

PERAN PSIKOEDUKASI TENTANG PERILAKU MEROKOK PADA REMAJA

Rayinda Faizah, Akhmad Liana Amrul Haq
Universitas Muhammadiyah Magelang
e-mail :rayinda.faizah@ummgl.ac.id

Abstract : *The Role Of Psychoedukasi About Smoking Behavior In Adolescents. This study aims to determine the role of psychoeducation on smoking behavior in adolescents. The research method used was an experimental pretest-posttest control group design, with a total sample of 18 adolescents are 9 people in experimental groups and 9 people in control groups. Data analysis techniques used paired t-test with $p < 0.05$ and independent t test with $p < 0.05$. The results obtained are psychoeducation about smoking behavior plays an effective role in reducing smoking behavior in adolescents.*

Keywords: *Psychoeducation, smoking behavior, adolescents*

Abstrak : **Peran Psikoedukasi Tentang Perilaku Merokok Pada Remaja.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran psikoedukasi terhadap perilaku merokok pada remaja. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen *pretest-posttest control group design*, dengan total jumlah sampel 18 remaja yaitu 9 kelompok eksperimen dan 9 kelompok kontrol. Teknik analisa data yang digunakan uji *paired t-test* dengan $p < 0,05$ dan uji *independent t test* dengan $p < 0,05$. Hasil yang diperoleh adalah psikoedukasi tentang perilaku merokok berperan efektif dalam menurunkan perilaku merokok pada remaja

Kata kunci : **Psikoedukasi, perilaku merokok, remaja**

PENDAHULUAN

Remaja kategori usia 18-24 tahun adalah pengguna rokok tertinggi ketiga yaitu sebanyak 33,03%, sedangkan perokok paling aktif berada di kategori usia 25-38 tahun yaitu sebanyak 44,75% (Ayuwuragil, 2018). Hal tersebut menunjukkan bahwa remaja adalah salah satu pengguna rokok tertinggi di Indonesia. 37,50% remaja menghisap rokok pada saat usia 12 tahun.

Remaja mencoba merokok karena adanya keyakinan dengan merokok dapat mengurangi stress dan ketegangan (Apriningtyas, DW, & Akhmadi, 2013; Saravanan & Heidhy, 2014) dan adanya pengaruh dan ajakan dari teman sebaya (Apriningtyas et al., 2013; Cho, 2014; Komalasari & Helmi, 1998; Satomura & Nakahara, 2003).

Hasil *assessment* dengan remaja di Dukuh Jomboran menyebutkan hal yang senada bahwa mereka mencoba untuk mengkonsumsi rokok pada usia 12 tahun. Faktor yang mempengaruhi perilaku merokok adalah keingintahuan tentang bagaimana rokok itu. Faktor lain yang mempengaruhi munculnya perilaku ini adalah karena adanya ajakan dari teman terdekat yang juga mengkonsumsi rokok. Kandungan senyawa yang terkandung di dalam rokok bersifat perangsang (stimulant) yaitu nikotin, nikotirin, anabisin dan myosimin (Nurrahmahmah, 2014). Kandungan dalam rokok tersebut tentunya mempengaruhi kesehatan individu di antaranya adalah mempengaruhi fertilitas (kesuburan), bau mulut dan kerusakan gigi, penuaan dini, tulang rapuh, penyakit pencernaan, penyakit paru, serangan jantung, dan kanker (Dokter Sehat, 2019). Selain berdampak pada kesehatan, merokok juga berpengaruh terhadap pembentukan karakter individu, yang mana kebiasaan merokok yang adiktif dapat membentuk sifat egois pada perokok (Nurrahmahmah, 2014).

Guna menangani perilaku merokok pada remaja maka diperlukan beberapa upaya seperti promosi kesehatan dan upaya pencegahan pengurangan merokok yang lebih mengarah kepada permasalahan

psikologis (Saravanan & Heidhy, 2014). Diperlukannya Pendidikan untuk mengurangi perilaku merokok yaitu dengan cara memberikan edukasi terkait melakukan penggantian nikotin, penyadaran dengan edukasi terkait masalah-masalah kesehatan yang ditimbulkan oleh merokok (Satomura & Nakahara, 2003).

