

PSIKOEDUKASI PENCEGAHAN PERILAKU MEROKOK

Raras Sutatminingsih¹, Iskandar Zulkarnain²

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Sumatera Utara

e Mail: raras@usu.ac.id

ABSTRAK

Kegiatan psikoedukasi pencegahan perilaku merokok ini bertujuan agar warga sekolah, khususnya siswa-siswa dan guru-guru tidak lagi merokok dan mencegah siswa-siswa dan guru-guru yang lain untuk merokok. Hal ini dilataberlakanginya oleh perilaku merokok yang masih didapati dilakukan oleh anak-anak, remaja, orang dewasa dan orang tua. Bahkan perilaku itu masih dijumpai di lingkungan sekolah, walaupun dilakukan secara sembunyi-sembunyi. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka sangat perlu dilakukan upaya pencegahan dan penyelesaian bagi warga sekolah agar siswa-siswa dan guru-guru tidak lagi merokok dan mencegah siswa-siswa dan guru-guru yang lain untuk merokok. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah melakukan kegiatan Psikoedukasi Pencegahan Perilaku Merokok, menayangkan video pencegahan perilaku merokok, Pelatihan Komunikasi Asertif Pencegahan Perilaku Merokok poster dan banner pencegahan perilaku merokok. Kegiatan ini dilaksanakan di SMA Perguruan Al-Azhar Medan. Hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian Psikoedukasi Pencegahan Perilaku Merokok ini adalah bahwa Psikoedukasi pencegahan perilaku merokok ini dapat meningkatkan pemahaman siswa SMA Al Azhar Medan tentang kandungan rokok, dampak fisik, dampak psikologis, dan penyebab seseorang berperilaku merokok. Oleh karena itu, kegiatan ini dimungkinkan akan dapat mencegah perilaku merokok pada mereka.

Keywords: Pencegahan perilaku Merokok, Psikoedukasi, Komunikasi Asertif.

1. PENDAHULUAN

Perilaku merokok adalah perilaku yang memberikan dampak negatif bagi kesehatan. Meskipun rokok membahayakan tubuh, tetapi masih banyak orang yang merokok dan tidak menghiraukan dampak dari bahaya merokok. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi orang untuk merokok yaitu psikologis, biologi, dan lingkungan (Fikriyah and Febrijanto, 2012).

Perokok aktif diklasifikasikan mulai dari perokok ringan, sedang hingga berat (candu). Smet (1994) mengklasifikasikan perokok berdasarkan banyaknya rokok yang dihisap, yaitu perokok berat yang menghisap lebih dari 15 batang rokok

dalam sehari, perokok sedang yang menghisap 5-14 batang rokok dalam sehari dan perokok ringan yang menghisap 1-4 batang rokok dalam sehari. Jumlah rata-rata batang rokok yang dihisap perhari oleh penduduk Indonesia, yaitu 12,3 batang (setara satu bungkus rokok). Hal ini menunjukkan bahwa perokok di Indonesia sendiri berada pada klasifikasi perokok sedang. Selain itu, berdasarkan hasil pengamatan pada umumnya, rata-rata orang dewasa bisa menghabiskan lebih kurang dua bungkus rokok dalam satu hari.

Di Indonesia sendiri, baik perokok aktif maupun perokok pasif selalu mengalami peningkatan tiap tahunnya. Laporan

Southeast Asia Tobacco Control Alliance (SEATCA) berjudul *The Tobacco Control Atlas, Asean Region* menunjukkan Indonesia merupakan negara dengan jumlah perokok terbanyak di Asean, yakni 65,19 juta orang. Angka tersebut setara 34% dari total penduduk Indonesia pada 2016. Kenaikan angka perokok ini disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk soal aturan cukai yang belum efektif, masih adanya ruang publik yang memperbolehkan perokok, dan iklan-iklan rokok yang masih banyak ditemui (Widowati, 2019).

