

PERAN DUKUNGAN SOSIAL DALAM MENCEGAH PERILAKU MEROKOK PADA ANAK

Muhammad Fadli Ayyubi¹, La Tania Fidzikriyah², Siti Rosmawati³, Mic Finanto Ario Bangun⁴

fadliayubi321@gmail.com¹, lataniafidzikriyah@gmail.com², srosmawati321@gmail.com³,
mic.finanto@dsn.ubharajaya.ac.id⁴

Universitas Bhayangkara Jaya

Abstrak

Penelitian ini mengkaji peran dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah dalam mencegah perilaku merokok pada anak-anak. Dukungan sosial diperkuat melalui teori dukungan sosial dan pembelajaran sosial. Metode penelitian studi literatur digunakan untuk mengeksplorasi peran masing-masing lingkungan dalam pencegahan perilaku merokok. Hasilnya menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah mempengaruhi pemahaman, keputusan, dan perilaku anak-anak terkait merokok. Kesimpulannya, penguatan dukungan sosial dari ketiga lingkungan tersebut dapat membantu anak-anak mengambil keputusan yang lebih sehat dan positif terkait merokok.

Kata Kunci: dukungan sosial, perilaku merokok, anak-anak, keluarga, teman sebaya, lingkungan sekolah.

PENDAHULUAN

Perilaku merokok pada anak merupakan masalah serius yang mengancam kesehatan generasi muda di berbagai negara. Dalam konteks ini, peran dukungan sosial muncul sebagai faktor kunci yang dapat membantu mencegah anak-anak dari terjerumus ke dalam kebiasaan merokok yang merugikan. Fenomena ini semakin memprihatinkan jika dilihat dari prevalensi yang terus meningkat, baik di kalangan remaja maupun anak-anak. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi anak untuk mulai merokok, seperti tekanan teman sebaya, eksposur terhadap iklan rokok, serta kurangnya pengetahuan tentang bahaya merokok. Dalam situasi ini, dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, guru, dan masyarakat sekitar memiliki peran yang sangat penting dalam memberikan informasi, pemahaman, dan dukungan emosional kepada anak-anak (Hidayat et al., 2023). Dukungan sosial dapat membantu anak-anak mengembangkan keterampilan sosial dan memperkuat kepercayaan diri mereka, sehingga mereka lebih mampu untuk menolak godaan merokok dan mengambil keputusan yang lebih sehat. Oleh karena itu, pemahaman akan peran dukungan sosial dalam mencegah perilaku merokok pada anak menjadi sangat penting dalam upaya untuk menciptakan lingkungan yang mendukung anak-anak dalam menjaga kesehatannya.

Judul ini dipilih karena menggarisbawahi pentingnya faktor dukungan sosial dalam upaya pencegahan perilaku merokok pada anak-anak. Dukungan sosial memiliki peran yang signifikan dalam membentuk perilaku dan keputusan anak-anak, terutama dalam konteks menghindari kebiasaan merokok yang berbahaya. Judul ini mencerminkan fokus pada solusi preventif yang bersifat proaktif dan progresif dalam menjaga kesehatan anak-anak, dengan memperkuat jaringan dukungan sosial di sekitarnya. Selain itu, judul ini juga menekankan pentingnya kerjasama antara keluarga, teman sebaya, guru, dan masyarakat dalam memberikan dukungan yang konsisten dan berkelanjutan kepada anak-anak dalam menghadapi godaan merokok. Dengan demikian, judul ini tidak hanya mengidentifikasi permasalahan yang ada, tetapi juga menawarkan solusi konkret yang dapat

diimplementasikan dalam rangka memberdayakan anak-anak untuk mengambil keputusan yang lebih sehat dan positif terkait perilaku merokok.

