

Penguatan *Refusal Skills* melalui Psikoedukasi Anti-Rokok pada Siswa Sekolah Dasar: Upaya Pencegahan Perilaku Merokok Sejak Dini

INFO PENULIS	INFO ARTIKEL
Bai Sudiani Universitas Ahmad Dahlan 2507044027@webmail.uad.ac.id Farah Nabilah Damayanti Universitas Ahmad Dahlan Nurfadilla Universitas Ahmad Dahlan Nuriatul Jannah Universitas Ahmad Dahlan	ISSN: 2963-8933 Vol. 5, No. 3 Oktober 2026 http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Sudiani, B., Damayanti, F. N., Nurfadilla, & Jannah, N. (2026). Penguatan Refusal Skills melalui Psikoedukasi Anti-Rokok pada Siswa Sekolah Dasar: Upaya Pencegahan Perilaku Merokok Sejak Dini. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan (AJPP)*, 5(3), 2819-2823.

Abstrak

Perilaku merokok pada anak usia sekolah dasar masih menjadi masalah kesehatan masyarakat, termasuk di wilayah kerja Puskesmas Ponjong 2, Kabupaten Gunungkidul, yang menemukan kasus siswa mencoba merokok karena rasa ingin tahu dan pengaruh teman sebaya. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa tentang bahaya merokok dan sikap asertif sebagai dasar keterampilan menolak ajakan merokok (*refusal skills*) melalui psikoedukasi. Kegiatan dilaksanakan secara luring di SDN Bedoyo pada 5 dan 19 Januari 2026 dengan 25 siswa kelas 5 dan 6 sebagai peserta. Psikoedukasi mencakup pemaparan materi, *role play*, video animasi, diskusi, dan kuis. Efek kegiatan dievaluasi dengan *pre-test* dan *post-test* pengetahuan perilaku merokok serta sikap asertif, kemudian dianalisis menggunakan uji-t sampel berpasangan. Hasil menunjukkan peningkatan skor yang signifikan pada pengetahuan perilaku merokok pengukuran pertama ($p = 0,008$) dan kedua ($p = 0,020$) serta pada sikap asertif ($p = 0,001$; skor rata-rata naik dari 47,64 menjadi 53,56). Psikoedukasi interaktif yang memadukan edukasi dan latihan keterampilan praktis dapat menjadi upaya preventif awal bagi siswa sekolah dasar, tetapi perlu didukung keterlibatan guru dan orang tua serta evaluasi jangka panjang.

Kata Kunci : Psikoedukasi, Refusal Skills, Perilaku Merokok, Sikap Asertif, Siswa Sekolah Dasar

Abstract

Smoking among elementary school children remains a public health problem, including in the service area of Ponjong 2 Community Health Center, Gunungkidul Regency, where cases of students trying cigarettes out of curiosity and peer influence have been found. This activity aimed to increase students' knowledge about the dangers of smoking and their assertive attitude as a basis for refusal skills through psychoeducation. The activity was conducted face-to-face at SDN Bedoyo on January 5 and 19, 2026, with 25 fifth- and sixth-grade students as participants. The psychoeducation included material presentations, role play, animated videos, discussions, and quizzes. Its effects were evaluated with pre-tests and post-tests on smoking-related knowledge and assertive attitude, analyzed using paired-samples t-tests. The results showed significant increases in smoking-related knowledge in the first ($p = 0.008$) and second ($p = 0.020$) measurements, and in assertive attitude ($p = 0.001$; the mean score rose from 47.64 to 53.56). Interactive psychoeducation that combines education with practical skills training can serve as an early preventive effort for elementary school students, but it needs to be supported by the involvement of teachers and parents as well as long-term evaluation.