Perokok aktif di Indonesia tidak hanya orang dewasa saja, saat ini remaja bahkan anak-anak sudah bisa merokok bahkan menjadi perokok. Perilaku merokok pada remaja dan anak-anak ini sangat banyak dijumpai di lingkungan sekolah. Kasus siswa merokok di lingkungan sekolah sudah banyak terjadi di Indonesia. Syarifudin (2019) di Kompas.com memberitakan tentang kasus Video berdurasi 3 menit 52 detik di mana sejumlah siswa asyik merokok di dalam kelas saat pelajaran berlangsung viral di media sosial. Ferdinan (2019) di Detiknews juga memberitakan tentang pelajar SMK di Manado Tikam Gurunya hingga Tewas karena Ditegur Merokok.

Menurut hasil studi kasus Lestari, Astuti, & Lestari (2016) tentang siswa yang merokok di sekolah pada kelas VII SMP, menunjukkan bahwa mengapa lingkungan sekolah sudah menjadi suatu fenomena yang sangat memperhatikan melihat generasi muda adalah generasi penerus bangsa kita nantinya.

Perilaku merokok masih di dapati dilakukan oleh anak-anak, remaja, orang dewasa dan orang tua. Bahkan perilaku itu masih dijumpai di lingkungan sekolah,

walaupun dilakukan secara sembunyi-sembunyi. Di Perguruan Al Azhar Medan pada dasarnya melarang semua civitas akademiknya merokok di lingkungan sekolah. Walaupun demikian, masih ada siswa dan guru masih merokok, kedapatan merokok sekalipun di lingkungan luar sekolah.

Bahkan Guru dan Unit Bimbingan dan Konseling Sekolah masih melaporkan perilaku bermasalah pada siswanya, yang antara lain adalah perilaku merokok. Kondisi ini merupakan masalah yang harus diselesaikan. Selain perilaku merokok ini dianggap salah satu indikator perilaku kenakalan remaja dan juga perilaku yang membahayakan bagi kesehatan diri dan lingkungan sekitarnya dan fatalnya akan mengganggu tumbuh kembang remaja khususnya baik secara fisik, psikologis maupun sosial.

Berdasarkan permasalahan yang sudah dipaparka, maka sangat perlu dilakukan upaya pencegahan dan penyelesaian bagi warga sekolah agar siswa-siswa dan guru-guru tidak lagi merokok dan mencegah siswa-siswa dan guru-guru yang lain untuk merokok.

Solusi yang dilakukan adalah dengan melakukan kegiatan Psikoedukasi Pencegahan Perilaku Merokok, menayangkan video pencegahan perilaku merokok, Pelatihan Komunikasi Asertif Monolak Ajakan Merokok, poster dan banner pencegahan perilaku merokok.

Menurut Martin Winkler & Gunborg Palme (dalam Asrowi & Barida, 2013), keterampilan komunikasi asertif adalah kemampuan dalam mengekspresikan kebutuhan dan hak, perasaan positif atau negatif tanpa melanggar hak-hak dan batasan orang lain, mengekspresikan

pikiran dan ide-ide, mengidentifikasi dan mengungkapkan perasaan, menentukan dan menghormati batas-batas, serta cara berkomunikasi dan mendengarkan yang terbuka, langsung dan jujur. Komunikasi Asertif meliputi aspek perilaku verbal dan perilaku nonverbal.

Aspek perilaku verbal dari komunikasi asertif, meliputi : 1) *Compliance*, yaitu kemampuan untuk mengatakan tidak; 2) *Duration of reply*, yaitu waktu berbicara dengan ritme yang sesuai; 3) *Loudness*, yaitu kejelasan suara dalam berbicara; 4) *Request for new behavior*, yaitu kemampuan memberikan saran dan mengeluarkan perasaan sesuai keadaan diri; 4) *Affect*, yaitu kemampuan untuk mengelola emosi ketika berbicara; dan 5) *Latency of response*, yaitu merespon pembicaraan, setelah orang lain selesai berbicara.

Aspek perilaku nonverbal dari komunikasi asertif, meliputi: 1) Kontak mata, yaitu kemampuan untuk memandang lawan bicara atau orang lain yang dijumpai; 2) Ekspresi muka, yaitu memperlihatkan ekspresi yang sesuai dengan perasaan yang dialami; 3) Jarak muka, merupakan jarak yang tidak terlalu dekat dan tidak terlalu jauh ketika berbicara; 4) Sikap badan, dimana sikap badan orang yang asertif ketika berbicara adalah tegak atau tidak membungkuk; dan 5) Isyarat tubuh, yaitu merupakan kemampuan menggunakan bahasa tubuh yang sesuai dengan apa yang dikatakan.

