



**PENGARUH HIPNOTERAPI
TERHADAP PENGURANGAN INTENSITAS MEROKOK
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS BOSOWA MAKASSAR**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar
Sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi (S.Psi)**

**OLEH :
ERNA NURFADILAH ABDUL RAHIM
4512091014**

**PRODI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BOSOWA
2017**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP PENGURANGAN INTENSITAS
MEROKOK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS BOSOWA

Disusun dan diajukan oleh


ERNA NURFADILAH AR.
NIM 4512091014



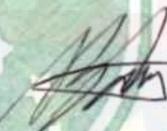
Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Skripsi
Pada tanggal 1 April 2017

Menyetujui :

Pembimbing I

Pembimbing II


Musawwir, S.Psi., M.Pd.
NIDN: 0927128501

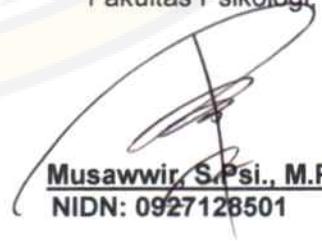

Andi Budhy Rakhmat, M.Psi., Psikolog
NIDN: 0904128402

Mengetahui :

Dekan
Fakultas Psikologi,

Ketua Program Studi
Fakultas Psikologi,


Minarni, S.Psi., M.A.
NIDN: 0910078104


Musawwir, S.Psi., M.Pd.
NIDN: 0927128501

Motto

"Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan" (QS. Al-insyirah : 5-6)!!! Allah mengulangi kalimat ini dua kali sebagai bentuk penekanan, karena Ia tidak akan menguji seorang hamba di luar batas kemampuan hamba itu sendiri. Sesibuk apapun dengan urusan dunia, jangan pernah lupa untuk selalu melibatkanNya, cari perhatianNya, dekati Ia yang Maha Kuasa !

Kejarlah cintaNya, niscaya cinta yang lain akan menjejarmu !!!

PERNYATAAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul "***Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Pengurangan Intensitas Merokok pada Mahasiswa Universitas Bosowa Makassar***" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri (bukan hasil plagiat). Jika ditemukan adanya perbuatan yang melanggar etika keilmuan dalam karya ini, maka saya siap menanggung resiko/sanksi.

Makassar, 31 Maret 2017 M
3 Rajab 1438 H



Erna Nurfadilah Abdul Rahim

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah hipnoterapi memiliki pengaruh terhadap pengurangan intensitas merokok pada perokok aktif atau tidak. Subjek pada penelitian ini adalah tiga mahasiswa Universitas Bosowa Makassar dari fakultas yang berbeda (hukum, ekonomi, dan psikologi), dengan status perokok yang berbeda dan memiliki keinginan untuk berhenti merokok namun belum mampu untuk mewujudkan keinginan tersebut meskipun sudah melakukan beberapa cara. Metode penelitian yang digunakan adalah kuasi eksperimen. Teknik pemilihan subjek dilakukan dengan *non-probability/non random sampling* atau *sampel tidak acak dengan jenis purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan teknik wawancara dan observasi. Desain penelitian yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest Design* atau *Before-after Design* yang selanjutnya disajikan dalam grafik dengan menggunakan desain A-B. Hasil pada penelitian ini adalah hipnoterapi memiliki pengaruh terhadap penurunan intensitas merokok yang diberikan kepada tiga mahasiswa Universitas Bosowa Makassar yang masing-masing merupakan perokok aktif dengan status perokok sedang, berat, dan ringan. Setiap kategori perokok memiliki hasil yang berbeda dalam hal pengurangan jumlah rokok yang dihisap.

Kata kunci : Hipnoterapi, merokok

Kata Pengantar

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkah, rahmat, izin-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **"Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Pengurangan Intensitas Merokok pada Mahasiswa Universitas Bosowa Makassar "** ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya, sebagai salah satu syarat mencapai gelar sarjana psikologi.

Shalawat serta salam tak lupa kita haturkan kepada suri tauladan kita Rasulullah SAW, psikolog pertama yang mengajarkan banyak hal kepada manusia, semoga syafa'at beliau senantiasa tercurahkan kepada setiap ummat yang berjalan di atas syan'at islam dan mengikuti sunnah-sunnahnya sebagai pembuktian cinta.

Mewakili rasa bahagia dan dengan segala kerendahan hati, perkenankanlah penulis menyampaikan rasa hormat dan terimakasih kepada :

1. Allah SWT yang senantiasa melimpahkan nikmatNya yang tak terhingga kepada setiap makhluk yang selalu kufur atas nikmat tersebut.
2. Kedua orang tuaku (Abdul Rahim dan Aisyah) yang selalu menjadi motivasi bagi penulis dan tak hentinya memanjatkan doa di setiap sujud terakhirnya di sepertiga malam, untuk keberhasilan sang anak.
3. Seluruh kakak-kakakku yang tak henti memenuhi segala kebutuhan dan keperluan penulis, baik dari segi materi dan non materi.
4. Ibu Minami, S.Psi, M.A selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar. Terimakasih atas waktu yang diluangkan dan arahan yang diberikan kepada penulis.

5. Bapak Drs. Syamsul Bahrie Rachman (Mantan Dekan Fakultas Psikologi) yang telah memberikan motivasi besar untuk melanjutkan perkuliahan yang tak akan terlupakan. Salah satu nama yang tak pernah absen dari lisan penulis saat berdo'a. Semoga limpahan RahmatNya senantiasa menyertai bapak dan keluarga.
6. Bapak Musawwir S.Psi, M.Pd selaku pembimbing I sekaligus dosen pembimbing akademik (PA) yang telah meluangkan waktu untuk mengarahkan dan membimbing dengan penuh kesabaran selama penulis membuat skripsi ini.
7. Bapak H. Andi Budhy Rakhmat, S.Psi, M.Psi, Psikolog, C.Ht selaku pembimbing II sekaligus terapis selama penulis melakukan penelitian. Terimakasih telah meluangkan banyak waktu, memberikan arahan dan bimbingan dengan penuh kesabaran dan keikhlasan selama penelitian hingga pembuatan skripsi.
8. Seluruh dosen (Titin Florentina, S.Psi, M.Psi, Psikolog, Arie Gunawan H.Z, S.Psi, M.Psi, Psikolog, Syawalia Gismin, S.Psi, M.Psi, Psikolog, Hasniar AR, S.Psi, M.Si, Patmawaty Taibe, S.Psi, M.A, Srihayati, S.Psi, M.Psi, Psikolog, Sulasmi Sudirman, S.Psi, M.A) yang selalu memberi masukan, arahan dan motivasi kepada penulis.
9. Seluruh staf fakultas Psikologi Universitas Bosowa (Jufri, S.Ip dan Indah Purnamasari, S.H) yang selalu memberi informasi dan bantuan kepada penulis, dari awal perkuliahan hingga pengurusan berkas ujian dan sebagainya.

10. INR, MYK, dan MAS yang telah bersedia dan meluangkan waktu untuk menjadi responden penelitian.
11. Teman-teman psikologi Universitas Bosowa angkatan 2012 (sylveste12 : Nurli, Mutmainnah, Anhy, Dian, Indah, Inchy, Suar, Rahmah "kuadrat", Adit, Yardi, Yuli, Diana, Tirta, Nina, Hasni, Ria) yang telah berjuang bersama-sama, memberikan dukungan dan selalu menghibur dikala sedih. Kebersamaan dengan kalian di penghujung perkuliahan semakin terasa. Semoga komunikasi kita senantiasa terjaga meski terpisah oleh jarak.
12. Teman-teman Lembaga Dakwah Kampus (LDK) Al-Furqon Universitas Bosowa yang selalu memberikan motivasi, do'a, dan mengajak pada kebaikan, semoga rahmatNya senantiasa terlimpahkan kepada hambaNya yang senantiasa berjalan di atas syari'atNya.
13. Adik-adik Islamic Psychology of Bosowa (Israyanti, Naifah, Riswandi, Nurwardani, Indah, Alma, Puri, Wahyu, ila, Al, Amin, Dedi, Adlu, Zaenab dan semua pengurus) yang banyak memberikan bantuan, motivasi, dan do'a kepada penulis.
14. Senior-senior (khususnya Kak Andhini yang selalu menemani, menghibur, dan menjadi pendengar yang baik untuk penulis setiap kali mengerjakan skripsi di perpustakaan. Kak Adit yang senantiasa memberi masukan dan motivasi kepada penulis, semoga studi yang sedang ditempuh saat ini berjalan lancar), dan Keluarga Besar Psikologi Universitas Bosowa yang senantiasa memberi dukungan hingga skripsi ini dapat terselesaikan.

15. Semua pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan do'a, yang tak bisa penulis sebutkan satu-persatu.

Semoga kebaikan dan dukungan yang telah diberikan selama ini mendapat balasan yang terbaik dari Allah SWT. Sangat besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberi manfaat bagi kita semua. Adapun kekurangan yang masih terdapat dalam skripsi, agar kiranya dapat dikembangkan oleh peneliti selanjutnya sebagai upaya untuk penyempurnaan penelitian kedepannya.