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dilakukan penelitian tentang peran psikoedukasi tentang perilaku merokok pada remaja di Dukuh Jomboran.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design* dimana terdapat 1 kelompok kontrol dan 1 kelompok eksperimen. 1 kelompok terdiri dari 9 remaja yang berjenis kelamin laki-laki dan memiliki skor pada skala perilaku merokok di kategori tinggi. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala perilaku merokok yang mempunyai skor reliabilitas 0,96.

Penelitian ini dilakukan selama dua hari yaitu dengan pemberian perlakuan berupa psikoedukasi. Pada hari pertama materi psikoedukasi yang diberikan yaitu tentang perilaku merokok yang berisi tentang gambaran umum dan fakta tentang rokok, kandungan zat dan bahaya yang bias

ditimbulkan dari konsumsi rokok, dan juga faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang merokok dalam bentuk pemaparan materi, leaflet dan pemutaran video.

Pada hari kedua yaitu materi psikoedukasi yang diberikan terkait meningkatkan keterampilan untuk mengendalikan dan membatasi keinginan

untuk merokok yaitu tentang coping stress dan asertif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis data pada penelitian ini diawali dengan uji normalitas seperti pada Tabel 1 yang menyebutkan data berdistribusi normal dengan nilai $p > 0,05$

Tabel 1. Uji Normalitas

Hasil	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a
		Sig.
hasil-psikoedukasi	pretest-eksperimen	.200*
	posttest-eksperimen	.101
	pretest-kontrol	.119
	posttest-kontrol	.200*

Berdasarkan hasil Analisa tersebut, dilanjutkan analisa data dengan uji *paired t-test* yang menyebutkan hasil bahwa adanya perbedaan atau pengaruh terhadap kelompok

eksperimen dengan nilai $p < 0,05$ (Tabel 2). Besarnya perbedaan pada kelompok eksperimen bias dilihat dari adanya perubahan nilai mean saat *pre* dan *post* (Tabel 3)

Tabel 2. Uji Paired T-Test

		Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pretest eksper – posttest eksper	.001
Pair 2	Pretest kontrol – posttest kontrol	.347

Tabel 3. Hasil Mean

		Mean
Pair 1	Pretest eksper	50.89
	Posttest eksper	49.00
Pair 2	Pretest kontrol	51.11
	Posttest kontrol	51.33

Analisa data selanjutnya yang digunakan adalah uji homogenitas, yang mana di peroleh nilai $p > 0,05$ (Tabel 4) dan dilanjutkan dengan uji *t-test independent* yang diperoleh nilai $p < 0,05$ (Tabel 5) menunjukkan bahwa kelompok eksperimen yang mendapatkan psikoedukasi mengalami perubahan dibandingkan kelompok kontrol.

Tabel 4. Uji Homogenitas

		Sig.
hasil-psikoedukasi	Based on Mean	.067

Tabel 5. Uji T-test Independent

		Sig. (2-tailed)
hasil-psikoedukasi	Equal variances assumed	.005

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisa data maka diperoleh bahwa psikoedukasi mempunyai peran terhadap perilaku merokok pada remaja. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyebutkan bahwa psikoedukasi efektif dalam menurunkan intensitas merokok pada remaja (Rohmadani, 2016). Gazda (dalam Supratiknya, 2011)

menyebutkan psikoedukasi mempunyai tujuan untuk melakukan modifikasi sikap dan perilaku secara langsung melalui pelibatan subjek kedalam program pelatihan-pelatihan. Psikoedukasi adalah gabungan psikologi kesehatan dengan *behavioural counseling* dan terkadang dengan psikoterapi yang diterapkan pada setting grup ataupun individu. *Behavioral*

counseling dalam psikoedukasi berkaitan dengan emosi, persepsi, coping, relaksasi, dan *selfcare*, sedangkan komponen edukasi bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang suatu kondisi baik fisik maupun psikologis (Cummings & Cummings, 2008). Hal ini menunjukkan bahwa psikoedukasi merupakan bentuk proses belajar dimana melibatkan aspek kognitif (Brown dalam Rahmah & Anwar, 2015).