Keywords: Psychoeducation, Refusal Skills, Smoking Behavior, Assertiveness, Elementary School Students

A. Pendahuluan

Masa kanak-kanak akhir hingga remaja awal merupakan periode perkembangan yang kerap diwarnai rasa ingin tahu, pengambilan risiko, dan pencarian jati diri. Merokok, salah satu kebiasaan yang sering dimulai pada periode ini, telah menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius di tingkat nasional maupun internasional (Peirson dkk., 2016 dalam Sari dkk., 2024). Anak usia sekolah berada pada masa peralihan menuju pra-remaja yang ditandai pertumbuhan pesat dan perubahan perkembangan, sehingga cenderung labil dan mudah terpengaruh hal-hal yang merugikan dirinya (Fadia dkk., 2023).

Kebiasaan merokok tidak lagi hanya menjadi persoalan orang dewasa. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan prevalensi merokok pada penduduk usia 10–18 tahun meningkat dari 7,2% pada 2013 menjadi 9,1% pada 2018 (Afiah dkk., 2021). *Global Youth Tobacco Survey* (2014) juga mencatat bahwa 8,9% remaja mulai merokok sebelum usia 7 tahun dan 10,9% pada usia 8–9 tahun. Persentase perokok pemula usia sekolah yang besar ini perlu segera ditangani karena nikotin, tar, dan karbon monoksida dalam rokok menyebabkan ketagihan, merusak sel paru, dan menghambat kemampuan darah membawa oksigen (Fadia dkk., 2023).

Perilaku merokok pada anak dipicu oleh lingkungan keluarga, pergaulan, dan paparan media sosial (Wulandari dkk., 2023), serta rasa ingin tahu yang tinggi, keluarga yang kurang harmonis, kondisi ekonomi yang kurang stabil, dan pengasuhan yang kurang tepat (Alunat dkk., 2024). Berdasarkan wawancara dengan petugas Puskesmas Ponjong 2, Kabupaten Gunungkidul, hasil skrining perilaku merokok di wilayah tersebut menemukan banyak kasus merokok pada anak sekolah, termasuk siswa sekolah dasar. Motif yang umum adalah pengaruh lingkungan dan teman sebaya, rasa penasaran yang berlanjut menjadi kebiasaan, serta lemahnya kontrol orang tua.

Kasus yang lebih ekstrem pernah dilaporkan di Kapanewon Ponjong, yaitu seorang anak berusia tiga tahun yang kecanduan rokok setelah terbiasa mengumpulkan puntung rokok di sekitar rumah, menyalakannya, lalu mengisapnya (Pertana, 2022 dalam Alunat dkk., 2024). Kasus lain melaporkan seorang anak yang mulai merokok sejak sekolah dasar dan memilih menjadi badut pengamen demi membeli rokok (Sixmansyah, 2023). Kondisi ini berpotensi merusak aspek fisik, mental, dan psikologis anak sehingga diperlukan upaya preventif sejak dini.

Psikoedukasi merupakan salah satu pendekatan preventif yang sesuai karena tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga membentuk sikap dan melatih keterampilan. Dalam pencegahan merokok, keterampilan penolakan (*refusal skills*) penting agar anak mampu mengatakan “tidak” pada ajakan teman sebaya. Pelatihan keterampilan sosial dan penolakan dilaporkan dapat menurunkan intensitas merokok pada remaja karena memperkuat efikasi diri dalam menghadapi tekanan kelompok (Botvin & Griffin, 2014). Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa sekolah dasar tentang bahaya merokok, membentuk sikap negatif terhadap rokok, melatih keterampilan menolak ajakan merokok, serta menumbuhkan sikap asertif. Manfaatnya diharapkan dirasakan siswa melalui gaya hidup sehat sejak dini, dan sekolah melalui lingkungan yang lebih sehat serta penguatan peran guru dalam edukasi

kesehatan.

B. Metode

Kegiatan berupa psikoedukasi luring dengan desain satu kelompok dengan *pre-test* dan *post-test* (*one-group pretest-posttest*). Kegiatan dilaksanakan di SDN Bedoyo, Dusun Bedoyo Wetan, Desa Bedoyo, Kecamatan Ponjong, Kabupaten Gunungkidul, pada 5 Januari 2026 (pukul 09.00–12.00 WIB) dan 19 Januari 2026 (pukul 09.00–11.00 WIB). Lokasi ini termasuk wilayah kerja Puskesmas Ponjong 2. Kecamatan Ponjong terdiri atas 11 desa dengan jumlah penduduk 56.348 jiwa pada 2023 (BPS Kabupaten Gunungkidul, 2024). Asesmen awal Puskesmas menemukan rendahnya pengetahuan siswa tentang bahaya rokok serta tingginya paparan sebagai perokok pasif, baik di rumah maupun di area publik.