Makassar, 31 Maret 2017 M
3 Rajab 1438 H



Erna Nurfadilah Abdul Rahim

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
MOTTO.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GRAFIK.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Hipnoterapi.....	9
B. Perilaku Merokok.....	13
C. Hipnoterapi dan Psikologi.....	18
D. Hipnoterapi Sebagai Terapi Perubahan Perilaku Merokok.....	19
E. Kerangka Pikir.....	25
F. Hipotesis.....	26

BAB III : METODE PENELITIAN.....	27
A. Pendekatan Penelitian.....	27
B. Unit Analisis.....	27
C. Identifikasi Variabel Penelitian.....	28
D. Definisi Operasional Penelitian.....	28
E. Desain Penelitian.....	29
F. Setting Penelitian.....	29
G. Teknik Pengumpulan Data.....	30
H. Analisis Data.....	31
I. Jadwal Penelitian.....	32
BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Hasil.....	36
B. Pembahasan.....	47
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN.....	80
A. Kesimpulan.....	80
B. Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA	
RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jadwal Penelitian

Tabel 2. Informasi Subjek Penelitian

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1. Hasil Pengukuran Ketiga Subjek

Grafik 2. Hasil *Pre-Post Test* Subjek 1 (I)

Grafik 3. *Self Monitoring* Subjek 1 (I)

Grafik 4. Hasil *Pre-Post Test* Subjek 2 (Y)

Grafik 5. *Self Monitoring* Subjek 2 (Y)

Grafik 6. Hasil *Pre-Post Test* Subjek 3 (A)

Grafik 7. *Self Monitoring* Subjek 3 (A)

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

Lampiran 2. *Informed Consent*

Lampiran 3. Modul Penelitian

Lampiran 4. Kartu Kontrol Subjek Penelitian

Lampiran 5. Foto Kegiatan

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.

Jumlah perokok di Indonesia terus meningkat dari tahun ketahun. Berdasarkan data terakhir Riset Kesehatan Dasar 2013, perokok aktif mulai dari usia 10 tahun ke atas berjumlah 58.750.592 orang, jumlahnya lebih dari sepuluh kali lipat seluruh penduduk Singapura. Jumlah tersebut terdiri dari 56.860.457 perokok laki-laki dan 1.890.135 perokok perempuan. Hasil penelitian pun menunjukkan, setiap hari ada 616.881.205 batang di Indonesia atau 225.161.640.007 batang rokok dibakar setiap tahunnya. Jika harga 1 batang rokok Rp 1.000, maka uang yang dikeluarkan lebih dari 225 trilyun Rupiah (Kompas.com, 2015).

Merokok merupakan salah satu hal yang selalu menjadi polemik di masyarakat, meski pada bungkus rokok telah tertulis jelas mengenai bahaya merokok, namun hal tersebut sepertinya tak berpengaruh pada sebagian besar konsumen meski semua orang tahu akan bahaya yang ditimbulkan akibat merokok. Perilaku merokok saat ini merupakan kebiasaan yang sangat wajar dipandang oleh anggota masyarakat Indonesia.

Setiap tahun jumlah perokok dari kalangan generasi muda cenderung meningkat. Di sisi lain, masyarakat khususnya para pemuda telah tercemar oleh "motivasi menyesatkan". Rokok dianggap sebagai simbol kedewasaan dan kejantanan bagi laki-laki, jika laki-laki tidak merokok maka dianggap

masih kecil atau "banci". Keinginan untuk berhenti merokok juga dirasakan oleh beberapa mahasiswa, walaupun banyak hal yang menyebabkan mereka sulit untuk melepaskan diri dari rokok.

Berdasarkan data awal yang diperoleh dari hasil wawancara dengan subjek penelitian ini, subjek berusaha untuk berhenti dari perilaku merokok disebabkan karena adanya kesadaran diri, faktor agama, anjuran orang terdekat, dan faktor ekonomi. Adanya isu bahwa harga rokok di Indonesia akan mengalami kenaikan yang signifikan, membuat subjek semakin resah.

Usaha yang dilakukan untuk berhenti dari kebiasaan merokok selalu menemui hambatan. Dampak psikologis yang dirasakan seperti merasa sulit berkonsentrasi jika melakukan suatu pekerjaan tanpa menghisap rokok, lebih percaya diri, dan keinginan yang timbul jika melihat iklan tentang rokok, menjadi penyebab kesulitan untuk menghentikan kebiasaan merokok. Adapun hambatan lain yang ditemui adalah orang tua yang juga merupakan perokok aktif dan ketidak sanggupannya menolak tawaran rokok dari teman saat berkumpul. Secara biologis, nikotin yang bersifat adiktif membuat seorang perokok menjadi kecanduan secara fisik dan emosional. Apabila seorang perokok menghentikan kebiasaannya ia akan tersiksa baik secara fisik maupun mentalnya seperti pusing, mulut kering, cemas, gelisah, sulit tidur, tidak sabaran atau mudah marah, sulit berkonsentrasi, berat badan naik, dan lain sebagainya. Walau demikian, adapula beberapa diantara mereka yang memiliki niat dan tekad yang kuat juga mampu berhasil melepaskan diri dari rokok (Rosita, dkk., 2012).

Keberhasilan berhenti merokok pada individu satu dengan yang lainnya berbeda-beda. Selama ini terdapat dua metode yang umum digunakan untuk mengurangi perilaku merokok, yaitu metode perubahan perilaku yang didasarkan pada berbagai teori behavioral (*Cognitive Behaviour Therapy, Aversive Conditioning, SEFT, hipnoterapi dan lain sebagainya-pen*) dan metode obat-obatan (Rusdijjati dan Mashar, 2014).

Peneliti mencoba menerapkan metode terapi dengan cara hipnosis atau hipnoterapi, karena dianggap mampu merubah perilaku orang secara setengah sadar tetapi sukarela. Artinya, jika pada saat *trance* diberi intervensi oleh hipnoterapis bahwa merokok itu buruk dan dia harus berhenti, maka pada saat dia sadar kembali, besar kemungkinan dia akan mampu untuk berhenti, sekalipun dia tidak tahu siapa yang menyuruhnya berhenti merokok (Komariah, 2012, dalam Rusdijjati dan Mashuri, 2014).

Hipnoterapi adalah aplikasi hipnosis untuk menghasilkan efek terapeutik. Diterapkan untuk menangani berbagai hambatan psikologis, misal: rasa rendah diri, traumatik, cemas, phobia, kecanduan, juga menangani berbagai penyakit psikosomatis, antara lain: asma, alergi, darah tinggi, dan sebagainya. Kelebihan hipnoterapi dibanding bentuk terapi yang lain adalah mampu merubah perilaku orang secara setengah sadar tetapi sukarela dengan lebih cepat. Hipnosis adalah salah satu dari sejumlah perawatan yang dapat memainkan peran berharga dalam berhenti merokok (Lynn, 2010).



Emmerson (2003), terapi perilaku (*Cognitive Behavioral Therapy-CBT*) merupakan teknik yang paling banyak digunakan oleh konselor, tetapi CBT sendiri tidak memadai karena klien hanya belajar mengatasi masalah, bukan memecahkannya. Definisi hipnosis menurut WHO berasal dari bahasa Yunani "*hypnos*" yang berarti tidur. Hipnosis merupakan suatu keadaan setengah sadar yang jika dilihat penampakannya mirip dengan tidur, disebabkan oleh suatu sugesti relaksasi dan perhatian yang terkonsentrasi pada sebuah objek tunggal. Individu tersebut menjadi tersugesti dan responsif terhadap pengaruh orang yang menghipnosis dan dapat mengingat kembali kejadian-kejadian yang telah dilupakan serta dapat meredakan gejala psikologis (Novrizal, 2010). Hipnoterapi dapat dikatakan sebagai suatu teknik terapi pikiran dan penyembuhan yang menggunakan metode hipnosis untuk memberi sugesti dan perintah positif kepada pikiran bawah sadar untuk penyembuhan suatu gangguan psikologis atau untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku menjadi lebih baik. Orang yang ahli dalam hipnoterapi disebut sebagai hipnoterapis.

Hipnoterapi belum banyak dikenal dan dikembangkan sebagai terapi keperawatan di Indonesia, namun bagi yang sudah memahami, terapi kognitif seperti hipnosis ini merupakan jenis terapi yang efektif dalam mengatasi beberapa masalah kesehatan. Hipnosis bukanlah keadaan tidur namun keadaan yang sama dengan aktivitas yang diperlambat hingga mencapai frekuensi yang disebut alfa yaitu waktu ketika menuju dari keadaan tidur (Nugroho, dkk., 2012). Setiap pengobatan dapat meningkatkan

harapan. Dengan pengakuan yang berkembang dari ahli kognitif, mengatakan bahwa depresi, suasana hati, rasa bersalah, perasaan putus asa, tidak berdaya, dan tidak berharga, dapat meningkatkan pengakuan bahwa kognisi dan suasana hati diperkuat satu sama lain. Dengan demikian siklus depresi bisa diobati tidak hanya dengan mengangkat *mood* tetapi juga mampu diatasi dengan obat anti depresan. Namun hal ini dapat mengganggu suasana hati karena hanya bersifat sementara selama bahan yang terkandung masih bekerja (Yapko, 2006)

Demikian pula, depresi dapat mempengaruhi hubungan. Seseorang yang depresi bisa membuat orang lain merasa putus asa dan bahkan ikut marah, seperti ketika seseorang sedang berada dalam kondisi marah maka orang lain yang ingin menenangkannya pun dapat terpancing dengan kemarahan. Oleh karena itu terapi perilaku kognitif untuk depresi telah terbukti efektif. Dalam hipnoterapi, sugesti yang diberikan saat seseorang berada dalam kondisi *trance*, maka sugesti tersebut dapat dengan mudah untuk diterima. Dalam hipnosis, terdapat perlakuan terapi perilaku karena adanya sugesti positif yang diberikan saat klien berada dalam keadaan hipnosis (Yapko, 2006).