Terdapat beberapa teori yang dapat menjadi landasan untuk mendukung judul tersebut. Salah satu teori yang relevan adalah Teori Dukungan Sosial. Teori ini menyatakan bahwa dukungan sosial dari lingkungan sekitar individu dapat memberikan dampak positif dalam membantu individu mengatasi stres, menghadapi tekanan, dan mengubah perilaku yang tidak sehat. Dukungan sosial dapat terwujud dalam bentuk emosional, informasional, dan instrumental, yang semuanya berperan dalam membentuk perilaku individu, termasuk dalam hal mencegah anak-anak dari perilaku merokok (Sari & Misbah, 2018). Selain itu, Teori Pembelajaran Sosial juga relevan dalam konteks ini. Teori ini menyatakan bahwa individu belajar dari pengalaman sosial mereka, termasuk melalui pengamatan dan peniruan terhadap perilaku orang-orang di sekitarnya. Dengan demikian, melalui dukungan sosial yang positif dan model perilaku yang baik dari lingkungan sekitar, anak-anak dapat terdorong untuk menghindari perilaku merokok dan memilih gaya hidup yang lebih sehat. Dengan mempertimbangkan kedua teori ini, dapat dipahami bahwa dukungan sosial memainkan peran krusial dalam membentuk perilaku anak-anak terkait merokok, dan memperkuat upaya pencegahan melalui pendekatan yang holistik dan berkelanjutan. (Muthmainah, 2022)

Dukungan sosial memiliki peran yang penting dalam membentuk perilaku anak-anak terkait merokok. Teori Dukungan Sosial memberikan pemahaman mengenai bagaimana interaksi sosial dan dukungan yang diberikan oleh keluarga, teman sebaya, dan masyarakat dapat mempengaruhi keputusan anak-anak dalam menghindari kebiasaan merokok. Dukungan emosional, informasional, dan instrumental yang diterima anak-anak dari lingkungan sekitar dapat membantu mereka mengembangkan keterampilan sosial, meningkatkan kepercayaan diri, dan memperkuat ketahanan terhadap tekanan dari lingkungan yang merokok. Sementara itu, Teori Pembelajaran Sosial menekankan pentingnya peran model perilaku yang baik dalam membentuk keputusan anak-anak. Melalui observasi dan peniruan terhadap perilaku positif yang ditunjukkan oleh orang-orang di sekitarnya, anak-anak dapat memperoleh pemahaman yang kuat mengenai konsekuensi perilaku merokok dan memilih untuk tidak mengikuti jejak tersebut. Dengan memadukan konsep-konsep dari kedua teori tersebut, dapat dipahami bahwa dukungan sosial yang tepat dan model perilaku yang baik dari lingkungan sekitar dapat menjadi faktor kunci dalam mencegah anak-anak dari perilaku merokok. Menyediakan lingkungan yang mendukung, memberikan informasi yang benar tentang bahaya merokok, serta menjadi contoh perilaku sehat dapat membantu menciptakan generasi muda yang lebih sadar akan kesehatan dan terhindar dari risiko merokok.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode studi literatur. Dimana studi literatur ini adalah analisis sistematis terhadap artikel-artikel, jurnal ilmiah, buku, dan sumber informasi terpercaya lainnya yang relevan dengan topik. Langkah

langkah yang akan dijalankan dalam metode penelitian ini antara lain:

1. Identifikasi Topik: Menyusun kerangka topik penelitian dengan fokus pada peran dukungan sosial dalam pencegahan perilaku merokok pada anak.
2. Pencarian Sumber Informasi: Melakukan penelusuran literatur yang relevan melalui basis data akademis, jurnal ilmiah, perpustakaan online, dan sumber informasi terpercaya lainnya.
3. Seleksi Sumber: Memilih sumber-sumber yang relevan dan berkualitas tinggi sesuai

dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan.

4. Analisis Literatur: Menelaah dan menganalisis informasi yang terdapat dalam literatur yang terpilih, termasuk teori-teori yang mendukung, penelitian-penelitian terkait, temuan-temuan penting, dan kesimpulan yang relevan.
5. Sintesis Temuan: Menyusun sintesis temuan dari berbagai sumber literatur yang telah dianalisis untuk memperkuat argumen dan pemahaman mengenai peran dukungan sosial dalam pencegahan perilaku merokok pada anak.

