

Program Pembinaan Mahasiswa Perokok Aktif Terhadap Perubahan Kebiasaan Merokok di STKIP Kristen Wamena

Victori Kogoya¹ Onni Tabuni² Rahel Huby³ Rajiv Hendra⁴

¹ Pendidikan Guru Sekolah Dasar, STKIP Kristen Wamena

^{2,3} Pendidikan Bahasa Inggris, STKIP Kristen Wamena

⁴ STKIP Kristen Wamena

Email: victorikogoya@gmail.com

ABSTRAK

Rokok merupakan masalah kesehatan yang signifikan di Indonesia dengan 70 juta penduduk sebagai perokok aktif, terutama pada kelompok usia 15-19 tahun (56,5%). Fenomena ini juga terjadi di lingkungan asrama mahasiswa STKIP Kristen Wamena, di mana 50% dari 50 mahasiswa putra merupakan perokok aktif yang mulai merokok sejak SMA. Kebiasaan merokok yang bersifat adiktif ini menimbulkan risiko kesehatan serius seperti kanker, TBC, penyakit jantung, dan Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK) yang merupakan penyebab kematian ketiga di dunia menurut WHO. Selain dampak kesehatan, merokok juga menciptakan ketidaknyamanan sosial dan bertentangan dengan aturan asrama yang berlandaskan nilai-nilai Alkitab. Penelitian ini membahas strategi pembinaan untuk menghentikan kebiasaan merokok melalui metode diskusi, ceramah, dan bercerita, dengan teknik pengawasan diri menggunakan jurnal untuk mencatat dan menurunkan konsumsi rokok secara bertahap setiap minggu. Pembinaan ini bertujuan memberikan sosialisasi dan edukasi tentang bahaya rokok bagi kesehatan perokok aktif maupun pasif, sehingga mahasiswa dapat memahami dan secara perlahan menghentikan kebiasaan merokok.

Kata kunci: *Program Pembinaan Perokok aktif, Mahasiswa, Warga Asrama*

ABSTRACT

Smoking is a significant health problem in Indonesia, with 70 million people being active smokers, particularly among the 15-19 age group (56.5%). This phenomenon also occurs in the dormitory environment of STKIP Kristen Wamena, where 50% of the 50 male students are active smokers who started smoking since high school. This addictive smoking habit poses serious health risks such as cancer, tuberculosis, heart disease, and *Chronic Obstructive Pulmonary Disease* (COPD), which is the third leading cause of death worldwide according to WHO. Beyond health impacts, smoking also creates social discomfort and contradicts dormitory rules based on Biblical values. This study discusses coaching strategies to stop smoking habits through discussion, lecture, and storytelling methods, with self-monitoring techniques using journals to record and gradually reduce cigarette consumption each week. This coaching aims to provide socialization and education about the dangers of smoking for both active and passive smokers' health, so that students can understand and gradually stop their smoking habits.

Keywords: *Smoker Coaching program, Students, Dormitory Residents*

PENDAHULUAN

Rokok telah menjadi bagian tak terpisahkan dalam kehidupan sosial sebagian besar masyarakat di dunia dan di Indonesia. Rokok seolah-olah merupakan suatu kebutuhan yang tidak dapat dilepaskan layaknya kebutuhan pokok. Rilis Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2024 menunjukkan bahwa 70 juta penduduk Indonesia ialah perokok aktif (Tarmizi, 2024). Menurut Fadia dkk (2023) Rokok adalah gulungan tembakau yang digulung atau dibungkus dengan kertas, daun, atau kulit jagung, sebesar kelingking dengan panjang 8-10 cm, biasanya dihisap seseorang setelah dibakar ujungnya, sedangkan

merokok adalah suatu kebiasaan menghisap rokok yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, merupakan suatu kebutuhan yang tidak dapat dihindari bagi orang yang mengalami kecenderungan terhadap rokok (Aprilia et al., 2024).

