartikannya sebagai suatu tugas yang timbul pada suatu periode atau masa tertentu dalam kehidupan seseorang yang muncul pada saat atau sekitar satu periode tertentu jika berhasil akan menimbulkan fase Bahagia. Menurut (Havighurst dalam A.Octavia, 2020) ada beberapa tugas perkembangan remaja yang harus diselesaikan dengan sebaik-baiknya, tugas tersebut antara lain :

1. Mampu menerima keadaan fisiknya
2. Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa
3. Mencapai kemandirian emosional
4. Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat

5. Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa
6. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga

6. Permasalahan Pada Remaja

Setiap tahap remaja memiliki tugas perkembangannya sendiri yang perlu dikomunikasikan. Jika seseorang tidak melakukan tugas perkembangan pada usia sebenarnya, perkembangan ke tahap berikutnya akan terganggu dan kemudian akan menimbulkan masalah bagi remaja. Pada usia ini, remaja berusaha mencari adaptasi dengan usianya, ia mulai memperhatikan pendapat orang lain, di samping keinginan akan kebebasan dan kepercayaan diri (Yunida Turisna Octavia, 2023).

Permasalahan yang dapat dialami remaja, yaitu: Secara psikologis, kenakalan remaja merupakan wujud perilaku dari konflik yang belum atau tidak terselesaikan pada masa kanak-kanak sehingga terjadi kegagalan proses perkembangan jiwa di masa remaja. Pengalaman masa lampau yang menimbulkan traumatis dapat menimbulkan gangguan pada fase pertumbuhan, Konflik batin, tekanan dari lingkungan sosial, tidak berdaya yang akhirnya mengganggu psikis remaja itu sendiri (Nana Mulyana, 2023).

Pada masa remaja, berbagai factor dan situasi dapat menyebabkan tekanan (Stres). Selain menghadapi perubahan internal, mereka juga memiliki tonggak perkembangan yang harus dicapai sesuai usianya. Remaja dapat mengalami stress yang serius dalam hidup mereka dan masalah perilaku jika mereka tidak dapat menangani keadaan yang menantang ini (Siswi Wulandari, 2023).

Salah satu masalah perilaku yaitu merokok, dimana perilaku tersebut dilakukan atas dasar kemauannya sendiri untuk mencoba atau mencari tahu kenikmatan yang didapatkan dari merokok serta persepsi bahwa rokok dapat menghilangkan stress, dan mengusir rasa sepi, jenuh dan galau (Kemenkes RI, 2019). Banyak remaja yang merokok dengan harapan dapat sebagai penghilang stress dan memberi kesenangan (Rahmah Hastuti, 2020). Remaja membutuhkan rasa nyaman dan rileks untuk menyelesaikan tugas-tugas, maka remaja melakukan salah satu perilaku yang membuat mereka tenang dan nyaman yaitu merokok (Eksak, 2019).

Permasalahan remaja yang sering terjadi dalam keseharian yang membuat prihatin yaitu tidak betah tinggal di rumah, merokok, suka berdebat, membolos, bermalas-malasan, bergaul dengan orang yang tidak jelas orientasi hidupnya. Adapun masalah besar yang dialami remaja saat ini yaitu masalah penyalahgunaan obat, masalah kenakalan remaja, masalah seksual dan masalah-masalah yang berkaitan dengan sekolah (Nana Mulyana, 2023).

B. Perilaku Merokok

1. Pengertian Perilaku

Perilaku berasal dari kata “*peri*” dan “*laku*”. *Peri* berarti cara berbuat perbuatan, dan *laku* berarti perbuatan, kelakuan, cara menjalankan. Perilaku adalah keteraturan tertentu dalam hal perasaan (*afeksi*), pemikiran (*kognisi*), dan predisposisi tindakan (*konasi*) seseorang terhadap suatu aspek di lingkungan sekitarnya (Drs.A.R.Dilapanga, 2021). Perilaku merupakan perwujudan reaksi seseorang terhadap stimulus yang berasal dari lingkungannya. Perwujudan suatu Tindakan termasuk merokok dapat dilihat dari tiga aspek domain perilaku yaitu pengetahuan, sikap, dan konasi atau tindakan (Kumboyo, 2022).

2. Factor Yang Mempengaruhi Perilaku Merokok

Perilaku manusia yang kompleks dan memiliki ruang lingkup yang luas. Perilaku masuk dalam 3 domain yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Perilaku dibagi menjadi tiga yaitu pengetahuan, sikap, dan praktik/ tindakan (A.Gani, 2022).

1. Pengetahuan tentang merokok (*Knowledge*)

Pengetahuan ini terdiri atas enam tingkatan yaitu mengetahui (menyebutkan kembali informasi yang di dapatkan), memahami (menginterpretasikan data yang diketahui), menerapkan (mempergunakan apa yang diketahui dalam kehidupan sehari-hari), menganalisis (manjabarkan apa yang diketahui), dan mengevaluasi (kemampuan menilai objek yang telah diketahui).

Pengetahuan tentang dampak negatif merokok pada semua sisi kehidupan memegang peran penting dalam pembentukan perilaku merokok. Perbedaan pengetahuan tentang bahaya merokok dimana kelompok perokok pengetahuannya lebih rendah dari kelompok nonperokok. Pengetahuan yang baik tentang bahaya merokok pada semua sisi kehidupan memiliki efek protektif terhadap individu agar tidak merokok pada periode atau waktu berikutnya (Kumboyono, 2022).

2. Sikap terhadap rokok

Sikap merupakan pendapat positif atau negative seseorang terhadap objek. Secara umum terdapat empat macam sikap terhadap perilaku yaitu: penerimaan (respons menerima atau menolak), tanggapan (respons setuju atau tidak setuju terhadap informasi yang diterima), penghargaan (pemberian nilai positif atau negative disertai usaha untuk mendalami terhadap informasi yang di dapatkan), bertanggung jawab (kesediaan seseorang mau

atau tidak mau mengambil risiko memenuhi keingintahuannya terhadap objek).

Pengaruh sikap terhadap kecenderungan seseorang untuk merokok adalah sangat kuat. Factor sikap promoterokok lebih kuat dalam memprediksi kecenderungan individu untuk merokok dibandingkan faktor pengetahuan. Perokok yang memperlihatkan keinginan untuk terus mempertahankan perilaku merokok, akan memperlihatkan sikap negatif terhadap larangan merokok di semua tempat, baik di rumah maupun fasilitas umum. Fenomena ini menunjukkan bahwa sikap merupakan salah satu *predictor* kuat memprediksi perilaku seseorang individu untuk merokok atau tidak merokok pada masa akan datang (Kumboyono, 2022).

3. Praktik/tindakan

a. Defenisi tindakan merokok

Menurut (Afifah dalam A.Gani, 2022)Tindakan merupakan faktor penyebab seseorang melakukan sesuatu. *Konasi* ialah segala sesuatu yang mendorong individu untuk bertindak terhadap objek. *Konasi* memiliki tiga jenis Tindakan yaitu: Tindakan terpimpin (bentuk perilaku yang dilakukan berdasarkan ajakan/tuntunan orang lain), praktik *mekanistik* (suatu Tindakan dilakukan tanpa bimbingan/ccontoh dari orang lain), adopsi (Tindakan terus menerus dilakukan seseorang hingga menjadi kebiasaan).

b. Tingkatan tindakan

Tingkatan tindakan atau praktik menurut Kumboyono (2022)
:

1) Tindakan terpimpin (*Guided Respons*)

Ajakan dari teman dekat kepada seorang individu untuk merokok.

2) Mekanisme (*Mechanism*)

Tindakan seseorang untuk mencoba merokok atas keinginan sendiri setelah mengamati perilaku orang terdekat seperti orang tua, guru, dan lingkungan sekitar.

3) Adaptasi/adopsi (*Adaption*)

Akhirnya jika perilaku mencoba-coba merokok terus berlanjut, terbentuklah adopsi perilaku merokok yang sesungguhnya.

3. Pengertian Rokok

Rokok merupakan salah satu zat adiktif, yang bila digunakan dapat menimbulkan dampak dan berbahaya bagi kesehatan individu dan Masyarakat. Rokok adalah hasil olahan tembakau yang di bungkus, termasuk cerutu ataupun bentuk lainnya yang di hasilkan dari tanaman *Nicotiana Tabacum*, *Nicotiana Rustica* dan spesies lain, atau sintesisnya yang mengandung nikotin dan tar dengan atau tanpa bahan tambahan (Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2003 Tentang Pengamanan Rokok Bagi Kesehatan, 2003)

Rokok berdasarkan filternya ada 2 macam yaitu rokok filter dan non filter. Rokok Filter (RF), yaitu produk rokok dengan filter pada pangkalnya berupa gabus. Rokok Non Filter (RNF), yaitu produk rokok tanpa adanya gabus pada pangkalnya. Jenis rokok berdasarkan bahan baku atau isi nya yaitu rokok putih, yaitu jenis rokok yang bahan bakunya hanya daun tembakau. Rokok kretek yaitu jenis rokok yang bahan bakunya daun tembakau dan cengkeh. Rokok klembek yaitu jenis rokok yang bahan bakunya daun tembakau, cengkeh dan menyan (Mega Marindrawati Rochka, 2019) .

Jenis rokok berdasarkan cara pembakarannya ada rokok elektrik dan konvensional. Rokok elektrik yaitu Suatu alat yang berfungsi seperti rokok namun tidak menggunakan ataupun membakar daun tembakau, melainkan mengubah cairan menjadi uap yang dihisap oleh perokok

ke dalam paru - parunya, rokok elektronik umumnya mengandung nikotin, zat kimia lain, serta perasa/*flavour* dan bersifat toksik/racun (P2PTM Kemenkes RI, 2017). Rokok konvensional, yaitu produk rokok dengan bahan tembakau yang umumnya terdiri dari daun tembakau kering yang digulung menjadi batang yang berisi campuran bahan-bahan kimia, termasuk nikotin (Vinny Alvionita, 2023).

4. Pengertian Perilaku Merokok

Merokok berarti membakar tembakau dan daun tar, dan menghisap asap yang dihasilkannya. Merokok merupakan aktivitas menghisap rokok. Maka dari itu, orang yang merokok secara aktif yaitu dengan menghisap langsung batang rokok pada salah satu ujung yang tidak dibakar sementara ujung yang lain dibakar dan dibiarkan membara. Perilaku merokok merupakan perilaku menghisap gulungan tembakau yang terbalut daun nipah atau kertas (Ramadhan, 2023). Perilaku merokok adalah tindakan menghirup dan mengembuskan asap dari bahan tanaman yang terbakar yaitu tembakau yang dihisap dalam rokok, cerutu, atau pipa (Matthew J Hilton, David T Sweanor, 2023).

5. Tipe Perilaku Merokok

Tipe-tipe perilaku merokok ada empat yaitu sebagai berikut (Dien Gusta Anggraini, et.al, 2023) :

1. Perokok yang dipengaruhi oleh perasaan positif

Perokok yang dipengaruhi oleh perasaan positif dengan merokok akan merasakan penambahan rasa positif. Tipe perokok ini dibagi lagi menjadi tiga sub tipe yaitu :

- 1) *Pleasure relaxation*, perilaku merokok hanya untuk menambah atau meningkatkan kenikmatan yang sudah didapat, misalnya merokok setelah minum kopi atau makan.
- 2) *Stimulation to pick them up*. Perilaku merokok hanya dilakukan sekedarnya untuk menyenangkan perasaan.

- 3) *Pleasure of handling the cigarette*. Kenikmatan yang diperoleh dengan memegang rokok.
2. Perilaku merokok yang dipengaruhi oleh perasaan negatif.
Banyak orang yang menggunakan rokok untuk mengurangi perasaan negatif. Misalnya, jika ia marah, cemas gelisah, rokok dianggap sebagai penyelamat. Mereka menggunakan rokok jika perasaan tidak enak terjadi sehingga terhindar dari perasaan yang lebih tidak enak.
 3. Perilaku merokok karena kecanduan (*psychological addiction*).
Mereka yang sudah kecanduan, akan menambah dosis rokok yang digunakan setiap saat setelah efek dari rokok yang dihisapnya berkurang. Mereka umumnya akan pergi keluar rumah untuk membeli rokok, walau tengah malam sekalipun, karena khawatir kalau rokok tidak tersedia setiap saat menginginkannya.
 4. Perilaku merokok yang sudah menjadi kebiasaan.
Mereka menggunakan rokok sama sekali bukan karena untuk mengendalikan perasaan mereka, tetapi karena benar-benar sudah menjadi kebiasaan rutin. Dapat dikatakan pada orang-orang tipe ini merokok sudah merupakan suatu perilaku yang bersifat otomatis seringkali tanpa dipikirkan dan tanpa disadari.

6. Klasifikasi Perilaku Merokok

Secara umum, tipe perokok dibagi menjadi dua, yaitu perokok aktif dan pasif (Mega Marindrawati Rochka, 2019):

a. Perokok aktif

Adalah seseorang yang benar-benar memiliki kebiasaan merokok, yaitu benar-benar melakukan aktifitas menghisap batang rokok yang telah dibakar. Bagi perokok aktif, merokok sudah menjadi bagian hidupnya, sehingga timbul perasaan aneh dan tidak nyaman bila tidak merokok dalam sehari.

b. Perokok pasif

Adalah seseorang yang tidak memiliki kebiasaan merokok, namun dengan terpaksa harus ikut menghisap asap rokok yang dihembuskan oleh orang lain yang merokok di dekatnya.

Tipe perokok berdasarkan jumlah rokok yang dihisap berdasarkan teori Bustan (2015) yaitu:

- a. Perokok ringan, yaitu perokok yang menghisap rokok 1-10 (< 10) batang rokok dalam satu hari.
- b. Perokok sedang, yaitu perokok yang menghisap rokok 10-20 batang rokok dalam satu hari.
- c. Perokok berat, yaitu perokok yang menghisap rokok lebih dari 20 (>20) batang rokok dalam satu hari.

7. Tahapan Perilaku Merokok

Menurut (Leventhal, Cleary dalam Wibisana et al., 2019) perilaku merokok pada remaja umumnya semakin lama semakin meningkat sesuai dengan tahapan perkembangannya yang ditandai dengan meningkatnya frekuensi dan intensitas merokok yang berbeda pada setiap tahapnya, sehingga mereka mengalami ketergantungan nikotin.

Terdapat empat tahapan perilaku seseorang menjadi perokok aktif ataupun pasif, yaitu (A. R. Subagya, 2023):

a. Tahap persiapan (*Preparatory*)

Pada tahap ini, seseorang akan berusaha atau secara tidak sadar mencari dan mendapatkan informasi segala tentang rokok, hal tersebut biasanya bisa didapatkan dengan cara melihat orang lain merokok, bahkan melalui media. Hal tersebut sering kali terjadi pada anak-anak yang berusia 8-12 tahun, tetapi tak jarang juga terjadi pada remaja.

b. Tahap pemula (*Invitation*)

Pada tahap ini, seseorang sudah mulai mencoba merokok dengan satu jenis merek rokok yang dipercayai atau yang dikenalnya. Tahap ini juga disebut dengan tahap perintisan rokok, seseorang perokok mulai berpikir apakah ia akan meneruskan atau berhenti terhadap perilaku merokoknya. Pada umumnya, tahap ini terjadi pada seseorang remaja (SMP) atau (SMA dan sederajat) yang baru saja mencoba merokok bersama teman-temannya .

c. Tahap pengonsumsi merokok (*Becoming a Smoker*)

Seseorang telah terbiasa mengonsumsi atau menghisap rokok sebanyak 4 hingga 10 batang rokok perhari. Seseorang pada tahap ini akan menyisihkan waktunya 2-5 menit untuk menikmati rokok. Bisa dikatakan seseorang pada tahap ini telah menjadi perokok aktif dan telah kecanduan rokok.

d. Tahap merokok akut (*Maintenance of Smoking*)

Seseorang yang merokok sudah menjadi bagian hidupnya sehari-hari atau bisa dikatakan perokok aktif. Rokok yang dihisap pun rata-rata lebih dari 10 batang rokok perharinya. Apabila dalam sehari tidak merokok akan gelisah dan seperti ada sesuatu yang hilang dalam dirinya. Berbagai penelitian menemukan berbagai alasan psikologis untuk terus merokok di antaranya: kecanduan, penurunan kecemasan atau ketegangan, relaksasi yang menyenangkan (Masniati, 2021).

8. Kandungan Zat Pada Rokok

Menurut Mega Marindrawati Rochka (2019) Zat berbahaya di dalam rokok yaitu :

a. *Nikotin*

Nikotin adalah salah satu obat perangsang yang dapat merusak jantung dan sirkulasi darah, serta *nikotin* membuat pemakainya kecanduan. Secara perlahan, *nikotin* akan mengakibatkan terjadinya perubahan pada sel-sel otak perokok sehingga

menyebabkan timbulnya perasaan selalu ingin dan perlu merokok lebih bannya untuk mengatasi gejala-gejala ketagihan yang telah dialaminya. *Nikotin* akan berikatan dengan reseptor *asetilkolin* di otak, yang akhirnya akan membawa perubahan bagi tubuh dan otak. *Nikotin* akan meningkatkan denyut jantung dan frkuensi nafas dan menyebabkan lebih banyakan glukosa dilepaskan ke dalam darah. Hal ini yang menyebabkan para perokok merasa lebih segar ketika merokok (Umami, 2019). *Nikotin* yang terkandung dalam rokok merangsang kerja *saraf parasimpatik*. Oleh karena itu, rokok berfungsi membuat rileks tubuh. Bagi orang yang stres, atau *saraf simpatik*nya bersifat dominan, merokok dapat mengendurkan stress dan membawa efek positif bagi tubuh (Hiromi Shinya, 2021)

b. *Tar*

Tar merupakan zat lain yang juga terdapat dalam rokok dan digunakan untuk melapisi jalan atau aspal. Pada rokok atau cerutu, tar adalah partikel penyebab tumbuhnya sel kanker. *Tar* mengandung bahan kimia yang beracun yang dapat merusak sel paru-paru dan menyebabkan kanker.

c. *Karbon monoksida*

Karbon monoksida menggantikan sekitar 15% jumlah oksigen yang biasanya dibawa oleh sel darah merah, sehingga menyebabkan suplay oksigen ke jantung seorang perokok menjadi berkurang. *Karbon monoksida* juga dapat merusak lapisan pembuluh darah.

d. *Arsenic*

Arsenic merupakan sejenis unsur kimia yang bersifat racun terdiri dari unsur *nitrogen oksida* (zat yang dapat mengganggu saluran pernapasan, dan merangsang terjadinya kerusakan kulit), dan *ammonium karbonat* (zat yang dapat membentuk plak kuning pada permukaan lidah dan dapat mengganggu Indera perasa.

e. *Ammonia*

Ammonia merupakan zat dengan bau yang sangat tajam, bersifat keras dan sedikit saja disuntikan ke dalam tubuh dapat menyebabkan seseorang pingsan.

f. *Fomid acid*

Zat ini sangat tajam, memiliki bau yang menusuk dan dapat menyebabkan lepuh. Bertambahnya zat tersebut dalam peredaran darah dapat menyebabkan pernapasan menjadi cepat.

g. *Hydrogen cyanide*

Zat ini mudah terbakar dan sangat efisien untuk menghalangi pernapasan.

h. *Asam asetik*

Pembersih lantai mengandung asam asetik, termasuk juga rokok (A. R. Subagya, 2023).

i. *Aseton*

Dikenal sebagai cairan penghilang kuteks. Zat kimia berbahaya ini terdapat pada rokok

j. *Nitrous oxide*

Sejenis gas yang tidak berwarna, dan bila terisap dapat menyebabkan rasa sakit. *Nitrous oxide* ini adalah jenis zat yang pada mulanya dapat digunakan sebagai pembius waktu melakukan operasi (Ika litbang Kesehatan Pangandaran, 2021).

k. *Cadmium*

Cadmium adalah zat beracun yang terdapat pada baterai yang juga ada pada rokok (A. R. Subagya, 2023).

9. Factor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja

Faktor penyebab perilaku merokok terbagi atas 2 faktor menurut (Lorena M.Siqueira, Linda M Rolnitzky dalam Trisanti 2016) :

a. Factor intrinsic

1) Factor psikiatrik

Pada remaja, terdapat hubungan antara merokok dengan depresi dan cemas. Gejala depresi lebih sering pada remaja yang perokok daripada yang bukan perokok. Merokok berhubungan dengan meningkatnya kejadian depresi mayor dan penyalahgunaan zat-zat tertentu.

2) Factor kognitif

Kesulitan untuk menghentikan kebiasaan merokok akibat dari kecanduan nikotin disebabkan karena perokok merasakan efek bermanfaat dari nikotin.

3) Jenis kelamin

Peningkatan kejadian merokok terjadi pada remaja laki-laki, karena laki-laki lebih senang melakukan tindakan nyata. Begitupun dengan wanita, wanita yang merokok dilaporkan menjadi percaya diri.

4) Factor genetic

Variasi genetik mempengaruhi fungsi reseptor dopamin dan enzim hati yang memetabolisme nikotin. Konsekuensinya adalah meningkatnya resiko kecanduan nikotin pada beberapa individu. Variasi efek nikotin dapat diperantarai oleh *polimorfisme* gen dopamin yang mengakibatkan lebih besar atau lebih kecilnya reward dan mudah kecanduan obat.

5) Stress

Stress merupakan respon individu dimana terjadi ketidaksesuaian antara harapan dan pencapaian yang ditampilkan melalui perasaan secara emosional. Banyak hal yang dapat menyebabkan stress, kecemasan akan kondisi

keluarga, ataupun tugas yang sudah ditunggu pada batas waktu akhir. Ketidakmampuan mengatasi hal tersebut dengan baik akan direfleksikan melalui perasaan emosional seperti marah, tegang, cemas bahkan agresi. Stress merupakan pergerakan energi "*mobilized energy*" yang diperlukan agar seseorang dapat berfikir lebih baik, sehingga dari ketidaksesuaian yang ada, seseorang dapat menganalisa masalah dan memperbaikinya.

b. Factor ekstrinsik

1) Factor lingkungan

Faktor-faktor lingkungan yang berkaitan dengan penggunaan tembakau antara lain orangtua, saudara kandung maupun teman sebaya yang merokok. Selain itu juga karena paparan iklan rokok di media.

2) Dukungan keluarga

Anak-anak dengan orangtua perokok cenderung akan merokok dikemudian hari, hal ini terjadi paling sedikit disebabkan oleh karena dua hal Pertama, karena anak tersebut ingin seperti bapaknya yang kelihatan gagah dan dewasa saat merokok. Kedua, ialah karena anak sudah terbiasa dengan asap rokok dirumah, dengan kata lain disaat kecil mereka telah menjadi perokok pasif dan sesudah remaja anak gampang saja beralih menjadi perokok aktif. Kedekatan dengan orangtua berperan dalam mencegah masalah perilaku remaja seperti masalah perilaku merokok. Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup.

Anak dari orangtua dengan tingkat pendidikan yang rendah memiliki anak dengan tingkat masalah yang lebih tinggi.

Pendidikan orangtua mempengaruhi perilaku anak, dengan orangtua berpendidikan rendah memiliki anak dengan masalah perilaku yang tinggi. Anak dengan orangtua berpendidikan rendah menunjukkan memiliki gejala mengalami permasalahan perilaku lebih cepat dibandingkan dengan orangtua berpendidikan tinggi yang paling sering ditemui yaitu masalah perilaku merokok dan perilaku bolos. Makin tinggi tingkat pendidikan orangtua makin mudah menerima informasi sehingga makin banyak pula pengetahuan yang dimiliki sebaliknya pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap informasi yang baru diperkenalkan. Makin tinggi tingkat pendidikan orangtua makin banyak pula yang diketahui tentang bahaya merokok sehingga orangtua mampu melakukan pencegahan atau pengurangan perilaku merokok dengan baik (Ni'matuzahroh et al. 2023).

3) Dukungan teman

Pada masa remaja, pola interaksi mereka lebih banyak dihabiskan dengan teman-teman sebayanya. Teman sebaya mempunyai peran yang sangat berarti karena pada masa tersebut remaja mulai memisahkan diri dari orangtua dan mulai bergabung dengan teman sebaya.

4) Dukungan iklan

Iklan merupakan media penting bagi remaja dalam memperoleh informasi seputar rokok. Iklan dimanfaatkan secara efektif untuk menarik perokok-perokok baru sampai mengalami ketergantungan.

5) Factor psikososial

Merokok menjadi sebuah cara agar mereka tampak bebas dan dewasa saat mereka menyesuaikan diri dengan teman sebayanya. Istirahat, santai dan kesenangan, penampilan diri

rasa ingin tahu, rasa bosan, sikap menentang dan stress berkontribusi pada remaja untuk mulai merokok. Selain itu, rasa rendah diri, serta tahun-tahun pertama transisi antara sekolah dasar dan sekolah menengah juga menjadi faktor resiko lain yang mendorong remaja mulai merokok.

10. Akibat Perilaku Merokok Bagi Kesehatan

Beberapa bahaya perilaku merokok bagi kesehatan, diantaranya adalah (Mega Marindrawati Rochka, 2019):

a. Kanker

Merokok dapat menyebabkan kanker dan kematian akibat kanker yang disebabkan oleh merokok semakin meningkat. Kematian karena kanker, khususnya kanker paru-paru meningkat 20 kali lebih besar dibandingkan orang yang tidak merokok. Beberapa jenis kanker yang meningkat risikonya akibat merokok yaitu seperti kanker trakea, bronkus, kanker lambung, *leukimia myeloid* akut, serta kanker usus besar.

b. Penyakit paru-paru

Merokok dapat menyebabkan perubahan struktur dan fungsi saluran napas serta jaringan paru-paru. Pada saluran napas besar, sel mukosa membesar (*hipertrofi*) dan kelenjar mukus bertambah banyak (*hiperplasia*). Pada saluran napas kecil, terjadi radang ringan dan penyempitan akibat bertambahnya sel dan penumpukan lendir. Pada jaringan paru-paru, terjadi peningkatan jumlah sel radang dan kerusakan alveoli. Kemungkinan timbul kanker paru-paru pada perokok mencapai 10-30 kali lebih sering dibandingkan dengan yang bukan perokok.

c. Penyakit jantung koroner

Pengaruh utama pada penyakit jantung disebabkan oleh dua bahan kimia penting dalam rokok, yaitu nikotin dan karbon monoksida. Nikotin dapat mengganggu irama jantung dan

menyebabkan terjadinya penyumbatan pada pembuluh darah jantung, sedangkan karbon monoksida mengakibatkan suplai oksigen untuk jantung berkurang akibat berikatan dengan Hb darah. Risiko terjadinya penyakit jantung koroner meningkat 2-4 kali pada perokok dibandingkan dengan bukan perokok.

d. Kanker kulit, mulut, bibir dan kerongkongan

Tar yang terkandung dalam rokok dapat mengikis selaput lendir di mulut, bibir, dan kerongkongan. Ampas tar yang tertimbun akibat rokok akan mengubah sifat sel-sel normal menjadi sel ganas yang memicu terjadinya kanker.

e. Merusak otak dan indra

Rokok juga dapat berdampak terhadap otak yang juga disebabkan oleh penyempitan pembuluh darah ke otak yang dikarenakan adanya efek nikotin terhadap pembuluh darah dan suplai oksigen yang menurun terhadap organ, termasuk otak dan organ tubuh lainnya.

11. Waktu merokok

Remaja yang merokok dipengaruhi oleh keadaan yang dialaminya pada saat itu, misalnya ketika sedang berkumpul dengan teman, cuaca yang dingin, mulut terasa asam, setelah dimarahi orang tua (Sodik, 2018).

12. Lokasi Atau Tempat Merokok

Terdapat beberapa tempat yang perlu diwaspadai karena tempat-tempat ini beresiko terdapat banyakk perokok aktif. Misalnnnya di pinggir jalan, tempat nongkrong, pasar, dan lain-lain (Wijayanti, 2022).

Tipe merokok berdasarkan tempat ada dua yaitu (Sodik, 2018):

a. Merokok di tempat-tempat umum atau ruang publik.

1) Kelompok *homogen* (sama-sama perokok).

Secara bergerombol mereka menikmati kebiasaannya. Umumnya mereka masih menghargai orang lain, karena itu mereka menempatkan diri di *smoking* area.

2) Kelompok yang *heterogen*.

Kelompok ini biasanya merokok di tengah orang lain yang tidak merokok, anak kecil, orang jompo, orang sakit, dan lain-lain

b. Merokok di tempat-tempat yang bersifat pribadi.

1) Di kantor atau di kamar tidur pribadi

Perokok memilih tempat-tempat seperti ini sebagai tempat merokok digolongkan sebagai individu yang kurang menjaga kebersihan diri, penuh rasa gelisah yang mencekam.

2) Di toilet

Perokok jenis ini dapat digolongkan sebagai orang yang suka berfantasi.

13. Penatalaksanaan Perilaku Merokok

Beberapa cara agar perokok aktif bisa berhenti merokok yaitu melakukan sesuatu yang menyehatkan jiwa dan raga, minum air putih, menunda waktu merokok, dan menarik napas dalam. Selain itu juga dapat dilakukan dengan adanya larangan merokok dan juga tidak merokok dalam bentuk *vape* (Ramadhan, 2023).

