



Pengaruh *Life Skill Education* (LSE) Terhadap *Attitude*, *Self Efficacy*, dan *Intention* Berperilaku Menolak Merokok Pada Remaja

The Effect of Life Skills Education (LSE) on Attitudes, Self-Efficacy, and the Intention to Refuse Smoking Among Adolescents

Taufik Hidayat^{1*}, Any Zahrotul Widniah²

¹Program Studi Pendidikan Profesi Ners, STIKES Intan Martapura, Martapura, Indonesia

²Program Studi Diploma III Keperawatan, STIKES Intan Martapura, Martapura, Indonesia

Corresponding Author: Taufik Hidayat, taufikakperintan@gmail.com

ABSTRAK

Info Artikel:

Dikirim:

18-04-2026

Direvisi:

29-06-2026

Diterima:

29-06-2026

Diterbitkan:

30-06-2026

Kata Kunci:

efikasi diri; niat perilaku; pencegahan merokok; remaja; keterampilan hidup

Pendahuluan: Merokok pada remaja merupakan perilaku berisiko yang terus meningkat dan berdampak pada kesehatan jangka panjang, sehingga diperlukan upaya pencegahan sejak dini melalui pendekatan yang tepat. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *Life Skill Education* (LSE) terhadap *attitude*, *self-efficacy*, dan *intention* berperilaku menolak merokok pada remaja. **Metode:** Penelitian menggunakan desain preeksperimen dengan *one group pretest-posttest* pada 30 siswa sekolah dasar kelas 4–6. Intervensi berupa pendidikan keterampilan hidup diberikan satu kali melalui metode ceramah dan media video. Pengukuran dilakukan menggunakan kuesioner adaptasi *Theory of Planned Behavior* (TPB) yang mengukur *attitude*, *self-efficacy*, dan *intention* berperilaku menolak merokok menggunakan skala *Likert*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata pada *attitude* dari 17,88 menjadi 18,97, *self-efficacy* dari 18,37 menjadi 19,17, dan *intention* dari 18,27 menjadi 19,33 setelah intervensi. Uji *Wilcoxon* menunjukkan perbedaan yang signifikan pada seluruh variabel dengan *p-value attitude* (0,014), *self-efficacy* (0,011), dan *intention* (0,009). **Kesimpulan:** Temuan ini menunjukkan bahwa LSE efektif dalam meningkatkan sikap, keyakinan diri, dan niat remaja untuk menolak perilaku merokok.

ABSTRACT

Keywords:

adolescents; behavioral intention; life skills; self-efficacy; smoking prevention

Introduction: Smoking among adolescents is a risky behavior that continues to increase and has long-term health impacts, thus requiring early prevention efforts through appropriate approaches. **Objective:** This study aimed to analyze the effect of Life Skill Education (LSE) on attitude, self-efficacy, and intention to refuse smoking behavior among adolescents. **Method:** A pre-experimental design with one group pretest-posttest was used involving 30 elementary school students in grades 4–6. The intervention consisted of a single session of life skills education delivered through lectures and video media. Measurements were carried out using an adaptation of the Theory of Planned Behavior (TPB) questionnaire which measures attitudes, self-efficacy, behavioral intentions to refuse smoking using a Likert scale. **Result:** The results showed an increase in mean scores of attitude from 17.88 to 18.97, self-efficacy from 18.37 to 19.17, and intention from 18.27 to 19.33 after the intervention. The Wilcoxon test indicated significant differences in all variables with p-values of attitude (0.014), self-efficacy (0.011), and intention (0.009). **Conclusion:** These findings indicate that Life Skill Education is effective in improving adolescents' attitudes, self-confidence, intentions to refuse smoking behavior.

