Jurnal Solusi Masyarakat Dikara
Volume 4, Number 3, Desember 2024. 122-127
eISSN 2828-3481
Artikel Pengabdian

Psikoedukasi Pencegahan Perilaku Merokok: Membangun Kontrol Diri untuk Mengenali Resiko dan Dampak Terhadap Kesehatan Tubuh dan Mental di SMP Negeri 1 Dewantara

Riza Musni[1], **Fida Rafalina**[✉2], **Nurussulha**[3], **Zakiah Fitri Hasibuan**[4], **Nadia Sulestri**[5]
[1] Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, Aceh, Indonesia, rizamusni@unimal.ac.id
[2] Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, Aceh, Indonesia, fida.220620023@mhs.unimal.ac.id
[3] Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, Aceh, Indonesia, nurussulha.220620020@mhs.unimal.ac.id
[4] Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, Aceh, Indonesia, zakiah.220620024@mhs.unimal.ac.id
[5] Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, Aceh, Indonesia, nadia.220620014@mhs.unimal.ac.id
✉Corresponding Author: **fida.220620023@mhs.unimal.ac.id** | **Phone: +6283838631000**

Abstrak
Merokok merupakan kebiasaan yang berbahaya bagi kesehatan, baik bagi perokok aktif maupun pasif. Fenomena ini semakin meningkat di kalangan remaja, disebabkan oleh teman sebaya, keluarga, dan alasan psikologis, Oleh karena itu, psikoedukasi mengenai risiko merokok sangat penting untuk membantu mereka menolak ajakan tersebut. Studi menunjukkan bahwa konformitas sosial dan kurangnya kontrol diri menyebabkan remaja merokok. Psikoedukasi ini dilakukan di SMP Negeri 1 Dewantara di Aceh Utara, yang berjumlah 60 siswa dari kelas 7, 8, dan 9 yang ikut serta dalam psikoedukasi. Pilihan lokasi psikoedukasi didasarkan pada dukungan sekolah dan karakteristik siswa sebagai remaja awal. Di SMP Negeri 1 Dewantara, program psikoedukasi bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang bahaya merokok dan penyebabnya. Psikoedukasi ini menggunakan pendekatan pembelajaran konvensional, yaitu pendekatan dengan pusat pembelajaran oleh pemateri dan pendekatan tanya jawab untuk menilai pemahaman siswa tentang materi yang diberikan. Dengan psikoedukasi ini, remaja di SMP Negeri 1 Dewantara diharapkan dapat lebih memahami risiko merokok dan membuat pilihan yang lebih sehat di masa depan.
Kata Kunci: Remaja, Merokok, Psikoedukasi, Kontrol Diri, Masa Depan

Pendahuluan
Merokok adalah proses menarik asap dari tembakau yang dibungkus dengan daun nipah atau kertas yang dinyalakan, kemudian asap tersebut dihirup dan dikeluarkan dari tubuh. Di kehidupan sehari-hari, seringkali kita melihat orang yang merokok di tempat umum atau di sekitar rumah kita. Merokok berdampak negatif bagi kesehatan, tidak hanya bagi perokok itu sendiri tetapi juga bagi orang di sekitarnya yang terpapar asap rokok, yang dikenal sebagai perokok pasif (Sutoko & Suryaningrum, 2022).

Berdasarkan WHO dalam (Rifiana et al., 2023), tingkat merokok pada remaja usia 10-19 tahun naik dari 7,2% pada 2013 menjadi 9,1% pada 2018, dengan peningkatan sebesar 20%. Remaja dan orang dewasa saat ini memiliki kebebasan untuk bergaul dengan siapa pun, yang dapat memengaruhi mereka untuk melakukan hal-hal yang dilakukan oleh teman-teman mereka. Masa remaja adalah saat di mana individu mulai berintegrasi dengan masyarakat dewasa, mereka tidak lagi merasa rendah di hadapan orang yang lebih tua tetapi setidaknya sejajar dalam hak. Menurut definisi PBB, kategori remaja termasuk orang yang berusia antara 15 hingga 24 tahun. Periode remaja juga dikenal sebagai periode storm and stress, yang ditandai oleh perubahan emosional yang kuat serta pertumbuhan fisik dan psikis yang cepat dan bervariasi (Thalib et al., 2024).