Hipnosis adalah suatu metode berkomunikasi verbal atau *non-verbal* yang persuasif dan sugestif kepada seorang klien sehingga ia menjadi kreatif (berimajinasi dengan emosional dan terbuka wawasan internalnya) kemudian beraksi sesuai nilai (sistem nilai atau nilai dasar spiritual) yang dimiliki (James, 2000).

Beberapa penelitian telah membuktikan keefektifan hipnoterapi dalam penanganan keinginan untuk berhenti merokok, diantaranya adalah penelitian yang dipublikasikan oleh *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosys* dari Universitas Harvard tahun 2013, yang berjudul "*Hipnosis For Smoking Cessation : Group and Individual Treatment – A free Choice Study*". Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa hipnosis merupakan pendekatan alternatif yang baik dalam penghentian merokok. Namun di sisi lain ada pula penelitian yang bertentangan dengan hasil tersebut yaitu penelitian yang dilakukan oleh Carmody (2011), dalam penelitiannya berjudul "*No Clear Evidence That Hypnotherapy For Smoking Cessation is More Effective in the Long Term Than No Treatment or Other Intervention*".

Ketiga subjek merasa bahwa untuk berhenti dari pengaruh rokok tentu saja tidak semudah membalikkan telapak tangan. Menghentikan atau mengurangi kebiasaan seseorang diperlukan usaha dan waktu yang tidak singkat. Salah satu subjek telah mencoba cara untuk meninggalkan kebiasaan merokok seperti mengganti dengan permen dan menahan keinginan merokok, namun hal tersebut belum dirasa efektif sehingga subjek ingin mencoba cara lain yaitu dengan pemberian hipnoterapi, yang saat ini sedang menjadi *trending topic* dikalangan para *trainer* dan terapis menurut informasi yang diperoleh ketiga subjek dari sosial media.

Dengan menerapkan metode hipnoterapi, bukan berarti menghilangkan metode terapi yang lainnya. Hipnoterapi hadir sebagai pelengkap dari

bentuk-bentuk terapi yang telah ada. Seperti yang telah disampaikan sebelumnya bahwa keinginan untuk melepaskan diri dari perilaku merokok dapat ditangani dengan teknik terapi yang lain, meskipun memiliki jangka waktu terapi yang berbeda-beda sesuai tingkat perilaku merokok. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan kepada peneliti agar mampu mengubah perilaku individu perokok aktif agar mampu mengurangi jumlah batang rokok yang dikonsumsinya atau bahkan hingga berhenti dari aktivitas merokok sesuai keinginan subjek, dan mampu melahirkan hasil penelitian yang baru untuk dijadikan perbandingan pada penelitian sebelumnya tentang hipnoterapi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan gambaran umum di atas, maka fokus masalah dari penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh hipnoterapi terhadap pengurangan intensitas merokok?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap pengurangan intensitas merokok.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a) Sebagai bahan untuk menambah referensi dan memperluas pengetahuan khususnya di bidang psikologi klinis dan bidang ilmu lain yang berkaitan.
- b) Mengetahui faktor penyebab terbentuknya perilaku merokok, bentuk-bentuk dari perilaku merokok dan cara untuk mengubah perilaku merokok.
- c) Membuka kesempatan kepada peneliti lain untuk lebih mengembangkan penelitian mengenai hipnoterapi ataupun perilaku merokok.

2. Manfaat Praktis

- a) Memberikan pemahaman secara luas dan mendalam mengenai pengaruh hipnoterapi terhadap seseorang yang ingin mengurangi konsumsi rokok, khususnya kepada perokok aktif dan masyarakat pada umumnya.
- b) Memberi informasi/pengetahuan mengenai hipnoterapi yang berbeda dengan praktik gendam atau ilmu sihir dan hipnosis untuk kejahatan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Hipnoterapi

1. Sejarah Hipnoterapi

Praktik hipnosis telah dilakukan berabad-abad di Mesir yang disebut dengan gendam, sedangkan dinamakan hipnosis di dunia barat. Meski sama-sama bermain pada area bawah sadar, ada perbedaan antara gendam dan hipnosis. Hipnosis dapat dibuktikan secara ilmiah namun gendam lebih umumnya dikenal sebagai hipnosis dalam hal kejahatan atau magis. Hipnosis telah digunakan selama berabad-abad untuk mengontrol rasa sakit, termasuk selama perang saudara ketika ahli bedah Angkatan Darat menghipnosis tentara yang terluka sebelum amputasi. Penelitian terbaru telah mengkonfirmasi efektivitasnya sebagai alat untuk mengurangi rasa sakit. Diantara para peneliti terkemuka di lapangan adalah Guy H. Montgomery, Ph.D, seorang psikolog yang telah melakukan penelitian tentang hipnosis dan manajemen nyeri di *Mount Sinai School of Medicine*, dimana ia adalah direktur Program Pengobatan Integratif Perilaku (*American Psychological Association*, 2011).

John Elliotson (1791-1868), seorang profesor *medicinebased* di University College Hospital di London, juga menjadi tertarik dengan aplikasi terapi hipnosis dan mulai menggunakan teknik ini dalam prakteknya (Whorwell, 2005). Montgomery dan rekan-rekannya

menemukan bahwa kombinasi dari hipnosis dan terapi kognitif-perilaku bisa mengurangi kelelahan pada pasien kanker payudara yang menjalani terapi radiasi. Dalam laporan di Psikologi Rehabilitasi (2007), Shelley Wiechman Askay, Ph.D, David R. Patterson, Ph.D, dan rekan-rekannya di *University of Washington Medical School* menemukan bahwa hipnosis dilakukan untuk mengangkat jaringan mati, secara signifikan mengurangi rasa sakit yang dialporkan oleh pasien (<http://www.apa.org>. 2011).

Penggunaan hipnosis untuk pengobatan masalah klinis memiliki sejarah panjang yang tercatat dalam skrip kuno, menggambarkan upacara ritual dan keagamaan. Fenomena hipnosis telah digunakan untuk memperhitungkan obat ajaib yang di abad pertengahan dikaitkan dengan patung suci, mata air penyembuhan dan penumpangan tangan oleh orang-orang dari status yang tinggi atau kekuasaan agama. Penggunaan hipnosis lebih modern dimulai dengan pekerjaan dokter Wina Fanz Mesmer, yang mencapai banyak obat spektakuler yang dihubungkan dengan redistribusi yang tepat dari cairan magnet tak terlihat dalam tubuh (Burrows, 2001)

2. Pengertian Hipnoterapi

Hipnotherapi adalah terapi yang dilakukan pada subjek dalam kondisi hipnosis. kata hipnosis adalah kependekan dari istilah James Braid's (1843) *neuro-hypnotism*, yang berarti tidurnya sistem saraf. Orang yang terhipnosis menunjukkan karakteristik tertentu yang berbeda dengan yang tidak, yang paling jelas adalah mudah disugesti. Hipnotherapi sering

digunakan untuk memodifikasi perilaku subjek, perasaan, sikap, juga keadaan seperti kebiasaan disfungsi, kecemasan, sakit sehubungan stress, manajemen rasa sakit, dan perkembangan pribadi. Hipnoterapi sampai saat ini masih terus berkembang yang dimulai sejak abad ke-18, mulai dari konsep hipnosis konvensional yang dikembangkan oleh Dr. James Braid sampai dengan hipnoterapi klinis modern yang dikembangkan oleh Dr. Milton H. Erickson sampai terakhir-terakhir yang dikembangkan oleh Dr. Dave Elman, Gill Boyne, maupun DR. Calvin Banyan (Baker, 2007).

3. Teknik-teknik Hipnoterapi

Sebuah intervensi hipnosis tertentu yang disajikan ditandai dengan masuknya tiga sesi yaitu individual hipnotis saran, tindak lanjut, dan pengembangan hubungan satu-kesatu antar pribadi dengan setiap pasien (Elkins dan Rajab, 2004). Salah satu kualitas terpenting dari terapis yang baik adalah kemampuan mengendalikan dirinya sendiri menjadi klien dan memiliki pemahaman serta empati yang ikhlas. Adapun langkah-langkah hipnoterapi diperoleh dari hasil pelatihan yang diikuti oleh peneliti yang diselenggarakan oleh terapis pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1) *Pre-induction (Membangun Rapport dan Uji Sugestibilitas)*

Hubungan dan kesesuaian (*rapport*) sebagian dibangun dengan cara berteman dengan klien, karena klien yang menyukai terapisnya akan merasa jauh lebih nyaman dan lebih responsif terhadap terapi.