Cite this article as:

Hidayat, T. & Widniah, A.Z. (2026). Pengaruh Life Skill Education (LSE) Terhadap Attitude, Self Efficacy, dan Intention Berperilaku Menolak Merokok Pada Remaja. Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat, 14 (1), 107-113. <https://doi.org/10.54004/jikis.v14i1.509>

PENDAHULUAN

Merokok merupakan salah satu perilaku berisiko yang banyak terjadi pada remaja di seluruh dunia. Perilaku merokok menunjukkan tren yang terus meningkat, khususnya di kalangan remaja sebagai perokok pemula (Hidayat & Ibargel, 2021). Secara global, sekitar 80.000 hingga 100.000 anak mulai menggunakan produk tembakau setiap harinya ((Nazir et al., 2019). Merokok pada remaja ini tidak hanya berdampak pada kesehatan jangka pendek, tetapi juga dapat menyebabkan ketergantungan nikotin yang berlanjut hingga dewasa dan akan menimbulkan berbagai penyakit tidak menular. Kondisi ini akan mengakibatkan beban negara yang semakin meningkat. Upaya pencegahan merokok pada remaja menjadi penting untuk memutus rantai masalah kesehatan masyarakat di masa depan.

Studi *Global Youth Tobacco Survey* (GYTS) tahun 2019 di Indonesia menunjukkan bahwa 19,2% remaja usia 13–15 tahun telah mencoba merokok, dan 10,7% di antaranya adalah perokok aktif (WHO, 2020). Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi merokok pada kelompok usia 10–18 tahun sebesar 7,4% (Munira, dkk., 2024). Data Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan menunjukkan sekitar 15% remaja di wilayah ini adalah perokok aktif (Dhiauddin, dkk, 2022). Kondisi ini menunjukkan bahwa perilaku merokok pada remaja masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan upaya pencegahan yang berkelanjutan dan efektif.

Banyak faktor yang menyebabkan remaja mulai merokok, salah satunya adalah pengaruh lingkungan sosial. Teman sebaya memiliki peran besar dalam membentuk kebiasaan merokok pada remaja, terutama ketika mereka berada dalam kelompok yang menganggap merokok sebagai bagian dari gaya hidup atau simbol kedewasaan. Selain itu, paparan iklan rokok dan promosi yang masih banyak ditemukan di berbagai media, baik digital maupun konvensional, turut mendorong peningkatan konsumsi rokok pada remaja (Lin et al., 2023). Selain faktor eksternal, faktor internal seperti rendahnya kesadaran akan bahaya merokok dan kurangnya keterampilan dalam menolak ajakan untuk merokok juga menjadi penyebab utama. Beberapa remaja mungkin memiliki keinginan untuk mencoba merokok karena rasa ingin tahu atau sebagai cara untuk mengatasi stres. Faktor kebiasaan minum alkohol, narkoba dan lain-lain (Hámori et al., 2024).

Tingginya prevalensi merokok pada remaja berdampak serius pada kesehatan mereka. Secara fisik, merokok dapat menyebabkan gangguan pernapasan, menurunkan kapasitas paru-paru, serta meningkatkan risiko penyakit kronis seperti kanker paru-paru dan penyakit jantung. Remaja yang mulai merokok sejak usia dini juga memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami kecanduan nikotin, yang dapat berlanjut hingga usia dewasa (Larsson & Burgess, 2022).

Dampak negatif merokok tidak hanya terbatas pada aspek kesehatan, tetapi juga aspek sosial dan ekonomi. Remaja yang kecanduan rokok cenderung mengalami penurunan prestasi akademik akibat berkurangnya fokus dan konsentrasi dalam belajar. Selain itu, kebiasaan merokok juga dapat membebani kondisi ekonomi keluarga, terutama jika seorang remaja harus mengalokasikan sebagian besar uang sakunya untuk membeli rokok. Dalam jangka panjang, kebiasaan merokok dapat berkontribusi terhadap peningkatan beban ekonomi dan kesehatan masyarakat (Nguyen et al., 2023).

Upaya pencegahan merokok pada remaja perlu terus diupayakan melalui berbagai model pendekatan yang bertujuan agar remaja berperilaku menolak mencoba merokok. Salah satu model pendekatan yang dapat dilakukan dalam upaya pencegahan ini adalah menggunakan model teori perilaku terencana (*Theory of Planned Behavior*). Model dalam beberapa studi sangat kompatibel dalam dunia kesehatan, khususnya kesehatan masyarakat / komunitas (Hagger & Hamilton, 2025).