Umumnya perilaku pertama kali dimulai pada usia muda. Penelitian Mirnet menunjukkan bahwa perilaku merokok ditandai dengan rasa ingin tahu dan pengaruh teman sebaya. Inisiatif merokok terjadi karena pengaruh lingkungan sosial. Keteladanan (mewakili perilaku orang lain) menjadi salah satu faktor penentu merokok, sehingga merokok menjadi sebuah pelarian bagi generasi muda. Situasi merokok di Indonesia sangat memprihatinkan karena jumlah perokok semakin bertambah setiap harinya. Pada tahun 2018, 53,81% generasi muda berusia 15 hingga 19 hingga tahun dan 74,39% generasi muda berusia 20 hingga 24 perokok per harinya. Dilihat dari berbagai sudut pandang, merokok sangat merugikan diri sendiri dan orang lain (Larasati et al., 2019).

Penyebab remaja merokok antara lain pengaruh sosial, riwayat keluarga, karakteristik pribadi dan masalah psikologis yang menyebabkan remaja merokok. Pengaruh teman dan keluarga menyebabkan merokok di kalangan

remaja. Selain kesadaran lingkungan, yang mendorong generasi muda untuk merokok dengan cara serupa adalah konformitas. Konformitas merupakan faktor yang paling prediktif terhadap masuknya rokok di lingkungan pada masa remaja awal.

Masa remaja adalah waktu yang tepat untuk mencoba berhenti merokok. Karena sifat generasi muda yang suka mencari tantangan dan hal baru, generasi ini terus meningkatkan jumlah perokok setiap tahunnya. Salah satu tugas perkembangan yang perlu dilakukan generasi muda adalah membentuk hubungan yang baru dan matang dengan teman sebaya, baik sesama jenis maupun lawan jenis. Penerimaan kelompok sebaya, kesempatan untuk bergabung dan dimasukkan dalam kelompok tanpa dianggap berbeda, merupakan motivasi yang memandu perilaku sosial generasi muda. Selain itu, proses perkembangan lainnya adalah penerapan peran sosial yang mendefinisikan maskulinitas bagi anak laki-laki dan feminitas bagi anak perempuan. Salah satu faktor yang dianggap berguna untuk mencapai tujuan perkembangan di atas adalah rokok. Faktor sosial atau lingkungan mempengaruhi pelajar untuk merokok. Ini termasuk teman dekat dan sesama perokok. Selain itu, kaum muda juga percaya bahwa perokok dianggap maskulin dan lebih tua oleh sebagian orang (Yuniyanti et al., 2021).

Menurut Goldfield dan Merbaum dalam (Setiawan et al., 2020), Kontrol diri adalah kemampuan untuk memimpin, mengatur, mengendalikan dan mengelola aspek perilaku yang mengarahkan orang pada hasil positif. Pengendalian diri tidak sama antara satu orang dengan orang lainnya. Ada orang yang mempunyai pengendalian diri yang tinggi dan ada pula yang mempunyai pengendalian diri yang rendah. Orang dengan pengendalian diri yang kuat mampu mengendalikan dan mengarahkan perilakunya. Orang-orang ini selalu mengendalikan keinginan mereka. Sedangkan orang yang memiliki pengendalian diri yang rendah tidak akan mampu menghindari keinginan untuk merokok.

Menurut Lilis dalam (Rinanda, 2021), pengambilan keputusan dipengaruhi oleh perilaku asertif. Mereka sering mengikuti apa yang diinginkan orang lain agar tidak menimbulkan masalah dan menyinggung perasaan orang lain, sehingga mereka tidak mengatakan apa pun tanpa jujur. Situasi yang diamati adalah banyak anak muda tidak dapat melakukan apa yang mereka inginkan. Tidak semua anak muda bisa percaya diri dengan hubungan dan kemampuannya dan mereka akan cenderung pasif (Wati & Anggraini, 2018).

Menurut Alberti & Emons (Rinanda, 2021) Perilaku asertif penting bagi remaja karena pada masa ini remaja benar-benar menemukan potensi dirinya. Menumbuhkan perilaku percaya diri pada generasi muda penting dilakukan karena rasa percaya diri merupakan pola sikap dan perilaku yang dipelajari dalam menyikapi berbagai situasi sosial di lingkungan. Perilaku asertif dapat membantu remaja bersosialisasi dan berfungsi dengan baik di lingkungannya.