C. Tingkat Stres

1. Pengertian Stress

Stress menyatakan kondisi akan suatu ketegangan pada tubuh atau objek. Kata stres berasal dari bahasa Inggris "stress" yang berarti kesulitan dan "*estrece*" dari bahasa Prancis yang berarti penindasan. Stress sering dikaitkan dengan hal yang dianggap negative, oleh karena itu stres perlu dikelola dengan baik. Stress merupakan mekanisme untuk bertahan hidup untuk meningkatkan kesadaran diri akan adanya bahaya dan mengubah sumber daya tubuh ke tingkat

kesiapan yang lebih tinggi (Armanu, 2021). Menurut Marsithah (2022) Stress di pandang sebagai tekanan hidup yang sering dirasakan. Permasalahan yang menimbulkan konflik menjadi awal terjadinya stress. Konflik yang tidak terselesaikan dengan baik mengakibatkan kecemasan, dan kecemasan yang berlebihan akan menimbulkan stres. Ketika stres semakin tinggi maka muncul berbagai gejala, diantaranya dalam bentuk kekhawatiran kronis, ketidakmampuan untuk tenang, ketidakstabilan emosi, merasa selalu berada dalam kesulitan dan kegugupan. Menurut (Terry Looker dalam Sukatin 2021) stres sebagai sebuah keadaan yang dialami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya.

2. Sumber Stress

Penyebab stress oleh berbagai sumber yang sering disebut dengan "*stressor*". Stressor adalah keadaan atau objek yang dapat menimbulkan stress (Pati, 2022). Sumber *stressor* yang dapat mempengaruhi sifat stressor, di antaranya lingkungan, baik secara fisik, psikososial, maupun spiritual. Berikut ini adalah sumber stress yaitu (Wenny, Indah, 2023) :

- a. Sumber stress di dalam diri sendiri, pada umumnya karena konflik yang terjadi antara keinginan dan kenyataan berbeda, seperti adanya berbagai permasalahan yang terjadi, tidak sesuai dengan dirinya dan tidak mampu mengatasinya.
- b. Sumber stress di dalam keluarga, ditandai dengan adanya perselisihan dalam keluarga, serta adanya tujuan yang berbeda di antara keluarga, permasalahan ini akan selalu menimbulkan masalah.
- c. Sumber stress di dalam Masyarakat dan lingkungan, sumber stress ini dapat terjadi di lingkungan atau Masyarakat pada umumnya, seperti lingkungan pekerjaan, hubungan social atau

lingkungan fisik karena Masyarakat yang ada di dalamnya kurang mampu berhubungan secara interpersonal.

3. Tingkat Stress

Stress yang dialami seseorang individu pada dasarnya memiliki level atau tingkatan. Tingkat stress di ukur dengan PSS-10 atau *Perceived Stress Scale 10-item*. Adalah alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat persepsi stress yang dirasakan oleh seseorang dalam kehidupan sehari-hari (Rifan Eka Putra Nasution, 2023). Dikembangkan oleh Sheldon Cohen seorang psikolog social, tingkat stress dibagi menjadi 3 (tiga) (Pati, 2022) :

a. Stress ringan

Pada umumnya akan dirasakan oleh setiap orang, misalnya banyak tidur, dikritik. Situasi seperti ini berlangsung beberapa menit atau jam, stress ringan biasanya tidak disertai dengan gejala. Pada tingkat stress ini sering terjadi pada kehidupan sehari-hari dan kondisi ini dapat membantu individu menjadi waspada dan bagaimana mencegah berbagai kemungkinan yang akan terjadi, pada stress ini seseorang masih merasa bahagia dan semangat dan masih mampu mengatasi masalahnya (Wenny, Indah, 2023).

b. Stress Sedang

Terjadi lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari. Situasi perselisihan yang tidak terselesaikan dengan rekan, ditinggalkan oleh anggota keluarga merupakan penyebab stres. Ciri stres sedang yaitu sakit perut, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur. Penyebab stress sedang seperti situasi yang tidak terselesaikan dengan orang lain, atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga. Pada stres ini seseorang mulai merasakan perasaan-perasaan yang berbeda dari biasanya seperti mudah marah, dan mulai tidak mampu mengontrol sesuatu.

c. Stress Berat

Situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan atau tahun, misalnya penyakit kronis, berpisah dengan keluarga, perubahan fisik, psikologis, stress yang berkepanjangan dapat mempengaruhi kemampuan untuk menyelesaikan tugas perkembangan. Ciri stress berat yaitu sulit beraktivitas, gangguan hubungan social, sulit tidur, perasaan takut meningkat serta adanya perasaan tertekan yang dialami dan kesulitan dalam mengatasinya.

4. Factor Penyebab Stress Pada Remaja

Ada beberapa penyebab stress pada remaja (Adhinda Putri Pratiwi, 2022):

a. Factor biologis (*biological stress*)

Secara umum, perubahan fisik pubertas terjadi dengan cepat antara usia 12 dan 14 tahun pada anak perempuan dan antara 13 dan 15 tahun pada anak laki-laki. Tubuh remaja berubah begitu cepat sehingga dia merasa semua orang memperhatikannya. Jerawat juga bisa menjadi stress bagi remaja, terutama mereka yang berpikiran sempit tentang kecantikan.

b. Factor keluarga (*family stress*)

Salah satau penyebab utama stress pada remaja adalah hubungan mereka dengan orang tua. Anak muda tidak hannya ingin mandiri dan bebas, tetapi juga ingin diperhatikan.

c. Factor akademik/sekolah (*school stres*)

Tekanan terhadap masalah akademik cenderung tinggi pada dua tahun terakhir di sekolah, keinginan untuk mendapat nilai tinggi, atau keberhasilan dalam bidang olah raga, di mana remaja selalu berusaha untuk tidak gagal dengan berbagai cara. Apabila gagal hal ini dapat menyebabkan stres pada remaja.

d. Factor teman sebaya (*peer stress*)

Stress dalam kelompok sebaya cenderung meningkat dipertengahan tahun ajaran. Remaja yang tidak diterima oleh teman sebayannya, dan memiliki harga diri yang rendah. Beberapa remaja merasa bahwa alcohol, merokok dapat mengurangi stress.

e. Factor social ekonomi (*social economy stress*)

Remaja tidak memiliki tempat dalam masyarakat karena mereka tidak memiliki kebebasan berekspresi. Masyarakat dan lingkungan juga merupakan factor stres. Tuntutan akademik yang tinggi, nilai ujian yang rendah, harapan orang tua dan lingkungan sosial juga merupakan faktor yang membuat siswa stres. Kestabilan sosial ekonomi membuat seseorang menjadi kokoh dan merasa memiliki nilai. Namun sebaliknya, kekurangan dan permasalahan sosial ekonomi juga dapat memicu seseorang menjadi frustrasi dan stres.

5. Dampak Stress

Dampak yang timbul akibat stress yaitu (Pati, 2022) :

a. Dampak fisiologik

Seseorang yang mengalami stress akan mengalami gangguan fisik seperti mudah masuk angin, mudah pusing, kram, mengalami kegemukan atau menjadi kurus yang tidak dapat dijelaskan, dapat juga mengalami penyakit yang serius seperti kardiovaskuler, hipertensi dan lain-lain.

Beberapa reaksi tubuh terhadap stress menurut Adhinda Putri Pratiwi (2022) :

1) System pernapasan

Karena saluran udara menyempit, pernapasan terasa berat dan sesak, menyebabkan kejang pada otot-otot di hidung, tenggorokan dan dada.

2) System kardiovaskuler

Jantung berdebar-debar, pelebaran dan penyempitan pembuluh darah, wajah pucat atau memerah.

3) System pencernaan

Orang yang stress sering menderita penyakit pencernaan. Terlalu bannyak asam lambung dapat menyebabkan kembung, mual, muntah , dan nyeri.

b. Dampak psikologik

Dampak psikologis ini menyebabkan seseorang akan merasa jenuh, keletihan emosi dan akan mempunyai peran sentral bagi terjadinya *burn-out*, pencapaian pribadi seseorang yang bersangkutan akan menurun sehingga terjadi penurunan rasa kompeten dan rasa sukses. Selain itu juga mengakibatkan seseorang merasa tertekan dan kehilangan harapan.

c. Dampak perilaku

Stress menjadi *distress*, *distress* adalah stress yang berbahaya dan merusak keseimbangan fisik, psikis atau social individu. Level stress yang cukup tinggi akan berdampak negative pada kemampuan mengingat informasi, mengambil keputusan, mengambil Langkah tepat, misalnya prestasi belajar menurun, seseorang akan bannyak membolos.

6. Strategi Koping Stress

Koping sebagai upaya individu mengelola kognisi dan perilaku secara konstan, untuk mengatasi beberapa tuntutan atau menghadapi beberapa kondisi baik dari internal maupun eksternal yang berubah. Jenis strategi koping yang bisa dilakukan untuk menghadapi stress yaitu strategi coping focus masalah (*problem focused coping*) dan strategi koping focus emosi (*emotional focused coping*) (Riris Andriati, 2022) :

a. Strategi coping yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*)

Coping yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) adalah strategi untuk penanganan stress atau coping yang berpusat pada sumber masalah, individu berusaha langsung menghadapi sumber masalah, mengubah lingkungan yang menyebabkan stress dan berusaha menyelesaikannya sehingga pada akhirnya stress berkurang atau hilang (Rani Mega Putri, 2020). Strategi coping berfokus pada masalah adalah:

1) *Planful problem solving*

Yaitu bereaksi dengan melakukan usaha-usaha tertentu yang bertujuan untuk mengubah keadaan, diikuti pendekatan analitis dalam menyelesaikan masalah. Contohnya, seseorang melakukan strategi ini akan bekerja dengan penuh konsentrasi dan perencanaan yang cukup baik serta mau merubah gaya hidupnya agar masalah yang dihadapi secara berlahan-lahan dapat terselesaikan.

2) *Confrontative coping*

Yaitu bereaksi untuk mengubah keadaan yang dapat menggambarkan tingkat risiko yang harus diambil. Contohnya, seseorang yang melakukan strategi ini akan menyelesaikan masalah dengan melakukan hal-hal yang bertentangan dengan aturan yang berlaku.

3) *Seeking social support*

Yaitu bereaksi dengan mencari dukungan dari pihak luar, baik berupa informasi, maupun dukungan emosional. Contohnya, seseorang yang melakukan strategi ini akan selalu berusaha menyelesaikan masalah dengan cara mencari bantuan dari orang lain di luar keluarga (Rani Mega Putri, 2020).

b. Strategi coping yang berfokus pada emosi (*emotional focused coping*)

Coping yang berfokus pada emosi (*emotional focused coping*) merujuk pada berbagai Upaya untuk mengurangi berbagai reaksi emosional negative terhadap stress. Coping yang berfokus pada emosi menurut (Lazarus dalam Rani Mega Putri 2020) strategi penanganan stress dimana individu memberi respon terhadap situasi stress dengan cara emosional. Strategi coping berfokus pada emosi adalah :

1. *Positive reappraisal* (memberi penilaian positif)
Adalah bereaksi dengan menciptakan makna positif yang bertujuan untuk mengembangkan diri termasuk melibatkan diri dalam hal-hal religius. Contohnya, seseorang yang melakukan strategi ini akan selalu berfikir positif.
2. *Accepting responsibility* (Penekanan Pada Tanggungjawab)
Yaitu bereaksi dengan menumbuhkan kesadaran akan peran diri dalam permasalahan yang dihadapi, dan berusaha mendudukan segala sesuatu sebagaimana mestinya. Contohnya, seseorang yang melakukan strategi ini akan menerima segala sesuatu yang terjadi saat ini.
3. *Self controlling* (Pengendalian Diri)
Yaitu bereaksi dengan melakukan regulasi baik dalam perasaan maupun tindakan. Contohnya, seseorang yang melakukan coping ini untuk penyelesaian masalah akan selalu berfikir sebelum berbuat sesuatu tidak tergesa-gesa.
4. *Distancing* (Menjaga Jarak)
Agar tidak terbelenggu oleh permasalahan. Contohnya: seseorang yang melakukan coping ini dalam penyelesaian masalah, terlihat dari sikapnya yang kurang peduli .
5. *Escape avoidance* (Menghindarkan Diri)

Yaitu menghindar dari masalah yang dihadapi. Contohnya, seseorang yang melakukan coping ini untuk penyelesaian masalah, terlihat dari sikapnya yang selalu menghindar dan bahkan sering kali melibatkan diri kedalam perbuatan yang negative seperti tidur terlalu lama, minum obat-obatan terlarang, merokok, dan tidak mau bersosialisasi dengan orang lain.

7. Penatalaksanaan stress

Melakukan tindakan dengan melibatkan aktivitas berpikir, rencana dan cara penyelesaian masalah, memilih strategi menyelesaikan masalah yang afektif yaitu dengan mengubah situasi (hindari sumber masalah), mengubah reaksi terhadap sumber stress tersebut. Menurunkan standar pribadi. Manajemen stress lainnya adalah melakukan aktivitas menyenangkan, dengan olahraga teratur, menghindari alcohol, Berlatih untuk melakukan Teknik relaksasi, tingkatkan ibadah, makan bergizi, berfikir positif (Silvia Puspa Victoria, 2023)

D. Hubungan Tingkat Stress Dengan Perilaku Merokok

Stres adalah situasi ketegangan atau tekanan emosional yang dialami seseorang yang sedang menghadapi tuntutan yang sangat besar yang dapat mempengaruhi emosi, pikiran (Armanu, 2021). Dalam mengelola stress perlu sebuah strategi, disebut sebagai strategi coping, strategi coping dibagi menjadi dua, yaitu coping yang berpusat pada masalah dan berpusat pada emosi. Coping yang berpusat pada masalah bertujuan untuk memecahkan dan mencari penyebab stres pada seseorang. Coping yang berpusat pada emosi salah satunya menghindarkan diri yaitu dengan melakukan perilaku merokok (Rani Mega Putri, 2020). Remaja

menganggap merokok sebagai motif coping yaitu sesuatu yang dilakukan saat bosan, dan membantu saat suasana hati sedang buruk (La Syam Abidin, 2022).

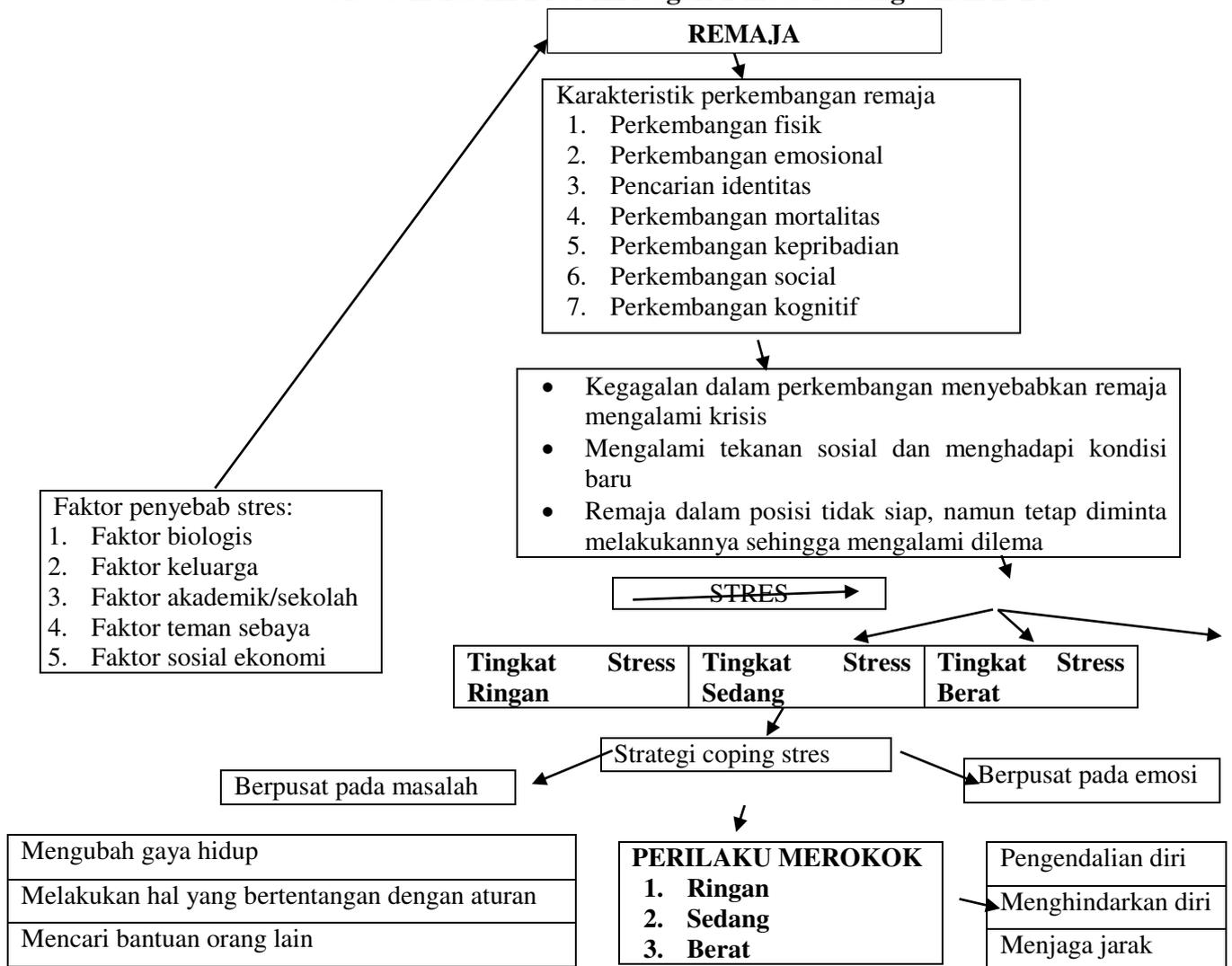
Rokok dari tembakau mengandung nikotin, suatu alkaloid yang bersifat adiktif dan dapat memberikan efek psikoaktif yang menstimulasi dan menenangkan bagi yang mengonsumsinya (Ramadhan, 2023). Nikotin akan berikatan dengan reseptor *asetilkolin* di otak, yang akhirnya akan membawa perubahan bagi tubuh dan otak. Nikotin akan menyebabkan lebih banyak glukosa dilepaskan ke dalam darah. Hal ini yang menyebabkan para perokok merasa lebih segar ketika merokok (Umami, 2019). Nikotin yang terkandung dalam rokok merangsang kerja *saraf parasimpatik*. Oleh karena itu, rokok berfungsi membuat rileks tubuh. Bagi orang yang stres, atau *saraf simpatiknya* bersifat dominan, merokok dapat mengendurkan stress dan membawa efek positif bagi tubuh (Hiromi Shinya, 2021). Selain itu nikotin yang terkandung dalam tembakau rokok merangsang otak untuk melepaskan zat yang memberi rasa nyaman (*Dopamine*), seorang pecandu saat tidak merokok mengalami gejala seperti rasa tidak nyaman, untuk mempertahankan rasa nyama, timbul dorongan untuk merokok kembali (Thresia.et.al, 2018).

E. Kerangka teori

Kerangka teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut

:

Hubungan Tingkat Stress Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Siswa Kelas XI Di SMK Negeri 1 Kota Padang tahun 2024



Bagan 2.1 Kerangka Teori

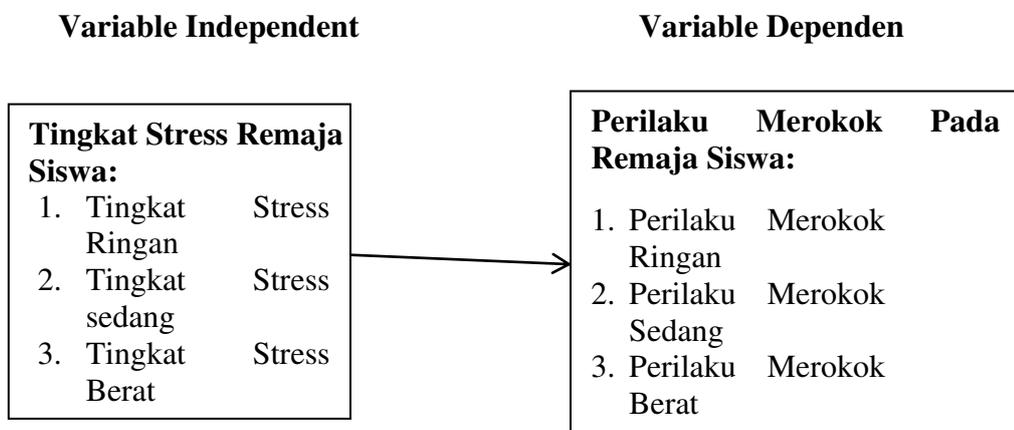
Sumber:

Tingkat Stress : (Marsithah, 2022), (Sukatin, 2021), (Adhinda Putri Pratiwi, 2022), (Pati, 2022), (Rani Mega Putri, 2020).

Perilaku Merokok : (Dien Gusta Angraini, et.al, 2023), (Bustan, 2015), (Mega Merindrawati Rochka, 2019), (Trisanti, 2016), (Sodik, 2018).

F. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian yaitu kerangka hubungan antara konsep-konsep yang akan diukur atau diamati melalui penelitian yang akan dilakukan (Henny Syapitri, 2021). Berdasarkan kerangka teoritis di atas maka pada penelitian yang akan dilakukan ini terdapat variabel independen yaitu tingkat stres dan variabel dependen yaitu perilaku merokok. Kerangka konsep yang digunakan sebagai dasar penelitian digambarkan sebagai berikut :



Bagan 2.2 Kerangka Konsep

G. Defenisi operasional

Definisi operasional tidak hanya menyatakan arti variabel tetapi juga kegiatan yang harus dijalankan untuk mengukur tiap variabel-variabel tersebut, ataupun menyatakan bagaimana variabel tersebut diamati dan diukur (Henny Syapitri 2021). Defenisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 2.2 Defenisi Operasional
Hubungan Tingkat Stress Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Siswa
Kelas XI di SMK Negeri 1 Kota Padang tahun 2024

Variabel Penelitian	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Karakteristik Penelitian: 1. Usia responden 2. Pendidikan orangtua responden	Usia merupakan jumlah tahun dihitung sejak lahir sampai dengan tahun terakhir saat pengambilan data	Angket	Kuesioner karakteristik responden	1. 16 Tahun 2. 17 Tahun 3. 18 Tahun 4. 19 Tahun	Ordinal
	Pendidikan orangtua merupakan jenjang pendidikan formal yang ditempuh oleh orangtua responden berdasarkan data dari kuesioner	Angket	Kuesioner karakteristik responden	1. SD (Sekolah Dasar) = Kode 1 2. SMP(Sekolah Menengah Pertama)= Kode 2 3. SMA/SMK (Sekolah Menengah Atas/Kejuruan) = Kode 3 4. PT (Perguruan Tinggi) = Kode 4	Ordinal
Variabel Dependen: Perilaku Merokok	Tindakan siswa dalam membakar salah satu produk tembakau untuk dihisap/dihirup minimal 1 batang dalam sehari dikategorikan menjadi perilaku merokok Ringan, sedang, Berat berdasarkan, Tipe perilaku merokok, tipe perokok, waktu untuk merokok, faktor yang mempengaruhi perilaku merokok, jenis rokok, tempat merokok, dampak merokok pada remaja siswa SMK Negeri 1 padang.	Angket	Kuesioner oleh Azkiyati (2012)	1. Perilaku Merokok Ringan, Skor 18-35 = Kode 1 2. Perilaku Merokok Sedang, Skor 36-53 = Kode 2 3. Perilaku Merokok Berat, Skor 54-72 = Kode 3	Ordinal
Variabel Independen : Tingkat Stress	Keadaan siswa terhadap tuntutan/tekanan yang terjadi dari dalam atau dari luar lingkungan yang mengancam dan mengganggu siswa untuk dapat menanganinnya dimana dikategorikan menjadi tingkat stress Ringan, stress sedang, stress Berat berdasarkan, perasaan tidak terprediksi, tidak terkontrol, tertekan dan perasaan positif yang dialami remaja siswa SMKN 1 padang.	Angket	Kuesioner <i>Perceived Stress Scale</i> oleh Sheldon Cohen (1983) dimodifikasi (Yolanda Faradila, 2020)	1. Tingkat Stres Ringan, Skor 0-13 = Kode 1 2. Tingkat Stres Sedang, Skor 14-26 = Kode 2 3. Tingkat Stres Berat, Skor 27-40 = Kode 3	Ordinal

H. Hipotesis

Secara umum hipotesis adalah sebuah pernyataan terkait hubungan antara dua variabel atau lebih yang memungkinkan untuk pembuktian secara *empirik* (Irmawartini, 2019), pada penelitian ini hipotesisnya yaitu :

Ha Penelitian : Terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja siswa kelas XI Di SMK Negeri 1 Kota Padang tahun 2024.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yaitu *kuantitatif*, desain penelitian adalah *deskriptif analitik* menggunakan pendekatan *cross sectional study*. Pada penelitian ini menggunakan *cross sectional* yang pengambilan datannya bersamaan atau sekaligus untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen yaitu Hubungan Tingkat Stress Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Siswa Kelas XI Di SMK Negeri 1 Kota Padang Tahun 2024.

B. Waktu Dan Tempat Penelitian

Penelitian dimulai pada bulan Agustus 2023 sampai bulan Juni 2024. Penelitian ini dilakukan di SMK N 1 Kota Padang, Jalan Prof. Mahmud Yunus, Kampung Kalawi, Kelurahan Lubuk Lintah, Kecamatan Kuranji, Kota Padang.

C. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki kelas XI di SMK N 1 Kota Padang yang berjumlah 413 orang siswa laki-laki.

Tabel 3.1 Jumlah Populasi
Tabel Jumlah Siswa Laki-Laki Kelas XI Di SMK N 1 Kota Padang

Kelas	Jumlah Populasi
XI AV: Teknik Elektronika Industri	23
XI DPIB : Desain Permodelan Dan Informasi Bangunan	
• A	21
• B	24
XI TKP : Teknik Konstruksi Dan Perumahan	
• A	19
• B	22
XI TEI: Teknik Audio Video	
• A	34
• B	30

Kelas	Jumlah Populasi
XI TITL : Teknik Instalasi Tenaga Listrik	
• A	30
• B	26
• C	27
• D	31
XI TP : Teknik Mesin	
• A	33
• B	29
XI TKR : Teknik Kendaraan Ringan	
• A	34
• B	30
Jumlah	413

Sumber : Kesiswaan SMKN 1 Padang

2. Sampel

Sampel penelitian ini adalah 78 siswa laki-laki kelas XI di SMK Negeri 1 Kota Padang. Jumlah besar sampel dihitung dengan menggunakan rumus *Lemeshow* menurut I Made Sudarma Adiputra (2021) rumus *Lemeshow* akan ditentukan oleh nilai maksimal estimasi yang digunakan dan tingkat kesalahan. Pada saat menentukan besar sampel, apabila diketahui ukuran populasi (N) maka menggunakan rumus sebagai berikut (Sunandar Ihsan, 2022):

$$n = \frac{Z(1 - \alpha/2)^2 P (1 - P)N}{d^2 (N - 1) + Z (1 - \alpha/2)^2 P (1 - P)}$$

Keterangan :

- n : Besar sampel
N : Besar populasi
d : Besar penyimpangan (0,1)
 $Z(1 - \alpha/2)$: Tingkat kepercayaan 95% = (1,96)
P : Proporsi kejadian (0,5)

$$n = \frac{(1,96)^2 0,5(1 - 0,5) 413}{(0,1)^2 (413 - 1) + 1,96^2(0,5)(1 - 0,5)}$$

$$n = \frac{396,6452}{5,0804}$$

$$n = 78,07$$

$$n = 78$$

Jumlah sampel yang diperlukan berdasarkan hasil perhitungan dengan rumus tersebut didapatkan hasil sebanyak 78 orang siswa laki-laki kelas IX.

Dengan kriteria sampel:

Inklusi :

- a. Siswa laki-laki kelas XI Di SMK Negeri 1 Kota Padang.
- b. Bersedia menjadi responden
- c. Berada ditempat saat penelitian
- d. Kooperatif

Eklusi:

- a. Siswi kelas XI di SMKN 1 Kota Padang
- b. Mengundurkan diri menjadi responden
- c. Tidak berada di tempat saat penelitian dilakukan atau izin.