Sebaiknya menjaga *rapport* sampai sesi berakhir. Selain itu, tujuan dari bagian ini adalah menenangkan rasa takut klien.

Salah satu cara terbaik dalam mempengaruhi bawah sadar yakni dengan menggunakan sugesti. Kepekaan seseorang terhadap sugesti berbeda-beda. Orang sangat peka terhadap sugesti terutama ketika seseorang berada dalam hipnosis atau karena pengaruh emosi yang kuat. Bila tidak peka, sugesti akan mendapat kesukaran untuk belajar. Kepekan terhadap sugesti adalah modal dasar dalam hipnosis. Secara umum manusia terbagi kedalam tiga tingkat sugestibilitas yaitu kategori mudah, moderat, dan sulit. Uji sugestibilitas berbeda-beda sesuai kategori tingkatannya.

2) Induksi

Induksi adalah suatu teknik atau mekanisme komunikasi yang digunakan untuk membawa subjek masuk ke dalam kondisi hipnosis. Dengan induksi, pikiran sadar subjek diakali sehingga menjadi sangat santai dan mengantuk, sibuk, bosan, lelah atau lengah dalam menjaga pintu gerbang bawah sadar. Dengan demikian, terapis dapat langsung berkomunikasi dengan pikiran bawah sadar klien. Teknik induksi disesuaikan dengan tingkat sugestibilitas yang telah diujikan.

3) Deepning

Bagian ini untuk melihat seberapa jauh kesadaran subjek sudah berpindah dari *conscious mind* ke *sub conscious mind*, proses yang membawa klien semakin memasuki alam bawah sadar, dapat

dilakukan dengan cara menghitung maju ataupun mundur. Pada bagian ini, klien diberikan sugesti positif dan hindarkan menggunakan kata negatif.

4) *Terminasi (penutup)*

Pada bagian ini klien diberi sugesti atau pembayangan terpandu tambahan. Kemudian klien dibangunkan lalu diskusikan terapi secara singkat dengan klien dan membuat janji untuk pertemuan berikutnya yang sesuai.

B. Perilaku Merokok

1. Pengertian Perilaku

Perilaku adalah apa yang seseorang lakukan dan katakan. Perilaku memiliki satu atau lebih dimensi yang dapat diukur. Kita dapat mengukur frekuensi perilaku, dapat menghitung jumlah kejadian, mengukur durasi perilaku atau waktu dari sebuah perilaku dimulai hingga berhenti. Kita bisa mengukur intensitas perilaku atau dimensi fisik dari perilaku. Perilaku dapat diamati, dijelaskan, dan direkam karena perilaku adalah tindakan, kejadian yang dapat diamati. Kita mampu mengukur atau mengobservasi sebuah perilaku ketika perilaku tersebut terjadi. Karena hal tersebut dapat diamati, orang yang melihat perilaku bisa menjelaskan dan merekam kejadian (Miltenberger, 2012).

2. Pengertian Perilaku Merokok

Rokok adalah hasil olahan tembakau terbungkus, termasuk cerutu atau bentuk lainnya yang dihasilkan dari tanaman *Nicotiana Tabacum*, *Nicotiana Rostica* dan spesies lainnya atau sintesisnya yang mengandung nikotin dan tar atau tanpa tambahan (Pemerintah RI, 2003, dalam Widiensyah, 2014). Merokok adalah menghisap asap tembakau yang dibakar ke dalam tubuh kemudian menghembuskan kembali keluar (Armstrong, 2000, dalam Widiensyah, 2014).

Pendapat lain menyatakan bahwa perilaku merokok adalah sesuatu yang dilakukan seseorang berupa membakar dan menghisapnya serta dapat menimbulkan asap yang dapat terhisap oleh orang – orang disekitarnya (Levy, 2004, dalam Widiensyah, 2014).

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Merokok

Fikriyah dan Febrijanto (2012) melalui penelitiannya yang dipublikasikan dalam jurnal STIKES berjudul "*Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Pada Mahasiswa Laki-Laki di Asrama Putra*" menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok adalah sebagai berikut :

a) *Faktor Psikologi.*

Merokok dapat menjadi sebuah cara bagi remaja agar mereka tampak bebas dan dewasa saat mereka menyesuaikan diri dengan teman-teman sebayanya yang merokok, tekanan-tekanan teman sebaya, penampilan diri, sifat ingin tahu, stres, kebosanan, ingin

terlihat gagah, dan sifat suka menentang, merupakan hal yang dapat berkontribusi mulainya merokok. Sedangkan faktor lainnya adalah rasa rendah diri, hubungan antar perorangan yang jelek, kurang mampu mengatasi stres, putus sekolah, sosial ekonomi yang rendah, tingkat pendidikan orang tua yang rendah, serta tahun-tahun transisi antara sekolah dasar dan sekolah menengah (usia 11-16 tahun).

Merokok sering dihubungkan dengan remaja dan nilai di sekolah yang jelek, aspirasi yang rendah, suka melawan, dan pengetahuan tentang bahaya merokok yang rendah. Teori lain berpendapat bahwa ada beberapa alasan psikologis yang menyebabkan seseorang merokok yaitu demi relaksasi, ketenangan, serta mengurangi kecemasan atau ketegangan. Merokok juga dianggap mampu meningkatkan daya konsentrasi, memperlancar kemampuan pemecahan masalah, meredakan ketegangan dan penghalau kesepian.

b) Faktor Pengaruh Nikotin.

Perokok yang kecanduan akan merasakan adanya efek bermanfaat dari nikotin, yaitu untuk relaksasi atau ketenangan, serta mengurangi kecemasan atau ketegangan. Sebagai contoh, beberapa perokok dewasa melaporkan bahwa merokok memperbaiki konsentrasi. Studi-studi yang dilakukan pada perokok remaja dan bukan perokok memperlihatkan bahwa nikotin dapat meningkatkan respon motorik dalam tes fokus perhatian.



Patut diperhatikan bahwa belakangan ini kejadian merokok meningkat pada remaja wanita. Wanita perokok dilaporkan menjadi percaya diri, suka menentang dan secara sosial cakap, keadaan ini berbeda dengan laki-laki perokok yang secara sosial tidak aman. Variasi genetik mempengaruhi fungsi reseptor *dopamine* dan enzim hati yang memetabolisme nikotin. Konsekuensinya adalah meningkatnya resiko kecanduan nikotin pada beberapa individu.

c) Faktor Lingkungan.

Faktor-faktor lingkungan yang berkaitan dengan penggunaan tembakau antara lain adalah orang tua, saudara maupun teman sebaya yang merokok. Selain itu, faktor lain yang menyebabkan seseorang merokok adalah pengaruh iklan. Melihat iklan di media massa dan elektronik yang menampilkan gambaran bahwa perokok adalah lambang kejantanan atau *glamour*, membuat seseorang sering kali terpicu untuk meniru perilaku dalam iklan tersebut. Orang tua memegang peranan terpenting. Dari remaja yang merokok, didapatkan 75% salah satu atau kedua orang tuanya merokok.

Sebuah studi pada anak-anak SMU mendapatkan bahwa dalam peralihan dari kadang-kadang merokok menjadi merokok secara teratur adalah orang tua merokok dan konflik keluarga. Reklame tembakau diperkirakan mempunyai pengaruh yang lebih kuat daripada pengaruh orang tua atau teman sebaya, mungkin karena

mempengaruhi persepsi remaja terhadap penampilan dan manfaat merokok.

4. Tahap Individu Menjadi Perokok Aktif

Perilaku merokok adalah perilaku yang dipelajari. proses belajar dimulai dari sejak masa anak-anak, sedangkan proses menjadi perokok pada masa remaja. Proses belajar atau sosialisasi tampaknya dapat dilakukan melalui transmisi dari generasi sebelumnya yaitu transmisi vertikal dari lingkungan keluarga, lebih spesifik sikap permisif orang tua terhadap perilaku merokok (Komasari dan Helmi, 2000).

Widiansyah (2014), mengemukakan bahwa ada empat tahap yang dilalui seseorang untuk menjadi perokok aktif, yaitu sebagai berikut :

- a) Tahap *Prepatory*, seseorang mendapat gambaran yang menyenangkan dengan cara mendengar, melihat, dan membaca, sehingga menimbulkan minat untuk merokok.
- b) Tahap *Innitation*, tahapan dimana seseorang mulai merintis atau mencoba untuk merokok dan apakah akan melanjutkan perilaku merokoknya.
- c) Tahap *Becoming a Smoker*, apabila seseorang mulai merokok sebanyak empat batang sehari, maka dia mempunyai kecenderungan untuk menjadi perokok.
- d) Tahap *Maintenance of Smoking*, pada tahap ini merokok sudah menjadi salah satu pengaturan diri (*self regulating*) dan merokok dilakukan untuk memperoleh efek psikologis yang menyenangkan.