Fenomena lain yang kita lihat saat ini adalah merokok di kalangan anak muda. Saat ini, merokok merupakan hal yang lumrah dan merokok sudah menjadi hal yang biasa di masyarakat. Merokok tidak hanya dilakukan oleh orang dewasa saja, namun banyak remaja terutama dalam kalangan pelajar yang merokok. Maraknya penggunaan rokok di kalangan generasi muda tidak lepas dari pengaruh teman sebaya dan lingkungan. Remaja berada pada fase perkembangan di mana mereka cenderung lebih rentan terhadap pengaruh eksternal, termasuk dari teman-teman. Ketika diajak untuk merokok, banyak yang merasa perlu untuk diterima dalam kelompok, meskipun mereka menyadari potensi bahaya yang mengintai. Situasi ini menuntut mereka untuk mengembangkan kontrol diri yang baik, agar dapat menolak ajakan yang merugikan. Psikoedukasi mengenai risiko dan dampak merokok sangat penting untuk membantu remaja mengenali dan mengatasi konflik ini. Dengan meningkatkan kesadaran tentang bahaya merokok, diharapkan siswa dapat memperkuat kemampuan untuk menolak ajakan tersebut dan mengambil keputusan yang lebih sehat. Melalui pendekatan ini, kami ingin menciptakan lingkungan yang mendukung bagi siswa untuk berkembang tanpa terpengaruh oleh perilaku merokok.

Banyak siswa sekolah yang merokok karena diajak oleh temannya, alasan mereka tidak bisa berhenti merokok karena tidak bisa mengungkapkan keinginannya atau menolak menerima permintaan temannya (Maulida, 2017). Permasalahan yang muncul dalam kasus ini adalah remaja yang merupakan perokok tetap dan mempunyai riwayat pelanggaran di sekolah akibat merokok. Remaja yang mendapat beberapa peringatan dari pihak sekolah karena terlihat merokok di sekitar sekolah dan membawa rokok ke dalam sekolah. Hal ini terjadi karena mereka tidak bisa mengungkapkan keinginannya atau menolak ajakan temannya (Farida, 2023).

Dengan mempertimbangkan masalah yang ada, sangat penting untuk mencoba mencegah dan menyelesaikannya untuk komunitas sekolah sehingga siswa tidak merokok untuk kedepannya. Solusinya adalah melakukan kegiatan psikoedukasi untuk mencegah merokok, diskusi dalam bentuk pertanyaan dan jawaban antara siswa dan pemateri dan banner untuk pencegahan kebiasaan merokok.

Metode Pelaksanaan

Subjek penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Dewantara, Aceh Utara. Pemilihan tempat psikoedukasi didasarkan pada karakteristik siswa SMP sebagai remaja awal serta keterbukaan dan kesediaan pihak sekolah untuk dilaksanakan psikoedukasi. Kegiatan ini diikuti oleh siswa kelas 7, 8, dan 9 dengan jumlah siswa sebanyak 60 orang. Sampel ditentukan dengan teknik *purposive non random sampling*.

Kegiatan ini dilakukan pada hari Jumat, 20 September 2024 pukul 09.00 sampai pukul 11.00 WIB. Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan di SMP Negeri 1 Dewantara, tepatnya di ruang aula sekolah. Pembukaan psikoedukasi dibawakan oleh MC, dilanjutkan dengan kata sambutan dari kepala sekolah SMP Negeri 1 Dewantara, kemudian pembawaan materi yang disampaikan oleh ketua jurusan psikologi yaitu bapak Riza Musni, S.Kp., M.Kes. Semua proses kegiatan berjalan dengan lancar dan kondusif. Proses kegiatan berupa presentasi dan diskusi (Maizuar et al., 2022), (Hasibuan, Setiawan, et al., 2022), (Siregar et al., 2021) mengenai materi yang telah disampaikan, kemudian pembagian snack dan ditutup dengan pemberian piagam kepada pemateri dan kepada pihak sekolah. Dilanjutkan dengan kegiatan

foto bersama pemateri, pihak sekolah beserta seluruh siswa SMP Negeri 1 Dewantara yang mengikuti kegiatan psikoedukasi ini.

Pada kegiatan psikoedukasi kali ini menggunakan metode pembelajaran konvensional yaitu metode dengan pusat pembelajaran oleh pemateri dan tanya jawab yang merupakan metode diskusi antara pemateri dan audience. Metode konvensional berfokus pada pengenalan terkait macam-macam bentuk rokok, bahan yang terkandung dalam rokok, faktor-faktor penyebab seseorang merokok, dampak penggunaan rokok bagi fisik serta psikologis, penyakit yang ditimbulkan dari rokok dan cara menghindari ajakan merokok. Adapun metode tanya jawab dilakukan untuk mengetahui seberapa jauh mereka memahami materi yang telah disampaikan oleh pemateri (Sayuti et al., 2022).

