

## PENGGUNAAN PSIKOEDUKASI DALAM MENINGKATKAN EFIKASI DIRI BERHENTI MEROKOK PADA SISWA

### *The Use Of Psychoeducation In Improving The Self-Efficacy Of Smoking Cessation On Students*

Isti Antari

Prodi SI Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Madani, Bantul, Yogyakarta, 55972, Indonesia

Email: [yuesti@gmail.com](mailto:yuesti@gmail.com)

#### Abstrak

Prevalensi merokok di Indonesia pada populasi usia 10-18 tahun meningkat dari 7,2 % menjadi 9,1%. Profil Kesehatan Kabupaten Bantul Tahun 2018 menyebutkan di Kabupaten Bantul telah terjadi transisi epidemiologi dengan semakin menonjolnya penyakit-penyakit tidak menular khususnya penyakit hipertensi dan pembuluh darah sebagai salah satu dampak akibat merokok. Program berhenti merokok berfokus pada perubahan perilaku. Orang dengan efikasi diri yang tinggi untuk berhenti merokok pada akhirnya lebih sukses dalam menjalani program berhenti merokok. Tingkat efikasi diri untuk berhenti merokok dapat menjadi prediktor usaha yang dilakukan untuk berhenti merokok. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas metode psikoedukasi tentang bahaya merokok terhadap peningkatan efikasi diri untuk berhenti merokok. Penelitian ini merupakan *quasi eksperimen* dengan pendekatan *pre-post test without control*. Penelitian dilakukan di SMP X pada dengan sampel 30 siswa yang aktif merokok diambil dengan *purposive sampling*. Tingkat efikasi diri berhenti merokok diukur sebelum dan setelah tindakan serta 3 minggu setelah dilakukan psikoedukasi. Analisis data deskriptif dilakukan dengan menyajikan data distribusi frekuensi dan analisis *Wilcoxon Signed Rank Test*. Berdasarkan hasil dari perhitungan, maka nilai Z yang didapat sebesar -4,067 dimana nilai tersebut <z tabel 1,96 dengan p value (Asymp sig 2 tailed) sebesar 0,000 dimana kurang dari batas kritis yang ditetapkan yaitu 0,05 sehingga diasumsikan bahwa terdapat perbedaan bermakna antara keyakinan diri berhenti merokok kelompok pre test dan post test dan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan psikoedukasi terhadap peningkatan efikasi diri berhenti merokok pada siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian psikoedukasi terhadap peningkatan efikasi diri untuk berhenti merokok.

**Kata Kunci:** Efikasi Diri, Berhenti merokok, Psikoedukasi, *Purposive Sampling*

#### Abstract

*The prevalence of smoking in Indonesia in the population aged 10-18 years increased from 7.2% to 9.1%. Bantul District Health Profile 2018 states that in Bantul District epidemiological transition has occurred with the increasing prominence of non-communicable diseases especially hypertension and blood vessels as one of the effects of smoking. The smoking cessation program focuses on behavior change. People with high self-efficacy to stop smoking are ultimately more successful in undergoing a smoking cessation program. The level of self-efficacy to stop smoking can be a predictor of the efforts made to stop smoking. The purpose of this study was to determine the effectiveness of psychoeducation methods about the dangers of smoking on increasing self-efficacy to stop smoking. This research is a quasi-experimental approach with pre-post test without control. The study was conducted in SMP X with a sample of 30 students who actively smoked were taken by purposive sampling. The level of self-efficacy to stop smoking was measured before and after the action and 3 weeks after the psychoeducation. Descriptive data analysis was performed by presenting frequency distribution data and Wilcoxon Signed Rank Test analysis. Based on the results of the calculation, the Z value obtained is -4.067 where the value <z table 1.96 with p value (Asymp sig 2 tailed) of 0,000 which is less than the set critical limit of 0.05 so it is assumed that there are significant differences between self-confidence stopping smoking group pre-test and post-test and it can be concluded that there is an influence of the use of psychoeducation on increasing self-efficacy to stop smoking in students. So it can be concluded that there is an effect of providing psychoeducation on increasing self-efficacy to stop smoking.*