Teori ini mengandung variabel utama dalam membentuk sebuah perilaku yaitu ; variabel sikap (*attitudes*), norma subyektif (*subjective norms*), dan persepsi kontrol perilaku (*perceived behavior control*) yang sebagian besar dilakukan oleh efikasi diri (*self efficacy*). Tiga variabel ini adalah variabel determinan, dimana jika berinteraksi akan menimbulkan niat (*intention*) sebagai prediktor paling kuat terbentuknya perilaku (*behavior*). Secara sederhana dengan menguatkan tiga variabel utama tadi akan membentuk niat yang kuat untuk berperilaku tertentu sehingga pada kelanjutannya akan terbentuk perilaku faktual yang permanen (Hagger & Hamilton, 2025).

Beberapa studi melaporkan bahwa keterampilan hidup pada remaja secara signifikan berhubungan dengan kejadian perilaku merokok di sekolah. Sebuah studi yang dilakukan pada 553 responden remaja sekolah menengah atas di Iran melaporkan ada hubungan antara keterampilan hidup remaja dengan kejadian merokok, dimana skor keterampilan hidup remaja yang rendah cenderung berperilaku merokok (Zolfi et al., 2021). Studi lain juga melaporkan adanya hubungan yang signifikan antara komponen dari keterampilan hidup dengan kejadian perilaku merokok di sekolah (Didarloo et al., 2023). Studi yang dilakukan oleh Palallo, et.al tahun 2019 menguatkan simpulan terdahulu dimana pendidikan keterampilan hidup dapat meningkatkan sikap, efikasi diri, norma sosial, dan niat terhadap perilaku pencegahan merokok di sekolah (Palallo et al., 2019).

Life Skill Education (LSE) dapat menjadi pilihan strategis bagi program pencegahan merokok di sekolah. Pendekatan ini bertujuan untuk membekali remaja dengan keterampilan kognitif, sosial, dan emosional yang memungkinkan mereka untuk mengambil keputusan yang sehat, termasuk dalam menolak ajakan merokok. Juga dapat membangun sikap dan efikasi diri yang kuat sehingga remaja lebih mampu menghadapi tekanan sosial dan memiliki kontrol terhadap pilihan mereka sendiri (Didarloo et al., 2023).

Untuk mengatasi masalah ini, LSE menjadi pendekatan yang sangat penting dalam meningkatkan efikasi diri remaja agar mampu menolak rokok. Pendidikan keterampilan hidup ini mencakup berbagai aspek, seperti keterampilan berpikir kritis, kemampuan mengambil keputusan, serta keterampilan komunikasi dan negosiasi. Penerapan program LSE, remaja dapat lebih percaya diri dalam menghadapi tekanan sosial dan memiliki kesadaran yang lebih tinggi terhadap bahaya merokok.

Penelitian terkait program LSE pada sasaran remaja awal siswa sekolah menengah pertama (SMP) untuk mengetahui efektivitas / pengaruh program merupakan hal yang strategis dan kebaruan mengingat penelitian terdahulu dilakukan pada remaja akhir atau setingkat sekolah menengah atas. Konsep dasar pencegahan ini haruslah menyasar pada target hulu dari sebuah sistem, yaitu semakin dini program pencegahan pada individu, maka akan semakin baik.

METODE

Penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimen dengan *one group pre-post test*, yaitu memberikan intervensi pada responden, kemudian efek intervensi tersebut diukur dan dianalisis. Desain penelitian ini digunakan untuk melihat pengaruh intervensi. Lokasi penelitian ini adalah di Sekolah Dasar Negeri Astambul Seberang, Kecamatan Astambul, Kabupaten Banjar, Provinsi Kalimantan Selatan. Populasi yaitu siswa kelas 4,5,6. Jumlah sampel penelitian menggunakan metode rumus cohen dengan fasilitas *sample size calculator* G*Power, dengan rincian : Effect size $d_z = 0,5$; alfa error probabilitas (α) = 0,05 ; Power (1- α error probalitas) = 0,8. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random* sampel per kelas. Jumlah sampel sebanyak 30 orang. Pengumpulan data pada periode bulan Desember 2025. Instrumen berupa kuesioner terdiri dari 15 pernyataan yang mewakili masing-masing sub-variabel *attitude* (5 pernyataan), *self efficacy* (5 pernyataan), dan *intention* (5 pernyataan) menggunakan skala likert 4 pilihan yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju dimana setiap variabel terdiri dari 5 pernyataan pilihan. Nilai setiap pernyataan yaitu antara 1 – 4 poin. Pernyataan terdiri dari pernyataan positif dan negatif. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner dalam penelitian ini telah dinyatakan lulus uji validitas dan reliabilitas. Hal ini memastikan bahwa alat ukur yang digunakan memiliki ketepatan dan konsistensi yang tinggi dalam mengukur variabel-variabel penelitian.