Rokok dihisap oleh semua golongan usia, baik anak-anak, remaja, hingga dewasa. Dalam rilis Kementerian Kesehatan pada tahun 2024, dari 70 juta penduduk yang merupakan perokok aktif, kelompok usia 15-19 tahun merupakan yang terbanyak 56,5% dan diikuti oleh kelompok usia 10-14 tahun dengan 18,4% (Tarmizi, 2024). Dari kelompok usia terbanyak tersebut, jika dilihat dari jenjang sekolah maka, pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) hingga Kuliah, karena di usia tersebut keinginan untuk mencoba dan mengetahui sesuatu memberikan dorongan yang kuat dalam diri peserta didik. Hal tersebut juga terlihat pada mahasiswa-mahasiswi Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Kristen Wamena yang tinggal di asrama, dimana dari 50 mahasiswa di asrama putra, 25 diantaranya ialah perokok aktif, sementara sisanya ialah perokok pasif.

Berdasarkan *interview* awal, semuanya mengakui bahwa mereka mulai merokok sejak SMA, karena diajak oleh teman dan ingin mencoba sesuatu yang baru, ada juga yang mengakui bahwa mereka merokok untuk menghangatkan tubuh karena cuaca dingin. Merokok, menurut mereka memberikan ketenangan dari stres, kegelisahan, dan kecemasan, sehingga sangat sulit untuk dilepaskan. Jumlah batang rokok yang dihisap lebih dari lima keatas dalam sehari hingga bisa dikatakan kecanduan. Kesulitan untuk melepaskan kebiasaan merokok karena rokok termasuk zat adiktif yang menyebabkan ketagihan dan dependensi bagi orang yang menghisapnya (Aprilia et al., 2024). Namun yang belum disadari ialah kebiasaan merokok merupakan suatu perilaku yang membahayakan dirinya maupun orang lain di sekitar dirinya (Jatmika et al., 2023). Merokok dalam jangka waktu yang lama dapat berakibat fatal pada kesehatan, seperti; kanker laring, TBC, kanker paru-paru, sakit jantung, komplikasi hingga berujung kematian (Primadi, 2017). Menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) penyebab kematian terbanyak ke tiga di dunia adalah Penyakit Paru Obstruktif Kronis (PPOK) dengan merokok sebagai penyebab utamanya (Widyawati, 2021). Selain itu, kebiasaan merokok juga menyebabkan ketidaknyamanan bagi orang lain yang berada di dekat perokok dalam kehidupan dan interaksi sosial sebagai mahasiswa maupun warga asrama, akibat aroma mulut yang tidak sedap. Sementara itu, asrama mahasiswa STKIP Kristen Wamena adalah salah satu asrama mahasiswa yang pola pembinaan dilakukan berlandaskan Alkitab dan rokok adalah salah satu yang dilarang merokok di lingkungan kampus maupun lingkungan asrama karena tidak sesuai ajaran alkitab dalam surat 1 Korintus 6:19 berbunyi *“Atau tidak tahukah kamu, bahwa tubuhmu adalah bait Roh Kudus yang diam di dalam kamu, Roh Kudus yang kamu peroleh dari Allah, dan bahwa kamu bukan milik kamu sendiri?”* (TB) (LAI, 1974) ayat ini menegaskan tubuh manusia sebagai bait Allah dimana Roh Allah berdiam, yang harus dijaga dan dirawat, termasuk dari bahaya rokok. Oleh karena itu, upaya pencegahan, perlu dilakukan dalam bentuk pembinaan-pembinaan untuk berhenti kebiasaan merokok.

Pembinaan menurut Toha adalah tindakan, proses, hasil maupun pernyataan yang berorientasi pada tujuan untuk lebih baik. Sedangkan menurut Ahmad pembinaan yakni sebagai bentuk dukungan baik itu dari individu maupun dari kelompok orang yang disampaikan melalui materi pembinaan baik itu secara individu maupun kelompok dengan tujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan serta mencapai tujuan yang diharapkan (Kenny Diya Putri & Rusli, 2021).