Pengambilan sampel perkelas dengan teknik sampling *probability sampling* dengan cara pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel dengan teknik *simple random sampling*. Teknik *simple random sampling* dimana dilakukan dengan pengundian sampel menggunakan daftar absen siswa. Dimana berdasarkan daftar nomor absen siswa kelas XI yang ada, lalu di tulis pada kertas kecil nomor absen siswa kemudian dilipat dan di ambil secara acak. Nomor absen siswa yang terpilih dari undian dipilih sebagai sampel. Namun apabila dari nomor absen yang terpilih siswanya

tidak hadir maka di ambil kembali nomor baru sebagai gantinya. Kemudian, untuk menentukan jumlah sampel perkelas dengan rumus *Alokasi Proportional* sebagai berikut (Marianne Reynelda Mamondol, 2021).

$$ni = \frac{Ni}{N} \times n$$

Keterangan :

- n : Jumlah sampel seluruhnya
 ni : Jumlah sampel menurut stratum
 Ni : Jumlah populasi menurut stratum
 N : Jumlah populasi seluruhnya

**Tabel 3.2 Jumlah Sampel Penelitian
 Sampel Penelitian Perkelas Siswa laki-laki di SMK Negeri 1 Kota
 Padang tahun 2024**

Kelas	Jumlah Sampel	Perhitungan Sampel
XI DPIB : Desain Permodelan Dan Informasi Bangunan		
• A	21	$\frac{21}{413} \times 78 = 3,96$ = 4
• B	24	$\frac{24}{413} \times 78 = 4,53$ = 5
XI TKP: Teknik Konstruksi Dan Perumahan		
• A	19	$\frac{19}{413} \times 78 = 3,58$ = 4
• B	22	$\frac{22}{413} \times 78 = 4,15$ = 4
XI AV : Teknik Audio Video		
• A	34	$\frac{34}{413} \times 78 = 6,42$ = 6
• B	30	$\frac{30}{413} \times 78 = 5,66$ = 6

XI TEI: Teknik Elektronika Industri	23	$\frac{23}{413} \times 78 = 4,34$ = 4
Kelas	Jumlah Sampel	Perhitungan Sampel
XI TITL : Teknik Instalasi Tenaga Listrik		
• A	30	$\frac{30}{413} \times 78 = 5,66$ = 6
• B	26	$\frac{26}{413} \times 78 = 4,91$ = 5
• C	27	$\frac{27}{413} \times 78 = 5,09$ = 5
• D	31	$\frac{31}{413} \times 78 = 5,85$ = 6
XI TP : Teknik Mesin		
• A	33	$\frac{33}{413} \times 78 = 6,23$ = 6
• B	29	$\frac{29}{413} \times 78 = 5,47$ = 5
XI TKR : Teknik Kendaraan Ringan		
• A	34	$\frac{34}{413} \times 78 = 6,42$ = 6
• B	30	$\frac{30}{413} \times 78 = 5,66$ = 6
TOTAL	413	78

D. Jenis Dan Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis Pengumpulan Data

a. Data Primer

Data primer dalam penelitian ini didapatkan dari hasil wawancara langsung dengan siswa dan guru, observasi dan dari kuesioner perilaku merokok dan tingkat stres yang di isi langsung oleh siswa yang menjadi sampel penelitian.

b. Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini didapatkan dari dokumentasi jumlah siswa/siswi SMK N 1 Padang dari pihak sekolah, badan pusat statistik (BPS), riskesdas, buku, jurnal, dan referensi lainnya yang berkaitan dengan topik penelitian.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner perilaku merokok sebanyak 18 pernyataan yang sebelumnya dimodifikasi dari 21 pernyataan oleh Ade Maya Azkiyati (2012) dengan *alpha crombach* sebesar 0,711, lalu kembali di uji 18 pernyataan dan didapatkan hasil uji *realibilitas* yang dilakukan pada instrument perilaku merokok dengan nilai *reabilitas* sebesar 0,934. Hasil ini menunjukkan 18 pernyataan kuesioner valid dan *reliabel* untuk digunakan.

Kuesioner Tingkat stress *Perceived Stress Scale* yang dipublikasikan oleh Sheldon Cohen (1983) dimana untuk bukti validitasnya adalah kegagalan berhenti merokok dan kemudian dimodifikasi dalam bahasa indonesia oleh Paramitha (2012). *Perceived stress scale* telah dinyatakan valid dan reliabel dengan nilai *cronbach alpha* sebesar

0,85. Lalu kembali dilakukan *uji validitas* dan *reabilitas* dengan nilai *cronbach alpha* 0,82 dan kuesioner dinyatakan valid dan reliabel untuk digunakan.

Data dikumpulkan dengan cara membagikan kuesioner perilaku merokok dan tingkat stress kepada siswa kelas XI SMKN 1 Kota Padang yang langsung di isi oleh siswa yang terpilih dari pengundian sampel menggunakan No absen siswa yang ditulis dalam kertas kecil lalu di ambil secara acak dan sebelumnya melakukan persamaan persepsi dengan teman yang ikut membantu peneliti dalam mengumpulkan data menggunakan kuesioner yang di bagikan pada siswa. Dimana sebelum pembagian kuesioner peneliti menjelaskan tujuan dan meminta izin kepada bagian kurikulum SMKN 1 Padang, melakukan verifikasi jumlah populasi dan sampel serta melakukan persamaan persepsi dan meminta izin pada masing-masing ketua jurusan untuk membantu pengumpulan data penelitian menggunakan kuesioner, serta menjelaskan tujuan dan meminta izin kepada guru yang mengajar di masing-masing kelas XI.

E. Instrument Penelitian

Pada instrumen penelitian ini, kuesioner terdiri dari beberapa pertanyaan yang diadopsi / diambil dari kuesioner peneliti sebelumnya dan dilakukan modifikasi yang meliputi kuesioner perilaku merokok serta kuesioner PSS-10 (*Perceived Stress Scale*) yang digunakan untuk mengukur tingkat stres:

1. Perilaku Merokok

Berisi pernyataan untuk mengukur variabel tingkat perilaku merokok remaja laki-laki yang di adopsi dan dimodifikasi dari kuesioner yang telah dibakukan oleh Ade Maya Azkiyati (2012), didapatkan hasil uji *reabilitas* untuk 21 pernyataan yaitu reliabel dengan *alpha cronbach* sebesar 0,711. Hasil ini menunjukkan instrument valid untuk di

gunakan. Kuesioner terdiri dari 21 pernyataan, lalu untuk item nomor 2, 8 dan 18 (tentang tipe perilaku merokok, waktu merokok dan faktor perilaku merokok) dieliminasi karena pernyataan yang lain sudah mewakili sehingga pernyataan kuesioner yang di ambil untuk penelitian yaitu 18 pernyataan dari 21 pernyataan, lalu kuesioner dimodifikasi pada point 11 (tentang tipe perilaku merokok). Lalu Kembali dilakukan *uji reliabilitas* sebelum penelitian untuk 18 pernyataan dengan *alpha crombach* sebesar 0,934. Hasil ini menunjukkan instrumen 18 pernyataan *valid* dan *reliabel* digunakan untuk penelitian. Untuk setiap pernyataan pada skala perilaku merokok diberikan nilai, Tidak Pernah =1, Kadang-Kadang=2, Sering =3, Selalu=4.

Pernyataan pada kuesioner tersebut adalah :

- a. Tipe perilaku merokok, berdasarkan teori Dien Gusta Anggraini et.al (2023)
- b. Tipe perokok, berdasarkan teori Bustan (2015)
- c. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok.
- d. Dampak dari perilaku merokok.

Dengan perhitungan data hasil pengukuran pada variable ini menggunakan skala linker sehingga menggunakan rumus skala linker yang dikembangkan oleh Yusrizal (2022) :

Nilai maksimal : jumlah item x skor tertinggi

Nilai minimal : Jumlah item x skor terendah

Range interval :(nilai tertinggi – nilai terendah) : jumlah kelas

Jadi hasil yang diperoleh:

Nilai maksimal : $18 \times 4 = 72$

Nilai minimal : $18 \times 1 = 18$

Range interval : $(72- 18) : 3 = 18$

Penilaian berdasarkan 3 kategori :

- 1) Perilaku merokok ringan skor 18-35
- 2) Perilaku merokok sedang skor 36-53
- 3) Perilaku merokok berat skor 54-72

2. Tingkat Stress

Menggunakan kuesioner yang diadopsi dari (Yolanda Faradila, 2020), yang sebelumnya telah dimodifikasi dari *Perceived Stress Scale* yang dipublikasikan oleh Sheldon Cohen (1983) dimana untuk bukti validitasnya adalah kegagalan berhenti merokok dan kemudian dimodifikasi dalam bahasa Indonesia oleh Paramitha (2012). *Perceived stress scale* telah dinyatakan valid dan reliabel dengan nilai *cronbach alpha* sebesar 0,85. Setelah itu kembali dilakukan *uji validitas* dan *reliabilitas* sebelum penelitian yang diisi oleh responden di luar sampel penelitian didapatkan nilai *alpha cronbach* 0,82. Terdapat 10 pertanyaan, pertanyaan negatif indikator kuesioner terdiri dari perasaan tidak terprediksi (*feeling of unpredictability*) pertanyaan nomor 1, perasaan tidak terkontrol (*feeling of uncontrollability*) pertanyaan nomor 2,6,9 dan perasaan tertekan (*feeling of overload*) pertanyaan nomor 3 dan 10 dengan kode jawaban yaitu 4=Selalu, 3=Sering, 2=Kadang-Kadang, 1=Jarang, dan 0= Tidak Pernah. Pertanyaan positif nomor 4, 5, 7 dan 8 di skor terbalik (Tidak Pernah=4, Jarang=3, Kadang-Kadang=2, Sering= 1, Selalu=0).

Dengan perhitungan data hasil pengukuran pada variable ini menggunakan skala linker sehingga menggunakan rumus skala linker yang dikembangkan oleh Yusrizal (2022) :

Nilai maksimal : Jumlah Item x skor tertinggi

Nilai minimal : Jumlah item x skor terendah

Range interval : (nilai tertinggi – nilai terendah) : jumlah kelas

Jadi hasil yang diperoleh:

Nilai maksimal : $10 \times 4 = 40$

Nilai minimal : $10 \times 0 = 0$

Range interval : $(40 - 0) : 3 = 13$

Penilaian berdasarkan 3 kategori, yaitu :

- a. Tingkat Stres ringan total skor 0-13
- b. Tingkat Stres sedang total skor 14-26
- c. Tingkat Stres berat total skor 27-40

F. Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas

1. Uji Validitas

Uji validitas bertujuan agar bisa diketahui apakah alat ukur, seperti kuesioner memiliki kebenaran dan keaslian yang memadai atau tidak. Keabsahan alat ukur terkait dengan sejauh mana pertanyaan-pertanyaan dalam kuesioner dapat secara valid menggambarkan variable yang ingin di ukur (Susilowati, 2022).

- 1) Jika $r_{hitung} > r_{table}$ pada tingkat $\alpha = 5\%$, maka variabel tersebut dapat dinyatakan valid.
- 2) Jika $r_{hitung} < r_{table}$ pada tingkat $\alpha = 5\%$, maka variabel tersebut dapat dinyatakan tidak valid.

Dalam Penelitian ini sebelum menggunakan kuesioner dilakukan *uji validitas korelasi product moment*, uji dilakukan pada remaja siswa kelas X SMK Negeri 1 Padang yang tidak termasuk sampel penelitian. Hasil uji validitas kuesioner perilaku merokok, dari 18 pernyataan mempunyai $r_{hitung} > r_{table}$, $r_{tabelnya}$ yaitu 0,3610 dan nilai signifikasinya $\leq 0,05$ dinyatakan *valid*. Hasil uji validitas kuesioner tingkat stress menunjukkan 10 pertanyaan *valid* digunakan karena memiliki $r_{hitung} > r_{tabel}$ (0,3610).

2. Uji Reliabilitas

Kuesioner perilaku merokok peneliti mengadopsi dan memodifikasi 21 pertanyaan dari Azkiyati (2012) menjadi 18 pernyataan yang digunakan dalam penelitian dengan jumlah responden untuk *uji reliabilitas* sebelum penelitian sebanyak 30 remaja siswa kelas X

SMK Negeri 1 Kota Padang yang tidak menjadi sampel, ditemukan hasil *uji reabilitas* nilai *r hitung* $>$ *r table* dan nilai *Cronbach's Alpha* 0,934 melebihi nilai *r table* 0,3610. Suatu kuesioner dikatakan *reliable* jika nilai *Cronbach's Alpha* $>$ *r table*, maka instrument 18 pernyataan dinyatakan *reliabel*. Untuk kuesioner tingkat stress ditemukan hasil *uji reabilitas* nilai *r hitung* $>$ *r table* dan nilai *Cronbach's Alpha* 0,82 melebihi nilai *r table* 0,3610. Suatu kuesioner dikatakan *reliable* jika nilai *Cronbach's Alpha* $>$ *r table*, maka instrument 10 pertanyaan dinyatakan *reliabel*.

G. Prosedur Penelitian

Dalam melakukan penelitian, prosedur yang ditetapkan sebagai berikut:

1. Tahap persiapan
 - a. Pengurusan surat izin pengambilan data ke secretariat jurusan keperawatan politeknik Kesehatan kemenkes RI padang yang di tandatangani oleh Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Padang
 - b. Mengajukan dan menyerahkan surat permohonan izin satu pintu kepada pihak Dinas Pendidikan Provinsi dan sekolah yang bersangkutan untuk pengambilan data awal.
 - c. Memasukan surat izin pengambilan data ke SMK Negeri 1 padang dan melakukan studi pendahuluan
 - d. Mendapatkan data dari SMK Negeri 1 padang setelah melakukan studi pendahuluan
 - e. Menentukan jumlah populasi dan jumlah sampel keseluruhan dan jumlah sampel perkelas dalam penelitian berdasarkan jumlah siswa yang di dapatkan dari kesiswaan SMK Negeri 1 Padang
 - f. Melakukan wawancara kepada guru bidang kesiswaan, guru BK (survei awal)
 - g. Menyampaikan tujuan dan tanda tangan *infont consent*

- h. Melakukan wawancara dan pengumpulan data pada siswa (survey awal).
 - i. Mengidentifikasi kebutuhan yang diperlukan untuk melakukan penelitian (mempersiapkan kuesioner penelitian)
 - j. Melakukan uji validitas kuesioner kepada siswa kls X dengan koordinasi dengan wakil kesiswaan dan menyampaikan tujuan kepada siswa yang menjadi sampel dalam uji validitas kuesioner. Melakukan uji validitas kuesioner penelitian perilaku merokok kepada remaja siswa kelas X SMK Negeri 1 Padang yang tidak menjadi sampel penelitian.
 - k. Menjelaskan tujuan dan melakukan persamaan persepsi dengan teman yang akan membantu dalam pengumpulan data dengan kuesioner penelitian
 - l. Penyusunan laporan proposal skripsi
 - m. Melakukan ujian proposal skripsi
2. Tahap pelaksanaan
- a. Mengurus surat izin penelitian yang ditanda tangani oleh Direktur untuk penelitian.
 - b. Mengurus surat izin penelitian ke dinas pendidikan Provinsi Sumatra Barat
 - c. Memasukan surat izin penelitian dari dinas pendidikan ke SMK Negeri 1 padang
 - d. Mendapatkan surat izin dari SMKN 1 padang, peneliti menyerahkan surat tersebut ke bagian kurikulum SMKN 1 Padang dan meminta izin untuk melakukan penelitian
 - e. Menjelaskan tujuan dan melakukan persamaan persepsi dengan teman yang akan membantu dalam pengumpulan data dengan kuesioner penelitian
 - f. Peneliti meminta izin untuk melakukan penelitian kepada masing-masing ketua jurusan dan melakukan persamaan persepsi dengan

masing-masing ketua jurusan (6 jurusan) yang akan membantu dalam pengumpulan data penelitian menggunakan kuesioner

- g. Melakukan *verifikasi* populasi dan sampel sesuai dengan jumlah siswa di masing-masing jurusan
- h. Sebelum melakukan penelitian, peneliti sebelumnya telah menentukan jumlah sampel perkelas menggunakan rumus *alokasi propotional*, kemudian ditentukan siswa yang menjadi sampel penelitian perkelas berdasarkan daftar absen siswa menggunakan *Simple Random Sampling*, dimana dari daftar absen siswa kelas XI per kelas yang ada, dituliskan nomor absen siswa di kertas kecil, setelah itu kertas di gulung, kemudian peneliti memilih kertas yang berisi nomor absen siswa dengan undian atau secara acak. Nomor yang terpilih dari hasil undian dipilih sebagai sampel penelitian per kelas siswa laki-laki di SMK Negeri 1 Kota Padang. Nomor yang telah terpilih tadi tidak dimasukan kembali, dan hannya dimasukan kembali saat pengundian dikelas selanjutnya.
- i. Setelah dilakukan pengundian untuk menentukan sampel dan diketahui siapa saja siswa yang akan menjadi sampel penelitian maka peneliti mulai melakukan penelitian per kelas
- j. Responden dikumpulkan dalam kelas dan meminta izin pada guru yang sedang mengajar di masing-masing kelas di bantu oleh masing-masing ketua jurusan.
- k. Menjelaskan maksud dan tujuan kepada guru yang mengajar di masing-masing kelas
- l. Memperkenalkan diri kepada responden di masing-masing kelas.
- m. Menjelaskan maksud dan tujuan kepada responden, serta memberikan *inform consent* persetujuan di masing-masing kelas dan melakukan kontrak waktu kepada responden (15 Kelas)
- n. Setiap responden diberikan kebebasan untuk memberikan persetujuan atau menolak menjadi subjek penelitian. Setelah

calon responden menyatakan bersedia untuk mengikuti prosedur penelitian, maka responden diminta untuk menandatangani dan mengisi lembar *inform consent* yang telah disiapkan.

- o. Peneliti menjelaskan langkah-langkah dalam pengisian kuesioner dan memberikan kesempatan kepada responden untuk bertanya jika ada hal yang tidak dimengerti responden di masing-masing kelas
 - p. Memberikan kuesioner yang telah disiapkan kepada responden dan waktu untuk mengisi kuesioner 25-30 menit di masing-masing kelas (15 kelas).
 - q. Memastikan tidak ada jawaban kuesioner yang kosong, apabila ada jawaban yang kosong maka responden diminta untuk mengisi lagi sampai semua jawaban terisi, setelah semua jawaban kuesioner terisi maka kuesioner dikembalikan lagi kepada peneliti
 - r. Mengucapkan terimakasih dan *sallam* kepada responden dan kepada masing-masing guru yang mengajar di kelas .
 - s. Melakukan pendokumentasian.
3. Tahap akhir
- a. Setelah data terkumpul maka peneliti akan melakukan pengolahan data dengan mengedit, mengkode data dan *compute* data menggunakan komputerisasi, penarikan kesimpulan dan pendokumentasian hasil penelitian sebagai bukti hasil uji instrument penelitian. Kemudian dilakukan penyusunan hasil penelitian skripsi.

H. Pengolahan Data

a. Editing

Peneliti memastikan tidak ada jawaban kuesioner yang kosong dan melengkapi data yang kosong untuk memastikan data lengkap, jelas, relevan atau sesuai pertanyaan dan konsisten.

b. Coding

Coding dilakukan dengan cara memberikan kode pada jawaban kuesioner. Kode adalah simbol tertentu dalam bentuk huruf atau angka untuk memberikan identitas data kuesioner penelitian.

1) Karakteristik responden

a) Umur

- 16 tahun
- 17 tahun
- 18 tahun
- 19 tahun

b) Pendidikan Orang Tua

- 1 = SD (Sekolah Dasar)
- 2 = SMP (Sekolah Menengah Pertama)
- 3 = SMA (Sekolah Menengah Atas)
- 4 = PT (Perguruan Tinggi)

2) Kode Variabel Perilaku Merokok remaja siswa

Semua pertanyaan dijumlahkan, lalu di jadikan 3 kategori:

- a) Perilaku Merokok Ringan, Skor 18-35 = Dikode 1
- b) Perilaku Merokok Sedang , Skor 36-53 = Dikode 2
- c) Perilaku Merokok Berat, Skor 54-72 = Dikode 3

3) Kode Variabel Tingkat Stress remaja siswa

Semua pertanyaan dijumlahkan, lalu dijadikan 3 kategori :

- a) Tingkat Stres Ringan, Skor 0-13 = Dikode 1
- b) Tingkat Stres Sedang , Skor 14-26 = Dikode 2
- c) Tingkat Stres Berat, Skor 27-40 = Dikode 3

c. *Data Entry*

Mengisi kolom atau memasukan jawaban dengan kode sesuai dengan jawaban masing-masing pertanyaan yang sudah di isi oleh responden berupa kode angka ke dalam master tabel yang sebelumnya telah di buat di *excel*.

d. *Cleaning*

Dilakukan pengecekan kembali data untuk memastikan data sudah benar. Data harus sesuai dengan pertanyaan-pernyataan kuesioner supaya tidak ada *missing* pada data dan memastikan tidak ada kesalahan kode data.

e. *Tabulating*

Adalah tahapan memasukan data ke dalam tabel berdasarkan klasifikasi yang ditentukan peneliti seperti memasukannya dalam tabulasi menggunakan *microsofe excel*.

Tabulating pada penelitian ini yakni membuat tabel distribusi frekuensi yang meliputi :

- 1) Perilaku merokok pada remaja siswa kelas XI di SMKN 1 Padang tahun 2024
- 2) Tingkat stress pada remaja siswa kelas XI di SMKN 1 Padang tahun 2024
- 3) Hubungan tingkat stress dengan perilaku merokok pada remaja siswa kelas XI di SMKN 1 Padang tahun 2024

I. Analisis Data

1. Univariat

Analisis univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi dari masing-masing variable yaitu tentang distribusi frukensi perilaku merokok, distribusi frukensi tingkat stres pada remaja siswa kelas XI di SMKN 1 Padang. Teknik ini digunakan untuk menghitung dan menampilkan frukensi atau jumlah kemunculan suatu nilai dalam suatu

kelompok data. Data dianalisis dengan statistic deskriptif untuk mengetahui karakteristik umum dari data seperti frekuensi, persentase.

2. *Bivariat*

Analisis bivariat bertujuan untuk melihat 2 buah variable, yaitu variable terikat dan variable bebas. Uji yang dipakai adalah *uji chi square* dengan derajat kepercayaan 95% batas kemaknaan nilai dengan ($p=0,000$, pada $\alpha=0,05$) yang berarti ada hubungan antara dua variabel yang diukur. *Uji chi-square* digunakan untuk menguji signifikansi hubungan dua variable kategorik dan menguji data kelompok dalam tabel distribusi frukensi. *Uji chi-square* pada penelitian ini yaitu jenis *pearson chi-kuadrat* dengan nilai *expected count* 11,1%, hasil uji nya dilihat pada kolom *Asymp. Sig.*

Untuk hasil analisis data penelitian yaitu: H_a diterima karena P Value $\leq 0,05$ ($P =0,000$) Berarti Ada Hubungan Bermakna Antara Tingkat Stress Dengan Perilaku Merokok Remaja Siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Kota Padang.

J. Etika Penelitian

Masalah etika penelitian keperawatan merupakan masalah yang sangat penting dalam penelitian, mengingat penelitian keperawatan berhubungan langsung dengan manusia. Dalam melakukan sebuah penelitian, peneliti akan memberikan surat izin permohonan kepada bagian TU SMK Negeri 1 Padang untuk nantinya diteruskan kepada Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Padang untuk mendapatkan persetujuan penelitian pada lokasi tersebut, setelah peneliti mendapat izin untuk melakukan penelitian maka peneliti akan menerapkan aspek etika penelitian yang diperlukan meliputi :

1. *Informed Consent*

Persetujuan *Informed consent* merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dengan responden penelitian, dengan cara memberikan lembar persetujuan *informed consent* untuk diisi oleh responden sebagai persetujuan untuk dijadikan responden sebelum melakukan penelitian.

Tujuan dari *informed consent* adalah agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian serta manfaat ataupun dampaknya.

2. *Anonymity*

Responden tidak perlu mengisi identitas diri (tidak perlu mencantumkan tanggal lahir) dengan tujuan untuk menjaga kerahasiaan responden.

3. *Privacy*

Identitas responden tidak akan diketahui orang lain sehingga responden dapat secara bebas untuk menentukan pilihan jawaban dari pertanyaan yang diberikan tanpa takut di intimidasi oleh pihak lain.

4. Hak memperoleh jaminan keamanan atau keselamatan akibat dari informasi yang diberikan

5. *Confidentiality*

Informasi yang telah dikumpulkan dari responden dijamin kerahasiaan oleh peneliti. Data yang sudah diperoleh oleh peneliti disimpan dan dipergunakan hanya untuk laporan penelitian ini serta selanjutnya dimusnahkan

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Gambaran Lokasi Penelitian

SMKN 1 Padang adalah Sekolah Menengah Kejuruan Negeri yang terletak di jalan Prof. Mahmud Yunus, Kelurahan Lubuk Lintah, Kecamatan Kuranji, Kota Padang. Di dalam lingkungan sekolah terdapat kantin, masjid, toilet, lapangan dan tempat praktek masing-masing jurusan, jarak kelas di SMKN 1 Padang berdekatan dan terdapat UKS, Ruang Kepsek, Ruang BK, Ruang Kesiswaan, Ruang Kurikulum, TU. Sekolah bisa diakses dengan kendaraan roda dua dan roda empat. Di sekitar sekolah terdapat perumahan warga, mesjid, kedai/warung kecil. Tidak jauh dari SMKN 1 Padang juga terdapat pasar Lubuk Lintah dan SMKS 1 Sumbar. Berdasarkan data yang diperoleh, jumlah siswa di SMKN 1 Padang yaitu 1.367 orang dan merupakan sekolah dengan jumlah siswa laki-laki terbanyak untuk tingkat SMK, memiliki 17 rombongan belajar kelas X dengan jumlah siswa 487 orang dan siswi 26 orang, 15 rombongan belajar kelas XI dengan jumlah siswa 413 orang dan siswi 14 orang, 16 rombongan belajar untuk kelas XII dengan jumlah siswa 409 orang dan siswi 18 orang.

Karakteristik Responden

Karakteristik penelitian ini terdiri dari usia responden dan pendidikan orang tua responden. Dari hasil yang didapatkan, responden memiliki usia pada rentang 16-19 tahun dan lebih dari separuh pendidikan orang tua responden yaitu SMA/SMK sederajat 71,8%.

Hasil penelitian ini terdiri dari analisis univariat dan analisis bivariat.

1. Analisis univariat

Analisis univariat meliputi perilaku merokok dan tingkat stres. Berikut ini uraian hasil analisis univariatnya.

a. Perilaku Merokok

Distribusi frekuensi responden berdasarkan perilaku merokok pada remaja siswa kelas XI di SMKN 1 Kota Padang tahun 2024 dapat dilihat pada tabel :

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Merokok Pada Remaja Siswa Kelas XI di SMKN 1 Kota Padang Tahun 2024
(n = 78)

Perilaku Merokok	f	%
Perilaku Merokok Ringan	25	32,1
Perilaku Merokok Sedang	35	44,9
Perilaku Merokok Berat	18	23,1
Jumlah	78	100

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa frekuensi perilaku merokok responden yaitu hampir separuh responden 35 orang (44,9%) berada pada kategori perilaku merokok sedang.

b. Tingkat Stress

Distribusi frekuensi responden berdasarkan Tingkat stres pada remaja siswa kelas XI di SMKN 1 Padang tahun 2024 dapat dilihat pada tabel :

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat stres Pada Remaja Siswa kelas XI di SMKN 1 Padang Tahun 2024
(n = 78)

Tingkat Stres	f	%
Tingkat Stress Ringan	24	30,8
Tingkat Stress Sedang	36	46,2
Tingkat Stress Berat	18	23,1
Jumlah	78	100

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa frekuensi tingkat stres responden yaitu hampir separuh responden 36 orang (46,2%) berada pada kategori tingkat stres sedang.

2. Analisis bivariat

Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Merokok pada Remaja siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Kota Padang tahun 2024.

Hubungan tingkat stress dengan perilaku merokok pada remaja siswa kelas XI di SMK N 1 Padang tahun 2024 dapat dilihat pada tabel :

Tabel 4.3
Hubungan Tingkat stress dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Siswa kelas XI di SMKN 1 kota Padang Tahun 2024
(n = 78)

Tingkat Stres	Perilaku Merokok						Total		P-Value
	Ringan		Sedang		Berat		f	%	
	f	%	f	%	f	%			
Ringan	13	16,7%	10	12,8%	1	1,3%	24	30,8%	0,000
Sedang	11	14,1%	19	24,4%	6	7,7%	36	46,2%	
Berat	1	1,3%	6	7,7%	11	14,1%	18	23,1%	
Total	25	32,1%	35	44,9%	18	23,1%	78	100.0%	

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa sebanyak 13 responden (16,7%) kategori perilaku merokok ringan dengan tingkat stres ringan, sebanyak 19 responden (24,4%) kategori perilaku merokok sedang dengan tingkat stres sedang, sebanyak 11 responden (14,1%) kategori perilaku merokok berat dengan tingkat stres berat. Hasil uji statistik *chi-square* diperoleh nilai $p = 0,000$ ($P < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan perilaku merokok pada remaja siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Kota Padang Tahun 2024.

B. Pembahasan

1. Analisis univariat

a. Perilaku Merokok

Hasil penelitian tabel 4.1 didapatkan bahwa hampir separuh perilaku merokok responden berada pada kategori perilaku

merokok sedang yaitu 35 responden (44,9%), perilaku merokok ringan yaitu 25 responden (32,1%), perilaku merokok berat yaitu 18 responden (23,1%). Hasil penelitian saya didukung oleh penelitian Rini Susanti (2022) dengan judul Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Siswa Kelas XII Jurusan Otomotif Di SMK Ibnu Sina Kota Batam, didapatkan hasil bahwa dari 73 responden lebih dari setengah tingkat perilaku merokok siswa berada pada tingkat perilaku merokok sedang yaitu sebesar (57,5%).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Bawuna et al. (2017) dengan judul Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Sam Ratulangi, dengan hasil penelitian perilaku merokok responden berada pada kategori sedang (50,8%) kategori perilaku merokok ringan (9,8%). Didukung oleh penelitian Setyoko et.al (2024) dengan judul *The Relationship Between Stress Level And Smoking Behavior In Adolescents In Banjargondang Village Kecamatan Bluluk Kabupaten Lamongan*, dengan hasil kategori perilaku merokok ringan (7,1%), perilaku merokok sedang (66,7%), perilaku merokok berat (26,2%).