Responden penelitian dikelompokkan ke dalam kelompok intervensi (eksperimen). Langkah selanjutnya dilakukan pengukuran sebanyak dua kali sebelum dan sesudah intervensi (pretest-posttest) pada kelompok tersebut. Pemberian intervensi berupa pendidikan keterampilan hidup (LSE) dengan topik pencegahan merokok yaitu menolak untuk merokok dilakukan sebanyak 1 kali dengan berbagai metode menggunakan video dan ceramah langsung kepada responden. Pengaruh intervensi didapatkan dengan cara mengukur perbedaan hasil pre-posttest dalam kelompok intervensi (paired). Pengukuran variabel attitude, self efficacy, dan intention berkisar 1 sampai 2 minggu antara evaluasi awal dan akhir (Rhodes, 2006). Surat laik etik dari Komite Etik Penelitian Stikes Intan Martapura Nomor : 063/KE/YBIP-SI/VI/2025.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Kelas, Etnis, Pekerjaan Orang Tua Tahun 2025

Karakteristik	N	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	16	53,3
Wanita	14	46,7
Umur		
8 tahun	2	6.7
9 tahun	8	26.7
10 tahun	9	30.0
11 tahun	5	16.7
12 tahun	6	20.0
Kelas		
4	13	43,4
5	7	23,3
6	10	33,3

Karakteristik	N	%
Etnis		
Banjar	29	97
Jawa / Madura	1	3
Pekerjaan Orangtua		
Swasta	15	50
Pedagang	2	6,7
Petani	9	30
PNS	4	13,3
Total	30	100

Sumber : Data primer yang sudah diolah (2025)

Mayoritas responden berusia 9 dan 10 tahun sebesar 56,7 %, kelas 4, dan bersuku Banjar. Persentase responden berjenis kelamin laki-laki dan perempuan hampir sama, tidak ada yang mendominasi.

Tabel 2. Attitude, Self Efficacy, dan Intention Sebelum dan Sesudah Life Skill Education (LSE) Tahun 2025

Variabel	Sebelum LSE		Sesudah LSE	
	Mean + SD	Min-Max	Mean + SD	Min-Max
<i>Attitude</i>	17.88 ± 2.43	12 - 20	18.97 ± 1.35	16 - 20
<i>Self Efficacy</i>	18.37 ± 1.97	14 - 20	19.17 ± 1.23	15 - 20
<i>Intention</i>	18.27 ± 2.43	10 - 20	19.33 ± 1.32	15 - 20

Sumber : Data primer yang sudah diolah (2025)

Tabel 2 di atas melaporkan nilai rata-rata, standar deviasi, dan nilai minimal-maksimal karakteristik responden pada kelompok responden sebelum dan sesudah *Life Skill Education* (LSE). Nilai rata-rata, standar deviasi, dan nilai minimal dan maksimal semua variabel lebih besar dibandingkan sebelum dengan sesudah LSE. Secara sederhana, peningkatan nilai ini mengindikasikan bahwa LSE efektif dalam meningkatkan perilaku pencegahan merokok di kalangan remaja.