Solusi Yang Ditawarkan

Program psikoedukasi di SMP Negeri 1 Dewantara bertujuan untuk membantu remaja menghindari merokok. Program ini berfokus pada peningkatan kontrol diri. Siswa diajarkan cara menolak ajakan merokok dari teman sekelasnya. Ini termasuk strategi untuk mengatasi tekanan sosial, seperti berkomunikasi dengan baik dan meningkatkan kepercayaan diri untuk membuat keputusan. Siswa dididik untuk berkomunikasi dengan tegas sehingga mereka dapat menolak ajakan merokok tanpa cemas atau tertekan. Kompetensi ini sangat penting untuk menumbuhkan sikap positif di kalangan remaja. Program psikoedukasi diharapkan dapat membantu siswa SMP Negeri 1 Dewantara untuk lebih memahami bahaya merokok dan memfasilitasi pengambilan keputusan yang sehat dalam kehidupan sehari-hari (Hasibuan, Siregar, et al., 2022).

Hasil dan Pembahasan

Siswa SMP Negeri 1 Dewantara mendapatkan informasi mengenai resiko yang berhubungan dengan perilaku merokok, mulai dari sejarah pengenalan rokok dan pengenalan apa itu rokok, jenis rokok, kandungan rokok, faktor pendorong merokok, bahaya merokok, dampak fisik dan psikologis serta cara menghindari perilaku merokok. Saat materi disampaikan, terlihat siswa-siswa menyimak dengan penuh perhatian, terbukti dengan antusiasnya mereka dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan pemateri. Tak hanya itu, siswa dan siswi yang mengikuti acara ini juga aktif bertanya kepada pemateri mengenai materi yang telah disampaikan sebelumnya.

Dengan melaksanakan psikoedukasi tentang bahaya merokok, diharapkan hasil dari kegiatan ini dapat meningkatkan kesadaran siswa akan bahaya merokok, mengurangi kebiasaan merokok, membentuk kesadaran akan bahaya merokok dan membekali siswa dengan strategi menolak merokok. Mengajak untuk kendalikan diri siswa agar tidak terjerumus ke dalam perilaku tersebut. Tidak hanya itu, tujuan dari psikoedukasi ini adalah untuk mengelola dan mencegah gangguan psikologis akibat perilaku merokok serta memberikan informasi tentang kandungan rokok dan pengaruh terhadap tubuh serta pikiran agar individu dapat tetap sehat.

Menurut Merinda dalam (Stellata et al., 2023) Psikoedukasi merupakan intervensi yang dapat diberikan kepada individu, keluarga, dan kelompok yang berfokus pada mendidik peserta tentang tantangan yang bermakna dalam hidup, membantu peserta mengembangkan sumber daya dan dukungan sosial ketika menghadapi tantangan tersebut dan menumbuhkan keterampilan mengatasi tantangan tersebut. Menurut Gadza, psikoedukasi atau pelatihan keterampilan bertujuan untuk mengubah sikap dan perilaku secara langsung melalui partisipasi penuh klien dalam program pelatihan pendidikan.

Menurut Bhattacharjee dalam (Winarso, 2023) tujuan dasar dari psikoedukasi sendiri adalah untuk memberikan pengetahuan tentang seluruh aspek suatu penyakit atau gejala, menghilangkan kesalahpahaman dan ketidaksadaran, serta membantu siswa memahami apa yang harus dilakukan saat menjalani perawatan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Syarvia dkk, 2024) mengatakan bahwa terdapat pengaruh psikoedukasi yang telah dilakukan memberikan dampak perubahan dalam wawasan dan pandangan peserta didik mengenai bahaya dan dampak dari merokok. Hal ini menunjukkan bahwa ketika seseorang diberikan pemahaman yang terstruktur tentang bahaya dan dampak rokok maka mereka akan medapatkan perubahan yang lebih positif dalam pandangannya. Dengan hal demikian diharapkan akan memberikan perubahan signifikan dalam penurunan perilaku merokok.