Hasil penelitian ini tidak didukung oleh penelitian Usiana et al. (2020) dengan judul Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Merokok pada Remaja Laki-laki di SMK Rekayasa Denpasar, hasil penelitian menunjukkan kategori tidak merokok (1,2%), perokok ringan (48,1%), perokok sedang (45,7%). Berdasarkan teori Dien Gusta Anggraini, et.al (2023) ada beberapa kemungkinan perbedaan perilaku merokok remaja, pertama remaja terpengaruh oleh teman-temannya, kedua adanya dukungan dari keluarga dan ketiga tahap perkembangan remaja atau usia. Hasil penelitian ini

didukung oleh penelitian Ma'ruf (2019) perilaku merokok dipengaruhi oleh lingkungan dan individu (factor dalam diri). Factor dari luar yaitu ajakan dari teman dekat kepada seseorang individu untuk merokok, selain itu pada tahap perkembangan identitas seorang remaja akan cenderung lebih dekat dengan teman-temannya daripada keluarga, sehingga kemungkinan seorang remaja terpengaruh untuk merokok ataupun tidak akan lebih besar. Berbeda dengan penelitian Rini Sundari, dkk (2015) dengan judul Lama Merokok Dan Jumlah Konsumsi Rokok Terhadap Trombosit Pada Laki-Laki Perokok Aktif, menyatakan semakin lama merokok semakin banyak rokok yang dikonsumsi. Namun, seseorang yang baru merokok bukan berarti akan mengonsumsi jumlah rokok yang lebih sedikit, atau sebaliknya yang sudah merokok lama akan mengonsumsi rokok yang lebih banyak pula.

Berdasarkan hasil penelitian Usiana et al (2020) perilaku merokok ringan memiliki persentase yang lebih tinggi karena ada faktor pendorong lain yang mencegah remaja untuk melakukan perilaku merokok, salah satunya pola asuh orangtua, dimana apabila orangtua selalu mengawasi pergaulan remaja dan selalu menyediakan waktu yang cukup untuk bercerita dengan remaja maka remaja akan merasa mempunyai tempat untuk mengadu ketika ada masalah, sehingga hal ini dapat mengurangi remaja melakukan perilaku merokok bahkan untuk tidak merokok. Dukungan orangtua dan perasaan diperhatikan membantu remaja membangun konsep diri yang positif dan didukung oleh pengetahuan yang baik dimiliki orangtua. Dimana kedekatan dengan orangtua berperan dalam mencegah masalah perilaku yang dilakukan remaja seperti perilaku merokok. Selain itu pengaruh teman juga dapat menentukan seorang remaja akan menjadi perokok ringan, sedang ataupun berat.

Kategori perilaku merokok sedang di dukung oleh hasil penelitian yang menyatakan responden terkadang menghisap rokok yang memiliki aroma rasa yang khas (56,4%). Di dukung oleh penelitian Gagarin et al (2023) judul Pengaruh Cita Rasa Dan Harga Terhadap Kepuasan Konsumen Membeli Rokok Di *Tobacco House* Lombok, dengan pembahasan Cita rasa pada produk rokok yang baik adalah rasa yang tidak hambar, memiliki citra rasa tembakau yang khas, dan terasa manis pada kertas rokoknya, cita rasa menjadi salah satu daya tarik bagi perokok. Di dukung oleh teori Lutfi (2021) rasa dan aroma daun tembakau rokok dengan wanginya yang khas membuat kecanduan sehingga sebaiknya merokok ditempat sepi, membuat sulit berpaling dari rokok, serta sulit meninggalkan perilaku merokok dan butuh tekad yang kuat untuk melakukan itu, wangi rokok membantu menemukan jati diri dan tujuan dalam hidup.

Hasil penelitian ini di dapatkan lebih dari separuh responden menghisap rokok yang memiliki aroma rasa yang khas yang membuat responden menjadi kecanduan akan rasa dan aroma rokok tersebut di dukung oleh hasil wawancara dengan siswa yang menyatakan bahwa siswa menyukai rokok dengan aroma/rasa tertentu yang menyegarkan dan memberi efek candu diantaranya jenis djarum super seperti rokok surya, esse, biasanya siswa merokok di tempat sepi agar aroma asap rokok tidak tercium oleh orang lain terutama apabila sampai diketahui oleh guru maka siswa akan mendapatkan hukuman. Sebaiknya pihak sekolah meningkatkan edukasi terkait bahaya merokok dan cara mengurangi perilaku merokok dengan berbagai tindakan yang positif dan aman, dimana sekolah dapat melibatkan pertemuan orangtua dalam penyampaian topik merokok. Selain itu guru BK juga dapat mengedukasi siswa untuk mencari pengganti rokok, salah satunya mengonsumsi permen karet saat ada keinginan untuk

merokok, dimana permen karet dapat di jadikan sebagai pengganti rokok. Selain itu orang tua sebaiknya bisa mengambil sikap seperti menegur anaknya jika merokok.

Perilaku merokok sedang di dukung oleh hasil penelitian yang menyatakan kadang-kadang responden merokok ditempat sepi /tidak banyak orang (55,1%). Hasil penelitian ini hampir sama dengan teori Sodik (2018) perilaku merokok dapat di jumpai di tempat sepi atau yang bersifat pribadi seperti di toilet, kamar tidur dimana merokok di tempat sepi membuat perokok lebih bisa berfantasi sehingga akan mempengaruhi jumlah batang rokok yang dikonsumsi.

Hasil penelitian ini di dapatkan lebih dari separuh siswa merokok di tempat sepi, selain untuk menghindari razia, merokok di tempat sepi membuat siswa merasa lebih aman. Berdasarkan wawancara dengan guru kesiswaan di sekolah menyatakan banyakk ditemukan siswa yang merokok di tempat yang sepi seperti di wc musholla, mereka merokok bersama-sama dengan teman nya yang lain dan saling menghembuskan asap rokok. Sebaiknya sekolah mengawasi dan membatasi apa saja yang dijual di kantin sekolah maupun di warung dekat sekolah, dan sekolah juga memasang tanda-tanda peringatan untuk tidak merokok di wc musholla ataupun di tempat sepi lainnya. Selain itu sekolah sebaiknya juga memasang cctv di area-area sekolah yang tersembunyi untuk meminimalisir siswa melakukan perilaku merokok.

Hasil penelitian yang mendukung kategori perilaku merokok sedang yaitu responden menyatakan kadang-kadang merokok dalam jumlah yang tetap atau tidak bertambah dari hari ke hari (53,8%). Hasil penelitian berbeda dengan teori Mega Marindrawati

Rochka, dkk (2019) dimana nikotin dalam rokok membuat pemakainya kecanduan. Secara perlahan, nikotin akan mengakibatkan terjadinya perubahan pada sel-sel otak perokok sehingga menyebabkan timbulnya perasaan selalu ingin dan perlu merokok lebih banyak. Teori tersebut sejalan dengan penelitian oleh Kurnela (2014) judul Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Di SMA Santun Untan Pontianak, dengan hasil sebatang rokok yang dihisap dapat memberikan efek yang besar terhadap masalah yang dirasakan. Jika sebatang rokok habis maka akan ada tambahan batang rokok selanjutnya untuk terus dihisap sehingga sumber masalah tidak akan ada dipikiran apalagi jika merokok bersama dengan teman-teman. Di dukung oleh penelitian Rini Sundari, dkk (2015) dengan judul Lama Merokok Dan Jumlah Konsumsi Rokok Terhadap Trombosit Pada Laki-Laki Perokok Aktif, menyatakan semakin lama merokok semakin banyak rokok yang dikonsumsi. Namun, seseorang yang baru merokok bukan berarti akan mengonsumsi jumlah rokok yang lebih sedikit, atau sebaliknya yang sudah merokok lama akan mengonsumsi rokok yang lebih banyak pula.

Berdasarkan hasil penelitian ini lebih dari separuh responden merokok dalam jumlah yang tetap, hasil tersebut berbeda dengan teori yang menyatakan bahwa apabila seseorang sudah kecanduan merokok maka akan timbul perasaan selalu ingin merokok dan menambah jumlah rokok yang dikonsumsi. Namun tidak bisa dipastikan jumlah rokok yang dikonsumsi bertambah atau tidak dari kategori perokoknya. Selain itu belum tentu orang yang merokok mengalami stres, dimana terkadang perilaku merokok hanya dilakukan untuk gaya dan agar terlihat keren di depan umum, selain itu apabila pendidikan yang tepat diberikan orangtua pada anak juga dapat mengurangi perilaku merokok yang dilakukan.

Hasil wawancara dengan siswa yang menjadi responden penelitian menyatakan bahwa jumlah rokok yang dikonsumsi nya tidak pernah bertambah selain karena tidak ada uang untuk membeli banyak rokok responden juga tidak merasa pusing apabila tidak merokok dalam sehari, terkadang siswa lebih memilih untuk membeli makanan. Sebaiknya sekolah bekerjasama dengan siswa dalam membuat buku yang berisi aturan tentang merokok yang dibagikan keseluruh warga sekolah tanpa terkecuali.

Hasil penelitian yang mendukung kategori perilaku merokok sedang yaitu kadang-kadang responden merokok terutama saat ada teman yang mengajak untuk merokok (51,3%). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Ma'ruf (2019) perilaku merokok dipengaruhi oleh lingkungan dan individu (factor dalam diri). Factor dari luar yaitu ajakan dari teman dekat kepada seseorang individu untuk merokok, selain itu pada tahap perkembangan identitas seorang remaja akan cenderung lebih dekat dengan teman-temannya daripada keluarga, sehingga kemungkinan seorang remaja terpengaruh untuk merokok oleh teman-temannya menjadi lebih besar. Di dukung oleh teori (Hurloc dalam Dien Gusta Anggraini, et.al, 2023) teman dekat dapat mempengaruhi satu sama lain dalam berbagai hal yang terjadi dalam perilaku remaja, salah satunya adalah perilaku merokok. Jika temanya merokok maka kemungkinan besar remaja tersebut akan merokok juga begitupun sebaliknya. Maka tidak heran saat ini sering ditemukan remaja merokok, bahkan merokok di jam sekolah menggunakan seragam sekolah. Di dukung oleh penelitian Kharie et.al (2016) dengan judul hubungan pola asuh orang tua dengan perilaku merokok pada anak laki-laki usia 15-17 tahun di kelurahan tanah raja kota ternate, usia 17 tahun termasuk dalam fase remaja pertengahan, di mana pada fase remaja pertengahan, seorang anak cenderung berperilaku

sesuai dengan lingkungannya, anak juga lebih banyak bergaul dengan teman sebaya di luar rumah sehingga berpotensi membuat anak menjadi berperilaku merokok.

Hasil penelitian didapatkan bahwa ajakan teman sangat berpengaruh bagi perilaku responden untuk merokok, dimana dimasa perkembangannya responden lebih bannyak berinteraksi dengan teman-teman nya sehingga apabila ada teman yang mengajak untuk merokok mau atau tidak mau remaja tersebut harus mengikuti untuk merokok juga supaya bisa diterima dalam pergaulannya dan menghindari ketidaksamaan dan keterasingan dari teman sebaya nya. Sekolah sebaiknya lebih meningkatkan edukasi terkait merokok dan bahayanya, sehingga siswa menjadi tidak tertarik untuk merokok, dan guru BK dapat memotivasi siswa dalam memilih teman yang baik untuk pergaulan, sehingga dapat menolak ajakan teman yang tidak baik untuk merokok karena mengetahui merokok itu hanya akan memberikan dampak buruk bagi kesehatan. Sekolah juga bisa memasang poster-poster gambar tentang rusaknya organ tubuh perokok, agar siswa merasa takut dan menghentikan kebiasaan merokok, sekolah juga bisa mengadakan lomba membuat poster kesehatan terkait merokok dan bahayanya yang dapat di ikuti semua siswa di sekolah guna meningkatkan pengetahuan siswa tentang bahaya merokok.

Hasil penelitian yang mendukung kategori perilaku merokok sedang yaitu responden menyatakan kadang-kadang merokok dalam jumlah batang yang semakin bertambah dari hari ke hari ketika bannyak masalah atau stres (50%). Sejalan dengan teori Kumboyono (2022) stress menjadikan seseorang perokok, karena tekanan yang terjadi dalam hidup dan tidak dapat mengatasinya membuat seseorang mencari pelarian dengan melakukan perilaku

merokok untuk mengatasinya. Di dukung oleh penelitian Kurnela (2014) judul Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Di SMA Santun Untan Pontianak, dengan hasil sebatang rokok yang dihisap dapat memberikan efek yang besar terhadap masalah yang dirasakan. Jika sebatang rokok habis maka akan ada tambahan batang rokok selanjutnya untuk terus dihisap sehingga sumber masalah tidak akan ada dipikiran, jika stress semakin tinggi maka perilaku merokok juga terus di tingkatkan. Di dukung oleh penelitian Liem (2010) dengan judul Pengaruh Nikotin Terhadap Aktivitas Dan Fungsi Otak Serta Hubungannya Dengan Gangguan Psikologis Pada Pecandu Rokok, kandungan nikotin dalam rokok menstimulasi pelepasan dopamine dan *norepinephrine* yang mempengaruhi kelabilan emosi. Ketika seseorang telah mengalami kecanduan nikotin maka saat putus zat individu tersebut mengalami perasaan tidak nyaman seperti cemas, merasa tertekan, mudah marah.

Hasil penelitian di dapatkan terkadang jumlah rokok yang di hisap responden semakin bertambah ketika stres, responden merasa menjadi lebih rileks dan stress nya menjadi berkurang dimana rokok dijadikan sebagai media relaksasi. Sebaiknya siswa memiliki kemauan keras untuk berhenti merokok, tidak menganggap rokok sebagai penghilang stres dan menurunkan jumlah konsumsi rokok secara bertahap. Sebaiknya guru BK memotivasi siswa untuk berhenti merokok berangsur-angsur baik saat stres maupun tidak dan memberikan edukasi manajemen stress kepada siswa disekolah guna menghindari siswa melakukan perilaku merokok untuk manajemen stress, serta lebih meningkatkan lagi pengetahuan siswa tentang perilaku-perilaku positif yang dapat dilakukan siswa ketika mengalami masalah atau stress yaitu dengan berfikir positif, melakukan kegiatan yang bermanfaat, dan mengedukasi siswa

bahwa merokok merupakan strategi coping negative dalam mengatasi stress.

Hasil penelitian yang mendukung kategori perilaku merokok sedang yaitu responden kadang-kadang menghisap rokok yang memiliki kandungan nikotin dan tar rendah (47,4%). Kadang-kadang menghisap rokok yang memiliki kandungan nikotin dan tar yang lebih banyak (42,3%). Di dukung oleh teori Hiromi Shinya (2021) dimana *Nikotin* yang terkandung dalam rokok merangsang kerja *saraf parasimpatik*. Sehingga rokok berfungsi membuat rileks tubuh dan membuat kecanduan. Bagi orang yang stres (*saraf simpatik*nya bersifat dominan) merokok dapat mengendurkan stress dan membawa efek positif bagi tubuh. Di dukung oleh teori Dien Gusta Anggraini, dkk (2023) ketagihan seseorang merokok karena kecanduan, kecanduan terjadi karena adanya nikotin yang terkandung di dalam rokok. Semula hanya mencoba-coba rokok, namun akhirnya tidak mau berhenti merokok. Selain itu nikotin dalam rokok dapat membawa ketenangan.

Hasil penelitian ini di dapatkan hampir separuh siswa terkadang menghisap rokok yang memiliki kandungan nikotin dan tar rendah, namun terkadang juga ada yang menyukai rokok dengan kandungan nikotin dan tar banyak, hal ini menunjukkan bahwa kandungan nikotin dan tar dalam rokok sangat berpengaruh, namun berdasarkan hasil wawancara terkadang siswa yang merokok hanya mengikuti jenis rokok yang banyak di konsumsi oleh teman-temanya. Sebaiknya sekolah lebih mengembangkan kegiatan UKS dalam memberikan edukasi merokok sehingga edukasi merokok dapat dimasukkan dalam program kegiatan UKS. Sekolah juga memberikan edukasi bahaya nikotin dalam rokok sehingga siswa dapat lebih memahami bahaya rokok yang dihisap, dimana

edukasi dapat disampaikan saat upacara ataupun saat pelaksanaan kultum jum'at sehingga dapat didengar oleh semua siswa.

Hasil penelitian yang mendukung kategori perilaku merokok sedang yaitu kadang-kadang responden merokok lebih dari 10 batang setiap hari (46,2%). Didukung oleh teori Bustan (2015) dimana perokok ringan biasanya mengonsumsi 1-10 batang rokok dalam satu hari, perokok sedang 11-20 batang rokok dalam satu hari, perokok berat >20 batang rokok dalam satu hari. Didukung oleh penelitian Pitaloka (2023) dengan judul Hubungan Antara Kecemasan Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja di Kecamatan Pakis Adji Kabupaten Jepara, remaja sengaja meluangkan waktu untuk merokok tanpa melakukan aktivitas apapun. Mereka membutuhkan rokok dalam keseharian. Kebiasaan merokok remaja yaitu saat pagi hari, merokok karena untuk menghilangkan kecemasan, terlebih saat menghadapi tugas.

Berdasarkan hasil penelitian ini di dapatkan bahwa jumlah batang rokok yang dikonsumsi masing-masing siswa itu berbeda, apabila merokok kurang dari 10 batang dalam sehari masuk dalam kategori merokok ringan, apabila lebih dari 10 batang dalam sehari masuk dalam kategori sedang, dimana dalam hasil penelitian ini hampir separuhnya masuk dalam kategori perokok sedang yang merokok lebih dari 10 batang dalam sehari. Sebaiknya siswa memahami keuntungan kesehatan berhenti merokok seperti keuntungan berhenti merokok setelah 20 menit dapat membentuk kembali tubuh yang sehat. Sekolah sebaiknya memberikan peringatan yang tegas pada siswa bahwa merokok merupakan tindakan yang melanggar aturan di sekolah, serta memberikan hukuman yang memberikan efek jera bagi siswa yang tertangkap merokok walaupun hanya kedapatan merokok 1 batang seperti pemanggilan

orangtua yang sudah sering diterapkan dan apabila masih dilakukan dapat diberikan skorsing supaya siswa jera melakukan perilaku merokok.

Hasil penelitian yang mendukung kategori perilaku merokok sedang yaitu responden kadang-kadang merokok saat gelisah/cemas/kesal maupun tenang (43,6%). Di dukung oleh teori La Syam Abidin (2022) remaja menganggap merokok sebagai motif coping yaitu sesuatu yang dilakukan saat bosan, membantu merasa tenang saat tegang, gugup dan marah, dan membantu saat suasana hati sedang buruk. Berdasarkan teori Rita Kombong (2023) penting adanya strategi koping keluarga dalam mengatasi perilaku remaja, seperti pengendalian kelompok keluarga, pengungkapan masalah bersama, penyelesaian masalah bersama. Dalam mencapai strategi tersebut diperlukan pengetahuan dan sikap yang baik dimiliki keluarga, apabila keluarga memiliki pengetahuan yang baik maka keluarga mampu menyelesaikan masalah dengan baik. Pengetahuan yang dimiliki keluarga tergantung dari tingkat pendidikan dan lingkungannya, dimana makin tinggi pendidikan orangtua dalam keluarga maka akan makin baik pengetahuannya sehingga mengetahui dengan benar pencegahan dari perilaku negatif yang dilakukan anak. Sejalan dengan teori Dien Gusta Anggraini Nursal, dkk (2023) ditemukan 53,6% menyatakan merokok menyenangkan dan 50,8% menyatakan merokok membantu mengurangi rasa marah cemas dan gelisah. Di dukung oleh teori Puji Setya Rini (2022) perilaku merokok karena perasaan negatife, misalnya bila marah, cemas, gelisah, sehingga bila merokok perasaan negatif akan berkurang dan merasa pusing jika tidak merokok.

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan saat merasa cemas, gelisah maupun tenang siswa akan tetap melakukan perilaku merokok dimana dengan merokok dapat memperbaiki suasana hati siswa dan menyatakan merokok membantu mengurangi rasa marah cemas dan memberikan perasaan tenang. Hasil wawancara siswa, mereka mengatakan saat merasa tenang atau santai mereka juga tetap merokok, dimana dengan merokok perasaan mereka menjadi lebih tenang dari sebelumnya dan biasanya mereka cenderung merokok bersama-sama ketika di sekolah. Sebaiknya siswa memperbanyak informasi tentang bahaya merokok bagi kesehatan, serta sekolah dapat mengedukasi siswa untuk menghindari perilaku merokok baik saat cemas maupun saat tenang karena merokok hanya memberikan kesenangan sementara, selain itu sekolah juga dapat mengadakan seminar kesehatan tentang perilaku merokok. Serta sekolah lebih mengembangkan kegiatan non akademik untuk mengisi waktu luang agar siswa tidak selalu melakukan perilaku merokok ketika suasana hati tidak baik, salah satunya seperti kegiatan non akademik yaitu paduan suara yang dapat diikuti siswa atau siswi berbagai jurusan. Berdasarkan wawancara dengan siswa yang mengikuti paduan suara, mereka mengatakan merasa bahagia karena dapat bernyanyi bersama yang membuat rileks.

Hasil penelitian yang mendukung kategori perilaku merokok ringan yaitu responden menyatakan tidak pernah merasa pusing jika tidak merokok dalam sehari (47,4%). Hasil penelitian ini berbeda dengan teori Bagod Sudjadi dan Siti (2007) *dopamine* merupakan *neurotransmitter* yang penting untuk mempertahankan fungsi normal tubuh, itulah sebabnya mengapa perokok merasa nikmat saat merokok dan pusing jika tidak merokok. Di otak, nikotin akan berinteraksi dengan reseptor-reseptor tertentu. Pada dosis rendah, akan merangsang saraf tertentu. Namun, dalam dosis tinggi justru

menekan susunan saraf pusat. Membuat pecandunya pusing jika tidak merokok sehingga mereka tidak dapat berfikir.

Hasil penelitian di dapatkan berbeda dengan teori dimana akibat dari nikotin pada rokok dampaknya membuat seseorang kecanduan dan apabila tidak mendapatkan rokok membuat seseorang merasa ada yang kurang dalam hidupnya dan perokok menjadi terus memikirkannya sehingga akan merasa pusing karena keinginannya yang tidak terpenuhi. Hasil wawancara dengan siswa yang menjawab tidak merasa pusing jika tidak merokok dalam sehari menyatakan bahwa rokok bukan menjadi hal yang selalu di pikirkannya, selain karena selalu di awasi orang tua siswa tersebut juga merasa merokok hanya untuk kesenangan sementara saja dan apabila tidak merokokpun tidak menjadi masalah. Sebaiknya pihak sekolah menyediakan kegiatan-kegiatan yang dapat dilakukan oleh siswa untuk mengisi waktu luang nya, dimana hal tersebut dilakukan agar siswa tidak melakukan perilaku merokok ketika bosan serta tidak selalu memikirkan menghisap rokok. Salah satu *ektrakurikuler* sekolah yaitu permainan sepak bola persahabatan, dimana dengan permainan tersebut dapat berkumpul dan bergembira bersama siswa kelas lain dan guru yang juga ikut bermain, sehingga lebih baik daripada berkumpul untuk merokok.

Hasil penelitian yang mendukung kategori perilaku merokok ringan yaitu kadang-kadang responden merokok maksimal empat batang dalam satu hari (38,5%). Didukung oleh teori Bustan (2015) dimana perokok ringan biasanya mengonsumsi 1-10 batang rokok dalam satu hari, perokok sedang 11-20 batang rokok dalam satu hari, perokok berat >20 batang rokok dalam satu hari. Di dukung oleh teori Dien Gusta Anggraini, et.al (2023) Perokok ringan berada pada tahap *initiation* atau tahap perintisan. Tahap perintisan

merokok yaitu tahap dimana seseorang mencoba merokok. Pada tahap ini seseorang akan mengambil keputusan apakah ia akan meneruskan untuk merokok atau berhenti merokok. Di dukung oleh penelitian Awaluddin Nurmiyanto Dan Destya Rahmani (2013) dengan judul Sosialisasi Bahaya Rokok Guna Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Akan Besarnya Dampak Buruk Rokok Bagi Kesehatan, pada remaja lebih banyak mengonsumsi rokok di usia muda tanpa memperhatikan akibat yang akan ditimbulkan dan dengan jumlah batang rokok yang berbeda-beda, alasan merokok yang dilakukan remaja sebagai penghilang stres, gengsi, pencuci mulut, anti mulut asam, kenikmatan.

Hasil penelitian ini di dapatkan hampir separuh siswa merokok maksimal empat batang dalam sehari, dimana berdasarkan teori apabila mengonsumsi rokok kurang dari 10 batang maka akan masuk pada kategori perilaku merokok ringan. Sebaiknya orangtua dan guru BK memberikan motivasi kepada siswa untuk menghentikan perilaku merokok. Dengan menumbuhkan motivasi pada diri remaja untuk berhenti atau tidak mencoba merokok walaupun hanya 1 batang akan membuat remaja tidak mudah terpengaruh oleh godaan merokok. Remaja dapat mencari alternatif lain pengganti rokok seperti makan permen karet dan olahraga.

Hasil penelitian yang mendukung kategori perilaku merokok ringan yaitu responden kadang-kadang merokok jika mulut terasa asam (34,6%). Sejalan dengan teori Sodik (2018) remaja merokok ketika berkumpul dengan teman atau sendiri, cuaca yang dingin, mulut terasa asam, setelah di marahi orang tua. Di dukung oleh teori Dien Gusta Anggraini, et.al (2023) Perokok ringan berada pada tahap *initiation* atau tahap perintisan. Ada beberapa kemungkinan remaja merokok, pertama remaja terpengaruh oleh teman-temannya atau

bahkan teman-teman remaja tersebut dipengaruhi oleh remaja tersebut untuk merokok. Di dukung oleh penelitian Murniwati, dkk (2017) dengan judul Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Derajat Keasaman (Ph) Saliva Pada Mahasiswa Jurusan Teknik Sipil Angkatan 2010 Fakultas Teknik Universitas Andalas, asap rokok mengandung berbagai macam zat kimia yang dapat menyebabkan perubahan fungsional dan struktural pada saliva. Kebiasaan merokok jangka panjang dapat menyebabkan berkurangnya daya alir saliva sehingga menyebabkan mulut kering dan *halitosis*. Kebiasaan merokok juga dapat menurunkan kapasitas buffer dan derajat keasaman (Ph) saliva.

Hasil penelitian ini didapatkan hampir separuh responden terkadang merokok jika mulut terasa asam, dimana dengan rokok dapat menetralsir rasa asam di mulut atau menurunkan derajat keasaman (Ph) saliva. Sebaiknya orang tua mengalihkan perhatian anak untuk mengurangi rasa asam yang ada di mulut ketika telah berhenti merokok. Bentuk pengalihan perhatiannya dengan menyediakan minuman air es, air kopi, mengonsumsi cemilan atau permen, dan mengigit es batu.

Kategori perilaku merokok ringan di dukung oleh hasil penelitian yang menyatakan kadang-kadang responden merokok saat sedang sendiri (34,6%). Berbeda dengan penelitian Yulianto (2015) dengan judul Persepsi Siswa SMK Kristen (TI) Salatiga Tentang Bahaya Merokok Bagi Kesehatan, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa perokok melakukan kegiatan merokok bersama teman sesama perokok dengan alasan kebersamaan, bahkan mereka merasa senang dan puas apabila dapat merokok secara bersama-sama. Berbeda dengan teori Murwani Dewi Wijayanti (2022) rokok sebagai teman ketika menyendiri, dimana

ada perokok yang menghindari kerumunan orang karena menghargai orang lain yang tidak merokok. Namun, ada juga orang yang sengaja menyendiri karena sedang memikirkan ide baru ataupun memecahkan permasalahan. Merokok menjadi kebiasaan karena rokok dianggap sebagai teman saat menyendiri dan mencari inspirasi. Selain itu, rokok dianggap memberikan rasa tenang sehingga pemakainya dapat berfokus lebih baik saat menyendiri dan tidak merasakan kesepian.

Hasil penelitian di dapatkan hampir separuh siswa merokok saat sendiri dimana merokok saat sendiri membuat perokok lebih fokus memecahkan masalah yang terjadi tanpa adanya orang lain yang mengganggu, berbeda dengan hasil penelitian Yulianto (2015) kebanyakan orang yang merokok melakukan kegiatan merokok secara bersama-sama atau saat berkumpul dengan teman. Hasil wawancara dengan seorang siswa yang merokok di sampaikan bahwa saat merokok bersama-sama mereka dapat saling bercerita dan tertawa bersama sehingga merasa bebannya dapat terbagi dimana terkadang rokok yang di konsumsi terkadang bisa bertambah karena asik merokok bersama-sama. Sebaiknya guru BK bekerjasama dengan orangtua siswa dalam mengawasi anaknya, terutama bagaimana pergaulannya dan dengan siapa anaknya bergaul, serta sebaiknya orangtua dapat lebih dekat dengan anak sehingga anak tidak merasa kesepian, mempunyai tempat bercerita sehingga tidak akan mencari orang lain sebagai teman yang akan menjerumuskan ke tindakan yang negative demi kesenangan sementara. Selain itu orangtua sebagai orang yang paling dekat dengan anak dapat memberikan informasi terkait bahaya merokok serta memberikan peringatan untuk tidak merokok.