5. Klasifikasi Perokok

Klasifikasi perokok berdasarkan jumlah batang rokok yang dihisap menurut Sitopoe (2000) yaitu:

- a. Perokok ringan, jika merokok 1-10 batang rokok/hari
- b. Perokok sedang, jika merokok 11-20 batang rokok/hari
- c. Perokok berat, jika merokok lebih dari 20 batang/hari

C. Hipnoterapi dan Psikologi

Kunci keberhasilan dalam hipnosis adalah pikiran bawah sadar. Pikiran bawah sadar tidak hanya menyimpan informasi yang ada di luar kesadaran, tetapi juga mengelolah sensasi dan fungsi tubuh. Impuls yang melewati sel-sel saraf atau neuron. Antara dua neuron, ada kesenjangan atau sinapsis, agar impuls ke perjalanan sepanjang jalan terus menerus dari sel-sel saraf, sesuatu yang membawa impuls melintasi kesenjangan. Tugas penting ini dilakukan oleh *neuro-transmitter*, yang merupakan bahan kimia yang melakukan listrik impuls melintasi sinaps antara sel-sel saraf. Ketika *neuro-transmitter* pertama kali ditemukan, hanya ditemukan di otak. Kemudian, ditemukan bahwa *neuro-transmitter* benar-benar terhubung ke neuron dalam tubuh, membentuk jaringan yang luas dari 'sirkuit listrik'. Baru-baru ini, kuantum fisika dan kuantum biologi mengatakan bahwa *neuro-transmitter* dalam tubuh manusia adalah kunci untuk pikiran / koneksi tubuh (James, 2000).

Orang yang terhipnosis mencoba mengubah proses kognisinya sejalan dengan sugesti yang ditanamkan oleh penghipnosis (Nash dan Nadon, 1997 dalam Wade dan Tavis, 2007). Sugesti hipnosis biasanya mencakup dimintanya suatu tindakan tertentu, hilangnya kemampuan untuk melakukan suatu tindakan, atau distorsi terhadap persepsi atau ingatan (Wade dan tavis, 2007).

D. Hipnoterapi Sebagai Terapi Perubahan Perilaku Merokok

1. Alasan Individu Berhenti Merokok

a) Faktor Kesehatan

Berdasarkan hasil FGD dan wawancara, 7 dari 31 mahasiswa menyatakan keinginannya untuk berhenti merokok karena alasan kesehatan. Sebagaimana pernyataan salah satu peserta FGD yang juga berprofesi sebagai olahragawan, bahwa ia merasa cepat lelah bila sedang berlari (Rosemary, 2013).

Alasan gangguan kesehatan hampir merata ditemukan pada perokok yang ingin menghentikan kebiasaan merokoknya. Munculnya gangguan kesehatan seperti hipertensi, demam tinggi, batuk, dada nyeri dan sakit kepala (pusing tujuh keliling). Akibat gangguan kesehatan itu menyebabkan perokok merasakan lidah yang pahit dan rasa yang tidak enak setiap kali merokok (Fawzani dan Triratnawati, 2005).

b) Faktor Keuangan

Motivasi lain yang mendorong mahasiswa berhenti merokok adalah faktor keuangan. Enam dari 31 mahasiswa menyatakan alasan finansial sebagai motivasi mereka meninggalkan rokok. Mereka mengakui bahwa menghabiskan uang dengan membeli rokok dapat mengurangi anggaran keuangan mereka untuk kebutuhan harian lainnya, seperti makan, transportasi, buku, dan sebagainya (Rosemary, 2013).

c) Faktor Agama

Ajaran Islam secara umum maupun peraturan organisasi keagamaan yang baru diikuti informan telah membuka wawasannya atas ajaran dan peraturan agama secara benar. Informasi yang diperoleh secara lengkap bahwa kebiasaan merokok merupakan kesenangan yang tidak ada manfaatnya, membuang uang, dan dianggap berteman dengan setan itu mampu menyadarkan informan untuk lebih taat pada aturan agama daripada mengikuti keinginan hawa nafsunya (Fawzani dan Triratnawati, 2005).

d) Faktor Kesadaran Diri

Tidak dapat dipungkiri, bila niat dan kemauan diri yang kuat untuk berhenti adalah faktor utama keberhasilan meninggalkan ketergantungan akan rokok (Fawzani dan Triratnawati, 2005). Keyakinan seseorang untuk berhenti dari merokok pun tidak terlepas dari ujian, sehingga cara lain

untuk mengalihkan perhatian adalah dengan mengalihkan perhatian dan banyak melakukan kegiatan (Ardini dan Hendriani, 2012).

e) Dorongan Orang Terdekat

Walaupun hanya dua orang yang mengatakan bahwa orang-orang terdekat mempengaruhi keputusan mereka untuk berhenti merokok, namun semua responden mengakui bahwa ada pengaruh dari orang-orang terdekat mereka dalam perilaku berhenti merokok responden, tapi bukan sebagai motivasi utama. Hanya lima dari 31 mahasiswa mengakui ada pengaruh dari orang-orang terdekatnya (baik kawan, pacar, dan keluarga) terhadap upaya mereka menjauhkan diri dari rokok (Rosemary, 2013).

2. Hambatan untuk Mengubah Perilaku Merokok

a) Jumlah Nikotin yang Menumpuk

Semakin banyak jumlah nikotin yang menumpuk dalam tubuh maka perokok semakin sulit untuk meninggalkan rokoknya. Hal tersebut disebabkan oleh nikotin yang mampu menimbulkan perasaan menyenangkan yang membuat perokok ketagihan ingin merokok lebih banyak dan akan menambah jumlah batang rokok yang dihisap per harinya. Bisa dikatakan bahwa perokok yang awalnya baru coba-coba nantinya akan menjadi perokok berat yang semakin sulit untuk meninggalkan rokok. Semakin lama kandungan nikotin yang bersarang dalam tubuh maka semakin kuat perilaku merokoknya, sehingga perokok semakin sulit untuk meninggalkan rokoknya. Hal tersebut

disebabkan oleh nikotin yang mampu menimbulkan perasaan menyenangkan yang membuat perokok ketagihan untuk terus merokok. Ketika para perokok berusaha mengurangi atau mencoba berhenti merokok, maka berkurangnya kadar nikotin dalam tubuh mengakibatkan gejala yang disebut "gejala stop nikotin", baik secara fisik maupun mental. Gejala-gejala tersebut antara lain pusing, mulut kering, cemas, gelisah, sulit tidur, tidak sabaran atau mudah marah, sulit berkonsentrasi, berat badan naik, dan lain sebagainya. Gejala stop nikotin ini berlangsung \pm 2 minggu. Jadi bila perokok tidak mampu berjuang melawan gejala tersebut maka dapat menyebabkan orang tersebut akan kembali merokok untuk mengembalikan kadar nikotin dalam tubuhnya (Rosita, dkk, 2012).

b) Lingkungan Sosial

Apabila lingkungan sosialnya menolak dan tidak senang terhadap rokok maka individu akan merasa mampu merealisasikan niatnya untuk berhenti merokok semakin kuat. Sebaliknya, jika lingkungannya sesama perokok maka bagi perokok yang berencana berhenti merokok supaya memberitahukan kepada lingkungan sosialnya, terutama orang terdekat yaitu orang tua dan teman-teman, sehingga mereka nantinya akan mendukung dan menghargai usaha perokok tersebut. Namun jika lingkungan sosial di sekitarnya tidak tahu maka mereka akan merokok di hadapannya. Hal ini akan membuat perokok terpengaruh untuk terus merokok dan niatnya untuk berhenti merokok menjadi tertunda atau

tidak sama sekali. Oleh karena itu, langkah terbaik bagi perokok yang ingin menghentikan kebiasaan merokoknya ialah memiliki niat berhenti merokok secara total. Dengan demikian, penentuan niat berhenti merokok dapat untuk memprediksi peluang keberhasilan berhenti merokok (Rosita, dkk, 2012).

Gusti, dkk., (2013) dalam penelitiannya terhadap 90 responden, menemukan 90 orang (100,0%) menjawab ada teman sepermainan yang merokok. Persentase responden yang menjawab adanya ajakan teman sepermainan untuk merokok lebih banyak yaitu 82 orang (91,1%) bila dibandingkan dengan yang tidak adanya ajakan teman sepermainan untuk merokok yaitu hanya 8 orang (8,9%). Persentase responden yang menjawab mengikuti ajakan teman sepermainan untuk merokok yaitu 66 orang (73,3%) bila dibandingkan dengan yang tidak mengikuti teman sepermainan yang mengajak merokok yaitu 24 orang (26,7%). Persentase responden yang biasa merokok ketika berkumpul dengan teman sepermainan lebih tinggi yaitu 78 orang (86,7%) bila dibandingkan dengan yang tidak biasa merokok ketika berkumpul dengan teman sepermainan yaitu 12 orang (13,3%).