Peserta adalah 25 siswa kelas 5 dan 6 SDN Bedoyo. Kegiatan dilaksanakan oleh mahasiswa Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan bersama dosen pembimbing, berkoordinasi dengan Puskesmas Ponjong 2 dan pihak sekolah.

Kegiatan pertama diawali pembukaan dan doa, kemudian *pre-test* (15 menit). Materi pertama (60 menit) membahas pengetahuan tentang rokok, yaitu definisi, kandungan zat berbahaya, serta dampaknya bagi kesehatan, pertumbuhan, dan organ tubuh. Pada waktu yang sama, dosen menyelenggarakan diskusi kelompok terarah (FGD) dengan guru untuk menggali pengetahuan guru dan memberikan pemahaman tambahan tentang perilaku merokok. Setelah *ice breaking*, materi kedua (30 menit) melatih *refusal skills* melalui *role play*. Sesi dilanjutkan dengan video animasi edukasi tentang bahaya merokok, tanya jawab, dan kuis berhadiah, lalu ditutup dengan *post-test* (15 menit).

Kegiatan kedua dilaksanakan dua minggu kemudian. Siswa mengerjakan kembali tes pengetahuan perilaku merokok untuk melihat pemahaman terhadap materi kegiatan pertama, kemudian mengerjakan *pre-test* sikap asertif, mengikuti pemaparan materi sikap asertif dan tanya jawab, dan mengerjakan *post-test* sikap asertif. Dengan demikian, pengetahuan perilaku merokok diukur pada dua pengukuran (pengukuran 1 dan 2) dan sikap asertif pada satu pengukuran, masing-masing dengan skor *pre-test* dan *post-test*.

Evaluasi menggunakan kuesioner pengetahuan perilaku merokok dan skala sikap asertif yang diberikan sebelum dan sesudah penyampaian materi. Data dianalisis dengan statistik deskriptif (rata-rata dan simpangan baku), uji-t sampel berpasangan pada taraf signifikansi 0,05, dan korelasi antara skor *pre-test* dan *post-test*. Ukuran efek dihitung sebagai *d* sampel berpasangan, yaitu rata-rata selisih dibagi simpangan baku selisih.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil

1. Karakteristik Peserta

Peserta berjumlah 25 siswa, terdiri atas 15 siswa laki-laki (60%) dan 10 siswa perempuan (40%). Berdasarkan kelas, 20 siswa (80%) duduk di kelas 6 dan 5 siswa (20%) di kelas 5 (Tabel 1).

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik peserta psikoedukasi

Karakteristik	Kategori	Jumlah (n)	%
Jenis kelamin	Laki-laki	15	60
	Perempuan	10	40
Kelas	5	5	20
	6	20	80

Catatan. N = 25.

2. Pengetahuan tentang Perilaku Merokok

Hasil uji-t sampel berpasangan disajikan pada Tabel 2. Pada pengukuran pertama, skor rata-rata pengetahuan perilaku merokok naik dari 10,20 (SD = 1,08) pada *pre-test* menjadi 10,76 (SD = 0,66) pada *post-test*. Kenaikan 0,56 poin ini signifikan, $t(24) = 2,914$, $p = 0,008$, 95% CI selisih [0,16; 0,96], dengan ukuran efek sedang ($d = 0,58$). Skor *pre-test* dan *post-test* berkorelasi positif, $r = 0,477$, $p = 0,016$.