**Keywords:** *Self-Efficacy, Smoking Cessation, Psychoeducation, Purposive Sampling*

## PENDAHULUAN

Rokok merupakan penyebab utama kematian, membunuh setengah masa hidup perokok. Risiko kanker paru 7,8 kali lebih besar pada perokok dibandingkan dengan bukan perokok. Angka fertilitas dan impotensi dapat terjadi pada wanita perokok aktif dan pasif. Risiko impotensi meningkat 50% pada laki-laki perokok. Sebesar 85% rumah tangga di Indonesia terpapar asap rokok, dengan perkiraan 8 perokok meninggal karena perokok aktif, satu perokok pasif meninggal karena terpapar asap rokok orang lain, atau sekitar 25.000 kematian di Indonesia terjadi dikarenakan asap rokok orang lain. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia Tahun 2012 menyatakan 80% laki-laki yang berusia 15-19 tahun dan belum menikah merokok. Prevalensi meroko pada usia 10-18 tahun meningkat dari 7,2% menjadi 9,1% (Kemenkes, 2018). Perokok anak atau remaja Indonesia semakin meningkat tiap tahunnya. Menurut data proporsi mulai merokok berdasarkan kelompok usia di Indonesia, usia mulai merokok terbanyak berada di rentang usia 15-19 tahun (Dasar, 2013). Bahkan lebih dari 30% anak Indonesia dilaporkan telah menghisap rokok sebelum usia 10 (Lian & Dorotheo, 2016).

Profil Kesehatan Kabupaten Bantul Tahun 2018 menyebutkan di Kabupaten Bantul telah terjadi transisi epidemiologi dengan semakin menonjolnya penyakit-penyakit tidak menular khususnya penyakit hipertensi dan pembuluh darah (*cardiovascular disease*). Hipertensi menduduki peringkat pertama dari 10 besar penyakit tidak menular (Profil Dinas Kabupaten Bantul, 2018). Gambaran perilaku merokok pada remaja di Kabupaten Bantul menunjukkan hasil dari 188 siswa berusia 12-17 tahun yang merokok, usia pertama kali merokok berkisar antara 8-14 tahun, kebanyakan pada usia 11,12,13 tahun.

Sebanyak 100 dari 188 anak Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kabupaten Bantul termasuk kategori perokok sering (Astuti, 2012)

Program berhenti merokok berfokus pada perubahan perilaku. Merokok bisa jadi sudah menjadi kebiasaan yang melekat kuat, sehingga untuk dapat berubah berhenti merokok diperlukan usaha yang tidak sedikit. Orang dengan efikasi diri yang tinggi untuk berhenti merokok pada akhirnya lebih sukses dalam menjalani program jangka pendek berhenti merokok (Woodruff, Conway, & Edwards, 2008). Bandura menyatakan efikasi diri adalah keyakinan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan suatu tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil tertentu (Yusuf, 2011). Tingkat efikasi diri untuk berhenti merokok dapat menjadi prediktor usaha yang dilakukan untuk berhenti merokok. Rendahnya tingkat efikasi diri berhenti merokok berhubungan dengan kekambuhan untuk merokok kembali. Perilaku berhenti merokok dapat dijelaskan dengan cara mengkaji komponen yang merupakan sumber-sumber efikasi diri untuk mengubah perilaku. Sumber-sumber efikasi diri dipengaruhi oleh pengalaman keberhasilan diri di masa lalu, pengalaman orang lain, pengaruh sosial/lingkungan dan keadaan emosi seseorang. Konsep ini relevan untuk program berhenti merokok (Shabani & JaferNodeh, 2019). Psikoedukasi adalah sebuah tindakan modalitas yang disampaikan oleh profesional, yang mengintegrasikan dan mensinergikan antara psikoterapi dan intervensi edukasi (Shabani & JaferNodeh, 2019). Psikoedukasi merupakan salah satu sumber efikasi diri dari segi pengalaman orang lain dan pengaruh sosial.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMP X, banyak siswa laki-laki yang merokok, meskipun dilakukan di luar jam sekolah dan juga di luar lingkungan sekolah. Siswa yang merokok berawal dari sekedar

iseng, coba-coba dan ikut-ikutan teman yang lain. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti ingin meneliti pengaruh psikoedukasi tentang bahaya merokok terhadap peningkatan efikasi diri berhenti merokok. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas metode psikoedukasi bahaya merokok terhadap peningkatan efikasi diri untuk berhenti merokok