Hasil penelitian yang juga mendukung perilaku merokok ringan yaitu responden menyatakan tidak pernah mengajak temannya untuk merokok (33,3%). Sejalan dengan teori Danang Baskoro (2019) mengajak teman untuk melakukan perilaku merokok adalah perbuatan yang merugikan karena merokok adalah perilaku yang tidak sehat, dimana apabila tindakan tersebut diketahui oleh pihak sekolah maka akan memberikan dampak buruk bagi siswa tersebut. Mengajak teman untuk merokok merupakan tindakan untuk mencari teman, dan agar tidak merasa sendirian, dimana alasan remaja yang mengajak teman merokok terkadang karena kurangnya perhatian dari orang tua dan dilakukan dimana saja. Didukung oleh teori Alfi Laila, dkk (2022) faktor teman sebaya yang seringkali memberikan informasi maupun mengajak untuk mencoba-coba seperti mengajak menghisap rokok. Konformitas teman sebaya begitu mempengaruhi perilaku remaja dimana kebanyakan remaja sangat mementingkan sebuah konformitas agar terkenal dan dipandang oleh teman-teman lainnya sehingga membuat mereka memiliki sikap maupun perilaku yang sama agar tetap diakui dalam kelompok tersebut.

Hasil penelitian di dapatkan hampir separuh siswa tidak pernah mengajak temanya merokok karena merasa takut apabila nanti ada yang mengadukan tindakan tersebut ke pihak sekolah maka akan memberikan dampak buruk bagi siswa tersebut, hasil wawancara dengan siswa apabila mengajak teman merokok maka akan di anggap sebagai perokok berat, di jadikan bahan olokan oleh sebagian temannya, namun apabila ada keinginan untuk mengajak teman merokok maka hanya akan dilakukan pada teman dekat dan secara diam-diam dimanapun. Sebaiknya sekolah dapat memberikan hukuman yang tegas guna memberikan efek jera baik bagi siswa yang kedapatan merokok maupun bagi siswa yang

kedapatan mengajak teman untuk merokok. Serta sekolah dapat memberikan peringatan pada siswa bahwa mengajak teman merokok juga termasuk dalam pelanggaran dan akan mendapatkan hukuman. Selain itu siswa bersikap tegas untuk menolak jika ada teman mengajak merokok.

Perilaku merokok berat di dukung oleh hasil penelitian yang menyatakan kadang-kadang responden merokok dimana saja (37,2%). Hasil penelitian ini hampir sama dengan teori Sodik (2018) perilaku merokok dapat di jumpai di tempat-tempat umum seperti pinggir jalan, tempat tongkrongan, warung, dan di tempat sepi atau yang bersifat pribadi seperti di toilet, kamar tidur dimana merokok di tempat sepi membuat perokok lebih bisa berfantasi.

Berdasarkan hasil di dapatkan hampir separuh responden perokok berat terkadang merokok dimana saja, mereka merokok baik di tempat sepi maupun di tempat umum dan karena sudah kecanduan mereka tidak lagi melihat situasi tempat merokok. Sebaiknya sekolah membatasi penjualan rokok di kantin sekolah serta tidak menjual rokok kepada siswa, selain itu sekolah juga membuat tanda peringatan di larang merokok di lingkungan sekolah dan memberikan hukuman bagi siswa yang kedapatan merokok.

Hasil penelitian yang mendukung kategori perilaku merokok berat yaitu responden menyatakan selalu merokok kapanpun saya mau (35,9%). Di dukung oleh teori La Syam Abidin (2022) remaja menganggap merokok sebagai motif coping yaitu sesuatu yang dilakukan saat bosan, membantu melupakan kekhawatiran, membantu merasa tenang saat tegang, gugup dan marah, membuat lebih rileks dan membantu saat suasana hati sedang buruk. Di

dukung oleh penelitian Almaidah et al. (2020) dengan judul Survei Faktor Penyebab Perokok Remaja Mempertahankan Perilaku Merokok, hasil penelitian menyatakan keadaan yang membuat seseorang untuk merokok di antaranya karena ingin merokok atau hanya iseng, saat merasa stress, berkumpul dengan teman, mulut tidak enak, merasa bosan, mengantuk, melihat orang merokok. Didukung oleh teori Masniati (2021) perilaku merokok hanya untuk menambah atau meningkatkan kenikmatan yang sudah didapat, misalnya merokok setelah minum kopi atau makan.

Hasil penelitian di dapatkan bahwa responden selalu merokok kapan pun responden mau baik saat merasa ada masalah, stress atau pun saat merasa tenang responden akan tetap merokok. Dimana merokok saat stress di anggap mampu mengurangi stress, sementara merokok saat tenang biasanya dilakukan karena ajakan teman dan supaya terlihat lebih dewasa saja. Selain itu berdasarkan wawancara dengan satu orang responden dengan perilaku merokok kategori berat menyatakan bahwa merokok hanya sebagai gaya dan agar terlihat seperti orang kuat bahkan tidak pernah merasa memiliki masalah karena kesehariannya banyak dihabiskan untuk bersenang-senang bersama teman-teman di luar rumah dan ketika di rumah orangtua selalu memberikan perhatian sehingga merasa hidupnya menyenangkan tanpa beban pikiran. Sebaiknya guru BK memotivasi siswa untuk berhenti merokok dan tidak mencoba merokok. Selain itu sebaiknya orangtua menjadi contoh yang baik bagi anak, dengan tidak melakukan perilaku merokok dirumah. Sebaiknya siswa memperbanyak informasi terkait bahaya merokok, dan cara-cara yang baik yang dapat dilakukan saat merasa cemas, gelisah maupun tenang selain merokok. Selain itu orangtua juga berperan dalam membatasi pergaulan anak, dimana tindakan yang dapat dilakukan adalah dengan selalu memperhatikan anaknya.

Hasil penelitian yang mendukung kategori perilaku merokok berat yaitu responden selalu merokok terutama setelah makan (34,6%). Di dukung oleh teori Kumboyono (2022) seseorang yang sudah mengalami kecanduan rokok akan selalu menginginkan mencium aroma rokok, merokok disetiap tempat dan waktu secara berkelanjutan sebelum makan dan setiap selesai makan dan merasa ada yang kurang lengkap jika selesai makan belum merokok, merokok untuk mengisi waktu luang, untuk menghilangkan kejenuhan dan kebosanan. Sejalan dengan teori Dewi (2013) setelah makan para pecinta rokok selalu tidak lupa mengepulkan asap rokok mereka sebagai pelengkap rasa nikmat makanan. Kebiasaan ini berlanjut terus-menerus dari waktu ke waktu tanpa diketahui dampak buruknya bagi kesehatan. Di dukung oleh penelitian Laura Cecillia Dan Maureen (2020) situasi konsumsi rokok terbanyak yaitu, pertama ketika dalam tekanan atau stres untuk menangani permasalahan yang bersifat emosional, kedua ketika setelah makan dimana karena setelah makan mulut terasa asam sehingga memutuskan mengonsumsi rokok setelah makan, ketiga berkumpul dengan teman yakni saat nongkrong, piknik atau berkumpul-kumpul saja, keempat saat cuaca dingin.

Hasil penelitian di dapatkan bahwa responden selalu merokok setelah makan, karena mereka beranggapan mengepulkan asap rokok setelah makan sebagai pelengkap rasa nikmat dari makanan. Sebaiknya orang tua lebih mengawasi tindakan-tindakan yang dilakukan oleh anaknya, selain itu orangtua juga menyediakan cemilan yang manis-manis dan menyehatkan untuk anak setelah makan sebagai pengganti agar anak tidak merokok setelah makan. Selain itu sekolah bersama UKS memberikan edukasi kepada siswa terkait bahaya merokok setelah makan dan membagikan leaflet

yang berisi gambar bahaya merokok setelah makan dan tindakan pengalihan positif yang dapat dilakukan setelah makan selain merokok.

Hasil penelitian yang mendukung kategori perilaku merokok berat yaitu responden kadang-kadang merokok baik saat cuaca dingin maupun saat cuaca panas (32,1%). Sejalan dengan teori Sodik (2018) remaja merokok ketika berkumpul dengan teman, cuaca dingin, mulut terasa asam, setelah di marahi orang tua. Di dukung oleh penelitian Muh.Rafiq Salasa, dkk (2013) dengan judul Fenomena Siswa Perokok (Studi Kasus Di SMA Negeri 3 Demak), dengan hasil faktor cuaca dijadikan sebagai alasan seseorang merokok, faktor cuaca tidak menjadi penyebab pertama kali merokok melainkan menjadi penyebab meningkatnya konsumsi rokok. Intensitas merokok meningkat karena dipengaruhi tekanan yang di rasakan, cuaca dingin dan disaat berkumpul dengan teman-temannya yang juga perokok. Di dukung oleh penelitian Amri Aji et.al (2015) judul Isolasi Nikotin Dari Puntung Rokok Sebagai Insektisida, dengan hasil nikotin membuat seseorang kecanduan merokok. Nikotin dirumuskan untuk keperluan insektisida dan serbuk tembakau, nikotin lebih efektif ketika digunakan selama cuaca panas dan dapat *terdegradasi* dengan cepat.

Hasil penelitian di dapatkan bahwa responden terkadang merokok saat cuaca dingin karena di percaya responden dapat menghangatkan tubuhnya dan saat cuaca panas di percaya bahwa rokok akan lebih enak. Sebaiknya UKS memberikan edukasi kepada siswa terkait tindakan yang dapat dilakukan untuk menghilangkan rasa asam pada mulut ketika tidak merokok, salah satu tindakanya yaitu mengonsumsi permen sebagai pengganti rokok, serta sebaiknya mengonsumsi susu hangat atau teh ketika

cuaca dingin, dan dapat mengajak siswa untuk meyakini tindakan tersebut akan lebih baik daripada merokok dengan memberikan informasi yang lebih lengkap kepada siswa, sehingga siswa akan lebih yakin untuk tidak merokok.

Berdasarkan teori Ramadhan (2023) dampak merokok bagi kesehatan akan menyebabkan kanker, penyakit paru-paru, merusak otak dan indra, kanker kulit, kerongkongan. Beberapa cara agar perokok bisa berhenti merokok yaitu melakukan sesuatu yang menyehatkan jiwa dan raga, minum air putih, menunda waktu merokok, pengawasan oleh orangtua, dan melakukan kegiatan positif. Di dukung oleh Ni'matuzahroh, dkk (2023) anak dari orangtua dengan tingkat pendidikan yang rendah memiliki anak dengan tingkat masalah yang lebih tinggi terutama resiko mengalami masalah perilaku. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru kesiswaan di sekolah, salah satu kegiatan positif yang dilakukan yaitu *ekstrakurikuler* dengan bermain sepak bola persahabatan, dimana permainan tersebut di ikuti oleh siswa dari berbagai jurusan, dan terkadang juga di ikuti oleh gurunya.

b. Tingkat Stress

Hasil penelitian tabel 4.2 didapatkan bahwa hampir separuh tingkat stres responden yaitu kategori tingkat stres sedang sebanyak 36 responden (46,2%), tingkat stress ringan sebanyak 24 responden (30,8%), tingkat stress berat sebanyak 18 responden (23,1%). Hasil penelitian saya hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Putu Rias Andreani dan Ni Kadek Muliawati (2020) dengan judul Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Laki-Laki Di SMA Saraswati 1 Denpasar, didapatkan 27 responden mengalami stres sedang (41,5%).

Hasil penelitian saya didukung oleh penelitian Ablelo et al. (2019) dengan judul Hubungan Antara Frekuensi Merokok dengan Tingkat Stres pada Remaja Akhir, hasil penelitian menyatakan responden dengan kategori tingkat stres ringan (20%), tingkat stres sedang (64%), tingkat stres berat (16%). Di dukung oleh penelitian Setyoko et al. (2024) dengan judul *The Relationship Between Stress Level And Smoking Behavior In Adolescents In Banjargondang Village Kecamatan Bluluk Kabupaten Lamongan*, menyatakan tingkat stress kategori sedang (61,9%), stress berat (21,4%), tingkat stress ringan (16,7%). Di dukung oleh penelitian Marcus et al. (2021) judul hubungan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada mahasiswa fakultas teknik sipil univeristas nusa cendana, dengan hasil responden dengan kategori stres sedang (65,1%), stres ringan (32,6%) dan stress berat (2,3%).

Hasil penelitian yang mendukung kategori tingkat stres sedang yaitu kadang-kadang responden merasa grogi dan tertekan (37,2%), dan merasa tidak dapat mengatasi hal-hal yang harus dilakukan (29,5%). Sejalan dengan teori Marsithah (2022) Stress di pandang sebagai tekanan hidup yang sering dirasakan. Permasalahan yang menimbulkan konflik menjadi awal terjadinya stress. Konflik yang tidak terselesaikan dengan baik mengakibatkan kecemasan, dan kecemasan yang berlebihan akan menimbulkan stres. Ketika stres semakin tinggi maka muncul berbagai gejala, diantaranya dalam bentuk kekhawatiran kronis, ketidakmampuan untuk tenang, sikap tidak bersahabat, perasaan tidak dapat menghadapi/mengatasi sesuatu, ketidakstabilan emosi, merasa selalu berada dalam kesulitan dan kegugupan. Di dukung oleh teori Jamaluddin (2023) stres adalah perasaan tertekan yang membuat orang mudah tersinggung, mudah marah, konsentrasi terganggu. Stres

merupakan reaksi tubuh terhadap situasi yang tampak berbahaya atau sulit.

Hasil penelitian didapatkan responden merasa grogi dan tertekan, selain itu juga merasa tidak dapat mengatasi hal yang harus dilakukan, tekanan yang dialami responden sering terjadi karena konflik yang tidak terselesaikan sehingga terkadang merasa tidak dapat mengatasi sesuatu. Hasil wawancara dengan siswa, mengatakan merasa tertekan karena berusaha untuk mendapatkan nilai yang tinggi untuk membuat orang tuanya bangga, pelajaran yang di anggap terlalu sulit serta pulang sekolah yang terlalu lama, selain itu siswa beranggapan apabila bersekolah di SMK pelajarannya akan lebih santai dan pulang sekolah akan lebih cepat namun hal tersebut tidak sesuai dengan kenyataan yang dialami siswa. Sebaiknya sekolah tidak terlalu menuntut siswa untuk mendapatkan nilai yang tinggi, namun sekolah bersama orangtua sebaiknya memberikan motivasi kepada siswa untuk giat belajar dan mendapatkan nilai yang tinggi secara berangsur-angsur. Sekolah bisa melakukan beberapa cara untuk meningkatkan hasil belajar siswa yaitu membentuk kelompok belajar secara acak agar siswa saling membantu dalam proses belajar dan melakukan evaluasi materi yang tidak diketahui untuk mengatasi masalah dalam pencapaian nilai yang sering di keluhkan siswa.

Hasil penelitian yang mendukung kategori tingkat stres sedang yaitu responden kadang-kadang dapat mengatasi gangguan yang terjadi dalam hidup (35,9%). Di dukung oleh teori (Lazarus & Folkman dalam Ruslia Isnawati 2019) proses yang digunakan oleh seseorang untuk menangani tuntutan yang menimbulkan stres dinamakan coping (kemampuan mengatasi masalah) dan memiliki dua bentuk utama. Seseorang dapat memfokuskan pada masalah

atau situasi spesifik yang terjadi sambil mencoba menemukan cara untuk mengubahnya. Seseorang juga dapat terfokus menghilangkan emosi yang berhubungan dengan situasi stres walaupun situasi sendiri tidak dapat diubah. Di dukung oleh teori Hendriani (2022) strategi coping keluarga adalah sejauh mana usaha tiap-tiap anggota keluarga mengurangi atau mengatur efek stres yang menimpa anggota keluarga. Apabila keluarga memiliki strategi coping yang baik maka keluarga akan mengedepankan usaha untuk menyelesaikannya, bukan lari dari masalah atau melakukan perilaku negatif. Dalam hal ini diperlukan suport antar anggota keluarga serta pengetahuan yang dimiliki anggota keluarga, sehingga dapat dicarikan solusi yang positif dalam menyelesaikan suatu tekanan yang terjadi. Di dukung oleh teori Karlinawati Silalahi (2021) individu yang mengalami stress cenderung melakukan tindakan seperti merokok.

Hasil penelitian di dapatkan responden merasa yakin bahwa kemampuan dirinya dalam mengatasi gangguan lebih besar dari gangguan yang terjadi, hal ini biasanya dialami oleh responden apabila memiliki keyakinan yang kuat dalam menghadapi masalah. Sebaiknya siswa memahami apa itu stres, tanda-tanda stres yang bisa dialami siswa dan berusaha menghindari hal yang memicu stres seperti memiliki keinginan di luar kemampuan dalam mencapainya. Selain itu guru BK memotivasi siswa untuk terus menjadi pribadi yang mandiri sehingga mampu mengatasi gangguan yang terjadi dalam hidupnya, motivasi siswa bahwa gangguan yang terjadi akan dapat terselesaikan selama siswa mau berusaha dan pantang menyerah.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Marcus et al. (2021) dengan judul Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku

Merokok Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Sipil Universitas Nusa Cendana, stres terjadi akibat pelepasan *hormon kortisol* (hormon utama stres) stres yang dialami menyebabkan seseorang berusaha untuk mengalihkan stres yang mereka hadapi dengan melakukan manajemen *coping* stres. Hasil penelitian saya di dukung oleh teori Rahmi (2020) pada remaja stress berawal dari diri sendiri, keluarga, sekolah dan lingkungan sosialnya. Perubahan lingkungan belajar siswa yang tidak dikondisikan dengan baik akan mengakibatkan stres pada tingkat yang lebih tinggi hingga menimbulkan perilaku maladaptive pada remaja, seperti stress belajar, melakukan tindakan yang bertentangan dan perilaku beresiko seperti merokok yang dapat mempengaruhi kesehatan.

Sejalan dengan teori Siswi Wulandari (2023) pada masa remaja berbagai factor dan situasi dapat menyebabkan tekanan (stres). Selain menghadapi perubahan internal, mereka juga memiliki tonggak perkembangan yang harus dicapai sesuai usiannya, jika seseorang gagal menyelesaikan aktivitas perkembangannya, maka perkembangannya akan terpengaruh pada tahap selanjutnya yang akan menimbulkan masalah pada remaja. Di dukung oleh teori Femi Olivia (2010) pemicu stres kebanyakan datang dari luar yang membuat seseorang tertekan karena menganggap hal tersebut sesuatu yang tidak diharapkan atau menimbulkan masalah. Selain itu stres disebabkan lingkungan yang tidak terkontrol, mengganggu, atau melampaui batas.

Hasil penelitian yang mendukung kategori tingkat stres sedang yaitu kadang-kadang responden merasa kesal jika terjadi sesuatu yang tidak diharapkan (33,3%). Di dukung oleh teori Rismalinda (2017) salah satu tipe stress yaitu frustrasi, frustrasi menyebabkan perasaan kesal karena suatu harapan yang diinginkan dan kenyataan

yang terjadi tidak sesuai dengan yang diharapkan. Di dukung oleh teori Partodiharjo (2022) perasaan kesal, kecewa biasanya terjadi karena kegagalan pada generasi muda. Hubungan buruk yang disebabkan oleh kegagalan berkomunikasi antara orang tua dengan anaknya dapat menyebabkan perasaan kesal. Di dukung oleh teori Mengabadibersama (2020) perasaan yang timbul dengan representasi marah dan kesal yang terjadi tidak sesuai dengan yang di harapkan yang terkadang berpengaruh pada kestabilan mood, maka hal tersebut tidak boleh dibiarkan berlama-lama. Beberapa hal yang menyebabkan perasaan kesal tersebut diantaranya karena membangun harapan terlalu tinggi, berangan-angan terhadap hal yang belum jelas. HPA merupakan kompleks yang terdiri dari hipotalamus, kelenjar pituitari dan kelenjar adrenal yang berperan dalam reaksi stress dengan pengaturan sekresi kortisol. Selain itu HPA juga berperan dalam sistem ketahanan tubuh, mood dan emosi, pengaturan energi dan penyimpannya. Pada keadaan hipoaktivitas, sekresi endhorpin menurun produksi kortisol. (Papadimitriou dalam Mulyanti Roberto Muliantino et al, 2021).

Hasil penelitian di dapatkan terkadang responden merasa kesal apabila sesuatu terjadi tidak sesuai harapannya. Apabila tidak di tangani maka semakin lama akan menyebabkan stres pada responden. Hasil wawancara dengan siswa mereka beranggapan bersekolah di SMK akan bisa lebih santai, namun fakta yang mereka terima menunjukkan sekolah di SMK sangat sulit dimana harus sering praktek dan jam pulang yang lama membuat siswa merasa mudah sekali kesal. Sebaiknya sekolah mengolaborasikan sistem pembelajaran dengan permainan sehingga siswa dapat lebih rileks dalam belajar, mengadakan seminar kesehatan tentang manajemen stress, membagikan leaflet tentang stres dan

manajemen stres. UKS juga bisa memberikan edukasi terkait cara mengontrol perasaan kesal yang sering dialami siswa, dimana sekolah dapat menyediakan kegiatan yang bermanfaat yang bisa dilakukan siswa saat merasa jenuh atau kesal akan suatu hal dan sekolah juga melakukan evaluasi materi yang tidak dipahami oleh siswa. Guru BK memberikan konseling pada siswa bahwa semua yang diinginkan tidak harus selalu didapatkan serta mengajarkan siswa untuk mampu introspeksi diri apabila menghadapi suatu kegagalan supaya bisa diperbaiki di kemudian hari.

Hasil penelitian ini didukung oleh teori Adhinda Putri Pratiwi et.al (2022) selain masalah akademis, hal lain yang menyebabkan stress pada remaja yaitu seperti dalam hal biologis dimana dia merasa semua orang memperhatikannya. Salah satu penyebab utama stress pada remaja adalah hubungan mereka dengan orang tua. Stress dalam kelompok sebaya cenderung meningkat dipertengahan tahun ajaran. Remaja yang tidak diterima oleh teman sebayannya, dan memiliki harga diri yang rendah. Beberapa remaja merasa bahwa alcohol, merokok dapat mengurangi stress. Remaja tidak memiliki tempat dalam masyarakat karena mereka tidak memiliki kebebasan berekspresi. Tuntutan akademik yang tinggi, nilai ujian yang rendah, mengalami kesulitan, harapan orang tua dan lingkungan sosial juga merupakan faktor yang membuat siswa stres.

Menurut teori Dien Gusta Anggraini Nursal et.al (2023:53) konsumsi rokok ketika stress merupakan upaya-upaya mengatasi masalah yang bersifat emosional atau sebagai kompensatoris kecemasan yang dialihkan dengan melakukan perilaku merokok. Di dukung oleh teori Nick Trenton (2022) orang yang selalu merasa stres dan cemas mulai kehilangan makna dan rasa senang dalam hidup, berhenti membuat rencana, tidak dapat memperlakukan

orang lain dengan lembut dan penuh kasih, serta kehilangan rencana untuk hidup. Ketika pikiran seseorang terlalu sibuk memikirkan sesuatu yang buruk akan terjadi, terdapat sedikit spontanitas, humor, atau kekurangajaran.

Hasil penelitian yang mendukung kategori tingkat stres sedang yaitu kadang-kadang responden merasa hal-hal terjadi sesuai rencana (32,1%). Berbeda dengan teori Cahya (2022) menyatakan bahwa stress terjadi jika memaksakan apa yang harus terjadi sesuai rencana. Di dukung oleh teori Rina Maruti (2022) seseorang cenderung menjadi mudah stress jika ada sesuatu yang terjadi di luar rencana mereka. Sedangkan mereka yang membiarkan kehidupan mengalir begitu saja, biasanya menjalani kehidupan dengan santai. Tentunya membuat rencana bagi kehidupan adalah penting, tanpa rencana hidup jadi kurang terarah. Di dukung oleh teori Febrianty, dkk (2023) memiliki kecerdasan emosional yang tinggi dan kesadaran diri yang tinggi akan lebih mudah mengendalikan tingkat stres yang dialami. Mampu mengontrol emosi dan tindakan dengan baik sehingga tidak melakukan tindakan impulsif atau menimbulkan masalah yang merugikan. Seseorang yang sangat terkontrol akan tahu kapan harus mengungkapkan emosinya.

Hasil penelitian di dapatkan terkadang responden merasa hal terjadi sesuai rencana berbeda dengan teori dimana apabila seseorang mengalami stres maka orang tersebut akan sering merasakan sesuatu terjadi tidak sesuai dengan rencana yang di susun karena orang tersebut terlalu memaksakan suatu hal harus terlaksana. Sebaiknya sekolah bersama guru dapat memotivasi siswa untuk terus yakin akan kemampuannya dalam menyelesaikan suatu hal, selain itu tidak menuntut siswa untuk melakukan suatu hal yang

tidak mampu mereka lakukan melainkan mengawasi siswa untuk melakukan apapun yang mereka mau selama tidak melanggar aturan sekolah. Sekolah juga bisa mengembangkan kegiatan-kegiatan yang positif yang dapat dilakukan siswa seperti kegiatan gontong royong, kultum jum'at dan kegiatan olahraga. Orangtua sebaiknya selalu mengawasi anaknya serta memberikan nasehat agar anak membuat suatu rencana sesuai dengan kemampuannya dalam menyelesaikan rencana tersebut guna menghindari anak merasa stress apabila nantinya rencana yang di buat tidak mampu di selesaikan.

Hasil penelitian yang mendukung kategori tingkat stres ringan yaitu responden sering merasa yakin akan kemampuan untuk menghadapi masalah pribadi (29,5%). Di dukung oleh teori Retno Lestari et.al (2022) Pada dasarnya besar kecilnya masalah yang menegangkan tersebut adalah relatif, tergantung dari tinggi rendahnya kedewasaan kepribadian serta bagaimana sudut pandang seseorang dalam menghadapinya. Cara seseorang menyelesaikan masalah dikenal dengan strategi coping, coping yang berfokus masalah yaitu coping yang dilakukan seseorang dengan cara mengatasi secara langsung masalah yang ada. Sedangkan coping berfokus pada emosi akan melibatkan emosi saat berusaha mengatasi masalah seperti mudah marah. Di dukung oleh teori Rani Mega Putri (2020) Coping masalah umumnya akan mencari sumber masalah, individu berusaha secara langsung menghadapi sumber masalah, dan berusaha menyelesaikan masalah sehingga pada akhirnya stress berkurang. Strategi ini digunakan seseorang jika dia merasa dalam menghadapi masalah dia mampu mengontrol permasalahan itu.

Hasil penelitian di dapatkan bahwa apabila responden memiliki mekanisme koping yang baik maka responden akan mampu untuk menghadapi masalah yang dialaminya baik yang bersifat pribadi atau tidak. Sebaiknya orangtua dapat memotivasi anaknya bahwa mereka mampu menghadapi masalah pribadinya dengan baik dan memberikan dukungan pada anak dalam mengatasi masalah pribadinya, guru BK juga bisa memotivasi siswa untuk dapat melakukan kegiatan yang positif dalam menghadapi masalahnya dan mencari dukungan yang dapat membuat siswa terus berfikir positif dalam menyelesaikan masalahnya.

Hasil penelitian yang mendukung kategori tingkat stress ringan yaitu responden selalu merasa dapat mengontrol segala hal dengan sangat baik (28,2), dan jarang merasa tidak dapat mengontrol hal-hal penting dihidupnya (26,9%). Penelitian ini berbeda dengan teori Siswi Wulandari (2023) jika seorang remaja berada di bawah tekanan akan berdampak pada psikologi yang membuat remaja sering emosi, emosi tersebut terjadi karena ketidakmampuan remaja dalam mengontrol hal-hal penting di hidupnya dan dalam mengatasi masalah sehingga muncul emosi. Remaja menghadapi tantangan dengan pengendalian diri, keinginan remaja untuk menjadi dewasa yang mandiri mengarah pada konflik, terkadang ketegangan muncul seperti menentang orang tua, guru, dan melakukan perilaku merokok untuk menyelesaikan masalahnya. Di dukung oleh teori Hamzah (2023) stres perlu dikendalikan dengan ketahanan menanggung stres yaitu kemampuan untuk menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan dan situasi yang penuh tekanan tanpa menjadi berantakan, dengan secara aktif dan positif mengatasi stres. Kemampuan ini didasarkan pada kemampuan memilih tindakan menghadapi stres, perasaan bahwa kita dapat

berperan dalam menangani situasi stres dengan tetap tenang dan memegang kendali.

Hasil penelitian di dapatkan responden masih berada dalam kategori stress ringan menyebabkan kemampuan dalam mengontrol sesuatu pada diri responden masih baik, sehingga responden merasa bahwa mereka dapat mengontrol sesuatu. Pada stress ringan seseorang masih merasa bahagia, semangat dan masih mampu mengatasi masalahnya. Hasil wawancara dengan seorang siswa menyatakan bahwa dia masih bisa mengontrol segala sesuatu yang di rasakan dengan baik serta masih bisa menghadapi masalah pribadinya sendiri, dimana terkadang ketika mempunyai masalah maka akan di cari solusinya sendiri. Sebaiknya guru BK dan orangtua bekerjasama dalam memotivasi siswa bahwa mereka adalah orang yang hebat dan remaja tangguh dimana mereka mampu mengontrol segala hal dengan baik dan selalu memotivasi siswa agar tidak berfikir negative tentang dirinya.