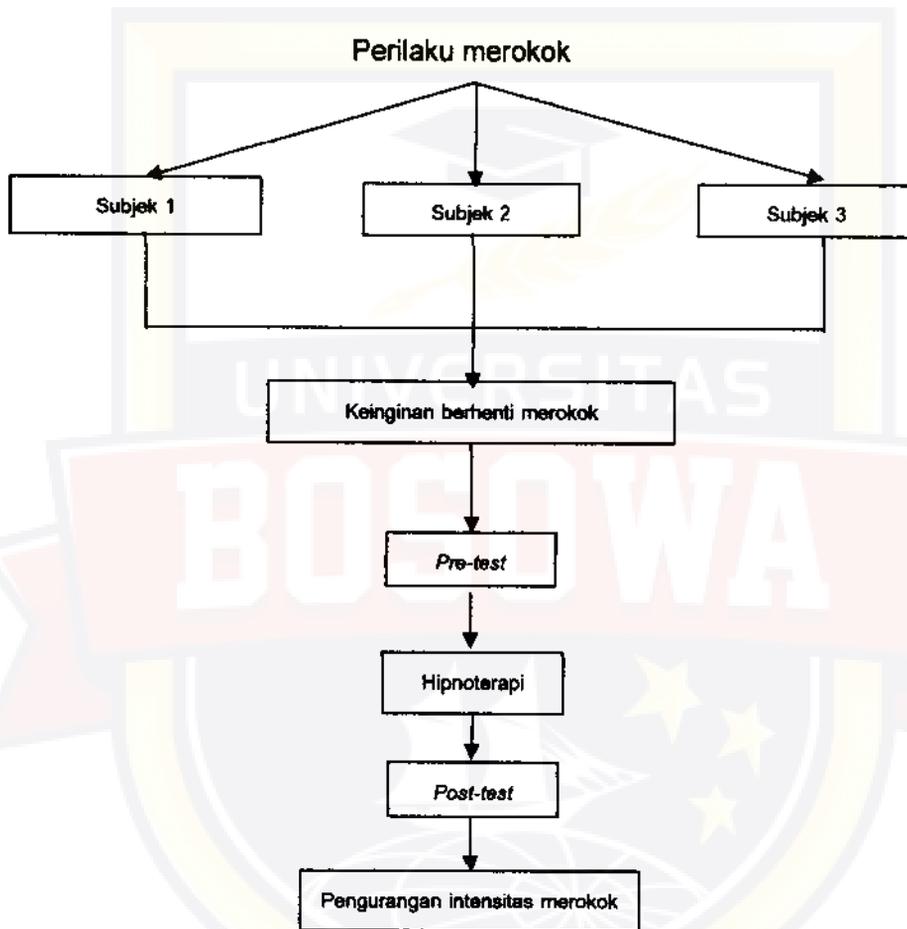
3. Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Perubahan Perilaku Merokok

Dalam penelitian ini, peneliti mencoba menerapkan metode terapi dengan cara hipnosis atau hipnoterapi. Hipnosis adalah konsep barat pertama dari psikoterapi, yang pertama kalinya membahas mengenai interaksi antara dokter dan pasien yang akan melahirkan yang memiliki

potensi terapeutik. Hipnosis adalah keadaan perhatian yang sangat terfokus, dengan pengurangan kesadaran perifer (disosiasi terkontrol) dan respon tinggi isyarat sosial. Ini adalah kemampuan yang berharga bahwa orang memiliki derajat yang bervariasi dan menjadi sifat yang stabil sepanjang hidup dewasa, keadaan normal bahwa mereka dengan kemampuan hipnotis yang cukup bisa masuk dalam hitungan detik. Hal ini memungkinkan beberapa untuk mengurangi atau menghilangkan rasa sakit saat melahirkan atau prosedur medis, mengatasi rasa sakit kronis, mengendalikan serangan non-epilepsi, memperbaiki gejala psikosomatik, berhenti merokok, dan memperbaiki gangguan stres akut dan pasca trauma (PTSD) (Yapko, 2006)

Penggunaan hipnosis juga dilakukan di beberapa kalangan dokter yang mengundang perokok untuk berimajinasi dan mengasosiasikan rokok dengan sensasi yang tidak menyenangkan seperti asap bus dan mulut kering atau hasil negatif seperti kanker. Mereka juga menggunakan saran untuk mendorong perokok percaya bahwa mereka akan kehilangan keinginan untuk merokok (Covino dan Bottari, 2001).

E. Kerangka Pikir

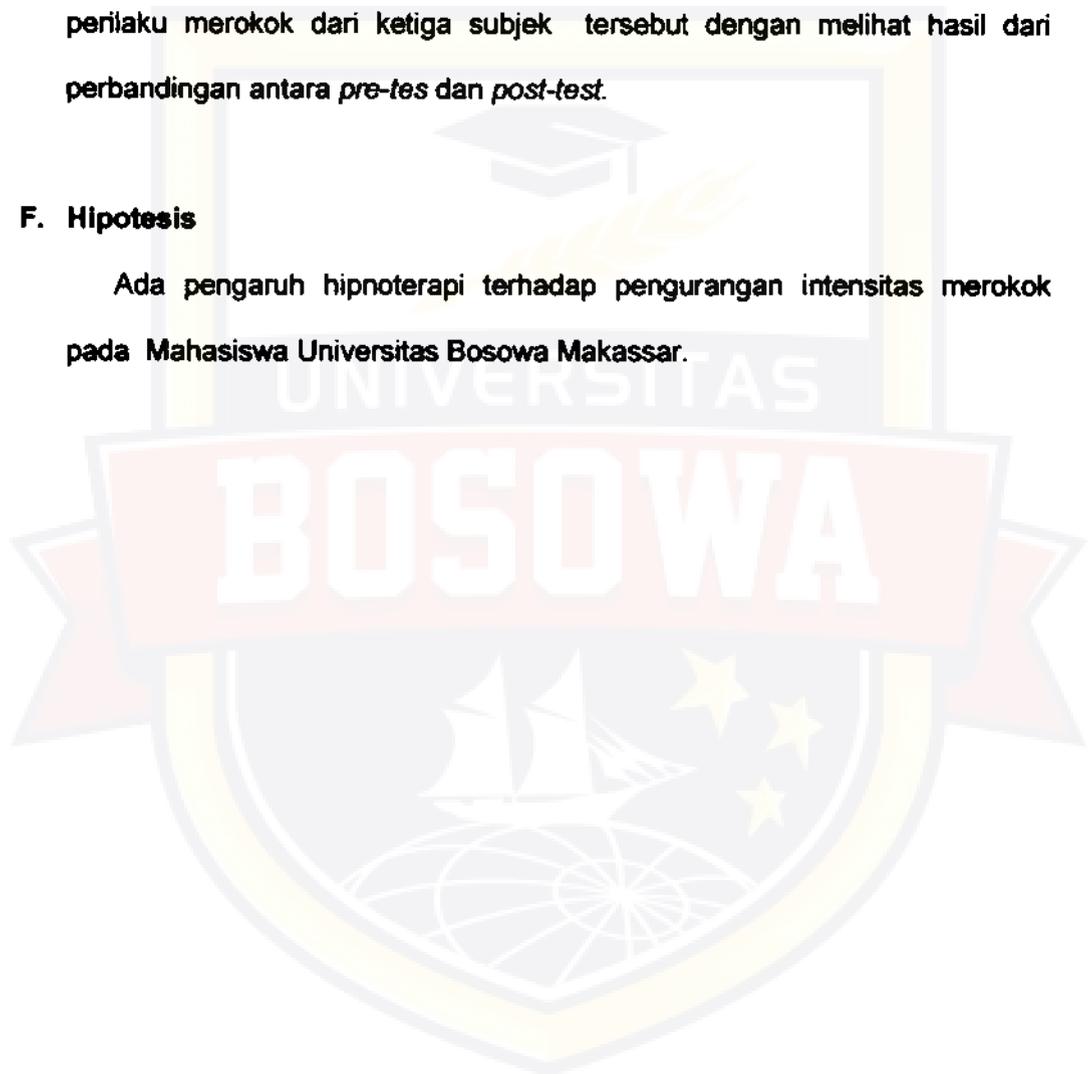


Berdasarkan bagan di atas, dapat digambarkan mengenai langkah-langkah penelitian. Dalam penelitian kuasi eksperimen ini, aspek yang ingin diukur adalah perubahan perilaku merokok yang terjadi pada ketiga subjek penelitian yang heterogen, dengan menggunakan teknik hipnoterapi. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali yaitu di awal sebelum diberikan

perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Terapi dilakukan sebanyak 8 sesi selama 4 minggu. Kebenaran hipotesis akan dilihat setelah analisis data dilakukan yang akan menunjukkan hasil dari hipnoterapi terhadap perubahan perilaku merokok dari ketiga subjek tersebut dengan melihat hasil dari perbandingan antara *pre-tes* dan *post-tes*.

F. Hipotesis

Ada pengaruh hipnoterapi terhadap pengurangan intensitas merokok pada Mahasiswa Universitas Bosowa Makassar.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimental semu (*quasi eksperimental research*), yaitu penelitian mencari hubungan sebab akibat kehidupan nyata, dimana pengendalian perubahan sulit atau tidak mungkin dilakukan, pengelompokan secara acak mengalami kesulitan, dan sebagainya (Masyhuri dan Zainuddin, 2008). Penelitian kuasi eksperimen dilakukan karena randomisasi dan kontrol sulit untuk dilakukan.