## METODE PENELITIAN

Merupakan penelitian kuasi eksperimental dengan pendekatan *pre* dan *post test without control*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII, VIII, IX SMP X di Bantul Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2017. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 responden yang diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling. Tingkat efikasi diri berhenti merokok diukur dengan menggunakan kuisisioner *Smoking Abstinence Self-Efficacy Questionnaire* (SASEQ). Psikoedukasi yang dilakukan berupa ceramah dengan media computer dan pemberian leaflet tentang merokok dan bahayanya. Pengambilan data dilakukan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan serta 3 minggu setelah dilakukan tindakan. Analisis data dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di salah satu sekolah negeri di wilayah Kabupaten Bantul dibawah Departemen Agama RI pada tahun 2017. Setelah melalui koordinasi dengan pihak sekolah maka responden yang diambil merupakan siswa kelas VIII.

### a. Karakteristik Responden

Karakteristik yang disajikan dalam tabel berikut ini meliputi jenis kelamin, kelas, lama merokok, jumlah batang rokok yang dikonsumsi, alasan merokok dan keinginan untuk berhenti merokok.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden menurut Karakteristik (n=30)**

No	Karakteristik	Frek	(%)
1	Lama Merokok		
	a. < 1 bulan	20	66,7
	b. 1 bulan – 1 tahun	3	10
	c. > 1 tahun	7	23,3
2	Jumlah Batang Rokok per hari		
	a. 1-4 batang	26	86,7
	b. 5-14 batang	4	13,3
	c. > 15 batang	0	0
3	Alasan merokok		
	a. Pengaruh teman	18	60
	b. Merasa asam/ pahit setelah makan	4	13,3
	c. Kebiasaan merokok dari orang terdekat di rumah	8	26,7
4	Keinginan berhenti merokok		
	a. Ingin berhenti untuk lebih sehat		
	b. Ingin berhenti karena membuang uang/ boros	28	93,3
	c. Belum ada keinginan berhenti	2	6,7
		0	0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden merupakan siswa kelas VIII yang sebagian besar berusia 14 tahun, dan baru memulai merokok kurang dari 1 bulan. Jumlah rokok yang dikonsumsi juga sebagian besar berkisar antara 1-4 batang per hari. Hal ini sejalan dengan penelitian yang sudah ada bahwa usia pertama kali merokok di wilayah Kabupaten Bantul bervariasi mulai dari usia 8-14 tahun (Astuti, 2012) dimana menurut penelitian ini dikategorikan menjadi perokok eksperimen dan perokok yang sering.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Rani, Thamarangsi, & Agarwal, (2017) yang menyatakan bahwa 8 dari 11 negara di Asia tenggara melaporkan lebih dari 10% siswa usia 13-15 tahun menggunakan rokok. Sebanyak 60% responden mengatakan mereka merokok karena alasan pengaruh dari teman. Hal ini selaras dengan penelitian (Adekunle, 2013) yang menyebutkan sebagian besar remaja di Nigeria merokok karena pengaruh teman, serta penelitian dari (Mohammadi *et al.*, 2017) yang menyatakan

53% siswa di Iran merokok karena pengaruh teman sebayanya.

#### b. Analisis bivariat

Berikut ini merupakan hasil uji statistik penelitian

**Tabel 2. Hasil analisis statistik**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks	P
Tingkat efikasi diri sebelum dan sesudah tindakan	Negative Ranks	1 <sup>a</sup>	4.50	4.50	.000
	Positive Ranks	22 <sup>b</sup>	12.34	271.50	
	Ties	7 <sup>c</sup>			
Total		30			

Tabel 2 menunjukkan bahwa berdasarkan hasil dari perhitungan, maka nilai Z yang didapat sebesar -4,067 dimana nilai tersebut <z tabel 1,96 dengan p value (Asymp sig 2 tailed) sebesar 0,000 dimana kurang dari batas kritis yang ditetapkan yaitu 0,05 sehingga diasumsikan bahwa terdapat perbedaan bermakna antara keyakinan diri berhenti merokok kelompok *pre test* dan *post test* sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh penggunaan psikoedukasi terhadap peningkatan efikasi diri berhenti merokok.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian lain yang mengatakan bahwa intervensi promosi kesehatan merupakan metode yang efektif untuk mencegah dan menghentikan merokok yaitu dengan cara motivational interviewing dan pendidikan sebaya (Golechha, 2016). Pendidikan kesehatan menjadi hal yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang bahaya merokok dan kemudian menjadikan mereka mengubah sikap mereka terhadap merokok dimana harapannya mereka akan berhenti merokok (Adekunle, 2013). *Predictor* terkuat untuk merokok adalah sikap, efikasi diri dan tanda/ isyarat untuk

