



Efektifitas Psikoedukasi Pencegahan Perilaku Merokok: Dampak Perilaku Merokok Pada Kesehatan Mental

Tribuana D. Sarundayang¹, Andik Matulesy²

Program Studi Pendidikan Profesi Psikolog, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Abstract

Received: 2 Januari 2026

Revised: 9 Januari 2026

Accepted: 20 Januari 2026

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan rancangan one group pre-test post-test without control. Responden pada penelitian ini sejumlah 31 responden. Tujuan penelitian ini adalah melakukan pelatihan dengan metode psikoedukasi untuk memberikan pemahaman kepada siswa SMA tentang bahaya merokok bagi kesehatan mental. Intervensi dalam penelitian ini menerapkan pendekatan experiential learning yang diimplementasikan melalui serangkaian teknik, meliputi ceramah, role play, dan diskusi interaktif. Peneliti menggunakan uji paired sample T-tes untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta pelatihan. Hasil penelitian bahwa berdasarkan uji empirik menunjukkan bahwa nilai mean Pre-Test sebesar 19,87 sedangkan nilai mean Post-Tes sebesar 24,61. Artinya terdapat perbedaan pengetahuan peserta pelatihan dalam hal ini siswa SMA mengenai dampak bahaya merokok bagi kesehatan mental setelah mengikuti kegiatan pelatihan ini. Diharapkan dengan dilakukannya penelitian ini akan menambah bukti ilmiah atau temuan yang berbasis ilmiah untuk memperkuat literasi kepada kita semua bahwa intervensi pelatihan dengan cara psikoedukasi dapat membekali para siswa untuk mengetahui tentang bahaya perilaku merokok baik untuk kesehatan fisik dan mental serta mengurangi perilaku merokok siswa yang sudah melakukan aktivitas merokok di usia muda

Keywords: Psikoedukasi, Kesehatan Mental, Perilaku Merokok

(*) Corresponding Author: 1542400028@surel.untag-sby.ac.id, andikmatulesy@untag-sby.ac.id

How to Cite: Sarundayang, T. D., & Matulesy, A. (2026). Efektifitas Psikoedukasi Pencegahan Perilaku Merokok: Dampak Perilaku Merokok Pada Kesehatan Mental. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12(1.B), 297-302. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/13672>

PENDAHULUAN

Perilaku merokok di kalangan remaja, khususnya siswa SMA, telah berkembang menjadi urgensi kesehatan masyarakat yang mengkhawatirkan. Merokok merupakan kebiasaan yang berbahaya bagi kesehatan, baik bagi perokok aktif maupun pasif. Data statistik mencatat bahwa populasi perokok di Indonesia mencapai 112 juta jiwa pada tahun 2021, dan angka ini diperkirakan akan terus bertambah hingga menyentuh 123 juta jiwa pada tahun 2030 (Annur, 2023)

Permasalahan perilaku merokok di Indonesia semakin memprihatinkan. Hal ini dikarenakan bergesernya usia untuk melakukan aktivitas merokok ke kelompok yang jauh lebih muda. Data Komisi Nasional Perlindungan Anak mengungkapkan terdapat 239.000 perokok aktif di bawah usia 10 tahun, di mana 19,8% mencoba rokok sebelum usia tersebut dan 88,6% memulainya sebelum usia 13 tahun. Secara kumulatif, hampir 80% perokok memulai kebiasaan ini sebelum menginjak usia 19 tahun. Tingginya prevalensi yang terus meningkat pada laki-laki maupun perempuan ini menunjukkan bahwa masa anak-anak dan



remaja merupakan periode paling rentan, yang sering kali diperburuk oleh minimnya pemahaman remaja atau siswa SMA terhadap bahaya merokok (Destri dkk, 2019).

