

Peningkatan *Proactive Coping Smoking Cessation* pada Remaja melalui Video Edukasi Koping Proaktif (VIDEOKOPI-REMAJA) SMK ARS Bandung

Wini Hadiyani¹, Vita Lucya², Novya Ashlahatul Mar'ah³, Ganisa Candra Kirana⁴, Khoerunnisa Ramadhani⁴, Muhamad Arya⁴
^{1,2,3,4} Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan PPNI Jawa Barat, Indonesia

Received : 16 Juli 2026, Revised : 1 Agustus 2026, Published : 7 Agustus 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Wini Hadiyani

E-mail: dontologi@gmail.com

Abstrak

Perilaku merokok pada remaja masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan upaya promotif dan preventif berbasis komunitas. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan menerapkan video edukasi koping proaktif berbasis *Proactive Coping Smoking Cessation* (PCSC) bernama VIDEOKOPI-REMAJA untuk meningkatkan kemampuan koping proaktif remaja dalam mencegah perilaku merokok berkelanjutan di SMK ARS Bandung. Kegiatan dilaksanakan melalui tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi, dengan melibatkan 19 siswa berusia 15–18 tahun yang merupakan perokok aktif atau berisiko merokok, dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Peserta diberikan tiga video pendek berdurasi 4–6 menit yang disusun berpasangan sesuai enam subskala PCSC, yaitu *reflective coping* dan *proactive coping* (Video 1), *strategic planning* dan *avoidance coping* (Video 2), serta *support seeking* dan *preventive coping* (Video 3), disampaikan melalui WhatsApp Group disertai lembar tugas dan rencana aksi setelah menonton, serta pengukuran menggunakan kuesioner PCSC sebelum dan sesudah intervensi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan rerata skor total PCSC dari $99,26 \pm 22,68$ menjadi $110,11 \pm 11,05$ setelah intervensi. Peningkatan terjadi pada hampir seluruh dimensi, terutama *proactive coping*, *reflective coping*, dan *avoidance coping*. Evaluasi proses menunjukkan seluruh peserta mengikuti kegiatan hingga selesai dengan tingkat partisipasi yang baik. Kegiatan ini menunjukkan bahwa video edukasi berbasis PCSC dapat menjadi media promosi kesehatan yang sederhana, efektif, dan mudah diterapkan oleh perawat komunitas dalam mendukung pencegahan perilaku merokok berkelanjutan pada remaja di lingkungan sekolah.

Kata kunci - pengabdian masyarakat, *proactive coping*, remaja, merokok, video edukasi

Abstract

Adolescent smoking remains an important public health problem that requires community-based promotive and preventive efforts. This community service activity aimed to implement a proactive coping educational video program based on *Proactive Coping Smoking Cessation* (PCSC), named VIDEOKOPI-REMAJA, to improve adolescents' proactive coping ability in preventing continued smoking behavior at SMK ARS Bandung. The activity was carried out through preparation, implementation, and evaluation stages, involving 19 students aged 15–18 years who were active smokers or at risk of smoking, selected through purposive sampling. Participants were given three short videos of 4–6 minutes each, paired according to the six PCSC subscales, namely *reflective coping* and *proactive coping* (Video 1), *strategic planning* and *avoidance coping* (Video 2), and *support seeking* and *preventive coping* (Video 3), delivered through a WhatsApp Group along with an action-plan worksheet after each video, together with measurement using the PCSC questionnaire before and after the intervention. The results showed an increase in the mean total PCSC score from 99.26 ± 22.68 to 110.11 ± 11.05 after the intervention. Improvements occurred in almost all dimensions, particularly *proactive coping*, *reflective coping*, and *avoidance coping*. Process evaluation showed that all participants completed the

activity with good participation. This activity indicates that PCSC-based video education can serve as a simple, effective, and easily implemented health promotion medium for community nurses to support the prevention of continued smoking behavior among adolescents in school settings

Keywords - adolescent, community service, educational video, proactive coping, smoking

How To Cite : Hadiyanti, W., Lucya, V., Mar'ah, N. A., Kirana, G. C., Ramadhani, K., & Arya, M. (2026). Peningkatan Proactive Coping Smoking Cessation pada Remaja melalui Video Edukasi Koping Proaktif (VIDEOKOPI-REMAJA) SMK ARS Bandung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(4), 6426 - 6434. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i4.1621>

Copyright ©2026 Wini Hadiyanti, Vita Lucya, Novya Ashlahatul Mar'ah, Ganisa Candra Kirana, Khoerunnisa Ramadhani, Muhamad Arya