Prosedur Pelatihan Asertif antara lain adalah: 1) Mengajarkan perilaku verbal maupun non verbal, melatih, dan mengintegrasikannya ke dalam rangkaian perilaku. Teknik yang digunakan adalah dengan contoh (*modeling*), umpan balik secara sistematis, tugas pekerjaan rumah,

latihan-latihan khusus antara lain melalui permainan; 2) Mengurangi kecemasan yang diperoleh secara langsung. Teknik yang dilakukan adalah dengan melakukan relaksasi, baik melalui imajinasi maupun pernapasan; 3) Merestrukturisasi aspek kognitif, yaitu mengubah keyakinan irrasional individu menjadi keyakinan yang rasional. Teknik yang digunakan mengubah pikiran otomatis yang negative menjadi pikiran otomatis yang positif.

Terdapat beberapa bentuk Pelatihan Asertif, yaitu antara lain: 1) *Role playing*, yaitu subyek diminta untuk bermain peran untuk melakukan perilaku komunikasi yang asertif; 2) *Modeling*, yaitu subyek melihat contoh perilaku asertif yang dilakukan oleh orang lain dalam tayangan video; 3) *Social reward and coaching*, yaitu subyek diberikan penguatan dengan memberikan penghargaan terhadap perilaku komunikasi asertif yang dilakukannya.

Manfaat Pelatihan Asertif adalah:

1) Meningkatkan *self esteem* dan *self confidence* dalam mengekspresikan diri sendiri; 2) Dapat berhubungan dengan orang lain dengan konflik, kekhawatiran dan penolakan yang lebih sedikit; 3) Dapat bernegosiasi lebih produktif dengan orang lain; 4) Membuat individu lebih relaks, karena tahu bahwa dia hampir bisa mengatasi semua situasi dengan baik; 5) Membantu individu fokus pada kondisi saat ini, daripada terlalu memperhatikan hal yang terjadi di masa lampau atau masa depan; 6) Dapat mempertahankan "penghargaan terhadap diri sendiri" tanpa mengacuhkan pihak lain dan ini dapat membangun penghargaan terhadap diri dari pihak lain; 7) Meningkatkan hubungan antar manusia pada pekerjaan dan

mengurangi kesalahpahaman; 8) Meningkatkan keyakinan diri dengan mengurangi keinginan untuk menyesuaikan diri dengan standar orang lain dan keinginan mendapat persetujuan mereka; 9) Memberikan kesempatan orang lain menjalankan hidupnya dengan hasil yang mereka pilih, tanpa kita berusaha mengontrol mereka sehingga mengurangi ketegangan yang mungkin timbul; 10) Merupakan satu-satunya strategi yang dapat memperkaya hubungan dengan orang lain.

2. METODE

Metode yang digunakan pada pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan kualitatif, dalam bentuk pemberian psikoedukasi pencegahan perilaku merokok, banner, flyer, dan pelatihan Komunikasi Asertif Menolak Ajakan Merokok dengan melibatkan kurang lebih 70 orang siswa-siswi dan guru-guru dari mitra pengabdian, yaitu SMA Perguruan Al Azhar Yayasan Hajjah Rahmah Nasution di Medan.