Melalui metode penelitian studi literatur ini, diharapkan dapat memberikan wawasan mendalam mengenai pentingnya dukungan sosial dalam konteks pencegahan perilaku merokok pada anak, serta memperkuat landasan teoritis dalam upaya mencegah anak-anak dari kebiasaan merokok yang merugikan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peran Dukungan Sosial Dari Keluarga Dalam Mencegah Perilaku Merokok Pada Anak

Dukungan sosial dari keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam mencegah perilaku merokok pada anak. Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama di mana anak-anak belajar nilai-nilai, norma, dan perilaku yang akan membentuk kepribadian mereka. Dukungan sosial dari keluarga dapat memberikan pemahaman yang baik kepada anak tentang bahaya merokok, meningkatkan komunikasi yang terbuka antara orang tua dan anak, serta menciptakan lingkungan yang mendukung keputusan anak untuk tidak merokok. Dukungan sosial dari keluarga dapat terwujud dalam berbagai bentuk, seperti memberikan informasi yang akurat mengenai dampak negatif merokok pada kesehatan, memberikan dorongan positif untuk menghindari merokok, serta memberikan contoh perilaku sehat dengan tidak merokok di depan anak (Septiana et al., 2016). Selain itu, komunikasi yang terbuka antara orang tua dan anak juga memainkan peran penting dalam pencegahan perilaku merokok. Anak yang merasa nyaman berbicara dengan orang tua tentang masalah sehari-hari termasuk masalah merokok cenderung lebih terbuka menerima informasi dan saran yang diberikan.

Selain itu, dukungan sosial dari keluarga juga dapat mencakup pengawasan yang ketat terhadap anak, mendorong partisipasi dalam kegiatan yang sehat dan bermanfaat, serta memberikan perhatian yang cukup terhadap anak untuk memenuhi kebutuhan emosionalnya. Semua bentuk dukungan ini dapat membantu anak mengembangkan ketahanan terhadap tekanan dari lingkungan sebaya yang mendorong perilaku merokok. Dengan demikian, peran dukungan sosial dari keluarga sangat vital dalam mencegah perilaku merokok pada anak. Dukungan yang diberikan dapat membentuk pola pikir, nilai, dan perilaku yang positif terkait dengan kesehatan, serta memberikan fondasi yang kuat bagi anak untuk membuat keputusan yang sehat dan bijak terkait dengan merokok.

Pengaruh dukungan sosial dari teman sebaya terhadap keputusan anak untuk tidak merokok

merupakan faktor yang signifikan dalam membentuk perilaku kesehatan. Teman sebaya memiliki peran yang kuat dalam mempengaruhi keputusan dan perilaku remaja, termasuk dalam konteks kebiasaan merokok. Dalam lingkungan sosial remaja, tekanan dari teman sebaya untuk mulai merokok dapat menjadi faktor risiko yang signifikan ("Upaya Orangtua Dalam Mencegah Kecanduan Merokok Pada Remaja," 2022). Namun, di sisi lain, dukungan sosial positif dari teman sebaya juga dapat memberikan dampak yang positif dalam mencegah anak-anak dari perilaku merokok.

Dukungan sosial dari teman sebaya yang tidak merokok dapat memberikan model perilaku yang sehat bagi anak-anak. Ketika anak-anak melihat teman-teman sebayanya

tidak merokok dan mengambil keputusan untuk hidup sehat, hal ini dapat memberikan dorongan positif kepada anak untuk mengikuti jejak tersebut. Selain itu, teman sebaya yang memberikan dukungan, dorongan, dan pemahaman kepada anak untuk tidak merokok juga dapat membantu memperkuat ketahanan anak terhadap tekanan dari teman sebaya yang merokok.

Namun demikian, terdapat juga potensi pengaruh negatif dari teman sebaya yang merokok terhadap keputusan anak untuk tidak merokok. Rasa ingin diterima dan tidak ingin berbeda dengan teman-teman sebayanya juga dapat menjadi faktor yang mendorong anak untuk mulai merokok. Oleh karena itu, penting bagi anak-anak untuk dikelilingi oleh teman-teman sebaya yang mendukung keputusan mereka untuk tidak merokok, serta memiliki kemampuan sosial yang kuat untuk menolak tekanan negatif dari lingkungan sebaya yang merokok.