PENDAHULUAN

Merokok pada remaja masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang penting di Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melaporkan bahwa berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, jumlah perokok aktif di Indonesia diperkirakan mencapai 70 juta orang, dan 7,4% di antaranya merupakan perokok berusia 10–18 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Data *Global Youth Tobacco Survey (GYTS)* 2019 turut menunjukkan bahwa prevalensi perokok pada pelajar usia 13–15 tahun meningkat dari 18,3% pada tahun 2016 menjadi 19,2% pada tahun 2019 (GYTS, 2020). Data yang sama menunjukkan bahwa 81,1% pelajar yang merokok pernah mencoba berhenti merokok dalam 12 bulan terakhir dan 80,8% menyatakan ingin berhenti merokok saat ini, sehingga menunjukkan adanya keinginan tinggi untuk berubah yang perlu didukung oleh intervensi yang membantu remaja menghadapi ajakan teman, mengendalikan keinginan merokok, memilih aktivitas pengganti, serta mencari dukungan yang tepat (World Health Organization [WHO], 2020).

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pemberian informasi mengenai bahaya rokok saja belum cukup untuk membantu remaja mempertahankan perilaku bebas rokok, sehingga diperlukan pendekatan yang berfokus pada pengembangan keterampilan menghadapi risiko merokok sebelum situasi tersebut muncul. Salah satu pendekatan yang relevan adalah proactive coping, yaitu kemampuan individu untuk berpikir ke depan, menetapkan tujuan, mengumpulkan sumber daya internal maupun eksternal, serta mempersiapkan strategi sebelum menghadapi stresor. Konsep ini telah dikembangkan secara khusus dalam instrumen *Proactive Coping Smoking Cessation (PCSC)* terdiri dari 36 item dalam enam subskala, yaitu *support seeking, reflective coping, strategic planning, proactive coping, preventive coping, dan avoidance coping*, dengan konsistensi internal yang sangat baik (Cronbach's alpha 0,971) (Hadiyanti et al., 2023).

Media video digital menjadi salah satu alternatif yang relevan untuk menyampaikan edukasi kesehatan kepada remaja, mengingat kebiasaan remaja menggunakan telepon genggam dan media audio-visual dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi berbasis media digital, baik berupa modul dan video (Hadiyanti et al., 2022) maupun aplikasi mobile Retako (Hadiyanti et al., 2025), mampu meningkatkan kemampuan koping proaktif remaja. Video edukasi pendek dinilai lebih sederhana untuk dikembangkan menggunakan aplikasi penyunting video yang mudah diakses dan diterapkan di sekolah dibandingkan aplikasi berbasis teknologi yang lebih kompleks.

Studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara dengan guru Bimbingan Konseling (BK) di SMK ARS Bandung menemukan bahwa hampir setengah siswa laki-laki memiliki kebiasaan merokok. Pihak sekolah telah memberikan sanksi berupa pengurangan poin dan surat peringatan bagi siswa yang diketahui merokok, serta pernah mengadakan sosialisasi bahaya rokok bekerja sama dengan Badan Narkotika Nasional (BNN) satu tahun sebelumnya. Meskipun demikian, kebiasaan merokok masih banyak ditemukan di kalangan siswa, sehingga menunjukkan perlunya bentuk intervensi tambahan yang lebih aplikatif dan berkelanjutan.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan untuk menerapkan video edukasi koping proaktif berbasis PCSC (VIDEOKOPI-REMAJA) sebagai media promosi kesehatan yang sederhana dan dapat dilaksanakan oleh mahasiswa keperawatan bersama pendampingan dosen, tanpa memerlukan pengembangan aplikasi khusus. Kegiatan ini bertujuan: a) mengidentifikasi skor PCSC remaja sebelum diberikan video edukasi; b) memberikan video edukasi berbasis PCSC kepada remaja di SMK ARS Bandung; c) mengidentifikasi skor PCSC remaja setelah