Dalam upaya mencapai target kegiatan psikoedukasi pencegahan perilaku merokok ini, metode yang digunakan adalah Survei Lapangan, Webinar, Tanya Jawab, Pretest dan Posttest. Banner dan flyer di letakkan di setiap Unit di Perguruan Al Azhar Medan. Kegiatan Pelatihan Komunikasi Asertif Menolak Ajakan Merokok dilakukan melalui media Zoom yang berisi psikoedukasi Komunikasi Asertif Menolak Ajakan Merokok, melakukan role play, memberikan penguatan berupa pujian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Seluruh rangkaian kegiatan Pengabdian Psikoedukasi Pencegahan Perilaku Merokok ini telah dilaksanakan di SMA Perguruan Al Azhar di Jl. Pintu Air IV Kuala Bekala Medan, di sepanjang bulan September hingga November 2020. Pelaksanaannya dilakukan melalui media Zoom. Kegiatan ini diikuti oleh siswa laki-laki dan perempuan dari unit SMA Reguler, SMA Plus dan SMA Program SKS. Setiap unit didampingi oleh guru wali kelas dan kepala Sekolah. Kegiatan ini melibatkan 5 orang mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.

Selama kegiatan, siswa mengikuti pelaksanaan kegiatan dari awal hingga akhir dengan penuh antusias. Ketika diberikan kesempatan tanya jawab, para siswa mengajukan pertanyaan dan memberikan pendapat tentang materi pencegahan perilaku merokok ini. Pertanyaan yang diajukan antara lain adalah bagaimana mencegah perilaku merokok, apa dampak perilaku merokok dan apa yang sebaiknya dilakukan untuk mencegah ajakan teman dekat untuk merokok.

Sebelum dan sesudah pelaksanaan Psikoedukasi Pencegahan Perilaku Merokok, kepada para siswa diberikan tes untuk mengetahui tentang beberapa hal yang terkait dengan kandungan rokok, dampak yang timbul ketika mengkonsumsi rokok, penyebab seseorang merokok, dan dampak perilaku merokok terhadap kondisi psikologis seseorang.

Pertanyaan-pertanyaan dalam pretest dan posttest disajikan dalam bentuk pertanyaan terbuka melalui googleform. Selanjutnya jawaban-jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut dikonversi ke dalam bentuk angka, yaitu 1=tidak tahu

dan 2=tahu. Selanjutnya dilakukan analisa deskriptif berupa rata-rata.

Dari hasil pretest dan postes yang diberikan kepada para siswa SMA Al Azhar Medan tentang pencegahan perilaku Merokok, diperoleh gambaran bahwa setelah dilaksanakannya Psikoedukasi, pemahaman para siswa tentang hal-hal yang berkaitan dengan pencegahan perilaku merokok meningkat. Hal ini terlihat dari perbandingan skor rata-rata total pretest

3,08 dan posttest 4,61 yang mengalami peningkatan. Berdasarkan perbandingan gambaran jawaban yang diberikan oleh para siswa sebelum dan setelah diberikan Psikoedukasi Pencegahan Perilaku Merokok, pemahamannya tentang hal-hal yang berkaitan dengan perilaku merokok juga terlihat mengalami perubahan, dari jawabannya yang sederhana menjadi jawaban yang kompleks.

Gambaran tentang apa yang para partisipan ketahui tentang apa saja yang terkandung dalam sepuntung rokok mengalami peningkatan. Hal ini terlihat dari skor rata-rata jawaban pretest 3,20 mengalami peningkatan pada skor rata-rata jawaban posttest yaitu 4,58.

Gambaran tentang apa saja dampak fisik yang timbul ketika mengkonsumsi rokok mengalami peningkatan. Hal ini terlihat dari skor rata-rata jawaban pretest

3,01 mengalami peningkatan pada skor rata-rata jawaban posttest yaitu 4,48.

Gambaran tentang pemahaman tentang apa saja penyebab seseorang melakukan perilaku merokok mengalami peningkatan. Hal ini terlihat dari skor rata-rata jawaban pretest 3,32 mengalami

peningkatan pada skor rata-rata jawaban posttest yaitu 4,67.

Gambaran tentang pemahaman apa dampak perilaku merokok terhadap kondisi psikologis seseorang mengalami peningkatan. Hal ini terlihat dari skor rata-rata jawaban pretest 3,34 mengalami peningkatan pada skor rata-rata jawaban posttest yaitu 4,72.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa perbandingan gambaran jawaban yang diberikan oleh para siswa SMA Perguruan Al Azhar sebelum dan setelah diberikan Psikoedukasi, pemahamannya tentang hal-hal yang berkaitan dengan pencegahan perilaku merokok juga terlihat mengalami perubahan, dari jawaban yang sederhana menjadi jawaban yang semakin kompleks, yang meliputi tentang apa yang mereka ketahui tentang kandungan rokok, dampak fisik, penyebab dan dampak psikologis dari perilaku merokok.