Tingkat stres yang berbahaya yaitu tingkat stres yang berat, orang bisa menjadi depresi, kehilangan rasa percaya diri dan harga diri. Akibatnya, orang stres lebih banyak menarik diri dari lingkungan, tidak lagi mengikuti kegiatan yang biasa dilakukan, jarang berkumpul dengan sesama, lebih suka menyendiri, mudah tersinggung, dan mudah marah. Dampak lain yang menimpa seseorang yang mengalami stres adalah mengganggu pikiran, perilaku, reaksi dan perasaan seperti cemas, mudah marah, murung, dan merasa takut (Kamria dan Rosihan Anwar, 2023)

Hasil penelitian yang mendukung tingkat stress berat yaitu responden sering merasa marah karena hal-hal yang terjadi diluar kontrol/kemauannya (24,4%). Di dukung oleh penelitian Apipudin

et al. (2021) dengan judul *Stres Level Overview Of Level IV Students In Completing The Thesisi At STIKes Muhammadiyah Ciamis*, hasil penelitian menyatakan stres yang muncul nampak dalam beberapa aspek, aspek fisik subyek mengeluhkan tidur tidak teratur, pusing kepala, aspek psikologis yang dikeluhkan seperti gelisah, ketakutan, mudah marah karena suatu hal, aspek perilaku misalnya mengeluhkan mudah melakukan kesalahan, aspek interpersonal misalnya minder dan lebih suka menyendiri. Gejala stres psikologis yakni terkadang merasakan cemas, kadang-kadang merasa marah karena hal-hal sepele, terkadang bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi, kadang merasa sedih dan tertekan, gelisah, ketakutan, sulit sabar, panik dan kadang sangat mudah tersinggung.

Hasil penelitian di dapatkan responden sering merasa marah karena hal yang terjadi diluar kemauanya, dimana responden mengalami tekanan karena apa yang di inginkan tidak terlaksana. Hasil wawancara dengan seorang responden menyatakan bahwa apabila ada suatu hal yang terjadi di luar kemaunnya maka rasa marah akan langsung muncul dan terkadang tanpa di sadari, dimana terkadang hanya karena hal yang sepele. Sebaiknya guru BK memberikan konseling kepada siswa tentang cara dalam mengontrol emosinnya, menjadi teman curhat yang baik bagi siswa sehingga siswa dapat bercerita kepada guru BK secara terbuka, mengajak siswa untuk melakukan kegiatan yang positif, guna mengalihkan perasaan marah yang di lampiaskan dengan melakukan kegiatan negative seperti merokok, kegiatan yang dapat dilakukan siswa yaitu bercerita dengan teman atau guru, belajar untuk sabar dalam mengendalikan emosi, berfikir positif, dan mengikuti kegiatan *ekstrakulikuler* maupun non akademik. Keluarga menjadi contoh yang baik bagi anak tentang bagaimana mengendalikan amarahnya

dan orangtua tidak menunjukkan sikap mudah marah di rumah yang nantinya akan dapat di contoh oleh anak.

Hasil penelitian yang mendukung kategori tingkat stres berat yaitu kadang-kadang responden merasa berada dalam kesulitan yang berat sehingga tidak dapat mengatasinya sendiri (24,4%). Di dukung oleh teori Ardhina Nugrahaeni (2023) setiap orang memiliki masalah dalam hidup. Sebagian besar kita dapat menyelesaikannya tanpa mengalami banyak kesulitan. Masalah akan menjadi rumit, ketika kita belum menemukan solusi atas permasalahan yang kita hadapi. Masalah ini dapat menyebabkan stres berat dan kecemasan. Di dukung oleh teori I Wayan Candra et.al (2017) stres terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut. Situasi yang menuntut tersebut di pandang sebagai beban atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Di dukung oleh teori Pati (2022) salah satu tingkatan stres yaitu stres berat merupakan situasi yang lama dirasakan oleh seseorang, stres yang berkepanjangan dapat mempengaruhi kemampuan untuk menyelesaikan tugas perkembangan. Ciri stres berat yaitu sulit beraktivitas, serta adanya perasaan tertekan yang dialami dan kesulitan dalam mengatasinya, perasaan takut meningkat.

Hasil penelitian di dapatkan responden beranggapan bahwa kesulitan yang dialaminya tidak dapat diselesaikan sehingga dalam mengatasinya akan mencari orang lain yang membantunya yang dianggap baik, apabila tidak meminta bantuan orang lain maka responden merasa akan terus berada dalam kesulitan tersebut. Berdasarkan wawancara dengan satu orang responden dengan

tingkat stres berat menyatakan bahwa ketika sedang banyak masalah biasanya dia akan tidur dan menenangkan diri, dan merasa tenaganya akan makin terkuras jika dia pergi bermain bersama teman, selain itu dia juga merasa takut di ajak melakukan perilaku merokok oleh teman-temannya karena takut tergoda, serta apabila orangtuanya tau dia merokok maka orangtuanya tidak akan memberi dia uang sehingga dia merasa takut. Sebaiknya sekolah dapat bekerjasama dengan orangtua siswa agar terus mendampingi anaknya, selain itu orangtua dapat menjadi teman yang baik bagi anak agar apabila anak berada dalam kesulitan yang di cari sebagai tempat meminta saran pertama kali adalah orangtua dan memotivasi anak untuk dapat meyakini dirinya mampu mengatasi kesulitannya sendiri tanpa menunggu bantuan dari orang lain. Selain itu orangtua dapat mengajak anaknya untuk mengikuti kegiatan atau ceramah islami supaya anak lebih tabah dalam menghadapi kesulitan.

Hasil penelitian didukung oleh teori Silvia Puspa Victoria (2023) untuk mengatasi stress diperlukan manajemen stress dengan melakukan aktivitas menyenangkan, menghindari alcohol, tingkatkan ibadah, berfikir positif. Berdasarkan wawancara dengan guru BK, didapatkan bahwa di sekolah juga ada kegiatan *ekstrakurikuler* yaitu sepak bola persahabatan yang di lakukan setiap hari sabtu, dimana biasanya di ikuti oleh siswa dari berbagai jurusan yang ada, guna mengalihkan perhatian siswa untuk tidak merokok disaat bosan.

2. Analisis bivariat

Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Merokok pada Remaja siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Kota Padang.

Hasil analisa data penelitian pada tabel 4.3 diperoleh bahwa lebih besar responden berada pada kategori perilaku merokok sedang dengan tingkat stres sedang sebanyak 19 orang (24,4%), dibandingkan responden kategori perilaku merokok ringan dengan tingkat stres ringan sebanyak 13 orang (16,7%), dan responden kategori perilaku merokok berat dengan tingkat stres berat sebanyak 11 orang (14,1%). Hasil uji statistik *chi-square* diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja siswa kelas XI Di SMK Negeri 1 Kota Padang Tahun 2024.

Pada masa remaja juga ditandai dengan meningkatnya keterlibatan dalam perilaku beresiko kesehatan seperti merokok yang dapat terjadi dan mempengaruhi kesehatan dalam jangka waktu pendek atau panjang. Semakin banyak remaja yang menganggap merokok merupakan aspek yang menentukan tentang siapa diri mereka, maka semakin besar kemungkinan meningkatnya merokok diantara remaja (Hertel dan Mermelstein dalam La Syam Abidin, 2022). Perilaku merokok dilakukan karena berbagai faktor, salah satu faktornya adalah stres. Stres merupakan respon seseorang yang mengakibatkan ketidaksesuaian antara harapan dan pencapaian yang dilihat melalui perasaan secara emosional. Stres merupakan suatu perilaku yang dapat mencerminkan konsekuensi keprilakuan yakni kebiasaan merokok. Individu yang sedang stres cenderung merokok lebih banyak karena ia merasa menemukan ketenangan saat merokok. Individu yang sedang stres akan cepat gelisah dan tidak nyaman saat tidak merokok beberapa waktu (Armanu, 2021).

Hasil penelitian di dukung oleh penelitian Komasari Dan Helmi (2000) dengan judul faktor-faktor penyebab perilaku merokok pada remaja, faktor dari dalam yang menyebabkan perilaku merokok berkaitan dengan emosi, dimana merokok dianggap dapat melupakan masalah dan menghindari stres. Didukung oleh teori Dien Gusta Anggraini Nursal et.al (2023) Merokok dapat menjadi sebuah cara bagi remaja agar mereka tampak bebas, menyelesaikan tekanan-tekanan teman sebaya, mengatasi stress, dan mengatasi kebosanan, sifat suka menentang.

Berdasarkan penelitian Yunanda et al. (2023) dengan judul Perilaku Merokok pada Siswa SMA, kandungan zat dalam rokok yang sangat berpengaruh bagi perokok yaitu *nikotin*, *nikotin* adalah senyawa organik spesifik yang terkandung dalam rokok akan bereaksi dengan reseptornya yaitu *asetilkolinikotinic (nAChR)* yang terletak di *neuromuscular junction* di otak. *AChR* terhubung dengan kanal ion natrium sehingga natrium akan masuk kedalam sel dan mengaktifkan kanal ion kalsium di *retikulum endoplasmik* yang akan melepaskan kalsium menuju sitosol yang menyebabkan terjadinya *polarisasi*. *Polarisasi* menyebabkan pelepasan *neurotransmitter* di daerah *presinaptik* yang salah satunya adalah *dopamin* yang terletak dalam *vesikula sinaptik* di sitosol. Selanjutnya, *dopamin* akan diubah menjadi *norepinefrin* melalui *dopamin- β -hidroksilase*. *Norepinefrin* yang terletak di *locus coeruleus* dan *nukleus soliter* di batang otak berperan dalam respon stres dengan meredakan ketegangan sehingga perokok merasa lebih rileks serta daya ingat, perhatian, dan konsentrasi perokok akan lebih meningkat.

Hasil penelitian ini didukung oleh teori Asep Ricky Subagya (2023) kandungan nikotin juga dapat menciptakan efek rileks dan santai. Efeknya bagi perokok, akan merasakan kenyamanan rileks saat

merokok. Namun, hal tersebut hanya sementara tidak jangka waktu lama. Jika nikotin yang terkandung dalam sebatang rokok memiliki kadar yang tinggi maka akan membuat perokok semakin rileks, seakan-akan segala permasalahan yang ada mudah di atasi. Nikotin juga meningkatkan adrenalin dalam diri perokok. Sebab nikotin merangsang reaksi kimia dengan mempengaruhi hormon dan neurotransmitter, seperti dopamine dan insulin sehingga membuat sensasi nikmat pada perokok. Alasan seseorang merokok yaitu, memberikan efek seolah-olah merasa santai pada seorang perokok, membuat segala kesulitan akan terbang bersama asap rokok. Sejalan dengan penelitian Marcus et al. (2021) dengan judul Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Sipil Univeristas Nusa Cendana, nikotin dihisap melalui paru melewati arteri karotis lalu ke otak dan akan berefek pada otak 10-15 detik, nikotin selanjutnya melepaskan dopamin, GABA, serotonin dan beta-endofrin yang mempunyai fungsi memberikan rasa senang, meningkatkan mood, mengurangi rasa cemas dan tegang.

Pertama kali seseorang mengkonsumsi rokok, gejala-gejala yang dapat terjadi adalah batuk-batuk, lidah terasa getir, dan perut mual. Gejala tersebut sebagian dari para pemula mengabaikan, biasanya akan berlanjut menjadi kebiasaan, dan akhirnya menjadi ketergantungan. Ketika seseorang telah kecanduan rokok nikotin yang terkandung dalam tembakau merangsang otak untuk melepaskan zat yang memberi rasa nyaman, dimana seorang pecandu saat tidak merokok akan menjadi mudah marah, rasa tidak nyaman dan pusing. Untuk terus merasa nyaman maka timbul dorongan untuk merokok kembali dan menjadikan seseorang kecanduan, dimana jika dihentikan secara tiba-tiba akan menimbulkan stress (P2PTM Kemenkes RI, 2017). Sejalan dengan penelitian Yunanda et al. (2023) jika seseorang yang candu rokok tiba-tiba berhenti merokok dapat menyebabkan letih, iritabilitas, sulit

berkonsentrasi, merasa sakit kepala. Di dukung oleh teori Nofrans Eka et.al (2017) sebagian orang menganggap rokok sebagai pereda stress, dimana dengan merokok dapat meredakan stress saat tenggat waktu pekerjaan tiba, menurunkan kecemasan menjelang ujian, serta menghilangkan stress saat mengalami masalah dalam keluarga.

Penelitian ini di dukung oleh teori (Lazarus dan Folkman dalam Riris Andriati et.al, 2022) stres yang dialami remaja akan mempengaruhi aktifitas lainnya karena sebagian remaja akan terus larut dalam stress yang dihadapi dan sebagian lainnya akan keluar dari stress. Seseorang yang mengalami stress memiliki 2 strategi coping untuk menghilangkan stress. Jenis strategi coping yang bisa dilakukan untuk menghadapi stress yaitu strategi coping focus masalah (*problem focused coping*) dan strategi coping focus emosi (*emotional focused coping*) dimana dapat dilakukan dengan melakukan tindakan positif dalam menyelesaikan masalah dan melakukan tindakan yang bertentangan dengan aturan dan menghindarkan diri yaitu dengan perilaku merokok.

Hasil penelitian ini di dukung oleh penelitian Rini Susanti (2022) dengan judul hubungan Tingkat stress dengan perilaku merokok pada siswa kelas XII jurusan otomotif di SMK Ibnu Sina Kota Batam, menyatakan sebagian besar siswa memiliki keadaan stress sedang dengan perilaku merokok sedang (38,4%). Terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada siswa kelas XII Jurusan Otomotif di SMK Ibnu Sina dengan nilai p value sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dan terdapat kekuatan hubungan dengan tingkat sedang dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,393 antara hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok. Angka koefisien korelasi pada analisis di atas bernilai positif sehingga hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah.

Hasil penelitian ini di dukung oleh penelitian Zakiyah et al. (2023) dengan judul Tingkat Stress Dengan Perilaku Merokok *Stress Level And Smoking Behavior*, menyatakan responden yang mengalami tingkat stress ringan dengan perilaku merokok berat (37,2%), tingkat stres sedang dengan perilaku merokok sedang (24,4%), tingkat stres berat dengan perilaku merokok berat (6,4%). Dari hasil analisa data chi-quare tentang hubungan antara tingkat stress dengan perilaku merokok di Gampong Pante Ara di ketahui bahwa nilai probilitisnya $(0,000) < \alpha=0,05$. sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara tingkat stress dengan perilaku merokok, maka H_a diterima, dan H_0 ditolak, dimana nilai $p < \alpha = 0$.

Hasil penelitian ini di dukung oleh penelitian Setyoko et al. (2024) dengan judul *The Relationship Between Stress Level And Smoking Behavior In Adolescents In Banjargondang Village Kecamatan Bluluk Kabupaten Lamongan*, tahun 2023, hasil penelitian menunjukkan responden yang mengalami tingkat stres ringan dengan perilaku merokok ringan (7,1%), tingkat stres sedang dengan perilaku merokok sedang (54,8%), tingkat stres berat dengan perilaku merokok berat (19,0%). Berdasarkan hasil uji chi-square ditemukan nilai *asymptotic significance* 0,000, artinya kurang dari nilai α (0,05). Kesimpulannya terdapat korelasi antara tingkat stres dan perilaku merokok pada remaja di desa banjargondang kecamatan bluluk, kabupaten lamongan.

Hasil penelitian di dukung oleh penelitian Putu Rias Andreani et.al (2020) dengan judul hubungan tingkat stress dengan perilaku merokok pada remaja laki-laki di SMA Saraswati 1 Denpasar, dengan hasil responden yang mengalami tingkat stres sedang dengan perilaku merokok sedang (4,6%). Hasil uji *rank spearman* didapatkan *p-value* = $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja laki-laki di SMA Saraswati 1 Denpasar. Hasil koefisien korelasi menunjukkan r-

hitung = 0,532 yang berarti arah korelasi positif yaitu tinggi tingkat stress pada remaja, maka perilaku merokok pada remaja akan semakin kuat. Pada pembahasan penelitian ini, peneliti berpendapat bahwa hubungan antara tingkat stress dengan perilaku merokok di usia remaja disebabkan karena banyaknya remaja menghadapi berbagai tuntutan, hal ini berpotensi menyebabkan remaja stress. Sebatang rokok yang dihisap dapat memberikan efek yang besar terhadap masalah yang dirasakan, dimana rokok dapat melupakan masalah yang dialami oleh remaja.

Hasil penelitian di dukung oleh penelitian Gewab et al. (2020) dengan judul Hubungan Adiksi Game Online Dan Merokok Dengan Stres Pada Remaja, dengan hasil responden kategori perilaku merokok ringan dengan tidak stress sebanyak 27 orang, perilaku merokok ringan dengan stress 8 orang, perilaku merokok sedang dengan tidak stress 6 orang, perilaku merokok sedang dengan stress 15 orang. Dengan hasil terdapat hubungan merokok dengan stres remaja ($p= 0,000$; $OR= 5,455$), sehingga disimpulkan bahwa perilaku merokok memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres remaja, yaitu semakin tinggi perilaku merokok maka tingkat stres remaja semakin meningkat.

Hasil penelitian di dukung oleh penelitian Wibisana et al. (2019) dengan judul Hubungan Tingkat Stress dengan Perilaku Merokok pada Siswa SMK Islam Terpadu Indra Bangsa di Kota Tangerang, dengan hasil responden yang mengalami tingkat stress ringan dengan perilaku merokok beresiko (48,0%), tingkat stress berat dengan perilaku merokok beresiko (32,0%). Hasil uji statistik diperoleh $p\text{-value} = 0.035 < 0.05$, maka H_0 ditolak, artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan perilaku merokok.

Hasil penelitian di dukung oleh penelitian Trisnolerah et al. (2016) yang berjudul Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kebiasaan Merokok

ada Siswa Kelas X Dan Xi Di SMK Negeri 2 Manado didapatkan dengan p value = 0,025. Yang artinya ada hubungan antara tingkat stres dengan kebiasaan merokok. Pada pembahasan Trisnorelah berpendapat remaja cenderung memilih cara yang salah agar terbebas dari stres. Menurut mereka rokok merupakan cara yang ampuh untuk keluar dari rasa stres yang mereka hadapi.

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa remaja terkadang memilih cara yang salah untuk mengatasi stres. Merokok merupakan salah satu cara yang dilakukan remaja, karena merokok dianggap sebagai pelarian dari masalah dan menimbulkan efek ketenangan karena merokok di anggap membuat rileks dan membantu saat suasana hati sedang buruk serta membantu mengurangi stress karena rokok merupakan media relaksasi. Dengan merokok, mereka dapat melupakan masalah nya, apalagi jika stres semakin tinggi maka perilaku merokok juga terus ditingkatkan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres mempengaruhi faktor seseorang untuk merokok, Semakin tinggi tingkat stres, maka perilaku merokok juga semakin tinggi. Perilaku merokok yang dipengaruhi oleh perasaan negative, misalnya saat mereka marah, cemas, gelisah, rokok di anggap sebagai penyelamat. Bagi seorang perokok mereka beranggapan bahwa dengan menghembuskan asap rokok maka masalah yang di rasakan juga ikut terbang bersamaan dengan asap rokok yang dihembuskan.

Adanya hubungan perilaku merokok dengan tingkat stres remaja sebagaimana ditunjukkan dalam teori bahwa 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 dan merasa pusing jika tidak merokok. Selain itu remaja lebih memilih merokok untuk mengurangi perasaan marah atau gelisah yang disebabkan oleh lingkungan sekitarnya yang bisa memicu stress

serta adanya ajakan teman untuk menghilangkan stress dengan merokok.

Berdasarkan wawancara dengan guru di sekolah, menyampaikan bahwa untuk siswa yang merokok di sekolah tersebut tidak bisa dipastikan jumlahnya karena rata-rata siswa di sekolah tersebut laki-laki, sering kali mereka tertangkap merokok di Wc mesjid sekolah dan di videokan oleh teman-teman lainnya, selain itu siswa yang merokok di sekolah sering kali tertangkap saat merokok bersama-sama dengan teman nya dari kelas lain, dan berdasarkan wawancara dengan guru BK kebanyakan siswa tersebut merokok untuk menghilangkan beban pikiranya baik karena mengalami masalah dalam keluarga, mengikuti pergaulan, pelajaran di sekolah terlalu sulit serta tuntutan dari orang tua agar siswa mendapatkan nilai tinggi, sehingga untuk mengatasi masalahnya siswa tersebut merokok, karena merokok di anggap cara yang paling mudah dan ampuh dalam mengatasi beban pikiran yang banyak. Selain karena stress siswa kebanyak merokok saat berkumpul dengan teman-teman nya, serta sering kali menerima ajakan teman nya untuk merokok karena di yakini merokok sebagai suatu hal yang keren, dimana dengan merokok siswa akan tampak lebih dewasa dan rokok tersebut mampu memberikan kenikmatan tersendiri.

Solusi untuk mengatasi masalah ini sebaiknya sekolah melibatkan pertemuan orangtua dalam penyampaian topik merokok, orangtua dapat menjadi contoh yang baik bagi anak dengan tidak merokok di rumah dan siswa memperbanyak informasi tentang bahaya merokok, , sekolah memasang poster-poster bahaya merokok, memberikan hukuman bagi siswa yang merokok dan pengembangan kawasan tanpa rokok di sekolah. Sebaiknya UKS memberikan edukasi cara mengatasi stres, sekolah mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler dan non akademik dalam mengisi waktu luang siswa, mengadakan seminar kesehatan terkait stres dan membagikan leaflet tentang stres dan cara mengatasi stres.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan Tingkat stress dengan perilaku merokok pada remaja siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Kota Padang, adapun kesimpulan sebagai berikut :

1. Perilaku merokok diperoleh hampir separuh responden berada pada kategori perilaku merokok sedang sebanyak 35 responden (44,9 %).
2. Tingkat stress diperoleh hampir separuh responden berada pada kategori tingkat stres sedang sebanyak 36 responden (46,2 %).
3. Terdapat hubungan bermakna antara tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Padang dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$).

B. Saran

Terkait kesimpulan hasil penelitian, ada beberapa hal yang dapat disarankan terkait penelitian hubungan tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja siswa kelas XI di SMK Negeri 1 Padang Tahun 2024, yaitu :

1. Bagi Pihak Sekolah SMK Negeri 1 Kota Padang

Sebaiknya pihak sekolah melibatkan pertemuan orangtua siswa dalam penyampaian topik merokok, mengembangkan edukasi bahaya merokok dan pembagian leaflet tentang bahaya merokok, cara mengurangi perilaku serta memasang poster-poster terkait akibat merokok dan guru BK dapat membangun motivasi siswa untuk tidak merokok. Selain itu sekolah memberikan hukuman bagi siswa yang kedapatan merokok dengan pemanggilan orangtua atau skorsing dan pengembangan kawasan tanpa rokok di sekolah. UKS memberikan edukasi bahaya merokok dan pengganti rokok seperti permen karet. Sebaiknya sekolah memasang poster cara-cara menghadapi stres dan mengembangkan kegiatan yang

positif dalam mengisi waktu luang seperti kegiatan *ekstrakurikuler* sepak bola, paduan suara yang sebelumnya sudah terlaksana. Sekolah mengolaborasikan pembelajaran dengan permainan agar siswa tidak jenuh, mengadakan seminar kesehatan terkait cara mengatasi stres.

2. Bagi siswa

Sebaiknya siswa memperbanyak informasi terkait bahaya merokok bagi kesehatan, menurunkan jumlah konsumsi rokok secara bertahap, mencari bentuk pengganti rokok seperti mengonsumsi permen, memotivasi diri bahwa berhenti merokok akan memberikan keuntungan kesehatan seperti membentuk kembali tubuh yang sehat. Selain itu sebaiknya siswa juga memperbanyak informasi terkait tanda-tanda stress, manajemen stress yang baik yang bisa dilakukan siswa dan menjauhi hal yang memicu stress.

3. Bagi orangtua siswa

Sebaiknya orangtua menjadi contoh yang baik bagi anak, dimana tidak merokok di rumah, selalu mengawasi perilaku dan pergaulan anak guna mengantisipasi terjadinya perilaku negative, selain itu orang tua bisa mengambil sikap seperti menegur anaknya jika merokok. Sebaiknya orangtua lebih dekat dengan anak dan dapat menjadi tempat bercerita bagi anak ketika dalam masalah, memotivasi anak bahwa anak adalah remaja tangguh dan dapat menyelesaikan masalahnya sendiri.

4. Bagi Peneliti selanjutnya

Sebaiknya penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya terkait tingkat stres dengan perilaku merokok pada remaja. Peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku merokok sehingga dapat diketahui faktor apakah yang paling mempengaruhi perilaku merokok pada remaja seperti factor lingkungan, orang tua dimana setiap hari remaja selalu berhubungan dengan factor tersebut dalam kehidupannya.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Gani, D. (2022). Pendidikan Kesehatan Program Pencegahan Kanker Payudara (Terhadap Pengetahuan , Sikap,Dan Tindakan Remaja) (Nia Duniawati (ed.)). CV.Adanu Abimata.
- A.Octavia, S. (2020). Motivasi Belajar Dalam Perkembangan Remaja (H. Rahmadhani (ed.)). Penerbit Deepublisher (Grup Penerbit CV BUDI UTAMA).
- Ablelo, F. O., Kusuma, F. H. D., & Rosdiana, Y. (2019). Hubungan Antara Frekuensi Merokok dengan Tingkat Stres pada Remaja Akhir. *Nursing News*, 4(1), 133–144.
- Ade Maya Azkiyati. (2012). Hubungan Perilaku Merokok Dengan Harga Diri Remaja Laki-Laki Yang Merokok Di SMK Putra Bangsa. Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, 1–94.
- Adhinda Putri Pratiwi, D. (2022). Masalah Kesehatan Masyarakat: Pekerja Dan Remaja Putri (W. Yogi (ed.)). Uwais Inspirasi Indonesia.
- Afifah, A. (2016). Teori Tindakan Sosial Max Weber.
- Afriani, D. (2022). Pendidikan Seks Bagi Remaja. Penerbit NEM.
- Alfi Laila, D. (2022). Teori Dasar Memahami Perilaku (S. Zuhdi (ed.)). Guepedia.
- Almaidah, F., Khairunnisa, S., Sari, I. P., Chrisna, C. D., Firdaus, A., Kamiliya, Z. H., Williantari, N. P., Akbar, A. N. M., Pratiwi, L. P. A., Nurhasanah, K., & Puspitasari, H. P. (2020). Survei Faktor Penyebab Perokok Remaja Mempertahankan Perilaku Merokok. *Jurnal Farmasi Komunitas*, 8(1), 20–26.
- Amri Aji, Leni, S. (2015). Isolasi Nikotin Dari Puntung Rokok Sebagai Insektisida. *Jurnal Teknologi Kimia Unimal*, 4(1), 100–120.
- Anwar, K. D. R. (2023). Harmoni Dalam Merdeka Belajar Strategi Reduksi Stress Akademik Siswa (A. Leonardo (ed.)). Penerbit Feniks Muda sejahtera.
- Apipudin, A., Rahman, I. A., & Suarningsih, P. A. (2021). Stres Level Overview Of Level IV Students In Completing The Thesisi At STIKes Muhammadiyah Ciamis. *Jurnal Stikes Muhammadiyah Ciamis : Jurnal Kesehatan*, 8(2), 37–49.
- Armanu, D. (2021). Stres Di Era Turbulensi. UB Press.
- Atlas, T. (2019). The Tabacco a\Atlas (Prevalence). *Tabacco Atlas*. <https://tobaccoatlas.org/challenges/prevalence/>
- Awaluddin Nurmiyanto, D. R. (2013). Sosialisasi Bahaya Rokok Guna Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Akan Besarnya Dampak Buruk Rokok

Bagi Kesehatan. *Jurnal Inovasi Dan Kewirausahaan*, 2(3), 224–232.