Dalam melakukan pembinaan, diperlukan strategi agar dalam prosesnya kegiatan pembinaan dapat berjalan secara efektif dan efisien sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Menurut Astuti (2017) strategi pembinaan merupakan rencana tindakan atau serangkaian kegiatan yang melibatkan penggunaan metode dalam pemanfaatan berbagai sumber daya atau kekuatan dalam pembelajaran (Amanda, 2025).

Metode yang dipakai dalam suatu pembinaan harus sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai, karena semakin relevan metode menentukan keberhasilan suatu program pembinaan. Beberapa metode yang dapat digunakan dalam pembinaan, diantaranya; 1) Diskusi, 2) Pemberian nasehat, 3) Ceramah, 4) Bercerita, 5) Demonstrasi (Amanda, 2025).

Dalam pembinaan perokok aktif untuk warga asrama STKIP Kristen Wamena dilakukan dengan metode diskusi, ceramah dan bercerita dengan teknik pengawasan atau *controlling* diri sendiri melalui jurnal, di mana setiap perokok mengisi jumlah setiap batang rokok yang dihisapnya dengan target menurun jumlahnya setiap minggu.

Pembinaan ini dibutuhkan guna memberikan sosialisasi dan edukasi terkait rokok dan bahaya rokok bagi perokok aktif dan juga perokok pasif terkait dengan kesehatan, sehingga dapat dipahami oleh mahasiswa dan mulai berhenti rokok secara perlahan-lahan.

METODE

Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan teknik *Most Significant Change* (MSC) atau perubahan paling signifikan. Menurut Maleong, kualitatif deskriptif adalah metode yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian, misalnya; perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lainnya secara holistik dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada suatu konteks khusus yang alami dan dengan memanfaatkan berbagai metode ilmiah (Nasution, 2023). Data-data kemudian dikumpulkan dan analisa dengan teknik MSC.

MSC is a tool for collecting, discussing and selecting stories about the significant changes that people experience as a result of your programs (MSC adalah sebuah alat untuk mengumpulkan, mendiskusikan, dan memilih cerita-cerita tentang perubahan-perubahan signifikan yang dialami orang-orang sebagai sebuah hasil dari program-program Anda) (Samad, 2023). Sebagai bentuk monitoring dan evaluasi partisipatif, MSC dapat digunakan dalam dua keperluan, yakni; 1) sebagai alat *monitoring* sebuah program yang sedang berjalan, untuk mendukung peningkatan program atau proyek dengan menilai persepsi-persepsi *stakeholders* selama program; 2) sebagai alat evaluasi untuk menilai persepsi-persepsi terkait efektivitas program sesudah sebuah program atau proyek berakhir, dikombinasikan dengan teknik-teknik evaluasi lain (Mathison, 2013).

Langkah-langkah implementasi MSC terdiri dari sepuluh langkah, yakni; 1) Bagaimana memulai dan meningkatkan minat, 2) Mendefinisikan domain perubahan, 3) Mendefinisikan periode pelaporan, 4) Mengumpulkan cerita-cerita SC, 5) Memilih yang paling signifikan dari cerita, 6) Umpan balik hasil dari sesi proses seleksi, 7) Verifikasi cerita, 8) Kuantifikasi, 9) Analisis Sekunder dan meta-monitoring, 10) Merevisi sistem, dan dari sepuluh langkah tersebut, langkah 4, 5, dan 6 bersifat fundamental dan menentukan keseluruhan seluruh proses MSC (Davies & Dart, 2015).