Selain itu, dari hasil pengamatan setelah dilakukan Pelatihan Komunikasi Asertif Menolak Ajakan Merokok, para peserta juga sudah dapat berkomunikasi secara asertif untuk menolak ajakan merokok yang dilakukan oleh teman atau orang lain. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, pelatihan Komunikasi Asertif Menolak Ajakan Merokok yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil membentuk perilaku asertif pada partisipan untuk menolak ajakan merokok, sehingga tujuan kegiatan ini untuk mencegah perilaku merokok pada siswa-siswa dan guru-guru Perguruan Al Azhar Medan dianggap berhasil.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh dari kegiatan pengabdian Psikoedukasi Pencegahan Perilaku Merokok ini adalah bahwa Psikoedukasi pencegahan perilaku merokok ini dapat meningkatkan pemahaman siswa SMA Al Azhar Medan tentang kandungan, dampak fisik, dampak psikologis, dan penyebab seseorang berperilaku merokok. Oleh karena itu, kegiatan ini dimungkinkan akan dapat mencegah perilaku merokok pada mereka.

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian yang diperoleh, maka saran yang dapat diberikan adalah:

1. Subyek sasaran kegiatan psikoedukasi pencegahan perilaku merokok ini dapat lebih diperluas, yaitu pada siswa SMP, mahasiswa atau bahkan pada masyarakat yang lebih luas.
2. Metode pretest dan posttest pada psikoedukasi pencegahan perilaku merokok ini disajikan dalam bentuk pertanyaan terbuka yang selanjutnya dikonversi ke dalam bentuk angka. Oleh karena itu, dianggap perlu dilakukan pretest dan postes dengan jawaban dalam bentuk angka.
3. Pelatihan Komunikasi Asertif Menolak Ajakan Merokok yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil membentuk perilaku asertif pada partisipan untuk menolak ajakan merokok, sehingga tujuan kegiatan uini untuk mencegah

perilaku merokok pada siswa-siswa dan guru-guru Perguruan Al Azhar Medan dianggap berhasil..

DAFTAR PUSTAKA

- Asrowi & Barida, M. 2013. The Effectiveness of Asserive Training to Increase the Communication Skills of High School Students in Surakarta. *DIJE*, 1, 95-105.
- Fikriyah, S., dan Febrijanto, Y. (2012). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok pada mahasiswa laki-laki di asrama putra. *Jurnal STIKES*, 5(1), 99-109.
- Smet, B. (1994). Psikologi lesehatan. Jakarta: PT Gramedia.
- Lian, T.Y., dan Dorotheo, U. (2018). The tobacco control atlas: ASEAN
- Moleong, Lexy J. 2000 Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. Muhadjir, Noeng. 1998. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mulyana, Deddy. 2018 Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: Rosdakarya
- Mead, Geore Herbert. 2008. Mind, Self and Society. Forum Region, Fourt Edition. Pathum Thani: Suetawan Co., Ltd.
- Sugiyono. 2007 Metode Penelitian Bisnis: Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sutopo. 2006. Mrtode Penelitian Kualitatif. UNS. Surakarta
- Syarifudin, B. (2019). Viral, Video Siswa Sekolah Swasta Merokok di Kelas

- Saat Belajar. Kompas.com - 08/01/2019
- Supratiknya, A. (2011). Merancang Program dan Modul: Psikoedukasi. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Widowati, H. (2019). Indonesia, negara dengan jumlah perokok terbanyak di Asean. Diunduh dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/05/31/indonesia-negara-dengan-jumlah-perokok-terbanyak-di-asean>
- Turner, west Richard/Lyn. 2008. Pegantar teori Komunikasi. Analisis dan Aplikasi. Salemba Humanika
- Zulkarnain, I., & Asmara, S. (2020). Membentuk Konsep Diri Melalui Budaya Tutur: Tinjauan Psikologi Komunikasi. Puspantara.