Tabel 3. Uji Bivariat Attitude, Self Efficacy, dan Intention Sebelum dan Sesudah Life Skill Education (LSE) Tahun 2025

Variabel	Life Skill Education (LSE)		
	Uji Normalitas / Uji K-S	Uji Beda 2 Mean	p-value
<i>Attitude</i>	0,00	Wilcoxon	0,014*
<i>Self Efficacy</i>	0,00	Wilcoxon	0,011*
<i>Intention</i>	0,00	Wilcoxon	0,009*

Sumber : Data primer yang sudah diolah (2025)

Hasil uji pada variabel berpasangan yaitu ada perbedaan yang bermakna *Attitude*, *Self Efficacy*, dan *Intention* antara sebelum dan sesudah diberikan *Life Skill Education* (LSE).

PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara pemberian intervensi *Life Skill Education* (LSE) terhadap peningkatan *attitude*, *self-efficacy*, dan *intention* remaja dalam menolak perilaku merokok. Secara sederhana juga dapat dilihat dari peningkatan nilai rata-rata (*mean*) pada seluruh variabel setelah diberikan intervensi LSE. Peningkatan ini menunjukkan bahwa intervensi LSE efektif dalam meningkatkan sikap (*attitude*), keyakinan diri (*self-efficacy*), serta niat (*intention*) remaja untuk menolak perilaku merokok. Hal ini sejalan dengan teori *Theory of Planned Behavior* (TPB), yang menyatakan bahwa perubahan perilaku diawali dari perubahan *attitude*, *subjective norms*, dan *perceived behavioral control* (Mangrio et al., 2025). Peningkatan *attitude* setelah intervensi menunjukkan bahwa responden memiliki sikap yang lebih negatif terhadap perilaku merokok. Menurut TPB, sikap merupakan salah satu determinan utama yang memengaruhi niat seseorang untuk melakukan atau menghindari suatu perilaku. Melalui materi LSE, remaja memperoleh informasi mengenai dampak negatif merokok serta dilatih untuk mengevaluasi konsekuensi dari perilaku tersebut. Proses ini memungkinkan terbentuknya penilaian yang lebih kritis terhadap

merokok sehingga sikap penolakan terhadap perilaku tersebut menjadi lebih kuat (Nurseha & Elia Nur A'yunin, 2024).

Secara psikologis dan kognitif, perubahan ini terjadi karena intervensi LSE tidak sekadar memberikan informasi bahaya merokok, melainkan membekali remaja dengan kemampuan berpikir kritis dan komunikasi asertif (Paz Castro et al., 2022). Melalui keterampilan ini, remaja mampu menginternalisasi konsekuensi negatif merokok secara lebih mendalam, yang pada gilirannya merekonstruksi sikap (*attitude*) mereka menjadi lebih negatif terhadap rokok, sekaligus meningkatkan keyakinan diri (*self-efficacy*) untuk menolak tekanan tersebut. Peningkatan pada variabel *self-efficacy* menunjukkan bahwa responden mengalami peningkatan kepercayaan diri dalam menolak ajakan merokok. Hal ini sejalan dengan teori dari Albert Bandura yang menyatakan bahwa *self-efficacy* merupakan faktor penting dalam menentukan kemampuan individu untuk melakukan atau menolak suatu perilaku (Fuente et al., 2023). Melalui pendekatan LSE, responden dibekali dengan keterampilan seperti komunikasi asertif, pengambilan keputusan, dan kemampuan menghadapi tekanan teman sebaya, sehingga meningkatkan keyakinan diri mereka. Selanjutnya, peningkatan pada variabel *intention* menunjukkan bahwa responden memiliki niat yang lebih kuat untuk menolak perilaku merokok setelah intervensi. Dengan meningkatnya niat untuk menolak merokok, maka kemungkinan responden untuk benar-benar menghindari perilaku merokok juga semakin besar. Hasil penelitian ini juga didukung penelitian oleh (Angeli et al., 2024) yang menyatakan bahwa program *Life Skill Education* efektif dalam mencegah perilaku berisiko pada remaja, termasuk merokok, dengan cara meningkatkan keterampilan psikososial. Penelitian lain dalam bidang Public Health juga menunjukkan bahwa intervensi berbasis keterampilan hidup mampu meningkatkan kemampuan remaja dalam menolak tekanan sosial negatif.