Pola serupa tampak pada pengukuran kedua: skor rata-rata naik dari 10,24 (SD = 1,09) menjadi 10,72 (SD = 0,68), $t(24) = 2,493$, $p = 0,020$, 95% CI selisih [0,08; 0,88], $d = 0,50$, dengan korelasi *pre-test-post-test* $r = 0,489$, $p = 0,013$. Pada kedua pengukuran, simpangan baku *post-test* lebih kecil daripada *pre-test*, yang menunjukkan skor akhir siswa lebih seragam.

Tabel 2. Hasil uji-t sampel berpasangan skor *pre-test* dan *post-test*

Variabel	<i>Pre-test</i> M (SD)	<i>Post-test</i> M (SD)	Selisih	<i>t</i> (24)	<i>p</i>	<i>d</i>	<i>r</i>
Pengetahuan perilaku merokok, pengukuran 1	10,20 (1,08)	10,76 (0,66)	0,56	2,914	0,008	0,58	0,477
Pengetahuan perilaku merokok, pengukuran 2	10,24 (1,09)	10,72 (0,68)	0,48	2,493	0,020	0,50	0,489
Sikap asertif	47,64 (9,42)	53,56 (5,55)	5,92	3,785	0,001	0,76	0,558

Catatan. *N* = 25. Selisih = rata-rata *post-test* dikurangi rata-rata *pre-test*. *d* = rata-rata selisih dibagi simpangan baku selisih. *r* = korelasi *pre-test-post-test* (seluruhnya $p < 0,05$).

3. Sikap Asertif

Skor rata-rata sikap asertif meningkat 5,92 poin, dari 47,64 (SD = 9,42) pada *pre-test* menjadi 53,56 (SD = 5,55) pada *post-test*. Perbedaan ini signifikan, $t(24) = 3,785$, $p = 0,001$, 95% CI selisih [2,69; 9,15], dengan ukuran efek sedang hingga besar ($d = 0,76$). Skor *pre-test* dan *post-test* berkorelasi positif, $r = 0,558$, $p = 0,004$. Seperti pada pengetahuan perilaku merokok, simpangan baku *post-test* lebih kecil daripada *pre-test*.

Pembahasan

Hasil menunjukkan bahwa psikoedukasi meningkatkan pengetahuan tentang perilaku merokok dan sikap asertif siswa secara signifikan. Temuan ini sejalan dengan kegiatan edukasi bahaya merokok pada siswa sekolah yang menempatkan peningkatan pengetahuan sebagai dasar pencegahan (Fadia dkk., 2023; Sari dkk., 2024). Pengetahuan tentang kandungan rokok seperti nikotin, tar, dan karbon monoksida, serta dampaknya terhadap pertumbuhan fisik dan kognitif, memberi anak alasan yang konkret untuk tidak mencoba merokok. Informasi tentang bahaya asap rokok bagi perokok pasif juga relevan karena paparan asap rokok lingkungan meningkatkan risiko penyakit pernapasan pada anak (Carreras dkk., 2021), sementara asesmen awal Puskesmas Ponjong 2 menemukan tingginya paparan tersebut di rumah dan area publik.

Besaran peningkatan skor pengetahuan relatif kecil secara absolut (0,48–0,56 poin) meskipun signifikan secara statistik. Menurunnya simpangan baku menunjukkan pemahaman siswa menjadi lebih seragam. Hal ini dapat berarti siswa dengan pemahaman awal rendah mengalami peningkatan paling besar, tetapi dapat pula mencerminkan efek langit-langit (*ceiling effect*) pada instrumen, sehingga perlu diperiksa pada kegiatan berikutnya, misalnya dengan butir soal yang lebih beragam tingkat kesulitannya.

Peningkatan sikap asertif lebih menonjol ($d = 0,76$). Sikap asertif, yaitu kemampuan menyatakan pendapat atau penolakan secara jelas tanpa bersikap agresif, merupakan dasar *refusal skills*. Latihan *role play* dan pemaparan materi diduga membantu siswa lebih siap menolak ajakan merokok dari teman sebaya. Dugaan ini sejalan dengan temuan bahwa pelatihan keterampilan sosial dan penolakan memperkuat efikasi diri menghadapi tekanan kelompok (Botvin & Griffin, 2014). Karena pengaruh teman sebaya dan lingkungan merupakan motif utama merokok pada anak di wilayah Ponjong, penguatan keterampilan ini relevan sebagai upaya pencegahan. Pendekatan interaktif berupa video animasi, *ice breaking*, *role play*, dan kuis berhadiah juga sesuai dengan tahap perkembangan anak sekolah dasar.