Inisiasi perilaku merokok umumnya bermula pada usia remaja, didorong oleh tingginya rasa ingin tahu serta kuatnya tekanan dari teman sebaya (*peer pressure*). Lingkungan sosial memegang peranan krusial melalui proses keteladanan atau *modeling*, di mana remaja meniru perilaku orang di sekitarnya dan menjadikan rokok sebagai *coping mechanism* (Musni dkk, 2024). Perilaku merokok sangat merugikan baik para perokok aktif maupun orang lain (Larasati dkk, 2019)

Dampak yang berbahaya dari rokok bagi kesehatan fisik telah terbukti secara nyata. Para perokok menghadapi peningkatan risiko yang signifikan untuk menderita berbagai penyakit kronis, khususnya *karsinoma* (kanker) yang menyerang organ vital seperti paru-paru, faring, laring, rongga mulut, dan esofagus (Febrianto & Arham, 2023). Selain kesehatan fisik, perilaku merokok juga dapat mendorong perokok aktif mengalami permasalahan kesehatan mental (Safira & Karimah, 2024). Permasalahan kesehatan mental yang terjadi pada perokok aktif adalah masalah perubahan perasaan (*mood swing*) secara tiba-tiba (Hidayah dkk, 2020). Penelitian oleh Boksa (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara perilaku merokok dan gangguan kesehatan mental, yakni peningkatan risiko gangguan *attention deficit hyperactivity disorder* (ADHD), Alzheimer dan demensia. Selanjutnya penelitian dari Gurillo dkk, (2015) yang menjelaskan bahwa perokok aktif yang mengkonsumsi rokok atau tembakau setiap hari, akan beresiko mengalami masalah psikosis dan akan cenderung mengalami permasalahan psikotik.

Banyak penelitian yang membahas terkait faktor-faktor yang mempengaruhi remaja atau siswa SMA melakukan aktifitas merokok. Salah satunya yang dilakukan oleh Farida (2017) yang menyatakan bahwa perilaku merokok pada remaja dapat diklasifikasikan ke dalam dua dimensi utama, yaitu faktor intrinsik dan ekstrinsik. Dimensi intrinsik mencakup aspek internal individu seperti jenis kelamin, karakteristik kepribadian, status aktivitas, serta sistem keyakinan yang dianut. Sebaliknya, dimensi ekstrinsik berkaitan dengan pengaruh lingkungan luar, meliputi dinamika keluarga dan teman sebaya, paparan iklan, iklim sosial, serta kemudahan akses terhadap rokok. Selain itu, lemahnya regulasi dan sikap petugas kesehatan juga turut berkontribusi sebagai faktor pendorong eksternal. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Destri dkk (2019) dimana pengetahuan tentang rokok, pola asuh, teman sebaya iklan rokok, lingkungan keluarga dan uang jajan yang diberikan oleh orang tua termasuk faktor yang mempengaruhi perilaku merokok pada remaja atau siswa SMA.

Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara peneliti terhadap guru BK di sekolah yang menyatakan bahwa, ada beberapa siswa yang kedapatan merokok adalah mereka yang baru pertama kali melakukan aktivitas merokok. Para siswa itu hanya coba-coba dan bukan mereka sendiri yang membeli rokok melainkan pemberian dari teman mereka. Selain itu hasil wawancara kepada beberapa siswa yang melakukan aktifitas merokok juga membenarkan jika perilaku mereka sudah diketahui oleh orang tua mereka dan orang tua mereka tidak marah, hanya meminta untuk mengurangi jumlah rokok yang mereka konsumsi.

Berdasarkan paparan diatas, peneliti mengambil kesimpulan bahwa perilaku merokok yang dilakukan oleh siswa SMA sangat memprihatinkan dan faktor penyebabnya sangat kompleks. Serta diperlukan upaya intervensi yang tepat agar permasalahan ini bisa diminimalisir agar para siswa tidak lagi meneruskan perilaku merokok mereka yang keliru dan dapat berpengaruh pada kesehatan fisik maupun kesehatan mental siswa

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan *one group pre-test post-test without control*, rancangan ini tidak ada kelompok pembanding (kontrol).

Subjek pada penelitian ini adalah siswa SMA MAN Model 1 Plus keterampilan Kota Manado sejumlah 31 subjek. Karakteristik subjek adalah siswa yang berperilaku merokok yang terdiri atas kelas 11 dan 12 dan berjenis kelamin laki-laki dan Perempuan. Teknik sampling menggunakan teknik non-probability sampling dengan metode *purposive sampling* yang berarti pengambilan sampel dilakukan dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016).