B. Unit Analisis

Dalam penelitian ini, peneliti mencoba untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap seseorang yang ingin mengubah perilaku merokok hingga berhenti dari aktifitas merokok. Subjek dalam penelitian ini adalah tiga orang mahasiswa laki-laki perokok aktif yang memiliki keinginan untuk mengurangi rokok yang dikonsumsi, bahkan memiliki keinginan untuk berhenti merokok. Beberapa cara telah ditempuh untuk melepaskan diri dari hal tersebut, namun subjek merasa belum menemukan cara yang paling efektif, dan salah satu cara yang belum ditempuh adalah dengan hipnoterapi.

Hipnoterapi digunakan agar masyarakat mengenal bahwa teknik hipnosis tidak hanya dilakukan untuk hiburan atau praktik kejahatan semata, namun kini dikembangkan dalam bidang lain seperti klinis. Oleh karena itu peneliti

melakukan penelitian mengenai pengaruh hipnoterapi terhadap seseorang yang ingin berhenti dari perilaku merokok.

C. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel bebas (*independent*) dari penelitian ini adalah perlakuan bagi para subjek penelitian berupa hipnoterapi.
2. Variabel tergantung (*dependent*) penelitian adalah penurunan intensitas merokok dari 3 mahasiswa Universitas Bosowa Makassar.

D. Definisi Operasional Penelitian

1. Hipnoterapi

Hipnoterapi yaitu jenis terapi yang dilakukan menggunakan metode hipnosis sebagai pemberian perlakuan, yang dilakukan pada penelitian ini.

2. Penurunan Intensitas Merokok

Berkurangnya jumlah batang rokok yang dikonsumsi subjek, yaitu dari sebelum diberikan perlakuan dan saat setelah pemberian perlakuan.

Penurunan intensitas rokok yang diharapkan adalah berkurangnya jumlah batang rokok yang dikonsumsi subjek, yaitu dari sebelum diberikan perlakuan dan saat setelah pemberian perlakuan.



E. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest Design* atau *Before-after Design*. Pada desain ini, dilakukan pengukuran terhadap variabel terikat di awal penelitian (*pre-test*) dan dilakukan pengukuran kembali dengan alat ukur yang sama saat setelah diberikan manipulasi (*post-test*), (Cristensen, 2011, dalam Seniati, dkk., 2011). Simbol dari desain ini adalah :

Pengukuran (O_1) → Manipulasi (X) → Pengukuran (O_2)

Pre-test diberikan seminggu sebelum diberikan perlakuan, sedangkan *post-test* diberikan seminggu setelah pemberian perlakuan

F. Setting Penelitian

Setting pada penelitian ini adalah ruang kelas Fakultas Psikologi, lantai 2, gedung 1, Universitas Bosowa Makassar. Penelitian dilakukan di tempat tersebut karena mudah untuk dijangkau dari segi jarak antara tempat peneliti, terapis, dan subjek penelitian. Serta sangat kondusif untuk melakukan terapi jika dilihat dari setting suasana yang memiliki suhu ruangan yang sejuk. Penelitian dilakukan selama 8 (delapan) sesi, setiap rabu dan jum'at selama sebulan.

G. Teknik Pengumpulan Data

1. Teknik Pemilihan Subjek Penelitian

Teknik pemilihan subjek dilakukan dengan *non-probability/non random sampling* atau sampel tidak acak dengan jenis *purposive sampling*. Karena tidak semua unsur atau elemen populasi mempunyai kesempatan sama untuk bisa dipilih menjadi sampel. *Purposive sampling*, yaitu sampel diambil dengan maksud atau tujuan tertentu. Seseorang diambil sebagai sampel karena peneliti menganggap bahwa ia memiliki informasi yang diperlukan bagi penelitiannya (Bungin, 2007).

2. Teknik Pengumpulan Data

a) *Interview*

Cara atau teknik memperoleh data dengan cara tanya jawab dan bertatap muka dengan subjek atau responden menggunakan alat panduan wawancara (*terlampir dalam modul*), alat tulis, dan alat perekam suara berupa *handphone*. *Interview* dilakukan di awal dan akhir setiap sesi terapi, dan juga saat *pre-test* dan *post-test* dilakukan. Adapun *interview* dilakukan di luar pemberian perlakuan, yaitu ketika subjek berada di lingkungan pergaulannya. *Interview* dilakukan oleh informan yang merupakan orang yang dekat dengan subjek di lingkungannya.

b) *Observasi*

Observasi didefinisikan sebagai suatu studi ketika peneliti secara hati-hati dan sistematis melakukan pengamatan dan merekam

Sesi	Kegiatan	Februari			Maret				
		17	22	24	1	3	8	10	15
Sesi IV (Therapy)	Laporan perkembangan subjek								
	Asesmen								
	Treatmen (hipnoterapi)								
	Diskusi								
	Penentuan jadwal terapi selanjutnya								
Sesi V (Therapy)	Laporan perkembangan subjek								
	Asesmen								
	Treatmen (hipnoterapi)								
	Diskusi								
	Penentuan jadwal terapi selanjutnya								
Sesi VI (Therapy)	Laporan perkembangan subjek								
	Asesmen								
	Treatmen (hipnoterapi)								
	Diskusi								
	Penentuan jadwal terapi selanjutnya								

perilaku tanpa turut mencampuri perilaku yang muncul (Wade & Tavis, 2007). Observasi dalam penelitian ini dilakukan sepanjang pemberian perlakuan berlangsung. Adapun observasi dilakukan di luar pemberian perlakuan, yaitu ketika subjek berada di lingkungan pergaulannya. Observasi juga dilakukan oleh orang yang dekat dengan subjek di lingkungannya, yang kemudian memberikan informasi kepada peneliti.

H. Analisis Data

Melihat perkembangan setelah treatment, subjek diberikan kartu kontrol diri (*self control card*) untuk melihat jumlah batang rokok yang dikonsumsi setiap hari, kemudian kartu kontrol tersebut diserahkan setiap kali perlakuan akan diberikan, untuk dibandingkan hasilnya. Selanjutnya, hasil dari wawancara, observasi, dan kartu kontrol tersebut (*pre-test* dan *post-test*) dibandingkan untuk mengetahui perkembangan subjek, yang disajikan dalam bentuk tabel dengan menggunakan desain A-B (Miltenberger, 2008). Hasil yang diperoleh dari analisis data variable terikat berdasarkan selisih antara nilai *post-test* dengan nilai *pre-test* setiap subjek, yang kemudian dilihat perbedaan nilainya, apakah ditemukan ada perbedaan skor *pre-test* dan skor *post-test* yaitu apabila skor *post-test* lebih rendah, maka dapat disimpulkan bahwa pemberian hipnoterapi dapat mengurangi intensitas jumlah rokok pada perokok aktif. Namun apabila skor *pre-test* lebih tinggi maka

disimpulkan bahwa pemberian hipnoterapi tidak dapat mengurangi intensitas jumlah rokok pada perokok aktif.

I. Jadwal Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebanyak 8 sesi, 2 kali dalam satu pekan, yang dilakukan oleh hipnoterapis berpengalaman bernama Andi Budhy Rakhmat, M.Psi, Psikolog, C.Ht (*surat pernyataan terlampir*). Waktu pelaksanaan lebih rinci disajikan dalam tabel sebagai berikut :



BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Penelitian yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan intensitas merokok pada tiga mahasiswa Universitas Bosowa Makassar, berlangsung di ruang belajar Fakultas Psikologi Universitas Bosowa lantai 2. Penelitian ini dibantu oleh seorang terapis yang juga merupakan salah satu dosen psikologi di universitas tersebut.

Subjek dalam penelitian adalah tiga orang mahasiswa Universitas Bosowa dari fakultas yang berbeda (Hukum, Ekonomi, dan Psikologi) dengan status perokok ringan, sedang, dan berat. Identitas dari ketiga subjek dapat dilihat melalui tabel di bawah ini :

Tabel 2. Informasi subjek penelitian

Aspek	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
Nama	Mr. I	Mr. Y	Mr. A
Jenis kelamin	Laki-laki	Laki-laki	Laki-laki
Usia	23 Tahun	23 Tahun	19 Tahun
Jenis perokok	Sedang	Berat	Ringan
Lama merokok	6 Tahun	9 Tahun	2 Tahun
Alasan ingin berhenti	Faktor agama	Faktor Kesehatan	Faktor Kesehatan

Aspek	Subjek 1	Subjek 2	Subjek 3
Nama	Mr. I	Mr. Y	Mr. A
Kendala berhenti	Lingkungan, kecanduan	Lingkungan	Lingkungan
Usaha yang telah dilakukan	Mengganti dengan permen	Tinggal di rumah	Puasa sunnah senin-kamis

1. Hasil Pengukuran Penelitian

Pengukuran intensitas merokok subjek dilakukan dua kali yaitu sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) dan setelah diberikan perlakuan (*post-test*). Hasil dalam penelitian ini diperoleh dari tinggi atau rendahnya skor subjek penelitian yang dilihat dari *self monitoring* dalam bentuk kartu kontrol subjek, kemudian disajikan dalam grafik menggunakan desain A-B, yaitu salah satu jenis desain penelitian dengan menggunakan modifikasi perilaku yang terdiri atas dua fase yakni *baseline* dan *treatment* ($A = \text{baseline}$ dan $B = \text{treatment}$). Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi pula intensitas merokok subjek, dan sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah pula intensitas merokok subjek.