Psikoedukasi dalam penelitian ini terdiri dari 2 materi yaitu materi hari pertama yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman remaja terhadap perilaku merokok. Pada sesi ini bertujuan untuk mempengaruhi aspek kognitif. Pada sesi ini menerapkan prinsip *cognitive behavior*. Yang mana suatu perilaku terbentuk karena hasil belajar. Selain itu, subjek juga diputar video tentang dampak dari penggunaan rokok secara langsung. Hal ini dilakukan untuk menyorot aspek afektif yang bertujuan untuk meningkatkan kekhawatiran untuk mengkonsumsi rokok.

Pada hari kedua yaitu sesi terkait meningkatkan ketrampilan peserta penelitian dalam mengendalikan dan membatasi keinginan untuk merokok dengan materi

coping stress dan asertif. Asertif berpengaruh terhadap perilaku remaja, yang mana ketika remaja bias berperilaku asertif maka remaja mampu mengungkapkan apa yang diinginkan dan lebih mampu menjaga diri. Karena semakin tinggi tingkat asertif pada remaja semakin rendah tingkat kenakalan remaja (Butar, 2017).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah psikoedukasi tentang perilaku merokok efektif untuk mengurangi perilaku merokok pada remaja Dukuh Jomboran.

Saran

Adanya program psikoedukasi yang tidak hanya menyorot pada remaja tetapi juga kepada orangtua karena dari hasil assessment juga diperoleh bahwa perilaku merokok remaja diakibatkan *modeling* terhadap perilaku merokok orangtua sehingga upaya preventif perilaku merokok pada remaja semakin efektif.

DAFTAR RUJUKAN

- Apriningtyas, G., DW, S., & Akhmadi. (2013). Hubungan antara stres psikososial dengan perilaku merokok pada remaja. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 9(1).
- Ayuwuragil, K. (2018). Jumlah Perokok Muda Masih Tinggi. *CNN Indonesia*. Diambil dari <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20180905184752-255-327955/jumlah-perokok-muda-masih-tinggi>
- Butar, M. B. (2017). Hubungan perilaku asertif dengan kenakalan remaja pada siswa SMP Negeri 6 Kota Tebing Tinggi. *SEJ*, 7(4), 525–532.
- Cho, B. J. (2014). Social bonds , self-control and deviance of korean adolescents. *International Journal of Humanities and Social Science*, 4(9), 1–8.
- Cummings, N. A., & Cummings, J. L. (2008). Psychoeducation in conjunction with psychotherapy practice. *Practical Resources for The Mental Health Professional*, 41–59. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-088520-6.50004-4>
- DokterSehat. (2019). 10 bahaya merokok bagi kesehatan. *DokterSehat.com*. Diambil dari <https://doktersehat.com/bahaya-rokok-bagi-kesehatan/>
- Komalasari, D., & Helmi, A. F. (1998). Faktor-faktor penyebab perilaku merokok pada remaja. *Nasional*, 01(01).
- Rahmah, M., & Anwar, Z. (2015). Psikoedukasi tentang risiko perkawinan usia muda untuk menurunkan intensi pernikahan dini pada remaja. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 7(2), 158–172.
- Rohmadani, Z. V. (2016). Upaya preventif untuk menurunkan intensi merokok pada remaja melalui program peduli diri. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Saravanan, C., & Heidhy, I. (2014). Psychological problems and psychosocial predictors of cigarette smoking behavior among undergraduate students in Malaysia. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 15, 7629–7634.
- Satomura, K., & Nakahara, T. (2003). Consciousness and psychological behaviors of smokers - factors that cause people to start, continue, or stop smoking, and measures to be taken-. *Journal of The Japan Medical Association*, 127(7), 1015–1018.
- Supratiknya, A. (2011). Merancang program dan modul psikoedukasi, *Edisi Revisi*. Yogyakarta: Penerbit Universitas Sanata Dharma.
- Nurrahmahmah. (2014). Pengaruh rokok terhadap kesehatan dan pembentukan karakter manusia. *Prosiding Seminar*