- B.Gainau, M. (2021). *Perkembangan Remaja Dan Problematikannya* (C. Subagya (ed.)). PENERBIT PT KANISIUS.
- Badan Pusat Statistik. (2023a). *Persentase Merokok Pada Penduduk Umur \geq 15 Tahun Menurut Provinsi (Persen), 2020-2022*. BPS-Statistic Indonesia. <https://www.bps.go.id/indicator/30/1435/1/persentase-merokok-pada-penduduk-umur-15-tahun-menurut-provinsi.html>
- Badan Pusat Statistik. (2023b). *Persentase Merokok Pada Penduduk Usia \leq 18 Tahun, Menurut Jenis Kelamin (Persen), 2020-2022*. BPS-Statistic Indonesia. <https://www.bps.go.id/indicator/30/1533/1/persentase-merokok-pada-penduduk-usia-18-tahun-menurut-jenis-kelamin.html>
- Badan Pusat Statistik Kota Padang. (2023). *Jumlah Penduduk 2019-2021*. BPS Kota Padang. <https://padangkota.bps.go.id/indicator/161/350/1/jumlah-penduduk.html>
- Bagod Sudjadi, S. L. (2007). *Biologi Sains Dalam Kehidupan* (Zuneldi (ed.)). Yudhistira Ghalia Indonesia.
- Baskoro, D. (2019). *Sadar Parenting* (N. Munaz (ed.)). CV.Brilian Angkasa Jaya.
- Bawuna, N. H., Rottie, J., & Onibala, F. (2017). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa*. *E-Journal Keperawatan*, 5(2), 1–8.
- BPOM RI. (2022). *Hari Tanpa Tembakau Sedunia (HTTS) Tahun 2022 “TOBACCO: THREAT TO OUR ENVIRONMENT.”*
- Bustan, M. N. (2015). *Manajemen Pengendalian Penyakit Tidak Menular*. PT Rineka Cipta.
- Cahaya, A. (2022). *Izinkan Tuhan Menuliskan Cerita Terindah Hidupmu* (Taufiq (ed.)). Qultum Media.
- Dewi, H. A. C. (2013). *Makanan Berbahaya Bagi Golongan Darah A* (A. Latif (ed.)). Niaga Swadaya.
- Dien Gusta Anggraini, Finny Fitry, Rizanda Machmud, Wihardi Triman, Dedy Almasdya, M. (2023). *Smoking Cessation Pada Remaja Ditinjau Dari Budaya* (Abdul (ed.)). CV. Adanu Abimata.
- Dien Gusta Anggraini Nursal, Mutia, Ayu Permata Sari, Vina Kurnia Safitri, A. Y. (2023). *Membongkar Dinamika Perilaku Merokok Pada Remaja* (D. G. A. Nursal (ed.)). CV.Adanu Abimata.
- Dr.Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif* (Dr.Sutopo (ed.)). ALFABETA.

- Drs.A.R.Dilapanga, J. M. (2021). *Perilaku Organisasi (Herlambang Rahmadhani (ed.))*. Penerbit Deepublisher (Grup Penerbit CV BUDI UTAMA).
- Dwiyono, Y. (2021). *Perkembangan Peserta Didik (D. Novidiantoko (ed.))*. Penerbit Deepublisher (Grup Penerbit CV BUDI UTAMA).
- Eksak, G. S. (2019). *Memotret Realita Antologi Artikel Guru SMK Eksak (T. R. Book & N. Aisyiyah (eds.))*. Rose Book,Trenggalek.
- Febrianty, Muhammad, I. G. E. P. (2023). *Kepemimpinan: Bukan Sekedar Menjadi Pemimpin (Febrianty (ed.))*. Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia.
- Fundation, M. H. (2018). *Stress: Statistics*. <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/statistics/stress-statistics>
- Gagarin, L., Saufi, A., & Sudiarta, H. (2023). Pengaruh Cita Rasa Dan Harga Terhadap Kepuasan Konsumen Membeli Rokok Di Tobacco House Lombok. *Jurnal Publikasi Ilmu Manajemen (JUPIMAN)*, 2(3), 223–239. <https://doi.org/10.55606/jupiman.v2i3.2293>
- Gewab, B. T. P. A., Risanti, E. D., Herawati, E., & Mahmudah, N. (2020). Hubungan Adiksi Game Online Dan Merokok Dengan Stres Pada Remaja. *Biomedika*, 12(2), 117–123. <https://doi.org/10.23917/biomedika.v12i2.10737>
- Hamzah. (2023). *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran*. Bumi Aksara.
- Hapsari, A. (2019). *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Modul Kesehatan Reproduksi Remaja*. In UPT UNDIP Press Semarang.
- Hendriani, W. (2022). *Resiliensi Psikologis (I. Fahmi (ed.))*. KENCANA.
- Henny Syapitri, D. (2021). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan (Aurora Hawa Nadana (ed.))*. Ahlimedia Press.
- Hiromi Shinya, M. (2021). *Terapi Enzim (7 Kunci Rahasia Menuju Hidup Sehat Dan Panjang Umur Secara Alami) (Andini (ed.))*. Pt Gramedia.
- I Made Sudarma Adiputra, dkk. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan (Ronald Watranthos & Janner Simarmata (ed.))*. yayasan kita menulis.
- I Wayan Candra, I Gusti Ayu Harini, I. N. S. (2017). *Psikologi (Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa) (I. W. Mustika (ed.))*. CV ANDI OFFSET.
- Iceu Amira D.A., H. (2018). Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Laki-Laki. *Media Informasi*, 14(1), 41–45. <https://doi.org/10.37160/bmi.v14i1.166>

- Ika Permanasari, Rika Mianna, Y. S. W. (2021). Remaja Bebas Anemia Melalui Peran Teman Sebaya. Gosyen Publishing.
- Indonesia, P. R. (2003). Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2003 Tentang Pengamanan Rokok Bagi Kesehatan. 1–21.
- Irmawartini, N. (2019). Metodologi Penelitian (Aris Suryana Suryadi (ed.)). Kementrian Kesehatan RI.
- Isnawati, R. (2019). Skizofrenia Akibat Putus Cinta (T. Lestari (ed.)). CV.Jakad Media Publishing.
- Jamaluddin. (2023). Perilaku Organisasi: Konsep, Teori, Dan Implementasi. Prenada Media.
- Karlinawati Silalahi. (2021). Psikologi Keluarga (PT.Raja Grafindo Persada (ed.); Eko A.Mein).
- Kemenkes RI. (2019). Faktor Yang Mendorong Seseorang Merokok. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/penyakit-paru-kronik/page/39/apa-faktor-yang-mendorong-seseorang-merokok>
- Kharie, Runi Rahmatia, Linnie Pondaag, J. lolong. (2016). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Perilaku Merokok Pada Anak Laki-Laki Usia 15-17 Tahun Di Kelurahan Tanah Raja Kota Ternate. *Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado, 01*, 1–7.
- Komasari, D., & Helmi, A. . (2000). FAktor-faktor penyebab perilaku merokok pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 1, 37–47.
- Kumboyono, T. A. W. (2022). Peran Rokok Dalam Patomekanisme Penyakit Kardiovaskuler: Tinjauan Komprehensif Dari Molekuler Hingga Sosial (Tim UB PRESS (ed.)). UB Press.
- Kurnela, S. (2014). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Di SMA Santun Untan Pontianak. Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak, 1–9.
- La Syam Abidin. (2022). Tugas Kesehatan Keluarga Dalam Mencegah Perilaku Merokok Remaja (M. M.Hidayat (ed.)). Penerbit P4I.
- Laura Cecillia, M. C. (2020). Law Student's Legal Attitude Towards Campus' Smoking Ban Policy Sikap Hukum Mahasiswa Fakultas Hukum Terhadap Larangan Merokok Di Lingkungan Kampus. *Environmental Law*, 6(2), 6–12.
- Liem, A. (2010). Pengaruh Nikotin Terhadap Aktivitas Dan Fungsi Otak Serta Hubungannya Dengan Gangguan Psikologis Pada Pecandu Rokok. *Buletin Psikologi*, 18(2), 37–50.
- loka litbang Kesehatan Pangandaran. (2021). Bahan Kimia Dalam Rokok.

Litbangkes. <https://litbangkespangandaran.litbang.kemkes.go.id/bahan-kimia-dalam-rokok/>

Lorena M.Siqueira, Linda M Rolnitzky, V. I. R. (2001). Smoking Cessation In Adolescent: The Role Of Nicotine Dependence, Stress, And Coping Methods. *Archives Of Pediatric & Adolescent Medicine*. Chicago, 155(4), 489–495.

Lutfi, M. (2021). *Bunga Dalam Air*. Platinum Publisher.

Ma'ruf, A. (2019). Gambaran Tipe Perilaku Merokok Pada Remaja di MTS Ma'arif Nyatyono Ungaran. In *UPT Perpustakaan UNW 4*. Universitas Ngudi Waluyo Ungaran.

Marcus, D. A., Sagita, S., & Artawan, I. M. (2021). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Sipil Univeristas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 9(1), 128–134.

Marianne Reynelda Mamondol. (2021). *Dasar-Dasar Statistik* (Marianne Reynelda Mamondol (ed.)). Scopindo Media Pustaka.

Marsithah, L. (2022). Model Kinerja Dosen Berbasis Kearifan Lokal (Pengelolaan Stres Kerja) (Z. I. Amiruddin, Marwan (ed.)). UMSU PRESS.

Masniati. (2021). *Perilaku Petugas Dalam Pelaksanaan Kawasan Tanpa Rokok*. Penerbit NEM.

Matthew J Hilton, David T Sweanor, J. H. (2023). Smoking Tobacco. In *encyclopedia britannica*. Britannica.

Mega Marindrawati Rochka, D. (2019). Kawasan Tanpa Rokok Di Fasilitas Umum (Yogi (ed.)). Uwais Inspirasi Indonesia.

Mengabadibersama. (2020). *Semua Ada Waktunya* (Guepedia (ed.)). Guepedia.

Muh.Rafiq Salasa, Totok Rochana, M. Y. A. (2013). Fenomena Siswa Perokok (Studi Kasus Di SMA Negeri 3 Demak). *Solidarity: Journal Of Education, Society And Culture*, 2(1), 23–35.

Mulyanti Roberto Muliantino et al.(2021). Hubungan Stressor Dengan Ansietas, Stress Dan Depresi Perawat Terkait Pandemi Covid-19 : Cross-Sectional Study. *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 2(6), 319–327.

Murniwati,Fadil Oenzil,Idson Kamal,M.(2017).hubungan kebiasaan merokok dengan derajat keasaman (Ph) saliva pada mahasiswa jurusan teknik sipil angkatan 2010 fakultas teknik universitas andalas. *cakradonya*,9(2),90–95.

Nana Mulyana, D. (2023). *Pencegahan konflik Sosial Dan Penanggulangan Kenakalan Remaja* (A. T. R. Rossa (ed.)). Edu Publisher.

- Ni'matuzahroh, Sulivan Fitriati, A. P. S. (2023). *Psikologi Sekolah Konsep, Isu, Intervensi Sekolah Peka Mental Health* (Septian (ed.)). Universitas Muhammadiyah Malang.
- Nofrans Eka, Triantoro Safaria, M. S. (2017). *Berani Berkarakter Positif* (B. S. Fatmawati (ed.)). PT Bumi Aksara.
- Noviyati Rahardjo Putri, D. (2022). *Kesehatan Reproduksi Remaja* (Oktavianis (ed.)). PT Global Eksekutif Teknologi.
- Nugrahaeni, A. (2023). *Seni Hidup Tanpa Beban. Anak Hebat Indonesia*.
- Olivia, F. (2010). *Mengoptimalkan Otak Supaya Awet Muda*. PT.Elex Media Komputindo.
- Organization, W. H. (2023). *Adolescent Health*. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- P2PTM Kemenkes RI. (2017). *Hidup Sehat Tanpa Rokok* (D. Theresia Sandra Diah Ratih (ed.)). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Partodiharjo, S. (2022). *Kenali Narkoba Dan Musuhi Penyalahgunaannya*. Esensi.
- Pati, W. C. B. (2022). *Pengantar Psikologi Abnormal (Defenisi,Teori,Dan Intervensi)* (Moh.Nasrudin (ed.)). PT.Nasya Expanding Management (penerbit NEM-Anggota IKAPI).
- Pitaloka, A. A. (2023). *Hubungan Antara Kecemasan Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja di Kecamatan Pakis Adji Kabupaten Jepara*. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Tahun 2023*, 222–232.
- Puji Setya Rini, Y. A. M. (2022). *Analisis Kebiasaan Merokok Dan Status Gizi Pada Remaja* (Nur Wahid (ed.)). *Wawasan Ilmu*.
- Putu Rias Andreani, Ni Kadek Muliawati, N. L. G. P. Y. (2020). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Laki-Laki DI SMA Saraswati 1 Denpasar*. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(2), 212–217. <https://doi.org/10.36566/jab.v9i2.226>
- Rahmah Hastuti, E. a. (2020). *Remaja Sejahtera Remaja Nasionalis* (Radhitya Indra Arhadi (ed.)). CV ANDI OFFSET.
- Rahmawati, D. (2022). *Mengatasi Problematika Kemampuan Penyesuaian Diri (Risiliensi) Dengan Teknik Bibliokonseling* (M. M.Hidayat (ed.)). Pusat Pengembangan Pendidikan Dan Penelitian Indonesia.
- Rahmi, S. (2020). *Covid-19: Dampak Dan Solusi*. In T. . G. P. W. A. Fahrini (Ed.), *Book Series Antologi Dari Bumi Paguntaka* (Vol. 1, pp. 35–36). Syiah Kuala University Press & Universitas Borneo Tarakan.

- Ramadhan, G. E. (2023). Pravelensi Dan Mitigasi Dini Terhadap Perilaku Merokok Adiktif (W. I. Sari (ed.)). Cipta Media Nusantara(CMN).
- Rani Mega Putri. (2020). MONOGRAF: Coping Mechanism (Armitha Mukhromah (ed.)). Bening Media Publishing.
- Retno Lestari, Heni Dwi, Febri Endra, R. (2022). Stres, Resiliensi, Dan Tata Laksana Masalah Kesehatan Jiwa Tenaga Kerja Setelah Pandemi Covid-19. UB Press.
- Rifan Eka Putra Nasution. (2023). Panduan Praktis Mengelola Stres. Whitecoathunter.
- Rina Maruti, A. (2022). Cahaya, Seni, Dan Kehidupan, Menemukan Kehangatan Sinar Pada Indahnya Skenario Ilahi (HD (ed.)). PT Elex Media Komputindo.
- Rini Sundari, Dinyar Supiadi Widjaya, A. N. (2015). Lama Merokok Dan Jumlah Konsumsi Rokok Terhadap Trombosit Pada Laki-Laki Perokok Aktif. Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia, 9(3), 257–263.
- Rini Susanti, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Siswa Kelas Xii Jurusan Otomotif Di Smk Ibnu Sina Kota Batam. Zona Kebidanan, 12(2), 115–124.
- Riris Andriati, D. (2022). Strategi Coping : Studi Pada ODHA(Orang Dengan HIV/AIDS) (Kodri (ed.)). CV.Adanu Abimata.
- Riskesdas. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. In Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. kementerian kesehatan RI.
- Riskesdas. (2019). Laporan Provinsi Sumatra Barat Riskesdas 2018. In Kemenkes RI.
- Rismalinda. (2017). Buku Ajar Psikologi Kesehatan (A. Maftuhin (ed.)). CV.Trans Info Media.
- Rita Kombong, T. P. (2023). *Dukungan Keluarga Terhadap Perawat Covid-19*. Penerbit NEM.
- Setyoko, K. H., Puspita, S., & Aziz, A. N. (2024). The Relationship Between Stress Level And Smoking Behavior In Adolescents In Banjargondang Village Kec . Bluluk Kab . Lamongan. Prima Wiyata Health, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.60050/pwh.v5i1.56>
- Sheldon Cohen, 1983. (2020). Perceived Stress Scale (PSS). Encyclopedia of Behavioral Medicine, 1646–1648. https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_773
- Silvia Puspa Victoria, dkk. (2023). Optimalkan Peran Remaja Saat Bencana (Meri Neherta (ed.)). CV.Adanu Abimata.

- Siswi Wulandari, D. (2023). Meningkatkan Kesadaran Dan Pemahaman Kesehatan Reproduksi Remaja (O. Iida Melisa (ed.)). Get Press Indonesia.
- Sodik, M. A. (2018). Merokok & dampak; Bahayanya (NEM (ed.); 1st ed.). PT. Nasya Expanding Management.
- Subagya, A. R. (2023). Perokok Aktif Dan Perokok Pasif. In D. Ardyansyah (Ed.), Seri Kesehatan (pp. 6–41). PT Bumi Aksara.
- Sulastri, S., Herman, D., & Darwin, E. (2018). Keinginan Berhenti Merokok Pada Pelajar Perokok Berdasarkan Global Youth Tobacco Survey di SMK Negeri Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(2), 205–211. <https://doi.org/10.25077/jka.v7i2.803>
- Sunandar Ihsan. (2022). Analisis Rasionalitas Antibiotik Di Fasilitas Pelayanan Kesehatan (Dwi Novidiantoko (ed.)). CV BUDI UTAMA.
- Susilowati, F. (2022). Pengujian Statistik Dengan SPSS (T. A. Wahyuningtyas (ed.)). Pustaka Rumah Cinta.
- Syofian Siregar. (2023). Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif (Di Lengkapi Dengan Perhitungan Manual Dan Aplikasi Spss Versi 17) (F. Hutari (ed.)). Bumi Aksara.
- Thresia.et.al. (2018). Hidup Sehat Tanpa Rokok. In I. C. Anitasari (Ed.), Kawasan Tanpa Rokok (pp. 1–39). Germas Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Trenton, N. (2022). Stop Overthinking: Lebih Happy Jalani Hidup Dengan Tidak Berpikir Berlebihan. Bhuana Ilmu Populer.
- Trisnolerah, Joseph, W. B. S., & Kapantow, N. N. (2016). Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Pola Asuh Orang Tua Dengan Kebiasaan Merokok Pada Siswa Kelas X Dan Xi Di Smk Negeri 2 Manado. *Pharmacon*, 5(2), 114–121.
- Umami, I. (2019). Psikologi Remaja (A. M. Agus Suroto (ed.)). IDEA Press.
- UNICEF. (2021). Adolescent Profil 2021. Unicef, 1(1), 1. <https://www.unicef.org/indonesia/media/9541/file/Adolescent Profile.pdf>
- Usiana, W., Yundari, I. D. H., & Mirayanti, N. K. A. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Perilaku Merokok pada Remaja Laki-laki di SMK Rekayasa Denpasar. *SekolahTinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika Bali*. <http://repository.stikeswiramedika.ac.id/44/>
- Vinny Alvionita, D. (2023). Deteksi Dini Risiko Tinggi Kehamilan (O. Iida Melisa (ed.)). Get Press Indonesia.
- Wenny, Indah, Y. (2023). Keterampilan Dasar Praktik Kebidanan (Moh. Nasrudin (ed.)). Penerbit NEM.

- WHO. (2023). Tembakau. In World Health Organization.
- Wibisana, E., Hera Hastuti, & Retnowati, A. D. (2019). Hubungan Tingkat Stress dengan Perilaku Merokok pada Siswa SMK Islam Terpadu Indra Bangsa di Kota Tangerang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, 2(2), 131–139.
- Widianto, V. D., Sumiatin, T., & Ningsih, W. T. (2023). Tingkat Stress Dengan Perilaku Merokok Pada Siswa Laki_Laki Di Sma Negeri 2 Tuban. *Jurnal Multidisiplin Indonesia (JMI)*, 2(8), 1889–1894.
- Wijayanti, M. D. (2022). Belajar IPA Dari Sebatang Rokok (D. Suryani (ed.)). CV.Pajang Putra Wijaya.
- World Health organization. (2019). Global Youth Tobacco Survei Lembar Informasi Indonesia 2019. CDC.
- Yolanda Faradila. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Di SMK Negeri 1 Padang. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- Yulianto, E. A. (2015). Persepsi Siswa Smk Kristen (TI) Salatiga Tentang Bahaya Merokok Bagi Kesehatan. *E-Jurnal Physical Education*, 4(5), 1807–1813.
- Yunanda, H., Makaginsar, C., & Fitriyana, S. (2023). Perilaku Merokok pada Siswa SMA. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 3(1), 631–637. <https://doi.org/10.29313/bcsms.v3i1.6408>
- Yunida Turisna Octavia. (2023). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja (M. C. Utama (ed.); Tim MCU Gr).
- Yusrizal, R. (2022). Pengembangan Instrumen Efektif Dan Kuesioner (M. Ilyas (ed.)). Pale Media Prima.
- Zakiah, Z., Sihombing, Y. A., Kamaruddin, M. I., Salomon, G. A., & Anshari, M. (2023). Tingkat Stress Dengan Perilaku Merokok Stress Level And Smoking Behavior. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 467–473. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.1118>

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Amelia Ermi Juwita

NIM : 203310681

Tempat / Tanggal Lahir : Padang/ 30 Agustus 2002

Agama : Islam

Status Perkawinan : Belum Kawin

Email : ameliajuwita02@gmail.com

Orang Tua : Ayah : Ermi Tanjung
Ibu : Jusmanidar

Alamat : Jln. Pasar Lalang, Belimbing, Kec.Kuranji, Kota Padang

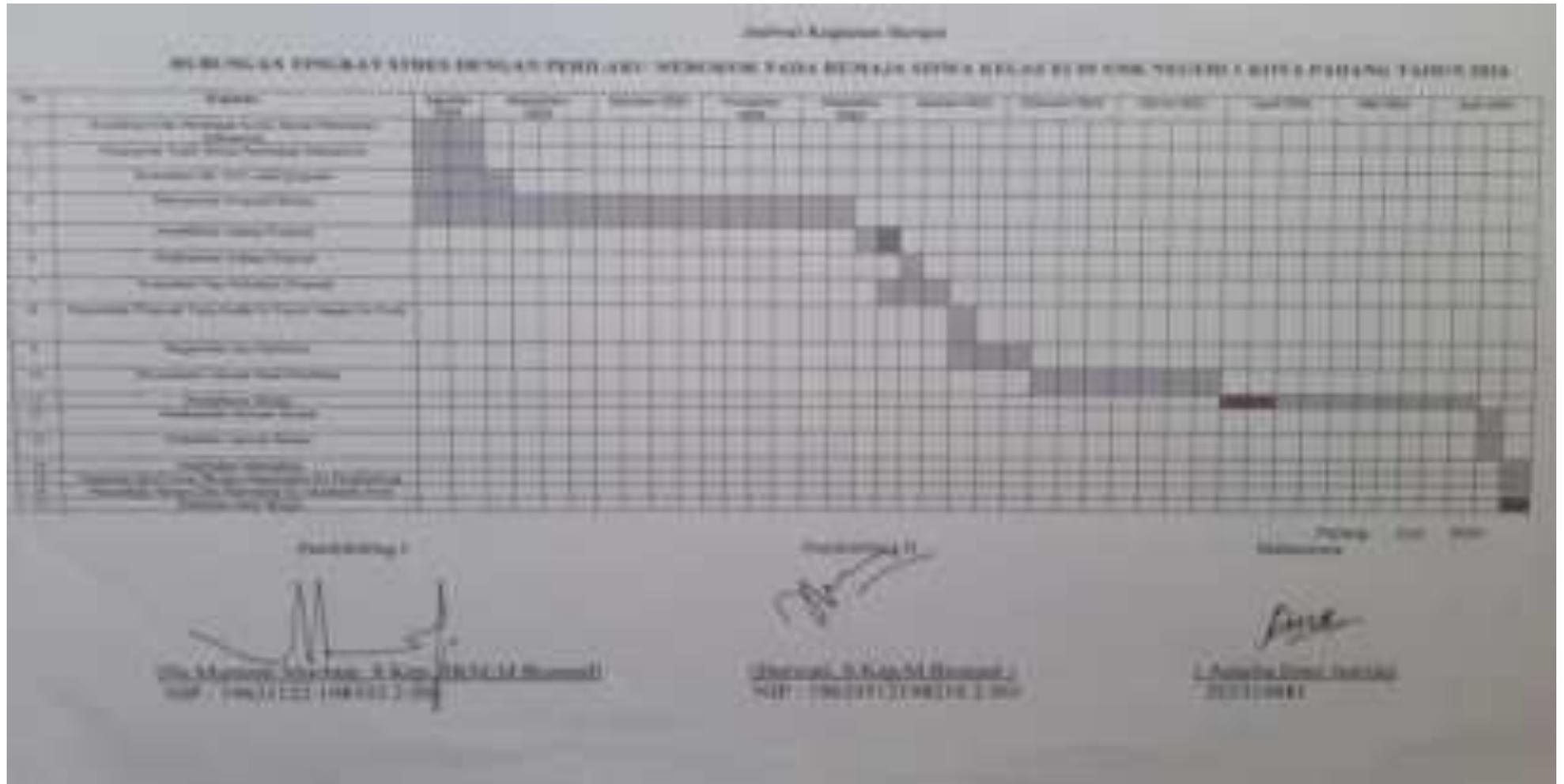
Riwayat Pendidikan :

No	Pendidikan	Institusi	Tahun
1	SD	SDN 38 Kuranji	2008 – 2014
2	SMP	MTSN Kuranji	2014 - 2017

3	SMA	SMAN 5 Padang	2017 - 2020
4	Sarjana Terapan Keperawatan	Kemenkes Poltekkes Padang	2020 - 2024

LAMPIRAN

Lampiran 1 Gantt Chart



LAMPIRAN 2 LEMBAR KONSULTASI REVISI SKRIPSI

LEMBAR KONSULTASI REVISI SKRIPSI PROSEDUR DAN TEMAPAN KEPERAWATAN KEPERAWATAN TERAPI FISIK

Nama Mahasiswa : Agatha Firda Sari
 NPM : 20120401
 Pembimbing : 1. Ns. Herawati Murni, S.Kep., Ns.M., M.Sc.
2. Nurwati, S.Kep., M.Sc.
 Instansi : Himpunan Terapi Fisik Dengan Perilaku Kesehatan
Pada Komplek Gama Jaya, Jl. Di. 004, Ngopi 1 Kota
Pangkalpinang 20119

No.	Tgl. Tanggal	Uraian Materi Pembahasan	Tgl. Pembahasan/ Tanggal	Tgl. Temapan Pembahasan/ Tanggal
1	14-11-2020	1. Bab 1: KONSEP KEPERAWATAN TERAPI FISIK 2. Bab 2: ASPEK ASIA (a) anatomi tulang belakang	14-11-2020 15-11-2020	14-11-2020
2	15-11-2020	3. Bab 3: ASPEK ASIA (b) fisiologi tulang belakang	15-11-2020	15-11-2020
3	17-11-2020	4. Bab 4: ASPEK ASIA (c) patofisiologi tulang belakang	17-11-2020	17-11-2020
4	18-11-2020	5. Bab 5: ASPEK ASIA (d) pemeriksaan tulang belakang	18-11-2020	18-11-2020
5	19-11-2020	6. Bab 6: ASPEK ASIA (e) intervensi keperawatan	19-11-2020	19-11-2020
6	20-11-2020	7. Bab 7: ASPEK ASIA (f) dokumentasi	20-11-2020	20-11-2020

Disetujui,
 Ketua Panitia Pengantar Terapi Fisik



Ns. Nurwati, S.Kep., M.Sc.
 NIP. 19620101198110001

LAMPIRAN 4 LEMBAR KONSULTASI PEMBIMBING II



KEMENTERIAN KESEHATAN RI
DEPARTEMEN TEKNOLOGI KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN PADANG

FORMULIR KONSULTASI PEMBIMBING II

Nama : *[Handwritten Name]*
 No. : *[Handwritten No.]*
 Kelas : *[Handwritten Class]*
 Jurusan : *[Handwritten Major]*
 Nama Dosen : *[Handwritten Lecturer Name]*

No	Materi	Daftar Pustaka	Tanda Tangan Pembimbing
1	<i>[Handwritten]</i>	<i>[Handwritten]</i>	<i>[Signature]</i>
2	<i>[Handwritten]</i>	<i>[Handwritten]</i>	<i>[Signature]</i>
3	<i>[Handwritten]</i>	<i>[Handwritten]</i>	<i>[Signature]</i>
4	<i>[Handwritten]</i>	<i>[Handwritten]</i>	<i>[Signature]</i>
5	<i>[Handwritten]</i>	<i>[Handwritten]</i>	<i>[Signature]</i>
6	<i>[Handwritten]</i>	<i>[Handwritten]</i>	<i>[Signature]</i>
7	<i>[Handwritten]</i>	<i>[Handwritten]</i>	<i>[Signature]</i>
8	<i>[Handwritten]</i>	<i>[Handwritten]</i>	<i>[Signature]</i>
9	<i>[Handwritten]</i>	<i>[Handwritten]</i>	<i>[Signature]</i>
10	<i>[Handwritten]</i>	<i>[Handwritten]</i>	<i>[Signature]</i>

[Signature]
 Nama Dosen Pembimbing : *[Handwritten Name]*
 NIP. : *[Handwritten NIP]*

LAMPIRAN 5 SURAT IZIN DARI INSTITUSI



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLYTEKNIK KESEHATAN KEMAHARJATAN



Jl. Sekeloa Timur I No. 61-63 Depok, Jawa Barat 16121 Telp. (021) 25122111
 Email: ditjenptk@kes.go.id
 Web: www.ditjenptk.kemkes.go.id

No. Surat: SK/111/2022/PTK
 Tanggal: 20 Januari 2022
 Kepada: Ketua Yayasan

Hal: Izin Pelaksanaan Praktek Summer Best

1. Tujuan

2. Dengan ini

Sehubungan dengan dilaksanakannya Program Kerja Kerja Praktek Summer Best 2022 Mahasiswa Program Studi Keperawatan Terpadu Universitas Indonesia dan Universitas Padjadjaran Semester Ganjil 14. 2021/2022 maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan izin kepada Universitas Padjadjaran untuk melakukan Praktek dan kegiatan yang berkaitan dengan:

NO	LOKASI	WAKTU	TEMPAT PENELITIAN	ALASAN
1	Universitas Padjadjaran Bandung	Januari - April 2022	Bandung 40132 Padjadjaran	Keperawatan Terpadu Summer Best Universitas Padjadjaran dan Universitas Indonesia Semester Ganjil 14. 2021/2022

Demikian surat permohonan izin pelaksanaan dan penelitian yang berkaitan dengan hal tersebut diatas, kami sampaikan dengan hormat.