Pembinaan terhadap mahasiswa perokok aktif telah dimulai dari 05 Oktober 2025 setiap hari minggu pukul 20:00-21:00 Waktu Indonesia Timur dan masih sedang berjalan, dengan jumlah mahasiswa perokok aktif sebanyak 27 orang dengan 25 laki-laki dan 2 perempuan. Program pembinaan terhadap mahasiswa perokok aktif ini dirancang guna mengedukasi bahaya rokok dan melepaskan rokok. Adapun langkah-langkah yang dilakukan dalam melakukan pembinaan terhadap mahasiswa perokok aktif, seperti berikut;

1. Pengidentifikasian

Pada tahap pertama, dilakukan pertemuan bersama semua mahasiswa yang tinggal di asrama untuk mengidentifikasi perokok aktif. Pada tahap ini mahasiswa diminta secara jujur untuk mengangkat tangan jika masih perokok aktif, dari hasil tersebut didapati sebanyak 25 mahasiswa dan 2 mahasiswi perokok aktif, berdasarkan pengakuan mereka dilakukan pengelompokan perokok aktif dengan perokok pasif kemudian bersama-sama dengan mereka membuat komitmen bersama untuk meninggalkan rokok secara perlahan-lahan. Berdasarkan komitmen mereka, ditentukan waktu untuk dilakukan pembinaan secara rutin setiap minggu, dan disepakati untuk dilakukan pada hari minggu pukul 20:00-21:00 WIT.



Gambar 1. Proses identifikasi perokok aktif

2. Persiapan

Sesudah dilakukan pengidentifikasian, dilanjutkan dengan pertemuan tersendiri bersama tim pembinaan yang terdiri dari empat orang untuk menyusun materi pembinaan dan edukasi tentang apa saja yang akan diberikan kepada mahasiswa-mahasiswi perokok aktif tersebut, dan ditentukan materi-materi, seperti; Dampak negatif merokok, merokok dalam sudut pandang ajaran kekristenan, berbagi pengalaman melepaskan kebiasaan merokok, serta pembuatan jadwal dengan pemateri.

3. Pelaksanaan

Pembinaan dilakukan dengan sosialisasi dan edukasi tentang rokok, dan dampaknya dari berbagai aspek, baik itu dari kesehatan, pergaulan, rohani (kekristenan) dilakukan sesuai jadwal pada hari dan tempat yang ditentukan di asrama kampus STKIP Kristen Wamena. Metode pembinaan dilakukan dengan Ceramah dan Diskusi, dan bercerita.

4. Pendampingan

Pendampingan dilakukan oleh pengasuh asrama, namun pengontrolan diri dilakukan oleh mereka sendiri melalui absen pribadi yang telah dibagikan sejak awal pembinaan dimulai.

5. Monitoring dan Evaluasi

Program telah berjalan sejak akhir September 2025, namun pembinaan melalui sosialisasi dan edukasi terkait bahaya rokok mulai dilakukan pada 05 Oktober 2025 sesuai dengan jadwal dan materi-materi yang telah dibagi. *Monitoring* sesuai dengan langkah 4,5,6 MSC telah diterapkan pada 09 November 2025, diawali dengan memberikan penjelasan terkait teknik MSC atau perubahan paling signifikan kepada mahasiswa-mahasiswi, kemudian mereka menulis perubahan paling signifikan yang dialami oleh mereka selama mengikuti program pembinaan terhadap perokok aktif tersebut. Cerita-cerita tersebut dibacakan sementara yang lainnya mendengarkan, dan berdasarkan hasil cerita-cerita tersebut dilakukan pemilihan aklamasi terbuka cerita yang paling signifikan. Dari *monitoring* tersebut terlihat bahwa program pembinaan ini telah memberikan dampak yang signifikan bagi mereka.