Pada variabel *intention*, *p-value* yang paling kecil ($p = 0,009$) menunjukkan bahwa intervensi LSE sangat berpengaruh dalam meningkatkan niat responden untuk menolak perilaku merokok. Dalam kerangka *Theory of Planned Behavior* (TPB), *intention* merupakan determinan utama dari perilaku aktual. Dengan meningkatnya niat, maka kemungkinan individu untuk benar-benar menolak perilaku merokok juga semakin besar. *World Health Organization* yang menyatakan bahwa program berbasis LSE efektif dalam meningkatkan kemampuan psikososial remaja serta mencegah perilaku berisiko seperti merokok. Berbagai penelitian dalam bidang kesehatan masyarakat juga menunjukkan bahwa intervensi berbasis keterampilan hidup mampu memberikan perubahan yang signifikan pada aspek kognitif, afektif, dan perilaku remaja (Guo et al., 2022). Pembentukan niat (*intention*) yang kuat untuk menolak rokok sangat bergantung pada seberapa asertif remaja di lingkungan sosialnya. Ketika remaja dibekali kemampuan menolak ajakan negatif tanpa merasa terasingkan, *perceived behavioral control* mereka akan menguat, dimana penguatan kontrol perilaku dan sikap personal yang negatif terhadap rokok akan menekan niat untuk mulai merokok, bahkan dalam lingkungan yang memiliki paparan asap rokok tinggi.

Semua temuan ini mengindikasikan bahwa pemberian pendidikan keterampilan hidup mampu memperkuat faktor-faktor psikologis yang berperan dalam pencegahan perilaku merokok pada usia remaja. dimana LSE efektif dalam mencegah berbagai perilaku berisiko pada remaja melalui peningkatan keterampilan psikososial dan mampu meningkatkan kemampuan remaja dalam menghadapi tekanan sosial serta memperkuat perilaku kesehatan positif. Selain itu, rekomendasi *World Health Organization* (WHO) menegaskan bahwa pendidikan keterampilan hidup merupakan salah satu strategi efektif dalam pencegahan penggunaan tembakau pada kelompok usia sekolah. Edukasi keterampilan hidup merupakan instrumen optimal dalam membangun benteng pertahanan psikologis remaja terhadap perilaku berisiko (Mpousiou et al., 2021). Selain itu, efektivitas LSE dalam mereduksi tekanan teman sebaya ini juga mendukung studi yang menegaskan bahwa intervensi berbasis keterampilan adaptif jauh lebih efektif dibandingkan dengan edukasi kesehatan konvensional yang bersifat satu arah (Hossain, 2025).

Implikasi, Kelebihan, dan Kekurangan Penelitian

Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting bagi praktik keperawatan komunitas dan kesehatan sekolah. Program LSE dapat dijadikan salah satu strategi promotif dan preventif dalam upaya pencegahan perilaku merokok pada remaja. Perawat komunitas, tenaga kesehatan, serta pihak sekolah dapat mengintegrasikan pelatihan keterampilan hidup ke dalam program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) maupun kegiatan promosi kesehatan lainnya untuk memperkuat kemampuan remaja dalam menghadapi berbagai faktor risiko perilaku merokok. Secara praktis, lebih lanjut, penelitian ini juga memberikan landasan kuat bagi institusi pendidikan dan otoritas pelayanan kesehatan setempat untuk mengintegrasikan LSE ke dalam kurikulum sekolah atau program kerja puskesmas sebagai langkah preventif primer terhadap perilaku merokok sejak usia dini.

Penelitian ini memiliki beberapa kelebihan. Pertama, intervensi yang diberikan menggunakan *Life Skill Education* yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga keterampilan psikososial remaja. Kedua, penelitian mengukur tiga konstruk penting dalam *Theory of Planned Behavior*, yaitu *attitude*, *self-efficacy*, dan

intention, sehingga memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi perilaku penolakan merokok.