diberikan edukasi; dan d) mengevaluasi pelaksanaan kegiatan sebagai dasar keberlanjutan program promosi kesehatan di sekolah.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMK ARS Bandung selama dua minggu, pada tanggal 15–28 Juni 2026, bekerja sama dengan pihak sekolah sebagai mitra pelaksanaan kegiatan. Sasaran kegiatan adalah siswa remaja berusia 15–18 tahun yang merupakan perokok aktif atau memiliki risiko perilaku merokok. Penentuan peserta menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi: (1) berusia 15–18 tahun; (2) perokok aktif atau berisiko merokok karena paparan lingkungan; (3) memiliki akses terhadap smartphone/perangkat digital; (4) bersedia menjadi peserta kegiatan; dan (5) hadir pada seluruh tahapan kegiatan. Kriteria eksklusi adalah siswa yang sedang mengikuti program berhenti merokok lain. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh 19 siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan ini.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak sekolah untuk memperoleh izin dan menentukan jadwal kegiatan, identifikasi calon peserta melalui data guru BK, penyusunan intervensi video edukasi bernama VIDEOKOPI-REMAJA (Video Edukasi Koping Proaktif untuk Remaja Bebas Rokok) berupa tiga video pendek berdurasi 4–6 menit yang dibuat menggunakan aplikasi penyunting video sederhana, validasi isi video oleh dosen/perawat komunitas, penyusunan lembar informed consent, serta pembentukan grup WhatsApp sebagai media penyampaian video, pengingat, dan komunikasi dengan peserta. Pada tahap ini juga dilakukan pengukuran awal (pre-test) menggunakan kuesioner PCSC untuk mengetahui kemampuan koping proaktif peserta sebelum diberikan edukasi. Ketiga video disusun berpasangan agar tetap mencakup keenam subskala PCSC, sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Pemetaan Isi Video VIDEOKOPI-REMAJA terhadap Subskala PCSC

Video	Isi Utama	Subskala PCSC yang Ditargetkan
Video 1	Alasan berhenti, manfaat kesehatan dan keuangan, tujuan pribadi	<i>Reflective coping</i> dan <i>Proactive coping</i>
Video 2	Pemicu merokok, strategi menghadapi ajakan, menghindari risiko	<i>Strategic planning</i> dan <i>Avoidance coping</i>
Video 3	Mencari dukungan, mempertahankan usaha, mencegah kembali merokok	<i>Support seeking</i> dan <i>Preventive coping</i>

Video 1 berjudul “Kenapa Saya Perlu Berhenti atau Tidak Melanjutkan Merokok?” berisi gambaran dampak merokok bagi kesehatan, uang saku, dan keluarga, serta ajakan menuliskan alasan pribadi untuk berhenti merokok, diakhiri tugas menuliskan alasan terkuat, manfaat yang dirasakan, dan tujuan pribadi selama dua minggu ke depan. Video 2 berjudul “Saat Godaan Datang, Saya Sudah Punya Rencana” berisi pemicu merokok pada remaja (diajak teman, stres, berkumpul dengan perokok, bosan), contoh cara menolak ajakan merokok, serta latihan menyusun rencana “Jika–Maka” dalam menghadapi situasi berisiko. Video 3 berjudul “Saya Tidak Sendirian untuk Tetap Bebas Rokok” berisi sumber-sumber dukungan yang dapat dimanfaatkan remaja, cara meminta dukungan, serta penyusunan komitmen bebas rokok selama 30 hari.

Tahap pelaksanaan dilakukan selama dua minggu (14 hari). Hari pertama diisi dengan pengisian pre-test dan pemberian Video 1 disertai tugas menuliskan alasan dan tujuan pribadi berhenti merokok; hari ketiga diisi dengan pemberian Video 2 disertai latihan menyusun rencana “Jika–Maka” dalam menghadapi godaan merokok; hari kelima diisi dengan pemberian Video 3 disertai penyusunan komitmen bebas rokok selama 30 hari. Hari-hari lain pada minggu pertama dan seluruh minggu kedua diisi dengan pesan penguatan harian melalui *WhatsApps Group*, seperti mengingatkan kembali alasan peserta memilih bebas rokok dan mendorong penerapan rencana “Jika–Maka” saat menghadapi godaan. Pada dua hari terakhir (hari ketiga belas dan keempat belas) dilakukan pengisian post-test PCSC dan evaluasi keterlibatan peserta selama dua minggu pelaksanaan.

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai keterlaksanaan kegiatan, meliputi kehadiran dan akses menonton setiap video, penyelesaian lembar tugas dan rencana aksi setelah menonton, perubahan

skor PCSC sebelum dan sesudah edukasi, video mana yang paling mudah dipahami, serta bagian yang masih membingungkan peserta. Hasil evaluasi ini digunakan sebagai dasar penyusunan perbaikan, seperti memperjelas narasi video yang belum dipahami, menambahkan contoh kalimat menolak ajakan merokok, serta merekomendasikan penggunaan video kepada UKS, kader kesehatan remaja, atau puskesmas untuk keberlanjutan program promosi kesehatan di sekolah.

Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini adalah kuesioner *Proactive Coping Smoking Cessation (PCSC)* yang dikembangkan oleh Hadiyani dkk. (2023), terdiri dari 36 item dalam enam subskala (*support seeking, reflective coping, strategic planning, proactive coping, avoidance coping, dan preventive coping*), dengan skala Likert 1 (tidak benar sama sekali) hingga 4 (sangat benar), sehingga skor total berkisar 36–144. Semakin tinggi skor menunjukkan kemampuan koping proaktif yang semakin baik. Data karakteristik peserta dan skor PCSC dianalisis secara univariat menggunakan nilai mean dan standar deviasi (SD).

Kegiatan ini memperhatikan prinsip etika, meliputi informed consent (peserta dan/atau wali berhak menyetujui atau menolak keikutsertaan tanpa konsekuensi apapun), *anonymity* (identitas peserta dilindungi menggunakan kode inisial), *non-maleficence* dan *beneficence* (seluruh materi bersifat edukatif dan tidak menimbulkan risiko bagi peserta), serta kerahasiaan data (data hanya digunakan untuk kepentingan kegiatan pengabdian masyarakat ini).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Karakteristik peserta kegiatan pengabdian masyarakat ini disajikan berdasarkan usia, waktu pertama kali merokok, status tinggal bersama orang tua, riwayat merokok orang tua, dan jenis rokok yang digunakan.

Tabel 2. Karakteristik Peserta Kegiatan (n=19)

Tabel 2.1 Karakteristik Peserta Kegiatan (N = 15)			
Karakteristik		Frekuensi	Persentase
Usia	15 Tahun	1	5%
	16 Tahun	16	75%
	17 Tahun	2	15%
Pertama Kali Merokok	SD	1	5%
	SMP	10	50%
	SMA/SMK	5	25%
	Belum Pernah	3	20%
Tinggal Bersama Orang Tua	Ya	18	95%
	Tidak	1	5%
Orang Tua Merokok	Ya (salah satu orang tua)	15	75%
	Tidak (kedua orang tua)	4	25%
Jenis Rokok	Konvensional	10	55,6%
	Elektrik	5	22,2%
	Keduanya	4	22,2%

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas peserta berusia 16 tahun (75%) dan sebagian besar pertama kali merokok pada saat SMP (50%). Hampir seluruh peserta tinggal bersama orang tua (95%), dan sebanyak 75% memiliki salah satu orang tua yang merokok. Jenis rokok yang paling banyak digunakan adalah rokok konvensional (55,6%). Karakteristik ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki paparan perilaku merokok dari lingkungan keluarga.

Hasil pengukuran menggunakan kuesioner PCSC sebelum dan sesudah pemberian video edukasi VIDEOKOPI-REMAJA disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Skor Proactive Coping Smoking Cessation (PCSC) Pre-test dan Post-test

Dimensi	Pre-test (Mean ± SD)	Post-test (Mean ± SD)	Selisih
<i>Support Seeking</i>	26,58 ± 8,04	24,32 ± 4,35	-2,26
<i>Reflective Coping</i>	23,53 ± 4,35	26,26 ± 2,33	+2,73
<i>Strategic Planning</i>	14,95 ± 4,28	17,21 ± 2,42	+2,26

<i>Proactive Coping</i>	17,53 ± 4,93	21,11 ± 2,38	+3,58
<i>Avoidance Coping</i>	7,89 ± 2,89	10,32 ± 1,53	+2,43
<i>Preventive Coping</i>	8,79 ± 2,94	10,89 ± 1,10	+2,10
Total Skor PCSC	99,26 ± 22,68	110,11 ± 11,05	+10,85

Berdasarkan Tabel 3, terjadi peningkatan rerata skor total PCSC dari 99,26 ± 22,68 pada pre-test menjadi 110,11 ± 11,05 pada post-test, dengan selisih peningkatan sebesar 10,85 poin. Peningkatan terbesar terjadi pada dimensi *proactive coping* (+3,58), diikuti *reflective coping* (+2,73), *avoidance coping* (+2,43), *strategic planning* (+2,26), dan *preventive coping* (+2,10). Dimensi *support seeking* justru menunjukkan penurunan skor (-2,26), yang perlu menjadi perhatian dalam perbaikan program lanjutan.