Gambar 2. Mahasiswa sedang menulis perubahan paling signifikan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pembinaan untuk perokok aktif warga asrama STKIP Kristen Wamena dimulai pada tanggal 30 September 2025 dengan identifikasi mahasiswa perokok aktif dan didapati bahwa 25 dari 50 warga asrama STKIP Kristen Wamena ialah perokok aktif. Sesudah sebulan berjalan program pembinaan, dilakukan proses pengumpulan cerita, dimulai dengan mencatat perubahan paling signifikan yang dialami oleh mereka semenjak mengikuti program pembinaan selama sebulan terakhir setiap minggu. Cerita-cerita tersebut kemudian dibacakan satu persatu sementara yang lainnya mendengarkan, kemudian dilakukan pemilihan cerita yang paling signifikan secara aklamasi terbuka, dan terpilih anak binaan atas nama BG (inisial) kesaksian ini juga diverifikasi oleh pengasuh asrama mahasiswa STKIP Kristen Wamena;

Semenjak adanya bimbingan dari pihak kampus dapat menguatkan diri saya untuk berhenti merokok dan sampai saat ini [sejak mulai bimbingan hingga saat dilakukan pengumpulan cerita] saya sudah mulai kurangi, sehari 2 hingga 3 batang dan hal tersebut menurun dan keinginan merokok pun menurun [dari sebelumnya] namun saat ini sedang berusaha dan bergumul untuk lepas total.

Sementara itu, hasil dari semua cerita-cerita yang telah dikumpulkan lainnya, ditemukan bahwa perubahan paling signifikan yang dialami oleh mahasiswa binaan lainnya ialah **jumlah batang rokok yang dihisap berkurang** sangat signifikan jika dibanding sebelumnya, seperti yang ditulis YN “*sehari bisa empat belas batang, namun saat ini hanya satu batang sehari*”. Sementara itu, yang lainnya menulis bahwa **waktu mereka lebih banyak** untuk mengerjakan tugas dengan aktivitas lainnya jika dibanding dengan

sebelumnya, di mana mereka harus keluar dari lingkungan asrama atau lingkungan kampus hanya untuk merokok. Yang lainnya, dari segi **finansial** lebih hemat uang jika dibanding sebelumnya, seperti yang ditulis MY: “*sebelumnya beli rokoknya 10,000 hingga 20,000 rupiah sekarang jadi 5000 rupiah*”.

Perubahan signifikan lainnya yang dialami ialah dari sisi **kesehatan**, terutama pada kenyamanan tidur, pola makan, dan perubahan pada tubuh, seperti yang ditulis HLH “*saat saya kurangi jumlah rokok itu ada beberapa yang saya alami yaitu; pola makan saya meningkat, tidur lebih nyenyak di malam hari dan wajah saya terlihat lebih cerah*”.

Berdasarkan hasil di atas menunjukkan bahwa pembinaan-pembinaan melalui sosialisasi dan edukasi yang dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan bercerita terbukti efektif dapat mengubah kebiasaan-kebiasaan merokok pada mahasiswa-mahasiswi perokok aktif di STKIP Kristen Wamena.