Sebelum pelaksanaan pelatihan psikoedukasi, peneliti memberikan kuesioner *pre-test* yang berisi 25 item pertanyaan kepada responden yang akan melakukan pelatihan. Kemudian peneliti juga memberikan kuesioner *post-test* yang berisi 25 item pertanyaan kepada responden di akhir sesi pelatihan. Peneliti menggunakan *uji paired sample T-test* untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta pelatihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti melaksanakan pelatihan psikoedukasi dilaksanakan selama 1 hari kepada peserta pelatihan. Pelaksanaan pelatihan ini dilaksanakan di bulan Mei tahun 2025. Intervensi dalam penelitian ini menerapkan pendekatan *experiential learning* yang diimplementasikan melalui serangkaian teknik, meliputi ceramah, *role play*, dan diskusi interaktif. Metode ini dipilih karena menekankan pada proses konstruksi pengetahuan peserta pelatihan melalui refleksi atas pengalaman langsung (Febrianto & Santi, 2021).

Sebelum peneliti melakukan uji hipotesis menggunakan uji *paired sample T-test*, peneliti melakukan prasyarat yakni uji normalitas. Peneliti menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* sebagai uji normalitas pada penelitian ini dengan bantuan *SPSS Seri 24 IBM for Windows*. Hasil uji normalitas adalah sebagai berikut:

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		31
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	3,18306658
Most Extreme Differences	Absolute	,121
	Positive	,081
	Negative	-,121
Test Statistic		,121
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan uji normalitas yang dilakukan, secara empiric hasil uji normalitas diperoleh nilai $p = 0,200 \geq 0,05$ artinya skala hasil *pre-test* dan *post-test* tersebar atau terdistribusi secara normal.

Selanjutnya, peneliti melakukan uji hipotesis dengan menggunakan pendekatan uji *paired sample t-test* untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan peserta pelatihan. Berikut adalah hasil uji hipotesis yang peneliti lakukan:

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-Test	19,87	31	3,775	,678
	Post-Test	24,61	31	,615	,110

Uji empiric menunjukkan bahwa nilai *mean Pre-Test* sebesar 19,87 sedangkan nilai *mean Post-Test* sebesar 24,61. Artinya terdapat perbedaan rata-rata nilai antara *Pre-test* dan

Post-test pelatihan psikoedukasi dampak merokok pada kesehatan mental siswa SMA MAN MODEL 1 Plus Keterampilan Kota Manado.

Paired Samples Correlations

Pair 1	Pre-Test & Post-Test	N	Correlation	Sig.
		31	,538	,002

Selanjutnya diketahui nilai koefisiensi korelasi sebesar 0,538 dengan nilai Sig. 0,02. Karena nilai Sig. $0,02 < 0,05$ artinya terdapat hubungan antara variabel *Pre-test* dan *Post-test* pelatihan psikoedukasi dampak merokok pada kesehatan mental siswa SMA MAN MODEL 1 Plus Keterampilan Kota Manado.

Paired Samples Test

Pair 1	Mean	Paired Differences		95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
		Std. Deviation	Std. Error	Lower	Upper			
Pre-Test		3,48	,626	-	-	-	3	,00
- Post-Test	-4,742	3	6,020	3,464	7,580	0	0	

Terakhir, berdasarkan hasil uji hipotesis dengan pendekatan uji *paired sample t-test* diketahui nilai Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$ artinya hipotesis yang menyatakan pelatihan psikoedukasi dampak merokok pada kesehatan mental siswa SMA MAN MODEL 1 Plus Keterampilan Kota Manado dapat menurunkan perilaku merokok pada siswa, diterima.