Hasil wawancara kualitatif terhadap 19 peserta menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki persepsi positif terhadap upaya berhenti merokok. Alasan utama berhenti merokok yang paling banyak dikemukakan adalah keinginan hidup lebih sehat, penghematan uang saku, serta motivasi mencapai cita-cita di masa depan. Peserta juga mengidentifikasi manfaat berhenti merokok pada aspek kesehatan fisik, seperti napas yang lebih lega dan tubuh yang lebih bugar. Sebagian besar peserta menunjukkan rencana konkret ketika dihadapkan pada tawaran merokok, yaitu menolak secara langsung maupun sopan, mengalihkan pembicaraan, serta menjauhi lingkungan yang banyak perokok. Peserta juga menyebutkan aktivitas pengganti seperti berolahraga, bermain, dan mendengarkan musik sebagai strategi menghadapi stres atau kejenuhan tanpa merokok, serta menyebutkan orang tua, teman, dan keluarga sebagai sumber dukungan utama dalam upaya berhenti merokok.

Evaluasi proses pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa seluruh tahapan berjalan sesuai rencana. Pada tahap persiapan, koordinasi dengan sekolah, penyusunan tiga video, dan pre-test dapat dilaksanakan sesuai jadwal. Pada tahap pelaksanaan, seluruh peserta menonton ketiga video hingga selesai tanpa ada yang mengundurkan diri, serta mampu mengakses video melalui telepon genggam masing-masing. Pada tahap evaluasi, seluruh peserta menyelesaikan lembar tugas dan rencana aksi serta memberikan umpan balik terhadap materi yang disampaikan. Penggunaan WhatsApp Group dinilai memudahkan distribusi video, pengingat, dan komunikasi antara pelaksana kegiatan dengan peserta.

B. Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa video edukasi berbasis *Proactive Coping Smoking Cessation (PCSC)* yang diterapkan melalui *WhatsApp Group* efektif meningkatkan kemampuan koping proaktif remaja perokok. Peningkatan rerata skor total PCSC sebesar 10,85 poin (dari 99,26 ± 22,68 menjadi 110,11 ± 11,05) mencerminkan keberhasilan intervensi pendek berbasis media digital dalam mengubah kapasitas kognitif dan perilaku remaja terhadap risiko merokok. Temuan ini sejalan dengan hasil kajian sistematis penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa hampir seluruh intervensi berbasis web yang diterapkan di lingkungan sekolah menghasilkan perubahan perilaku kesehatan positif pada remaja, terutama yang berkaitan dengan penggunaan tembakau (Sousa et al., 2022).

Karakteristik peserta dalam kegiatan ini memperlihatkan bahwa mayoritas siswa pertama kali merokok pada masa SMP (50%) dan sebagian besar memiliki orang tua yang merokok (75%). Hal ini konsisten dengan temuan penelitian lainnya dalam meta-analisis mereka yang menunjukkan bahwa risiko perilaku merokok remaja meningkat secara signifikan pada siswa yang memiliki teman sebaya perokok (aOR = 5,04) maupun orang tua perokok (aOR = 2,04) (Putra et al., 2023). Sementara itu, (Ilmaskal et al., 2022) menegaskan bahwa faktor pengaruh teman sebaya merupakan determinan dominan perilaku merokok pada remaja pertengahan, menjadikan intervensi berbasis strategi penolakan teman sebaya—seperti yang disajikan dalam Video 2 VIDEOKOPI-REMAJA—sangat relevan untuk populasi ini.

Temuan menarik dari kegiatan ini adalah adanya penurunan skor pada dimensi *support seeking* (-2,26), meskipun dimensi-dimensi lainnya mengalami peningkatan. Penurunan ini kemungkinan mencerminkan kecenderungan remaja untuk lebih mandiri dalam menetapkan tujuan setelah menonton video, sehingga persepsi mereka terhadap kebutuhan mencari dukungan eksternal berkurang sementara. Namun demikian, hal ini juga menjadi catatan penting bahwa komponen *support seeking* memerlukan penguatan tersendiri dalam versi lanjutan program. Hadiyani dkk. (2025) menemukan bahwa intervensi berbasis aplikasi Retako yang lebih terstruktur dengan komponen dukungan sosial

yang eksplisit menghasilkan peningkatan pada seluruh dimensi secara konsisten, menunjukkan bahwa durasi dan intensitas intervensi berperan penting dalam memperkuat dimensi support seeking.