Menurut Ashari N dkk dalam (Lasari et al., 2024) Merokok merupakan kebiasaan umum masyarakat Indonesia yang terjadi pada banyak kalangan mulai dari anak-anak hingga orang dewasa bahkan orang lanjut usia. Di Indonesia, merokok merupakan salah satu faktor penyebab berbagai penyakit, seperti penyakit jantung, stroke, kanker paru-paru, dll. Bahkan merokok dapat menyebabkan kematian.

Merokok bukan hanya membahayakan perokok itu sendiri, tetapi juga orang-orang yang berada di sekitarnya. Menurut Soleimani dalam (Wihastuti & others, 2022) secara umum asap rokok adalah aerosol kompleks dan dinamis yang terdiri dari ribuan zat kimia. Rokok yang dijual secara komersial mengandung lebih dari 7000 bahan kimia termasuk asap pembakarannya yang menghasilkan racun. Hasil pembakaran tembakau menimbulkan banyak mutagen lebih dari 70 karsinogen, termasuk di dalamnya dua jenis mutagen dan karsinogen yaitu karsinogen perusak DNA langsung dan prokarsinogen yang membutuhkan aktivasi metabolik untuk menjadi perusak DNA.

Aspek perilaku merokok, seperti yang dikemukakan oleh Laventhal & Clearly (1980), dapat dipahami melalui empat hal utama: fungsi merokok, intensitas merokok, tempat merokok, dan waktu merokok. Pertama, Fungsi Merokok: merujuk pada alasan atau tujuan seseorang merokok, seperti mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, atau menambah energi. Meskipun manfaat ini bersifat sementara dan dapat disalahartikan, faktanya adalah bahwa nikotin dalam rokok memicu pelepasan hormon seperti dopamin dan adrenalin yang dapat memberikan rasa kenikmatan dan fokus sementara. Kedua, Intensitas Merokok: mengacu pada frekuensi dan jumlah rokok yang dihisap. Banyak perokok yang mengalami kecanduan karena nikotin yang terkandung dalam rokok, sehingga mereka merasakan gejala putus

nikotin seperti mudah marah dan cemas jika tidak mengisap rokok. Ketiga, Tempat Merokok: menunjukkan lokasi di mana seseorang biasanya merokok, seperti di tempat kerja, di rumah, atau di tempat umum. Perilaku ini dapat mempengaruhi lingkungan sekitar dan orang-orang yang berada di sekitar perokok, karena asap rokok dapat menyebar dan menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Keempat, Waktu Merokok: merujuk pada waktu yang paling sering seseorang merokok, seperti saat istirahat, saat bekerja atau setelah makan. Perilaku ini juga dapat mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan, karena merokok dapat melemahkan fungsi imun tubuh dan meningkatkan risiko penyakit degeneratif seperti kanker dan penyakit jantung. Dengan memahami aspek-aspek ini, kita dapat lebih baik mengidentifikasi dan mengatasi sumber-sumber konflik yang mungkin menyebabkan kebiasaan merokok dan bekerja sama untuk menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan aman bagi semua orang.

Beberapa faktor menyebabkan perilaku merokok pertama, kepribadian: rasa ingin tahu dan keinginan untuk mencoba hal baru seringkali mendorong mereka untuk merokok tanpa menyadari konsekuensinya. Kedua, pengaruh teman sebaya: remaja yang tidak tegas cenderung mengikuti teman sebaya yang merokok. Ketiga, faktor sosial: perilaku ini dianggap normal di lingkungan yang memungkinkan merokok. Keempat, Keluarga: Keluarga sangat penting, terutama jika orang tua atau anggota keluarga lain merokok dan anak-anak merasa kesepian karena kurangnya perhatian orang tua. Kelima, faktor ekonomi: faktor ini berkontribusi karena harga rokok yang murah dan mudah diakses memungkinkan remaja untuk membelinya sendiri. Keenam, kemudahan akses: remaja dapat membeli rokok kapan saja di warung-warung terdekat. Faktor lain yang mendorong siswa untuk merokok adalah sebagai berikut: (1) keinginan untuk mencoba rasa yang dijanjikan rokok, seperti rasa menthol, teh hitam, atau cappuccino; (2) keinginan untuk terlihat keren, tampil macho, dan dianggap dewasa; dan (3) percaya bahwa merokok dapat mengurangi stres.