Penelitian ini juga memiliki keterbatasan dalam hal generalisasi hasil. Karakteristik sampel yang sangat homogen pada latar belakang budaya dan wilayah tertentu membuat efektivitas intervensi LSE ini belum tentu memberikan magnitudo dampak yang sama jika diterapkan pada komunitas dengan karakteristik budaya yang lebih heterogen atau memiliki norma sosial yang berbeda terhadap perilaku merokok. Desain penelitian tanpa kelompok kontrol menyebabkan perubahan yang terjadi belum dapat sepenuhnya dikaitkan dengan intervensi yang diberikan. Jumlah sampel yang relatif kecil juga membatasi generalisasi hasil penelitian pada populasi remaja yang lebih luas, juga pengukuran dilakukan dalam jangka waktu yang relatif singkat sehingga belum dapat menggambarkan keberlanjutan efek intervensi terhadap perilaku merokok aktual. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol, jumlah sampel yang lebih besar, serta melakukan *follow-up* jangka panjang untuk mengevaluasi efektivitas LSE terhadap perilaku merokok remaja secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan ada perbedaan yang bermakna *Attitude*, *Self Efficacy*, dan *Intention* antara sebelum dan sesudah diberikan *Life Skill Education (LSE)*. LSE dianggap cukup efektif dalam meningkatkan perilaku dalam pencegahan merokok pada remaja. Secara keseluruhan, pemberian program LSE melalui metode ceramah dan media video sukses membentuk keseragaman pemahaman dan memperkuat aspek psikososial remaja agar mampu membentengi diri dari tekanan sosial lingkungan untuk merokok.

SARAN

Dalam tatanan praktik, LSE dapat diterapkan di sekolah-sekolah, khususnya sekolah dasar dalam upaya membentuk perilaku dini pencegahan penyakit atau perilaku yang tidak sehat pada remaja. Pada konteks akademik, penelitian lanjutan dengan desain *randomized controlled trial* dan periode *follow-up* yang lebih panjang diperlukan untuk mengonfirmasi stabilitas efek LSE serta pengaruhnya terhadap perilaku aktual menolak merokok.

DAFTAR PUSTAKA

- Altwickler-Hámori, S., Ackermann, K. A., Furchheim, P., Dratva, J., Truninger, D., Müller, S., & Wieber, F. (2024). Risk factors for smoking in adolescence: Evidence from a cross-sectional survey in Switzerland. *BMC Public Health*, 24(1), 1165. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18695-4>
- Angeli, M., Hassandra, M., Krommidas, C., Morres, I., & Theodorakis, Y. (2024). Assessing the Impact of a Health Education Anti-Smoking Program for Students: A Follow-Up Investigation. *Children*, 11(4), 387. <https://doi.org/10.3390/children11040387>
- De La Fuente, J., Kauffman, D. F., & Boruchovitch, E. (2023). Editorial: Past, present and future contributions from the social cognitive theory (Albert Bandura). *Frontiers in Psychology*, 14, 1258249. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1258249>
- Dhiauddin, dkk. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan 2021*. Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2021 <https://dinkeskalsel.id/?content=list&type=download>.
- Didarloo, A., Sharafkhani, N., Rezapour, B., & Moghaddam-Tabrizi, F. (2023). Predictors of Smoking Preventive Behavior Based on Empowerment Components among Male Students of High Schools: A Cross-Sectional Study in Iran. *Journal of Environmental and Public Health*, 2023, 1–7. <https://doi.org/10.1155/2023/4223794>
- Guo, S.-E., Chen, M.-Y., Okoli, C., & Chiang, Y.-F. (2022). Effectiveness of Smoking Prevention Programs on the Knowledge, Attitudes, and Anti-Smoking Exposure Self-Efficacy among Non-Smoking Rural Seventh-Grade Students in Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 9767. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159767>
- GYTS (Global Youth Tobacco Survey) Fact Sheet, Indonesia, 2019. (2019). *FACT SHEET*. [https://cdn.who.int/media/docs/default-source/searo/indonesia/indonesia-gyts-2019-factsheet-\(ages-13-15\)-\(final\).pdf?sfvrsn=ac88216_2](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/searo/indonesia/indonesia-gyts-2019-factsheet-(ages-13-15)-(final).pdf?sfvrsn=ac88216_2)
- Hagger, M. S., & Hamilton, K. (2025). Progress on theory of planned behavior research: Advances in research synthesis and agenda for future research. *Journal of Behavioral Medicine*, 48(1), 43–56. <https://doi.org/10.1007/s10865-024-00545-8>
- Hidayat, T., & Ibargel, L. N. (2021). *Persepsi Remaja Tentang Bahaya Merokok ; Tinjauan Perspektif Pencegahan Berbasis Model Keyakinan Kesehatan*. <https://doi.org/10.54004/jikis.v9i2.22>
- Hossain, S. (2025). *Development and evaluation of a brief school-based intervention to prevent tobacco initiation and promote the health and well-being of adolescents in Dhaka, Bangladesh*
- Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat

- Hidayat, T. & Widniah, A.Z. (2026). Pengaruh Life Skill Education (LSE) Terhadap Attitude ... [Thesis]. University College London.
https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/10211764/1/Hossain_10211764_thesis_redacted.pdf
- Larsson, S. C., & Burgess, S. (2022). Appraising the causal role of smoking in multiple diseases: A systematic review and meta-analysis of Mendelian randomization studies. *eBioMedicine*, 82, 104154. <https://doi.org/10.1016/j.ebiom.2022.104154>
- Lin, M., Chu, M., Li, X., Ma, H., Fang, Z., Mao, L., Wang, P., Chen, T., & Chiang, Y.-C. (2023). Factors influencing adolescent experimental and current smoking behaviors based on social cognitive theory: A cross-sectional study in Xiamen. *Frontiers in Public Health*, 11, 1093264. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1093264>
- Mangrio, F. A., Uthis, P., Rojnowee, S., & Matthews, A. K. (2025). Empowering adolescents through school-based smoking cessation programmes in Pakistan. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 31(12), 663–665. <https://doi.org/10.26719/2025.31.12.663>
- Mpousiou, D., Sakkas, N., Soteriades, E., Toubis, M., Patrinos, S., Karakatsani, A., Karathanassi, A., Raftopoulos, V., Gratziou, C., & Katsaounou, P. (2021). Evaluation of a school-based, experiential-learning smoking prevention program in promoting attitude change in adolescents. *Tobacco Induced Diseases*, 19(June), 1–10. <https://doi.org/10.18332/tid/134605>
- Munira, S. L. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023*. Kementerian Kesehatan RI. <https://kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2024>
- Nazir, M. A., Al-Ansari, A., Abbasi, N., & Almas, K. (2019). Global Prevalence of Tobacco Use in Adolescents and Its Adverse Oral Health Consequences. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 7(21), 3659–3666. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.542>
- Nguyen, C. V., Le, T. T., Nguyen, N. H., & Hoang, K. T. (2023). Socioeconomic inequality in smoking: Evidence from a decomposition analysis. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 20, 101213. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2022.101213>
- Nurseha, N. L. & Elia Nur A'yunin. (2024). Adapting the Theory of Planned Behavior to Analyze Smoking Intentions Among Adolescents in Urban School. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(11), 2768–2773. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i11.6046>
- Palallo, U. D., Syafar, M., (2019). The Effect of Life Skill Education on Cigarette Control in Adolescents. *International Journal of Innovative Technology and Exploring Engineering*, 9(1), 1026–1030. <https://doi.org/10.35940/ijitee.A4634.119119>
- Paz Castro, R., Haug, S., Wenger, A., & Schaub, M. P. (2022). Longer-Term Efficacy of a Digital Life-Skills Training for Substance Use Prevention. *American Journal of Preventive Medicine*, 63(6), 944–953. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2022.06.017>
- Rhodes, R. E. (2006). A multicomponent model of the theory of planned behaviour. *British Journal of Health Psychology* DOI:10.1348/135910705X52633.
- Zolfi, A. M., Sahebhiagh, M. H., Azadi, A., & Jalilian, H. (2021). Awareness, Attitude, and Life Skills Related to Cigarette Smoking among High School Boy Students. *Evidence Based Health Policy, Management and Economics*. <https://doi.org/10.18502/jebhpme.v5i1.5643>