Dimensi *proactive coping* mengalami peningkatan tertinggi (+3,58), diikuti oleh *reflective coping* (+2,73). Temuan ini selaras dengan pendekatan teoritik yang dikembangkan oleh Aspinwall dan Taylor (1997) bahwa *proactive coping* sebagai pola kognitif-perilaku yang mendahului stresor memerlukan latihan refleksi dan penetapan tujuan yang berkelanjutan. Video 1 VIDEOKOPI-REMAJA, yang secara khusus menargetkan kedua subskala ini melalui penggambaran dampak merokok dan tugas menuliskan alasan serta tujuan pribadi berhenti merokok, terbukti efektif dalam meningkatkan kedua dimensi tersebut. Penelitian lain yang memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa strategi koping proaktif yang berorientasi masa depan secara signifikan memperkuat kapasitas individu dalam mengantisipasi dan mempersiapkan respons terhadap situasi berisiko (Rogalla, 2020).

Peningkatan pada dimensi *avoidance coping* (+2,43) dan *strategic planning* (+2,26) menunjukkan bahwa peserta mampu menyusun rencana konkret dalam menghadapi situasi berisiko merokok, seperti menolak ajakan teman dan menghindari lingkungan perokok. Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang menemukan bahwa intervensi berbasis media sosial (*WhatsApps*) dengan pesan-pesan penguat efektif mengubah perilaku merokok remaja di komunitas, terutama ketika intervensi mencakup komponen rencana aksi yang konkret (Syafar & Agus, 2021). Kombinasi pengiriman video melalui *WhatsApps Group* disertai lembar tugas 'Jika-Maka' yang diterapkan dalam VIDEOKOPI-REMAJA merepresentasikan penerapan yang tepat dari prinsip tersebut.

Penggunaan *WhatsApp Group* sebagai media penyampaian intervensi dinilai tepat dan sesuai dengan kebiasaan digital remaja. Tinjauan sistematis dan meta-analisis menemukan bahwa intervensi berbasis pesan instan secara konsisten menghasilkan perubahan perilaku kesehatan positif, dengan efektivitas yang sebanding dengan intervensi tatap muka pada beberapa konteks. Kemudahan akses, biaya rendah, dan kemampuan menjangkau peserta di luar jam sekolah menjadikan *WhatsApp* sebagai media yang relevan untuk program promosi kesehatan di lingkungan sekolah menengah kejuruan di Indonesia (Graham et al., 2020; Shi et al., 2023). Penelitian lain juga menekankan bahwa intervensi berbasis media sosial yang diterapkan di sekolah cenderung memiliki tingkat kepatuhan peserta yang tinggi ketika menggunakan alat komunikasi yang sudah familiar bagi remaja (Hasibuan et al., 2024).

Temuan mengenai penggunaan rokok elektrik di kalangan peserta 22,2% sebagai pengguna rokok elektrik dan 22,2% sebagai pengguna keduanya mencerminkan tren yang mengkhawatirkan di Indonesia. Hasil penelitian sebelumnya menemukan bahwa pengguna ganda (dual user) rokok konvensional dan elektrik memiliki beban penyakit tidak menular yang lebih tinggi dibandingkan pengguna tunggal (Kim et al., 2025; Moeis et al., 2024). *Global Adult Tobacco Survey (GATS) 2021* yang dikutip dalam berbagai studi melaporkan peningkatan prevalensi pengguna rokok elektrik di Indonesia hingga 10 kali lipat dibandingkan survei 2011, dari 0,3% menjadi 3% (Kaseger et al., 2022). Kondisi ini menunjukkan bahwa program edukasi koping proaktif seperti VIDEOKOPI-REMAJA perlu dikembangkan untuk secara eksplisit mengintegrasikan materi mengenai risiko rokok elektrik dalam versi lanjutan program.

Partisipasi penuh seluruh 19 peserta tanpa ada yang mengundurkan diri sepanjang dua minggu pelaksanaan menunjukkan bahwa format intervensi pendek melalui *WhatsApps Group* mudah diikuti dan tidak membebani peserta. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa penggunaan media sosial *whatsapp* signifikan mempengaruhi perilaku merokok pada remaja (Syafar & Agus, 2021). Evaluasi proses yang dilakukan sejalan dengan rekomendasi (Thakur & Choudhari, 2024) bahwa intervensi penghentian merokok pada remaja di negara berpenghasilan rendah dan menengah perlu mempertimbangkan keterjangkauan, kemudahan implementasi, dan adaptasi terhadap konteks lokal agar dapat dilaksanakan secara berkelanjutan oleh tenaga kesehatan komunitas. VIDEOKOPI-REMAJA memenuhi kriteria tersebut sebagai intervensi berbasis media digital yang sederhana, dapat dikembangkan oleh mahasiswa keperawatan bersama pendampingan dosen, dan tidak memerlukan infrastruktur teknologi yang kompleks. Penelitian lain juga mengonfirmasi bahwa promosi kesehatan melalui media video secara signifikan meningkatkan pengetahuan remaja tentang bahaya merokok, memperkuat peran edukasi berbasis video dalam setting sekolah di Indonesia (Rusdianah & Yuliana, 2022; Sutrisno, 2025).