KESIMPULAN

Program pembinaan terhadap warga asrama mahasiswa-mahasiswa STKIP Kristen Wamena yang masih merokok aktif untuk lepas dari rokok sedang mengalami perubahan yang sangat signifikan hal tersebut terlihat dari hasil cerita-cerita yang ditulis mereka semuanya menunjukkan perubahan terhadap kebiasaan merokok dengan jumlah batang yang banyak, menghabiskan banyak uang untuk belanja rokok, dan menghabiskan waktu untuk keluar dari lingkungan asrama untuk merokok telah mengalami perubahan secara signifikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya disampaikan kepada pengasuh asrama STKIP Kristen Wamena yang telah berperan aktif dalam mengarahkan mahasiswa-mahasiswi perokok aktif untuk mengikuti pembinaan yang diadakan oleh tim dan ucapan terimakasih juga disampaikan kepada semua rekan-rekan dalam tim yang sudah terlibat dalam memberikan sosialisasi, edukasi dan pengalaman keluar dari kebiasaan merokok yang telah mengubah paradigma dan kebiasaan mahasiswa-mahasiswi. Besar harapan kedepan kegiatan ini akan terus ada untuk memberikan bimbingan kepada mahasiswa-mahasiswi yang mempunyai kebiasaan-kebiasaan merokok.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, F., Nur Ihsan, W., Ginting, A., Stevani, K., Barus, B., & Masyarakat, P. (2024). Upaya Mengatasi Perilaku Merokok Remaja Dengan Edukasi Penyuluhan Efforts To Overcome Teenage Smoking Behavior With Counseling Education. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 1, 6754–6764.
<https://jicnusantara.com/index.php/jiic>
- Davies, R., & Dart, J. (2015). *Teknik Most Significant Changee MSCC Pendekatan Kualitatif dalam Monitoring dan Evaluasi Program/Lembaga*. 1–105. www.mande.co.uk/docs/MSCGuide.htm
- Jatmika, S. E. D., Maulana, M., & Apriliyanti, N. (2023). Eksplorasi Upaya Berhenti Merokok Pada Rejama Potensi Pengembangan Program Berhenti Merokok Melalui Posyandu Remaja di Kampung Pengok, Kota Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat ITEKES Dendekia Utama Kudus*, Volume 11,(2), 161–174.
- Kenny Diya Putri, & Rusli, Z. (2021). Pembinaan Kawasan Tanpa Rokok Pada Rumah Sakit Jiwa Tampan Provinsi Riau. *PUBLIKA : Jurnal Ilmu Administrasi Publik*, 7(2), 165–175.
[https://doi.org/10.25299/jiap.2021.vol7\(2\).7439](https://doi.org/10.25299/jiap.2021.vol7(2).7439)

- LAI. (1974). *Alkitab SABDA*. Yayasan Lembaga SABDA (YLSA).
<https://alkitab.sabda.org/verse.php?book=1Kor&chapter=6&verse=19>
- Mathison, S. (2013). Most Significant Change Technique. *Encyclopedia of Evaluation*, 101–102.
<https://doi.org/10.4135/9781412950558.n354>
- Nasution, A. F. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif* (M. Albina, Zulfa, & Nita (eds.); Cetakan Pe).
CV.Harfa Creative. [http://repository.uinsu.ac.id/19091/1/buku metode penelitian kualitatif.Abdul Fattah.pdf](http://repository.uinsu.ac.id/19091/1/buku%20metode%20penelitian%20kualitatif.Abdul%20Fattah.pdf)
- Primadi, O. (2017). *Merokok Tak Ada Untung, Banyak Sengsaranya*. Kemenkes.
<https://kemkes.go.id/id/merokok-tak-ada-untung-banyak-sengsaranya>
- Samad, S. A. (2023). The Most Significant Change Technique. *Springer International Handbooks of Education, Part F1708*(February), 889–903. https://doi.org/10.1007/978-3-031-24420-9_49
- Tarmizi, S. N. (2024). *Perokok Aktif di Indonesia Tembus 70 Juta Orang, Mayoritas Anak Muda*.
Kemenkes. [https://kemkes.go.id/id/perokok-aktif-di-indonesia-tembus-70-juta-orang-mayoritas-anak-muda#:~:text=Perokok Aktif di Indonesia Tembus 70 Juta Orang%2C Mayoritas Anak Muda](https://kemkes.go.id/id/perokok-aktif-di-indonesia-tembus-70-juta-orang-mayoritas-anak-muda#:~:text=Perokok%20Aktif%20di%20Indonesia%20Tembus%2070%20Juta%20Orang%2C%20Mayoritas%20Anak%20Muda)
- Widyawati. (2021). *Merokok, Penyebab Utama Penyakit Paru Obstruktif Kronis*. Kemenkes.
[https://kemkes.go.id/id/merokok-penyebab-utama-penyakit-paru-obstruktif-kronis#:~:text=Merokok%2C Penyakit Utama Penyakit Paru Obstruktif Kronis](https://kemkes.go.id/id/merokok-penyebab-utama-penyakit-paru-obstruktif-kronis#:~:text=Merokok%2C%20Penyakit%20Paru%20Obstruktif%20Kronis)