Perokok aktif awalnya merasakan kepuasan saat menghisap asap rokok. Mereka sering mengatakan bahwa merokok membuat diri merasa lebih segar, lebih bersemangat, dan lebih bergairah. Ini benar karena nikotin yang terkandung dalam rokok dapat mempercepat kerja jantung, yang menghasilkan aliran darah yang lebih cepat. Namun, dosis rendah nikotin dapat menyebabkan masalah pada saluran pernapasan, sementara dosis besar nikotin dapat menghambat peredaran darah. Oleh karena itu, perokok lebih rentan terhadap berbagai penyakit seperti serangan jantung dan stroke. Merokok juga dapat mengakibatkan kanker, impotensi dan komplikasi kehamilan. Rokok mengandung banyak racun yang berbahaya bagi tubuh selain nikotin. Yang mana zat-zat tersebut memiliki kemampuan untuk mengganggu proses regenerasi sel-sel tubuh. Selain menyebabkan gigi menjadi kuning kecokelatan, tar rokok dapat mempercepat keriput dan membuat kulit tampak kusam.

Merokok tidak hanya membahayakan kesehatan fisik tetapi juga berdampak negatif pada kesehatan mental dan emosional. Merokok dapat memiliki efek psikologis yang sangat kompleks, yang dapat mencakup berbagai gangguan mental seperti kecemasan, depresi dan stres. Nikotin tembakau adalah zat psikoaktif yang mengubah suasana hati dan proses kognitif. Meskipun itu mungkin membuat perokok merasa lega dan senang pada awalnya, kecanduan ini akhirnya menyebabkan masalah kesehatan mental yang lebih parah. Siklus kecanduan berlanjut dengan perasaan cemas dan depresi, yang menciptakan lingkaran setan yang sulit diputuskan.

Menurut (James, 2004), Dalam upaya untuk berhenti merokok, beberapa faktor penting harus dipertimbangkan. Pertama, sangat penting untuk menetapkan tanggal berhenti. Terapi penggantian nikotin juga dapat membantu menurunkan gejala kecanduan. Kecanduan nikotin juga dapat diobati dengan obat resep, konseling individu dan terapi kognitif perilaku (CBT) adalah beberapa terapi perilaku yang berhasil membantu perokok mengatasi kecanduan nikotin mereka. Terakhir, perokok dapat meningkatkan kualitas hidupnya dengan menerapkan gaya hidup sehat, seperti berolahraga secara teratur dan menjaga diet seimbang. Perokok dapat mengatasi kecanduan nikotin dan meningkatkan kualitas hidup mereka dengan tekad, dukungan dan rencana yang tepat.

Gambar 1. Pembukaan Psikoedukasi oleh MC Mahasiswa Psikologi

Gambar 2. Penyampai Materi oleh Ketua Jurusan Psikologi

Gambar 3. Foto Bersama Siswa SMP Negeri 1 Dewantara

Kesimpulan

Merokok merupakan kebiasaan yang berdampak negatif bagi kesehatan, tidak hanya bagi perokok aktif tetapi juga perokok pasif. Fenomena merokok di kalangan remaja, terutama pelajar, semakin meningkat dan banyak dipengaruhi oleh faktor lingkungan sosial seperti teman sebaya dan keluarga. Remaja yang merokok cenderung dipengaruhi oleh konformitas, serta faktor psikologis seperti pengendalian diri yang rendah dan ketidakmampuan untuk menolak ajakan merokok dari teman. Program psikoedukasi yang dilakukan di SMP Negeri 1 Dewantara bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa tentang bahaya merokok, faktor penyebabnya, serta cara untuk menghindari kebiasaan tersebut. Melalui metode presentasi, diskusi, dan tanya jawab, siswa diajak untuk lebih memahami dampak buruk merokok dan mengembangkan perilaku asertif serta pengendalian diri yang kuat agar mampu menolak ajakan merokok dari teman sebaya.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada seluruh siswa dan guru SMP Negeri 1 Dewantara, dosen yang terlibat dan teman-teman yang terlibat dalam psikoedukasi ini yang telah menyukseskan kegiatan dan kesediaan untuk dipublikasikan dalam artikel ini.

Referensi

Farida, A. (2023). *Pilar-pilar Pembangunan Karakter Remaja: Metode Pembelajaran Aplikatif untuk Guru Sekolah Menengah*. Nuansa Cendekia.