Berdasarkan hasil evaluasi dan temuan-temuan di atas, terdapat beberapa tindak lanjut strategis yang perlu diimplementasikan pasca-kegiatan. Pertama, penyempurnaan materi dan modul VIDEOKOPI-REMAJA untuk program ke depannya mutlak diperlukan. Secara khusus, materi edukasi

harus diintegrasikan dengan pembahasan komprehensif mengenai bahaya rokok elektrik (vape) dan risiko pengguna ganda (*dual user*), mengingat tren ini cukup menonjol di kalangan peserta. Selain itu, rancangan intervensi lanjutan perlu distrukturisasi ulang untuk memperkuat dimensi *support seeking* yang sempat mengalami penurunan. Hal ini dapat dilakukan dengan menambahkan sesi diskusi interaktif, pelibatan konselor sebaya (*peer counselor*), atau pembentukan kelompok dukungan sosial (*support group*) di dalam WhatsApp Group agar remaja merasa aman dan terfasilitasi saat mencari bantuan. Kedua, untuk menjamin keberlanjutan program (*sustainability*), program ini perlu diintegrasikan dengan kegiatan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) atau Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R) di sekolah bersangkutan. Pihak sekolah, berkolaborasi dengan tenaga kesehatan dari Puskesmas setempat, dapat mengadopsi video edukasi dan lembar tugas 'Jika-Maka' ini sebagai media skrining dan promosi kesehatan rutin di awal tahun ajaran baru. Ketiga, dari segi monitoring perilaku, diperlukan evaluasi berkesinambungan (*longitudinal*) pasca-intervensi. Pemantauan berkala pada bulan ke-1, ke-3, dan ke-6 sangat direkomendasikan untuk menilai apakah peningkatan kapasitas koping proaktif ini secara nyata berdampak pada penurunan intensitas merokok atau tingkat keberhasilan berhenti merokok (*smoking cessation*) yang permanen. Pemantauan ini dapat memanfaatkan media digital yang sama agar tetap efisien, ramah remaja, dan tidak memakan biaya tinggi.



Gambar 1. Kegiatan Pemaparan Edukasi *Proaktif Coping Smoking Cessation*



Gambar 2. Tampilan Video 1 Reflektive coping & Proactive Coping



Gambar 3. Tampilan Video 2 *Strategic Planning* dan *Avoidance Coping*



Gambar 4. Tampilan Video 3 *Support Seeking* dan *Preventive Coping*

KESIMPULAN DAN SARAN

Bagi perawat komunitas dan tenaga kesehatan sekolah, video edukasi berbasis *PCSC* dapat digunakan sebagai media promosi kesehatan yang sederhana dan mudah direplikasi untuk mendukung pencegahan perilaku merokok berkelanjutan pada remaja, disertai pendampingan berkelanjutan agar perubahan perilaku yang telah terbentuk dapat dipertahankan. Kegiatan lanjutan disarankan dapat mengusung tema-tema strategis seperti: "Sekolah Bebas Asap Rokok Berbasis Duta Sebaya" (untuk mengoptimalkan peran dan pengaruh positif teman sebaya sebagai konselor) dan "Penguatan Resiliensi dan Koping Proaktif Remaja terhadap Tren Rokok Elektrik (*Vape*)" (untuk merespons dinamika penggunaan rokok elektrik di kalangan siswa).