Kepala Poltekdiklat Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

 02125122111, A.K.A. Ditjenptk, Es. Depo

LAMPIRAN 6 SURAT IZIN DARI DINAS PENDIDIKAN PROVINSI SUMATRA BARAT



LAMPIRAN 10 UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS KUESIONER

1. KUESIONER PERILAKU MEROKOK

1) Uji validitas

The table contains a large amount of data, likely representing the results of a validity test. The columns and rows are too faint to read, but the structure suggests a matrix of values for each item or variable being tested.

2) Uji reabilitas

Case Processing Summary

Case	Valid	Missing
Count ^a	10	1000
Total	6	9
Total	10	1000

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.934	18

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Saya menaruh kepercayaan pada orang-orang yang mengaku memiliki kemampuan di luar normal	28.27	129.661	.617	.831
Saya menaruh rasa curiga pada orang-orang yang mengaku memiliki kemampuan di luar normal	28.57	131.386	.576	.832
Saya menaruh kepercayaan pada orang-orang yang mengaku memiliki kemampuan di luar normal	28.27	128.754	.602	.836
Saya menaruh perasaan iri pada orang-orang yang mengaku memiliki kemampuan di luar normal	28.47	131.430	.608	.830
Saya menaruh rasa benci pada orang-orang yang mengaku memiliki kemampuan di luar normal	28.33	129.818	.722	.808
Saya menaruh ketertarikan pada orang-orang yang mengaku memiliki kemampuan di luar normal	28.66	127.890	.635	.834
Saya menaruh sikap ambiguitas pada orang-orang yang mengaku memiliki kemampuan di luar normal	28.37	130.861	.707	.830
Saya menaruh sikap ambiguitas pada orang-orang yang mengaku memiliki kemampuan di luar normal	28.30	128.978	.631	.831
Saya menaruh sikap ambiguitas pada orang-orang yang mengaku memiliki kemampuan di luar normal	28.27	128.829	.669	.830
Saya menaruh sikap ambiguitas pada orang-orang yang mengaku memiliki kemampuan di luar normal	28.60	131.845	.611	.831
Saya menaruh ketertarikan pada orang-orang yang mengaku memiliki kemampuan di luar normal	28.48	136.731	.608	.833
Saya menaruh ketertarikan pada orang-orang yang mengaku memiliki kemampuan di luar normal	28.43	135.428	.475	.834
Saya menaruh ketertarikan pada orang-orang yang mengaku memiliki kemampuan di luar normal	28.10	126.921	.698	.809
Saya menaruh ketertarikan pada orang-orang yang mengaku memiliki kemampuan di luar normal	28.00	128.376	.644	.831
Saya menaruh ketertarikan pada orang-orang yang mengaku memiliki kemampuan di luar normal	28.03	128.206	.607	.827
Saya menaruh ketertarikan pada orang-orang yang mengaku memiliki kemampuan di luar normal	28.17	131.730	.465	.836
Saya menaruh ketertarikan pada orang-orang yang mengaku memiliki kemampuan di luar normal	28.60	122.168	.608	.825
Saya menaruh ketertarikan pada orang-orang yang mengaku memiliki kemampuan di luar normal	28.30	128.893	.610	.831

2) Uji reabilitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
Total		30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.825	10

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Seberapa sering anda merasa kebal karena gejala sesuatu yang tidak anda rasakan?	19,83	43,888	,639	,748
Seberapa sering anda merasa bahwa anda tidak dapat mengontrol hal-hal penting di rumah anda?	19,97	42,102	,653	,741
Seberapa sering anda merasa gugup dan berkeringat?	19,80	39,958	,728	,731
Seberapa sering anda merasa yakin akan kemampuan anda untuk menyelesaikan masalah pribadi anda?	20,17	50,420	,389	,803
Seberapa sering anda merasa baik-hal terjadi karena rencana anda?	19,83	48,408	,385	,777
Seberapa sering anda merasa bahwa anda tidak dapat mengontrol hal-hal yang terjadi dalam rumah?	19,97	42,102	,619	,744
Seberapa sering anda dapat mengatasi gangguan yang terjadi dalam tubuh anda?	19,67	51,916	,540	,802
Seberapa sering anda merasa bahwa anda dapat mengontrol segala hal dengan sangat baik?	20,03	50,654	,554	,807
Seberapa sering anda merasa marah karena hal-hal yang terjadi di luar kontrol/kemampuan anda?	19,97	43,558	,512	,758
Seberapa sering anda merasa berada dalam kesulitan yang berat sehingga anda tidak dapat mengatasinya?	19,97	39,944	,718	,729

LAMPIRAN 11 KISI-KISI KUESIONER

ITEM SKALA PERILAKU MEROKOK

Indikator	No Item	Total
Tipe perilaku merokok	1, 9	2
Tipe perokok	7, 8, 10	3
Waktu untuk merokok	2, 3, 5, 6	4
Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok	16, 17, 18	3
Jenis rokok	12,13,14	3
Tempat merokok	11,15	2
Dampak merokok	4	1
Jumlah		18

ITEM TINGKAT STRES

Indikator	No Item	Total
Perasaan tidak terprediksi (<i>feeling of unpredictability</i>)	1	1
Perasaan tidak terkontrol (<i>feeling of uncontrollability</i>)	2, 6, 9	3
Perasaan Positif	4, 5, 7, 8	4
Perasaan tertekan (<i>feeling of overload</i>)	3, 10	2
Jumlah		10

LAMPIRAN 12 KUESIONER PENELITIAN

LEMBAR KUESIONER PENELITIAN

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PERILAKU MEROKOK PADA
REMAJA SISWA KELAS XI DI SMK NEGERI 1 KOTA PADANG TAHUN
2024

Petunjuk Pengisian :

1. Bacalah dengan cermat dan teliti pada setiap item pernyataan dan pertanyaan.
2. Pernyataan dan Pertanyaan dibawah ini diharapkan diisi semua dengan jujur sesuai dengan keadaan sebenarnya.
3. Checklist (√) jawaban anda sesuai dengan item pernyataan dan pertanyaan.
4. Pengisian kuesioner ini tidak akan berpengaruh pada nilai dan kerahasiaan saudara terjamin.
5. No Responden tidak di isi (Hanya di isi oleh peneliti)
6. Atas kesediaan dan partisipasi saudara dalam mengisi kuesioner ini, saya ucapkan terima kasih.

A. Karakteristik Responden

1. Inisial Nama :
2. Usia :
3. Pendidikan Orang tua :
4. Status yang paling tepat pada diri saya adalah :

Beri tanda checklist pada kolom jawaban yang sesuai dengan pilihan anda.

(.....) Saya perokok

(.....) Saya bukan perokok

B. Pernyataan Perilaku Merokok

Pilihan Jawaban :

Selalu = 4

Sering = 3

Kadang- Kadang = 2

Tidak Pernah = 1

No	Pernyataan	Selalu	Sering	Kadang-Kadang	Tidak Pernah
1	Saya merokok, terutama saat merasa cemas / gelisah / jenuh / kesal dan tenang.				
2	Saya merokok, jika mulut saya terasa asam.				
3	Saya merokok, kapanpun saya mau.				
4	Saya merasa pusing jika saya tidak merokok dalam sehari.				
5	Saya merokok, baik saat cuaca dingin maupun saat cuaca panas.				
6	Saya merokok, terutama setelah makan.				
7	Saya merokok, maksimal empat batang dalam satu hari.				
8	Saya merokok dalam jumlah batang tetap / tidak bertambah dari hari ke hari.				
9	Saya merokok, dalam jumlah batang yang semakin bertambah dari hari ke hari ketika bannyak masalah atau stress				
10	Saya merokok lebih dari 10 batang rokok setiap hari				
11	Saya merokok, terutama ditempat sepi / tidak banyak orang.				
12	Saya menghisap rokok yang memiliki kandungan nikotin dan tar lebih banyak (seperti : rokok kretek, non filter, cerutu).				
13	Saya menghisap rokok yang memiliki aroma rasa yang khas (seperti : Gudang garam filter, djarum super, dll).				
14	Saya menghisap rokok yang memiliki kandungan nikotin dan tar rendah (seperti : A mild, Clas Mild , sampoerna, LA Light) .				
15	Saya merokok dimana saja (seperti dikendaraan, ditempat umum, dan lain-lain)				
16	Saya mengajak teman saya untuk merokok.				
17	Saya merokok saat sedang sendiri				
18	Saya merokok, terutama saat ada teman yang mengajak untuk merokok.				

C. Pertanyaan Tingkat Stres

Beri tanda checklist (√) pada kolom jawaban yang anda rasakan

Pilihan jawaban :

Tidak Pernah	= 0	Tidak Pernah	= 4
Jarang	= 1	Jarang	= 3
Kadang- Kadang	= 2	Kadang-Kadang	= 2
Sering	= 3	Sering	= 1
Selalu	= 4	Selalu	= 0

No	Pertanyaan	Tidak pernah	Jarang	Kadang -kadang	Sering	Selalu
1	Seberapa sering anda merasa kesal karena terjadi sesuatu yang tidak anda harapkan ?					
2	Seberapa sering anda merasa bahwa anda tidak dapat mengontrol hal-hal penting di hidup anda?					
3	Seberapa sering anda merasa grogi dan tertekan?					
4	Seberapa sering anda merasa yakin akan kemampuan anda untuk menghadapi masalah pribadi anda?					
5	Seberapa sering anda merasa hal-hal terjadi sesuai rencana anda?					
6	Seberapa sering anda merasa bahwa anda tidak dapat mengatasi hal-hal yang harus anda lakukan ?					
7	Seberapa sering anda dapat mengatasi gangguan yang terjadi dalam hidup anda?					
8	Seberapa sering anda merasa bahwa anda dapat mengontrol segala hal dengan sangat baik?					
9	Seberapa sering anda merasa marah karena hal-hal yang terjadi diluar control/kemauan anda?					
10	Seberapa sering anda merasa berada dalam kesulitan yang berat sehingga anda tidak dapat mengatasinya?					

LAMPIRAN 13 MASTER TABEL

Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Siswa Kelas XI Di SMK Negeri 1 Kota Padang Tahun 2024

No.	Instansi	Jumlah	Pdd Ortu	Perilaku Merokok																	Kategori	Tingkat Stres										Kategori		
				PM1	PM2	PM3	PM4	PM5	PM6	PM7	PM8	PM9	PM10	PM11	PM12	PM13	PM14	PM15	PM16	PM17		PM18	Jumlah	PS1	PS2	PS3	PS4	PS5	PS6	PS7	PS8		PS9	PS10
1	Siswa.R	16	4	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	27	1	4	2	2	0	1	2	2	2	2	2	2	19	2
2	Siswa.H	17	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	62	3	4	4	4	2	2	3	3	3	3	3	3	31	3
3	Siswa.R	19	2	4	2	3	2	4	4	3	2	2	2	1	4	4	4	4	2	50	2	2	1	2	1	0	2	2	0	1	2	13	1	
4	Siswa.D	17	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
5	Siswa.A	16	1	4	4	4	2	3	3	3	2	2	4	4	3	3	3	3	56	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	2	30	3		
6	Siswa.I	17	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	69	3	3	3	4	3	3	3	2	2	4	4	31	3		
7	Siswa.D	17	3	2	3	4	3	4	3	3	2	2	4	2	3	2	4	4	55	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	38	3	
8	Siswa.R	17	3	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	37	2	3	2	4	1	2	3	3	2	4	4	30	3		
9	Siswa.R	17	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	64	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	32	3		
10	Siswa.R	17	3	2	2	4	1	4	4	2	2	2	1	2	2	4	2	2	44	2	3	1	2	1	2	1	2	1	4	1	18	2		
11	Siswa.S	16	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	37	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
12	Siswa.Z	17	3	4	2	2	1	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	59	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	34	3		
13	Siswa.A	17	2	4	3	4	3	3	3	3	2	2	1	2	2	3	2	2	46	2	3	4	4	3	3	2	2	4	4	3	32	3		
14	Siswa.Y	18	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72	3	0	3	4	3	3	3	4	4	4	4	32	3		
15	Siswa.R	17	3	4	2	2	1	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	60	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	29	3			
16	Siswa.H	18	3	2	2	4	2	4	4	3	2	1	2	4	2	4	2	2	48	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	20	2		
17	Siswa.A	16	3	1	4	2	1	3	3	1	2	2	2	1	2	1	2	1	33	1	2	3	2	3	2	1	2	3	1	2	21	2		
18	Siswa.R	17	3	2	2	3	2	2	2	2	3	4	2	2	3	2	2	2	40	2	2	1	2	2	3	3	2	2	3	1	21	2		
19	Siswa.A	18	3	2	2	2	2	2	4	2	2	1	2	2	2	2	2	1	35	1	2	3	1	3	4	1	3	4	1	1	23	2		
20	Siswa.L	17	3	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	27	1	1	2	2	2	1	2	1	2	0	15	2			
21	Siswa.R	16	3	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	32	1	3	3	4	1	2	1	2	3	3	25	2			
22	Siswa.A	17	3	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	3	1	2	26	1	2	2	4	0	0	4	2	2	3	4	23	2		
23	Siswa.A	18	4	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36	2	2	1	2	3	2	2	2	3	1	22	2			
24	Siswa.L	17	4	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	38	2	2	1	2	2	0	3	2	3	0	3	1	17	2	
25	Siswa.M	18	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	1	2	1	2	52	2	4	4	4	0	2	4	0	2	3	2	3	23	2	
26	Siswa.R	17	3	3	3	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	44	3	3	1	1	1	2	1	1	2	1	2	19	2		
27	Siswa.S	18	3	3	3	3	2	4	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	44	2	0	0	1	0	0	1	0	1	0	4	1	0	4	1
28	Siswa.F	17	2	3	3	3	2	4	4	3	2	4	3	4	4	4	4	3	57	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	34	3	3		
29	Siswa.I	16	3	2	1	4	2	4	3	3	2	2	2	2	1	3	2	3	43	2	3	3	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	
30	Siswa.F	17	3	2	2	1	2	4	2	3	1	2	2	3	2	2	3	2	40	2	2	2	0	0	3	0	4	1	1	0	2	8	1	
31	Siswa.A	16	3	4	4	4	3	3	3	3	4	1	4	4	3	2	4	4	60	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	34	3		
32	Siswa.Z	16	3	1	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48	3	4	3	3	1	3	3	3	3	2	2	20	2		
33	Siswa.Z	16	3	2	2	3	3	4	4	2	3	2	4	2	2	1	3	1	3	45	2	2	2	1	2	1	2	3	2	3	20	2		
34	Siswa.M	16	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
35	Siswa.M	18	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	38	3	3	2	0	1	2	2	2	2	3	4	2	2	2	
36	Siswa.R	17	3	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	27	1	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	4	1	1	
37	Siswa.I	17	3	2	4	4	1	3	4	2	2	2	2	1	2	3	2	2	43	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	
38	Siswa.Z	17	3	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	66	4	4	3	4	4	4	0	4	4	4	4	4	4	4	
39	Siswa.A	17	3	2	2	1	1	2	3	1	2	2	2	2	2	1	1	2	31	1	2	0	0	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	
40	Siswa.F	17	4	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	3	2	1	2	30	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	7	1	
41	Siswa.D	16	2	2	2	3	2	3	4	2	3	2	2	1	3	2	2	3	41	2	1	1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	
42	Siswa.D	17	3	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	29	1	0	0	1	4	0	0	0	0	2	1	0	4	1
43	Siswa.R	16	3	3	3	2	3	3	3	2	1	2	2	2	3	2	3	2	43	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	27	3		
44	Siswa.M	19	3	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	4	28	1	4	3	2	0	1	2	1	0	4	4	2	2	2	
45	Siswa.N	16	2	3	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	33	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	
46	Siswa.F	17	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	2	1	1	
47	Siswa.I	17	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	58	3	3	2	0	1	2	2	2	3	4	2	2	2		
48	Siswa.G	17	3	2	1	1	1	2	2	1	1	3	2	2	2	1	2	2	32	1	2	2	2	2	1	2	0	0	0	1	0	3	1	
49	Siswa.A	16	1	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	36	2	2	0	0	1	2	1	3	2	2	0	1	1	1	
50	Siswa.I	18	3	2	4	1	4	3	2	2	2	2	2	1	2	4	2	2	42	2	1	1	0	2	1	0	0	1	1	0	1	0	1	
51	Siswa.F	17	4	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	44	2	2	0	2	0	3	2	2	0	2	2	15	2	2	
52	Siswa.A	17	3	4	1	4	2	2	3	2	2	2	1	1	4	2	4	1	1	3	2	2	1	1	0	1	1	0	1	0	7	1		
53	Siswa.H	17	3	4	2	4	4	4	4	4	2	2	3	2	3	2	3	2	49	1	2	3	2	3	1	1	3	2	1	3	2	2	2	
54	Siswa.A	16	3	2	2	3	1	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	36	2	2	0	0	2	2	0	2	1	0	0	0	0	1	
55	Siswa.Z	16	3	2	1	4	4	4	4	3	2	2	2	2	3	2	2	2	44	2	1	0	0	1	2	0	4	1	1	2	1	2	1	
56	Siswa.N	17	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	
58	Siswa.A	18	4	3	4	3	4	2	4																									

LAMPIRAN 14 OUTPUT SPSS KUESIONER PENELITIAN

A. Karakteristik Responden

		Statistics	
		Umur Responden	Pendidikan Ortu Responden
N	Valid	78	78
	Missing	0	0

1. Umur

		Umur Responden			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16	24	30.8	30.8	30.8
	17	40	51.3	51.3	82.1
	18	12	15.4	15.4	97.4
	19	2	2.6	2.6	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

2. Pendidikan Orangtua Responden

		Pendidikan Ortu Responden			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	2	2.6	2.6	2.6
	SMP	10	12.8	12.8	15.4
	SMA/SMK	56	71.8	71.8	87.2
	PT	10	12.8	12.8	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

B. Analisis Univariat

Statistics

		Perilaku Merokok	Tingkat Stres
N	Valid	78	78
	Missing	0	0

1. Perilaku Merokok

Perilaku Merokok

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perilaku Merokok Ringan	25	32.1	32.1	32.1
	Perilaku Merokok Sedang	35	44.9	44.9	76.9
	Perilaku Merokok Berat	18	23.1	23.1	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

1) Pernyataan perilaku merokok

Saya merokok, terutama saat merasa cemas / gelisah / jenuh / kesal dan tenang.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	14	17.9	17.9	17.9
	Kadang-Kadang	34	43.6	43.6	61.5
	Sering	13	16.7	16.7	78.2
	Selalu	17	21.8	21.8	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

Saya merokok, jika mulut saya terasa asam.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	25	32.1	32.1	32.1
	Kadang-Kadang	27	34.6	34.6	66.7
	Sering	13	16.7	16.7	83.3
	Selalu	13	16.7	16.7	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

Saya merokok, kapanpun saya mau.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	13	16.7	16.7	16.7
	Kadang-Kadang	21	26.9	26.9	43.6
	Sering	16	20.5	20.5	64.1
	Selalu	28	35.9	35.9	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

Saya merasa pusing jika saya tidak merokok dalam sehari.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	37	47.4	47.4	47.4
	Kadang-Kadang	22	28.2	28.2	75.6
	Sering	8	10.3	10.3	85.9
	Selalu	11	14.1	14.1	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

Saya merokok, baik saat cuaca dingin maupun saat cuaca panas.

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	14	17.9	17.9	17.9
	Kadang-Kadang	25	32.1	32.1	50.0
	Sering	16	20.5	20.5	70.5
	Selalu	23	29.5	29.5	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

Saya merokok, terutama setelah makan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	10	12.8	12.8	12.8
	Kadang-Kadang	20	25.6	25.6	38.5
	Sering	21	26.9	26.9	65.4
	Selalu	27	34.6	34.6	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

Saya merokok, maksimal empat batang dalam satu hari

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	22	28.2	28.2	28.2
	Kadang-Kadang	30	38.5	38.5	66.7
	Sering	16	20.5	20.5	87.2
	Selalu	10	12.8	12.8	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

Saya merokok dalam jumlah batang tetap / tidak bertambah dari hari ke hari

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	20	25.6	25.6	25.6
	Kadang-Kadang	42	53.8	53.8	79.5
	Sering	6	7.7	7.7	87.2
	Selalu	10	12.8	12.8	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

Saya merokok, dalam jumlah batang yang semakin bertambah dari hari ke hari ketika banyak masalah atau stress

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	20	25.6	25.6	25.6
	Kadang-Kadang	39	50.0	50.0	75.6
	Sering	3	3.8	3.8	79.5
	Selalu	16	20.5	20.5	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

Saya merokok lebih dari 10 batang rokok setiap hari

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	20	25.6	25.6	25.6
	Kadang-Kadang	36	46.2	46.2	71.8
	Sering	7	9.0	9.0	80.8
	Selalu	15	19.2	19.2	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

Saya merokok, terutama ditempat sepi / tidak banyak orang

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	14	17.9	17.9	17.9
	Kadang-Kadang	43	55.1	55.1	73.1
	Sering	9	11.5	11.5	84.6
	Selalu	12	15.4	15.4	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

Saya menghisap rokok yang memiliki kandungan nikotin dan tar lebih banyak (seperti : rokok kretek, non filter, cerutu).

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	18	23.1	23.1	23.1
	Kadang-Kadang	33	42.3	42.3	65.4
	Sering	14	17.9	17.9	83.3
	Selalu	13	16.7	16.7	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

Saya menghisap rokok yang memiliki aroma rasa yang khas (seperti : Gudang garam filter, djarum super, dll).

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	10	12.8	12.8	12.8
	Kadang-Kadang	44	56.4	56.4	69.2
	Sering	10	12.8	12.8	82.1
	Selalu	14	17.9	17.9	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

Saya menghisap rokok yang memiliki kandungan nikotin dan tar rendah (seperti : A mild, Clas Mild , sampoerna, LA Light)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	17	21.8	21.8	21.8
	Kadang-Kadang	37	47.4	47.4	69.2
	Sering	14	17.9	17.9	87.2
	Selalu	10	12.8	12.8	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

Saya merokok dimana saja (seperti dikendaraan, ditempat umum, dan lain-lain)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	15	19.2	19.2	19.2
	Kadang-Kadang	29	37.2	37.2	56.4
	Sering	11	14.1	14.1	70.5
	Selalu	23	29.5	29.5	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

Saya mengajak teman saya untuk merokok

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	26	33.3	33.3	33.3
	Kadang-Kadang	25	32.1	32.1	65.4
	Sering	10	12.8	12.8	78.2
	Selalu	17	21.8	21.8	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

Saya merokok saat sedang sendiri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	13	16.7	16.7	16.7
	Kadang-Kadang	27	34.6	34.6	51.3
	Sering	19	24.4	24.4	75.6
	Selalu	19	24.4	24.4	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

Saya merokok, terutama saat ada teman yang mengajak untuk merokok

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	11	14.1	14.1	14.1
	Kadang-Kadang	40	51.3	51.3	65.4
	Sering	16	20.5	20.5	85.9
	Selalu	11	14.1	14.1	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

2. Tingkat Stres

		Tingkat Stres			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tingkat Stres Ringan	24	30.8	30.8	30.8
	Tingkat Stres Sedang	36	46.2	46.2	76.9
	Tingkat Stres Berat	18	23.1	23.1	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

1) Pertanyaan Tingkat Stres

Seberapa sering anda merasa kesal karena terjadi sesuatu yang tidak anda harapkan ?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	10	12.8	12.8	12.8
	Jarang	9	11.5	11.5	24.4
	Kadang-Kadang	26	33.3	33.3	57.7
	Sering	22	28.2	28.2	85.9
	Selalu	11	14.1	14.1	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

Seberapa sering anda merasa bahwa anda tidak dapat mengontrol hal-hal penting di hidup anda?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	16	20.5	20.5	20.5
	Jarang	21	26.9	26.9	47.4
	Kadang-Kadang	16	20.5	20.5	67.9
	Sering	15	19.2	19.2	87.2
	Selalu	10	12.8	12.8	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

Seberapa sering anda merasa grogi dan tertekan?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	12	15.4	15.4	15.4
	Jarang	10	12.8	12.8	28.2
	Kadang-Kadang	29	37.2	37.2	65.4
	Sering	10	12.8	12.8	78.2
	Selalu	17	21.8	21.8	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

Seberapa sering anda merasa yakin akan kemampuan anda untuk menghadapi masalah pribadi anda?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Selalu	17	21.8	21.8	21.8
	Sering	23	29.5	29.5	51.3
	Kadang-Kadang	20	25.6	25.6	76.9
	Jarang	14	17.9	17.9	94.9
	Tidak Pernah	4	5.1	5.1	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

Seberapa sering anda merasa hal-hal terjadi sesuai rencana anda?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Selalu	12	15.4	15.4	15.4
	Sering	15	19.2	19.2	34.6
	Kadang-Kadang	25	32.1	32.1	66.7
	Jarang	22	28.2	28.2	94.9
	Tidak Pernah	4	5.1	5.1	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

Seberapa sering anda merasa bahwa anda tidak dapat mengatasi hal-hal yang harus anda lakukan ?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	12	15.4	15.4	15.4
	Jarang	18	23.1	23.1	38.5
	Kadang-Kadang	23	29.5	29.5	67.9
	Sering	18	23.1	23.1	91.0
	Selalu	7	9.0	9.0	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

Seberapa sering anda dapat mengatasi gangguan yang terjadi dalam hidup anda?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Selalu	10	12.8	12.8	12.8
	Sering	13	16.7	16.7	29.5
	Kadang-Kadang	28	35.9	35.9	65.4
	Jarang	21	26.9	26.9	92.3
	Tidak Pernah	6	7.7	7.7	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

Seberapa sering anda merasa bahwa anda dapat mengontrol segala hal dengan sangat baik?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Selalu	22	28.2	28.2	28.2
	Sering	15	19.2	19.2	47.4
	Kadang-Kadang	20	25.6	25.6	73.1
	Jarang	14	17.9	17.9	91.0
	Tidak Pernah	7	9.0	9.0	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

Seberapa sering anda merasa marah karena hal-hal yang terjadi diluar kontrol/kemauan anda?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	14	17.9	17.9	17.9
	Jarang	15	19.2	19.2	37.2
	Kadang-Kadang	18	23.1	23.1	60.3
	Sering	19	24.4	24.4	84.6
	Selalu	12	15.4	15.4	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

Seberapa sering anda merasa berada dalam kesulitan yang berat sehingga anda tidak dapat mengatasinya?

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	16	20.5	20.5	20.5
	Jarang	15	19.2	19.2	39.7
	Kadang-Kadang	19	24.4	24.4	64.1
	Sering	14	17.9	17.9	82.1
	Selalu	14	17.9	17.9	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

C. Analisis Bivariat

Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Merokok Pada Remaja Siswa Kelas XI di SMK Negeri 1 Kota Padang

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Tingkat Stress * Perilaku Merokok	78	100.0%	0	0.0%	78	100.0%

Tingkat Stress * Perilaku Merokok Crosstabulation

			Perilaku Merokok			Total
			Perilaku Merokok Ringan	Perilaku Merokok Sedang	Perilaku Merokok Berat	
Tingkat Stress	Tingkat Stress Ringan	Count	13	10	1	24
		Expected Count	7.7	10.8	5.5	24.0
		% within Perilaku Merokok	52.0%	28.6%	5.6%	30.8%
		% of Total	16.7%	12.8%	1.3%	30.8%
	Tingkat Stress Sedang	Count	11	19	6	36
		Expected Count	11.5	16.2	8.3	36.0
		% within Perilaku Merokok	44.0%	54.3%	33.3%	46.2%
		% of Total	14.1%	24.4%	7.7%	46.2%
	Tingkat Stress Berat	Count	1	6	11	18
		Expected Count	5.8	8.1	4.2	18.0
		% within Perilaku Merokok	4.0%	17.1%	61.1%	23.1%
		% of Total	1.3%	7.7%	14.1%	23.1%
Total	Count	25	35	18	78	
	Expected Count	25.0	35.0	18.0	78.0	
	% within Perilaku Merokok	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	32.1%	44.9%	23.1%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	24.364 ^a	4	.000
Likelihood Ratio	24.300	4	.000
Linear-by-Linear Association	20.150	1	.000
N of Valid Cases	78		

a. 1 cells (11,1%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 4,15.

LAMPIRAN 15 : HASIL UJI PLAGIARISME TURNITIN

FULL SKRIPSI AMELIA ERMJ JUWITA (tingkat stres dengan merokok).docx

ORIGINALITY REPORT

12%

SIMILARITY INDEX

11%

INTERNET SOURCES

4%

PUBLICATIONS

5%

STUDENT PAPERS

Matched Sources

 scholar.unand.ac.id Internet Source	1%
 Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	1%
 Submitted to Universitas Andalas Student Paper	<1%
 es.scribd.com Internet Source	<1%
 repository.itekes-bali.ac.id Internet Source	<1%
 repository.ub.ac.id Internet Source	<1%
 dspace.umkt.ac.id Internet Source	<1%
 repository.unhas.ac.id Internet Source	<1%
repositori.uin-alauddin.ac.id	

LAMPIRAN 16 DOKUMENTASI PENELITIAN DI SMKN 1 PADANG