Hasil ini perlu ditafsirkan dengan hati-hati. Kegiatan tidak menggunakan kelompok kontrol, jumlah peserta kecil ($n = 25$), pengukuran dilakukan segera setelah intervensi, dan *refusal skills* serta perilaku merokok aktual belum diukur secara langsung. Dengan demikian, hasil ini belum dapat dibaca sebagai bukti penurunan perilaku merokok. Selain itu, faktor keluarga seperti lemahnya kontrol orang tua, yang menurut petugas Puskesmas turut melatarbelakangi perilaku merokok anak, belum dijangkau kegiatan ini selain melalui guru.

D. Kesimpulan

Psikoedukasi anti-rokok yang memadukan pemaparan materi, *role play*, video animasi, dan kuis pada 25 siswa SDN Bedoyo meningkatkan pengetahuan tentang perilaku merokok dan sikap asertif secara signifikan ($p < 0,05$), dengan ukuran efek sedang hingga besar. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi dini yang menggabungkan edukasi dan latihan keterampilan praktis merupakan langkah preventif yang menjanjikan untuk membekali siswa menghadapi ajakan merokok di wilayah kerja Puskesmas Ponjong 2. Namun, karena desain tanpa kelompok kontrol dan pengukuran jangka pendek, efektivitasnya dalam menurunkan perilaku merokok perlu dibuktikan lebih lanjut.

Sekolah disarankan memasukkan edukasi bahaya rokok dan latihan *refusal skills* secara berkala serta menjaga lingkungan sekolah bebas rokok. Puskesmas dan pihak terkait disarankan melibatkan orang tua dan masyarakat karena lingkungan keluarga berperan besar dalam perilaku merokok anak. Kegiatan atau penelitian selanjutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol, jumlah peserta yang lebih besar, pengukuran tindak lanjut jangka panjang, serta instrumen yang mengukur *refusal skills* dan perilaku merokok secara langsung.

E. Referensi

- Alunat, Y. E., Metuduan, Y., Lesirolu, I. J., Lumbaa, P., Pentury, D., Zai, S., & Marampa, E. R. (2024). Tindakan keberanian “mengatakan tidak pada rokok”: Upaya membentuk kesadaran bahaya merokok pada anak melalui penanaman nilai-nilai pendidikan agama Kristen. *Sinar Kasih: Jurnal Pendidikan Agama dan Filsafat*, 2(3), 176–192.
- BPS Kabupaten Gunungkidul. (2024). *Kecamatan Ponjong dalam angka 2024* (Vol. 19). BPS Kabupaten Gunungkidul.
- Botvin, G. J., & Griffin, K. W. (2014). Life skills training: Preventing substance misuse by enhancing individual and social competence. *New Directions for Youth Development*, 2014(141), 57–65.
- Carreras, G., Lachi, A., Cortini, B., Gallus, S., López, M. J., López-Nicolás, Á., ... Gorini, G. (2021). Burden of disease from exposure to secondhand smoke in children in Europe. *Pediatric Research*, 90(1), 216–222.
- Fadia, S. H., Shifanidha, Y. T., Hidayat, I., Anggraini, O. D., Fitrianto, W. C., Nabillah, R., ... Werdani, K. E. (2023). Peningkatan pengetahuan bahaya merokok dengan edukasi pada siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Tawang Kabupaten Sukoharjo. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 220–229.
- Sari, A. L., Bela, S. S., Lestari, L. D., Latifa, I., Wijayanto, A. S., & Istiqomah, N. (2024). Pendidikan kesehatan bahaya merokok pada anak usia sekolah di SMP 4 Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Sinar Surya*, 2(2), 63–69.
-