Dari Lingkungan Dapat Memengaruhi Perilaku Merokok Pada Dukungan sosial dari lingkungan sekolah memiliki peran yang penting dalam memengaruhi perilaku merokok pada anak. Lingkungan sekolah tidak hanya sebagai tempat pendidikan formal, tetapi juga sebagai lingkungan sosial yang dapat memberikan dukungan dan pengaruh pada perilaku kesehatan siswa, termasuk dalam hal pencegahan perilaku merokok. Pertama, lingkungan sekolah yang mendukung gaya hidup sehat dan bebas dari merokok dapat menjadi model perilaku yang baik bagi siswa. Kebijakan sekolah yang melarang merokok di area sekolah, program-program kesehatan yang

diselenggarakan, dan promosi gaya hidup sehat dapat membentuk persepsi positif terhadap tidak merokok di kalangan siswa. Kedua, dukungan sosial dari guru dan staf sekolah juga berperan penting dalam mencegah anak-anak dari perilaku merokok. Guru yang memberikan informasi tentang bahaya merokok, memberikan dukungan emosional, dan menjadi role model yang sehat dapat membantu meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa tentang risiko merokok (Umniyatun et al., 2019).

Selain itu, lingkungan sekolah yang memberikan kesempatan bagi siswa untuk terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler, klub anti-merokok, atau kampanye kesehatan juga dapat memberikan dukungan sosial yang positif. Hal ini dapat membantu siswa merasa termotivasi untuk hidup sehat dan menghindari kebiasaan merokok. Dukungan sosial dari lingkungan sekolah juga dapat membantu menciptakan norma sosial yang menekankan pentingnya hidup sehat dan menolak perilaku merokok. Lingkungan sekolah yang memberikan penekanan pada nilai-nilai positif dan mendukung keputusan siswa untuk tidak merokok dapat menjadi faktor penting dalam mencegah anak-anak dari merokok (Bala et al., 2015). Dengan demikian, dukungan sosial dari lingkungan sekolah dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam membentuk perilaku sehat siswa, termasuk dalam hal pencegahan perilaku merokok. Lingkungan sekolah yang memberikan dukungan, informasi, dan norma sosial yang positif dapat membantu menciptakan generasi muda yang lebih sadar akan kesehatan dan terhindar dari risiko merokok.

KESIMPULAN

Dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah memiliki peran penting dalam mencegah perilaku merokok pada anak. Keluarga memberikan pemahaman, komunikasi terbuka, dan contoh perilaku sehat. Teman sebaya yang tidak merokok memberikan dorongan positif dan ketahanan terhadap tekanan. Lingkungan sekolah yang mendukung gaya hidup sehat, melalui kebijakan, program kesehatan, dukungan guru, dan norma sosial yang positif, juga memengaruhi perilaku anak terkait merokok. Dengan dukungan dari ketiga lingkungan tersebut, anak dapat lebih mampu membuat keputusan yang sehat terkait dengan merokok, membentuk pola pikir, nilai, dan

perilaku yang positif terkait kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bala, M. E., Senduk, J., & Boham, A. (2015). Peran Komunikasi Keluarga dalam Mencegah Perilaku Merokok bagi Remaja di Kelurahan Winangun Kecamatan Malalayang Kota Manado. *Jurnal Acta Diurna*, IV(3).
- Hidayat, T., Zahrotul Widniah, A., Febriana, A., Studi Pendidikan Profesi Ners, P., Tinggi Ilmu Kesehatan Intan Martapura, S., Kunci, K., Kesehatan, P., & Ancaman, P. (2023). PENDIDIKAN KESEHATAN BERBASIS PERCEIVED THREAT DALAM MENCEGAH
- Muthmainah. (2022). Teori Pembelajaran Sosial Albert Bandura. In *Teori Pembelajaran Sosial Albert Bandura*.
- PERILAKU MEROKOK PADA REMAJA. *Community Development Journal*, 4(Juni).
- Sari, & Misbah, H. (2018). Teori Dukungan Sosial. *Photosynthetica*, 2(1).
- Septiana, N., Syahrul, & Hermansyah. (2016). Faktor Keluarga Yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 4(1).
- Umniyatun, Y., Nurmansyah, M. I., Maisya, I. B., & Al Afa, B. (2019). Analisis Kebijakan dan Program Pencegahan Perilaku Merokok pada Sekolah Muhammadiyah di Kota Depok. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 29(2).
<https://doi.org/10.22435/mpk.v29i2.1000>
- Upaya Orangtua Dalam Mencegah Kecanduan Merokok Pada Remaja. (2022). *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 5(2).
<https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v5i2.10404>