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak SMK ARS Bandung yang telah memberikan izin dan memfasilitasi pelaksanaan kegiatan, kepada seluruh siswa yang berpartisipasi sebagai peserta, serta kepada Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan PPNI Jawa Barat yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini di lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121(3), 417–436. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.3.417>
- Graham, A. L., Papandonatos, G. D., Jacobs, M. A., Amato, M. S., Cohn, A. M., Abrams, L. C., Whittaker, R., & Graham, A. L. (2020). *Optimizing Text Messages to Promote Engagement With Internet Smoking Cessation Treatment: Results From a Factorial Screening Experiment Corresponding Author: 22*. <https://doi.org/10.2196/17734>
- GYTS. (2020). Lembar Informasi Indonesia 2019 (Global Youth Tobacco Survey). *World Health Organization*, 1–2.
- Hadiyanti, W., Nambiar, N., & Said, F. B. M. (2022). Health Promotion Interventions among Adolescents for Smoking Cessation: A Systematic Review. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 18, 204–210.
- Hadiyanti, W., Nambiar, N., Said, F. B. M., Lindayani, L., Rakhmawati, W., & Juniarti, N. (2023). Development and validation of proactive coping smoking cessation in adolescents. *International Journal of Public Health Science*, 12(1), 399–408. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v12i1.21817>
- Hadiyanti, W., Rukhmana, K., Pemana, B., & Lindayani, L. (2025). *The Effectiveness of "Retako" Mobile Application on Proactive Coping Strategies for Smoking Cessation among Adolescents in Bandung, Indonesia*. 16(April), 126–135. <https://doi.org/10.31674/mjn.2025.v16isup2.015>
- Hasibuan, D. F., Harahap, R. A., & Dinata, A. S. (2024). Efektivitas Intervensi Media Sosial Dalam Promosi Kesehatan Remaja: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(September), 8545–8551.
- Ilmaskal, R., Wati, L., Hamdanesti, R., Alkafi, & Suci, H. (2022). Adolescent Smoking Behavior In Indonesia; A Longitudinal Study. *Eduvest*, 2(1), 41–47.
- Kaseger, H., Hariyanti, Y., Hafid, W., & Desy, N. (2022). *Use of e-cigarettes and associated factors*

- among adolescent smokers in Indonesia : Analysis of the Global Youth Tobacco Survey (GYTS) Indonesia 2019. 8(2), 31–38.
- Kementrian Kesehatan RI. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023: Laporan Nasional. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kemenkes RI.*
- Kim, C. Y., Park, S. H., Seong, Y., Choi, Y. J., Park, H. J., & Byun, M. K. (2025). Dual Use of Electronic Cigarettes and Cigarettes Elevates Risk of Chronic Obstructive Pulmonary Disease and Mental Health Issues: Insights from a Korean Health Survey. *International Journal of Obstructive Pulmonary Disease*, 20(June), 1973–1981. <https://doi.org/https://doi.org/10.2147/COPD.S524978>
- Moeis, F. R., Hartono, R. K., Nurhasana, R., Satrya, A., & Dartanto, T. (2024). *Relieving or aggravating the burden : Non-communicable diseases of dual users of electronic and conventional cigarette in Indonesia.* 1–13.
- Putra, A., Prasetya, H., & Murti, B. (2023). *Meta Analysis: Effects of Peer , Family , and School Environment on Smoking Behavior in Adolescents.* 8, 316–328.
- Rogalla, K. B. (2020). Anticipatory Grief, Proactive Coping, Social Support, and Growth: Exploring Positive Experiences of Preparing for Loss. *Omega (United States)*, 81(1), 107–129. <https://doi.org/10.1177/0030222818761461>
- Rusdianah, E., & Yuliana, F. (2022). JPKM Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Profesi Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 125–132.
- Shi, Y., Wakaba, K., Kiyohara, K., Hayashi, F., & Tsushita, K. (2023). *Effectiveness and Components of Web-Based Interventions on Weight Changes in Adults Who Were Overweight and Obese : A Systematic Review with Meta-Analyses.*
- Sousa, D. De, Fogel, A., & Azevedo, J. (2022). *The Effectiveness of Web-Based Interventions to Promote Health Behaviour Change in Adolescents : A Systematic Review.* 1–24.
- Sutrisno. (2025). Pengaruh Intervensi Edukasi Kesehatan Berbasis Video Animasi Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Merokok pada Remaja Sekolah Menengah. *Jurnal Inspirasi Kesehatan*, 3(1), 81–88.
- Syafar, M., & Agus, N. I. (2021). Pengaruh Intervensi Media Sosial (Whatsapp) Dengan Flyer Terhadap Perubahan Perilaku Merokok Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. *Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5, 716–727.
- Thakur, J., & Choudhari, S. G. (2024). *Effectiveness of Healthcare Interventions on Smoking Cessation in Adolescents in Low- and Middle-Income Countries: A Narrative Review.* 16(2), 1–8. <https://doi.org/10.7759/cureus.54051>
- World Health Organization [WHO]. (2020). *Global Youth Tobacco Survey (GYTS): Indonesia country report 2019. WHO Regional Office for South-East Asia.* 2019–2020.