Temuan pada penelitian ini sejalan dengan penelitian Lestari dkk (2025) yang menyatakan bahwa implementasi psikoedukasi mengenai dampak berbahaya dari rokok merupakan langkah preventif yang krusial. Pendekatan ini tidak hanya berfungsi untuk membangun kesadaran kognitif sejak dini, tetapi juga berperan vital dalam mereduksi perilaku merokok di kalangan remaja atau siswa. Sama halnya dengan penelitian dari Salaudeen dkk, (2014) yang menjelaskan bahwa psikoedukasi kesehatan merupakan instrumen efektif untuk meningkatkan pemahaman kognitif siswa mengenai bahaya rokok. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan mampu merekonstruksi sikap siswa terhadap rokok, yang pada akhirnya terjadi perubahan perilaku yakni keputusan untuk berhenti merokok. Diharapkan dengan diadakan pelatihan psikoedukasi terkait bahaya merokok pada kesehatan mental siswa mampu mereduksi atau mengurangi perilaku merokok dari siswa.

Masa remaja seperti siswa SMA merupakan masa yang krusial untuk mencoba-coba melakukan aktivitas merokok. Lingkungan sosial merupakan salah satu faktor krusial yang mendorong perilaku merokok pada pelajar, terutama melalui interaksi dengan teman dekat dan kelompok sebaya yang juga merokok. Fenomena ini diperkuat oleh konstruksi sosial yang keliru di kalangan remaja, di mana aktivitas merokok sering kali diasosiasikan dengan citra maskulinitas dan simbol kedewasaan (Yuniyanti dkk, 2021)

Ada 4 aspek perilaku merokok menurut Musni dkk (2024) pertama, fungsi merokok, intensitas merokok, tempat merokok dan waktu merokok. Fungsi merokok adalah merujuk kenapa seseorang merokok seperti menurunkan stress, mengembalikan konsentrasi atau menghilangkan kepenatan. Hal ini yang menjadi miskonsepsi pada perokok aktif, sehingga tetap melanjutkan aktivitas merokok mereka. Kedua, intensitas merokok. Hal ini merujuk pada jumlah rokok yang dikonsumsi, semakin banyak jumlah rokok yang dikonsumsi akan berbanding lurus dengan kecenderungan kecanduan. Selanjutnya adalah

tempat merokok, hal ini merujuk pada tempat perokok melakukan aktivitas merokoknya. Seperti rumah, tempat kerja atau tempat umum. Terakhir adalah waktu merokok, hal ini merujuk pada waktu paling sering individu melakukan aktivitas merokok. Seperti setelah makan, sementara bekerja atau saat istirahat bekerja.

Selain faktor lingkungan, terdapat tiga determinan utama yang memotivasi siswa untuk merokok. Pertama, daya tarik sensorik akibat inovasi varian rasa rokok (seperti menthol atau *cappuccino*) yang memancing eksperimentasi. Kedua, kebutuhan akan pengakuan sosial, di mana rokok dijadikan atribut untuk membangun citra diri yang maskulin, keren, dan dewasa. Ketiga, faktor psikologis berupa keyakinan keliru bahwa merokok merupakan mekanisme koping yang efektif untuk mereduksi stress (Musni dkk, 2024)

Dampak berbahaya dari merokok tidak terbatas pada aspek fisiologis semata, melainkan secara signifikan dapat berpengaruh pada kesehatan mental dan emosional. Nikotin, sebagai zat psikoaktif, berdampak pada proses kognitif dan regulasi suasana hati (*mood*). Meskipun pada awalnya memberikan sensasi relaksasi sesaat, dampak jangka panjangnya justru memicu gangguan psikologis kompleks seperti kecemasan, depresi, dan stres kronis. Dinamika ini membentuk siklus yang membuat seseorang menjadi ketergantungan dan lebih berbahayanya adalah ketika individu yang sudah ketergantungan dengan rokok, ketika ingin mencoba berhenti akan mengalami permasalahan emosi yang membuat individu tersebut lebih ketergantungan dengan rokok (Musni dkk, 2024)

KESIMPULAN

Secara psikologis, usia remaja seperti siswa SMA menempati fase perkembangan yang sangat rentan terhadap pengaruh lingkungan, khususnya teman sebaya. Kebutuhan kuat akan penerimaan sosial (*social acceptance*) sering kali mendesak siswa SMA untuk mengabaikan pengetahuan tentang bahaya rokok demi mencapai dan mengikuti konformitas kelompok. Pada konteks ini, penguatan kontrol diri (*self-regulation*) menjadi penting. Oleh karena itu, intervensi melalui psikoedukasi tidak hanya berfungsi meningkatkan literasi risiko, tetapi juga krusial dalam membekali remaja khususnya siswa SMA memiliki kemampuan asertif untuk menolak ajakan negatif dari teman atau lingkungannya dan mengambil keputusan untuk hidup jauh dari rokok.