bertindak (Mohammadi *et al.*, 2017). Sikap yang dimaksud yaitu adanya perasaan positif terhadap rokok menjadikan siswa mempunyai kecenderungan yang lebih tinggi untuk merokok, sehingga diperlukan program pendidikan untuk dapat mencegah hal ini. Efikasi diri (keyakinan diri) untuk tidak merokok berhubungan erat dengan berkurangnya perilaku merokok. Isyarat untuk bertindak ini mempunyai pengertian bahwa lingkungan dimana dia tinggal berpengaruh besar terhadap keinginan untuk mulai merokok. Siswa yang mempunyai teman dan orangtua yang merokok dapat memotivasi dirinya untuk ikut merokok.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat efikasi diri untuk berhenti merokok pada anak usia remaja dapat meningkat dengan pemberian psikoedukasi tentang bahaya merokok.

### Saran

Saran yang dapat diberikan yaitu perlu adanya penelitian lanjutan tentang faktor lain yang berpengaruh terhadap efikasi diri untuk berhenti merokok dengan memperhatikan sisi dukungan keluarga dan pengaruh lingkungan perokok.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adekunle, S. (2013). Effects of health education on cigarette smoking habits of young adults in tertiary institutions in a northern nigerian state. *Health Science Journal*, 5(3). Retrieved from <http://www.hsj.gr/medicine/effects-of-health-education-on-cigarette-smoking-habits-of-young-adults-in-tertiary-institutions-in-a-northern-nigerian-state.php?aid=3068#.Xcz83mIcvQ.m>

- endeley
- Astuti, kamsih. (2012). Gambaran Perilaku Merokok Pada Remaja Di Kabupaten Bantul Kamsih Astuti Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. *Inshih*, 10(1), 77–87. Retrieved from <http://fpsi.mercubuana-yogya.ac.id/wp-content/uploads/2012/06/6.Gambaran-Perilaku-Merokok-Pada-Remaja-Di-Kabupaten-Bantul.Pdf>
- Dasar, R. K. (2013). *Penyajian Pokok-Pokok Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013*.
- Golechha, M. (2016). Health promotion methods for smoking prevention and cessation: A comprehensive review of effectiveness and the way forward. *International Journal of Preventive Medicine*, Vol. 2016-Janua. <https://doi.org/10.4103/2008-7802.173797>
- Kemenkes, R. (2018). Hasil Utama Rikesdas. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–200. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Lian, T. Y., & Dorotheo, U. (2016). The Tobacco Control Atlas: ASEAN Region, Third Edition. In *Southeast Asia Tobacco Control Alliance (SEATCA)*. Retrieved from [www.seatca.org](http://www.seatca.org).
- Mohammadi, S., Ghajari, H., Valizade, R., Ghaderi, N., Yousefi, F., Taymoori, P., & Nouri, B. (2017). Predictors of smoking among the secondary high school boy students based on the health belief model. *International Journal of Preventive Medicine*, Vol. 8. [https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM\\_264\\_16](https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM_264_16)
- Profil Dinas Kabupaten Bantul. (2018). Profil Kesehatan Dinas Kabupaten Bantul. *Profil Kesehatan*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Rani, Thamarangsi, T., & Agarwal, N. (2017). Youth tobacco use in South-East Asia: Implications for tobacco epidemic and options for its control in the region. *Indian Journal of Public Health*, 61(5), 12. [https://doi.org/10.4103/IJPH.IJPH\\_241\\_17](https://doi.org/10.4103/IJPH.IJPH_241_17)
- Shabani, J., & JaferNodeh, A. H. (2019). Students' Smoking Abstinence Self-efficacy toward Early Maladaptive Schemas. *Journal of Community Health Research*, 8(2), 83–91. <https://doi.org/10.18502/jchr.v8i2.1178>
- Woodruff, S. I., Conway, T. L., & Edwards, C. C. (2008). Sociodemographic and smoking-related psychosocial predictors of smoking behavior change among high school smokers. *Addictive Behaviors*, 33(2), 354–358. <https://doi.org/10.1016/J.ADDBEH.2007.09.012>
- Yusuf, M. (2011). The impact of self-efficacy, achievement motivation, and self-regulated learning strategies on students' academic achievement. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.158>