Hasibuan, A., Setiawan, A., Daud, M., Siregar, W. V., Baidhawi, B., Hendrival, H., Kurniawan, R., & Safina, P. A. (2022). Peningkatan Kualitas Pembelajaran Melalui Variasi Pembelajaran Online di Kabupaten Aceh Singkil. *Jurnal Solusi Masyarakat Dikara*, *2*(2), 62–67.

Hasibuan, A., Siregar, W. V., & Riskina, S. (2022). *Sekelumit Keberagaman Lhokseumawe dan Aceh Utara . Pelataran Sastra Kaliwungu*.

James, G. (2004). *Cara Berhenti Merokok*. Gilad James Mystery School.

Larasati, D., Wahyudi, I., & Widiantoro, F. X. W. (2019). Hubungan antara konsep diri dengan perilaku merokok pada remaja awal. *Jurnal Psikologi*, *15*(1), 20–26.

Lasari, H. H. D., Damayanti, M., Saleha, A. K., & others. (2024). *Permainan Edukatif Anti Rokok: Cegah Perilaku Merokok Sejak Dini*. Uwais Inspirasi Indonesia.

Maizuar, M., Hasibuan, A., Putri, R., Ezwarsyah, E., Muhammad, M., & Zulnazri, Z. (2022). Upaya Pengembangan

Profesionalisme Guru Melalui Pelatihan Penulisan Karya Ilmiah di Kabupaten Aceh Singkil. *Jurnal Solusi Masyarakat Dikara*, *2*(1), 26–29.

Maulida, H. (2017). *Bimbingan Konseling dengan Terapi Realitas Terhadap Remaja yang Merokok (Studi Kasus di Komplek Lebak Indah Kecematan Serang)*. UIN Sultan Maulana Hasanudin Banten.

Rifiana, A. J., Evelianti, M., & Pratiwi, V. G. (2023). Analisis Kebiasaan Merokok pada Remaja di Kampung. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, *5*(1), 315–322.

Rinanda, N. (2021). Pelatihan asertif pada kelompok remaja perokok. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, *8*(4), 178–188.

Sayuti, M., Hasibuan, A., Baidhawi, B., Siregar, W. V., Mariyudi, M., Puspasari, C., Hasibuan, M. R. F., Fadhilati, N. I., & Al Farizi, R. (2022). Pelatihan simulasi tanggap darurat kebakaran di SMA Lhokseumawe dan Aceh Utara. *Jurnal Solusi Masyarakat Dikara*, *2*(3), 172–175.

Setiawan, I. D., Setiawati, O. R., & Lestari, S. M. P. (2020). Kontrol Diri Dan Perilaku Merokok Pada Siswa Sma. *Jurnal Psikologi Malahayati*, *2*(2).

Siregar, W. V., Hasibuan, A., & Nurdin, M. D. (2021). Pemanfaatan Aplikasi Pembelajaran Daring Untuk Membanguan Generasi Hebat. *Jurnal Vokasi*, *5*(2), 86–90.

Stellata, A. G., Keb, S. T., Fitriani, R., SiT, S., Kusumawati, Y., Ambarsari, N. W. N., Yanti, D., ST, S., Hidayah, S. N., SiT, S., & others. (2023). *Kesehatan Perempuan dan Perencanaan Keluarga*. Kaizen Media Publishing.

Sutoko, I., & Suryaningrum, C. (2022). Group self-control therapy untuk mengurangi perilaku merokok pada remaja. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, *10*(1), 1–7.

Thalib, T., Nasruddin, D., Asdiqoh, A., Limatahu, F., Zahra, F., Rukka, R. N., & others. (2024). Psychoeducation of the Dangers of Smoking in Junior High School Students at the Darul Aman Gombara Islamic Boarding School: Psikoedukasi Bahaya Merokok pada Siswa SMP Pondok Pesantren Darul Aman Gombara. *Al-Musthalah: Jurnal Riset Dan Penelitian Multidisiplin*, *1*(2), 198–207.

Wati, B., & Anggraini, D. (2018). Dampak Merokok Terhadap Kehidupan Sosial Remaja. *Computers and Industrial Engineering*, *2*(6).

Wihastuti, T. A., & others. (2022). *Peran Rokok dalam Patomekanisme Penyakit Kardiovaskular: Tinjauan Komprehensif dari Molekuler hingga Sosial*. Universitas Brawijaya Press.

Winarso, W. (2023). *Mengelola Prokrastinasi Akademik: Pendekatan Psikoedukasi Berbasis Religiositas-Jejak Pustaka*. Jejak Pustaka.

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.