Diharapkan dengan dilakukannya penelitian ini akan menambah bukti ilmiah atau temuan yang berbasis ilmiah untuk memperkuat literasi kepada kita semua bahwa intervensi pelatihan dengan cara psikoedukasi dapat membekali para siswa untuk mengetahui tentang bahaya perilaku merokok baik untuk kesehatan fisik dan mental serta mengurangi perilaku merokok siswa yang sudah melakukan aktivitas merokok di usia muda.

DAFTAR PUSTAKA

- Annur, C. M. (2023, Juni 5). Mayoritas Negara Mengalami Penurunan Jumlah Perokok dalam Sedekade ke Depan, Kecuali Indonesia. Diambil 15 Desember 2025, dari Databoks website: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/06/05/mayoritas-negara-mengalami-penurunan-jumlah-perokok-dalam-sedekade-ke-depan-kecuali-indonesia>
- Boksa, P. (2017). Smoking, psychiatric illness and the brain. *Journal of Psychiatry and Neuroscience*, 42(3), 147-149.
- Destri, Y., Sari, F. E., & Perdana, A. A. (2019). Perilaku Merokok dan Faktor yang berhubungan pada Siswa. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 12(2), 17-26.
- Faridah, F. (2017). Analisis faktor-faktor penyebab perilaku merokok remaja di smk "x" surakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 887-897.

- Febrianto, R., & Arham, S. (2023). Disonansi Kognitif Perokok Perempuan dalam Budaya Patriarki. *Jurnal Penelitian Kualitatif Ilmu Perilaku*, 4(2), 93-105.
- Febrianto, R., & Santi, D. E. (2021). Efektivitas Program Pelatihan Interview Kerja pada Karyawan Di Perusahaan Daerah Pasar Surya. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 6(3), 1377-1387.
- Gurillo, P., Jauhar, S., Murray, R. M., & MacCabe, J. H. (2015). Does tobacco use cause psychosis? Systematic review and meta-analysis. *The Lancet Psychiatry*, 2(8), 718-725.
- Hidayah, M. N., Kumalasari, G., & Kurniawan, D. (2020). Pengalaman Mood Swing pada Perokok Remaja di Usia 15-18 Tahun. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama)*, 8(1), 84-92.
- Larasati, D., Wahyudi, I., & Widiatoro, F. W. (2019). Hubungan antara konsep diri dengan perilaku merokok pada remaja awal. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 20-26.
- Lestari, M., Nabiilah, A. E., Herlini, A., & Munaiya, S. (2025). Psikoedukasi Pengaruh Zat Nikotin Dalam Rokok Terhadap Kemampuan Belajar Siswa SMP Negeri 1 Dewantara. *JEULIKAT: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1-6.
- Musni, R., Rafalina, F., Nurussulha, N., Hasibuan, Z. F., & Sulestri, N. (2024). Psikoedukasi Pencegahan Perilaku Merokok: Membangun Kontrol Diri untuk Mengenali Resiko dan Dampak Terhadap Kesehatan Tubuh dan Mental di SMP Negeri 1 Dewantara. *Jurnal Solusi Masyarakat Dikara*, 4(3), 122-127.
- Safira, A. L., & Karimah, A. (2024). Analisis Hubungan Antara Perilaku Merokok dengan Kesehatan Mental. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia*, 12(1), 25-34.
- Salaudeen, A. G., Musa, O. I., Akande, T. M., & Bolarinwa, O. A. (2014). Effects of health education on cigarette smoking habits of young adults in tertiary institutions in a northern Nigerian state.
- Sugiyono (2016). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. *Alfabeta, Bandung*.
- Yuniyanti, T., Purwanta, P., & Nisman, W. A. (2021). Perbedaan Pengetahuan dan Upaya Teman Sebaya dalam Pencegahan Perilaku Merokok pada Remaja SMA di Area Rural dan Urban. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 5(1), 12-22.