Grafik 1. Hasil Pengukuran Ketiga Subjek

Dari grafik yang di tampilkan di atas, dapat dijelaskan bahwa skor pada subjek 1 (I), 2 (Y), dan 3 (A) mengalami penurunan setelah diberikan perlakuan berupa hipnoterapi. Hasil pengukuran *pre-test* pada subjek 1 (I) yang berstatus perokok sedang, menunjukkan jumlah batang rokok yang dihisap sebelum diberikan perlakuan adalah sebanyak 120 batang/minggu. Setelah diberikan perlakuan berupa hipnoterapi selama 8 sesi yang dilakukan dua kali dalam seminggu, menemukan hasil akhir (*post-test*) sebanyak 24 batang rokok/minggu. Subjek 2 (Y) yang memiliki status perokok berat karena mampu menghisap rokok lebih dari 20 batang/hari menunjukkan jumlah batang rokok yang dihisap sebelum diberikan perlakuan adalah 77 batang/minggu, dan hasil akhir (*post-test*) menunjukkan bahwa subjek sudah tidak merokok lagi. Subjek 2 (Y) terkadang tidak menghisap

rokok dalam sehari jika berada di rumah, namun akan melampiasakan keinginan tersebut setelah berada di luar rumah, sehingga jumlah rokok subjek dalam seminggu mengalami kenaikan dan penurunan yang signifikan. Sedangkan subjek 3 (A) yang memiliki status perokok ringan menunjukkan jumlah batang rokok yang dihisap sebelum diberikan perlakuan adalah sebanyak 58 batang/minggu dan hasil akhir (*post-test*) dari perlakuan yang telah diberikan adalah subjek sama sekali tidak menghisap rokok lagi.

3. Hasil Penelitian Masing-Masing Subjek

a) Subjek 1 (I)

(1) Hasil Pengukuran

Berikut ini adalah paparan mengenai penurunan intensita merokok pada subjek 1 (I) berdasarkan hasil dari kartu kontrol subjek sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) hingga perlakuan selesai diberikan (*post-test*).

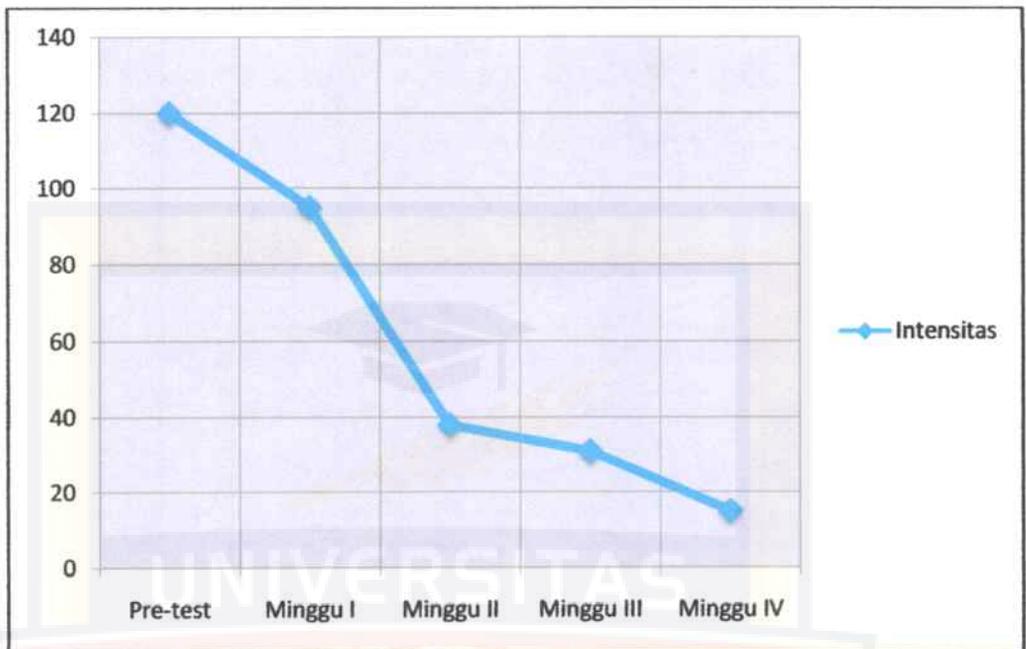


Grafik 2. Hasil Pre-Post Test Subjek 1 (I)

Berdasarkan hasil grafik di atas, tampak bahwa terjadi penurunan yang signifikan pada subjek 1 (I) setelah diberikan intervensi berupa hipnoterapi. Hasil pengukuran *pre-test* pada subjek 1 (I) menunjukkan bahwa subjek menghisap 120 batang rokok/minggu. Pada *post-test* subjek 1 (I) setelah diberikan perlakuan menunjukkan bahwa subjek menghisap 24 batang rokok/minggu. Terjadinya perubahan skor pada *pre-test* dan *post-test* pada subjek 1 (I) disebabkan keyakinan dan kemampuan subjek menahan diri dari aktifitas merokok semakin meningkat sehingga intensitas merokok subjek menurun.

(2) Hasil *Self Monitoring*

Self monitoring subjek adalah suatu metode yang dilakukan untuk melakukan kontrol atau memantau dan mengetahui perkembangan intensitas merokok pada subjek setiap minggu selama proses terapi dilaksanakan dengan menggunakan kartu kontrol. *Self monitoring* dengan menggunakan kartu kontrol merupakan rangkaian dari sesi terapi yang dilakukan setiap awal sesi terapi dimulai. Kartu kontrol ini dilakukan sebanyak 9 kali selama proses terapi dan dimulai seminggu sebelum (*pre-test*) sebelum terapi hingga proses terapi selesai. Berikut ini adalah grafik hasil *self monitoring* subjek 1 (I).



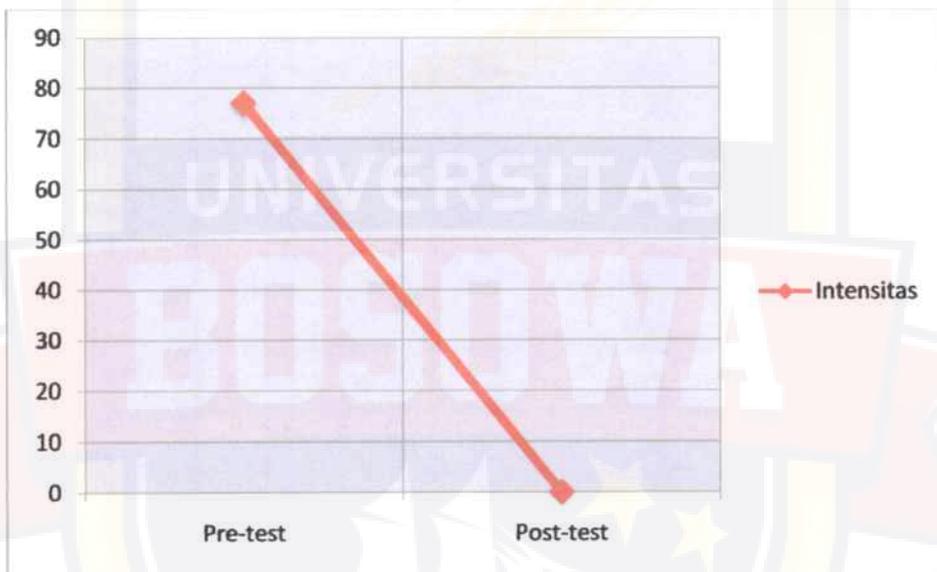
Grafik 3. Self monitoring subjek 1 (I)

Berdasarkan grafik di atas, dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan intensitas merokok pada subjek 1 (I) setiap minggunya. Pada pengukuran *pre-test* adalah 120 batang/minggu. Minggu pertama setelah diberikan perlakuan sebanyak 95 batang, minggu kedua sebanyak 38 batang, minggu ketiga sebanyak 31 batang, dan minggu keempat yang merupakan terminasi sekaligus *post-test* dari penelitian adalah sebanyak 24 batang. Melalui *self monitoring* tersebut dapat diketahui bahwa intensitas merokok subjek 1 (I) mengalami perubahan signifikan dari kategori perokok sedang menjadi kategori perokok ringan, yaitu dari 15-20 batang/hari menjadi 2 batang/hari (lihat kartu kontrol subjek).

b) Subjek 2 (Y)

(1) Hasil Pengukuran

Berikut ini adalah paparan mengenai penurunan intensita merokok pada subjek 2 (Y) berdasarkan hasil dari kartu kontrol subjek sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) hingga perlakuan selesai diberikan (*post-test*).



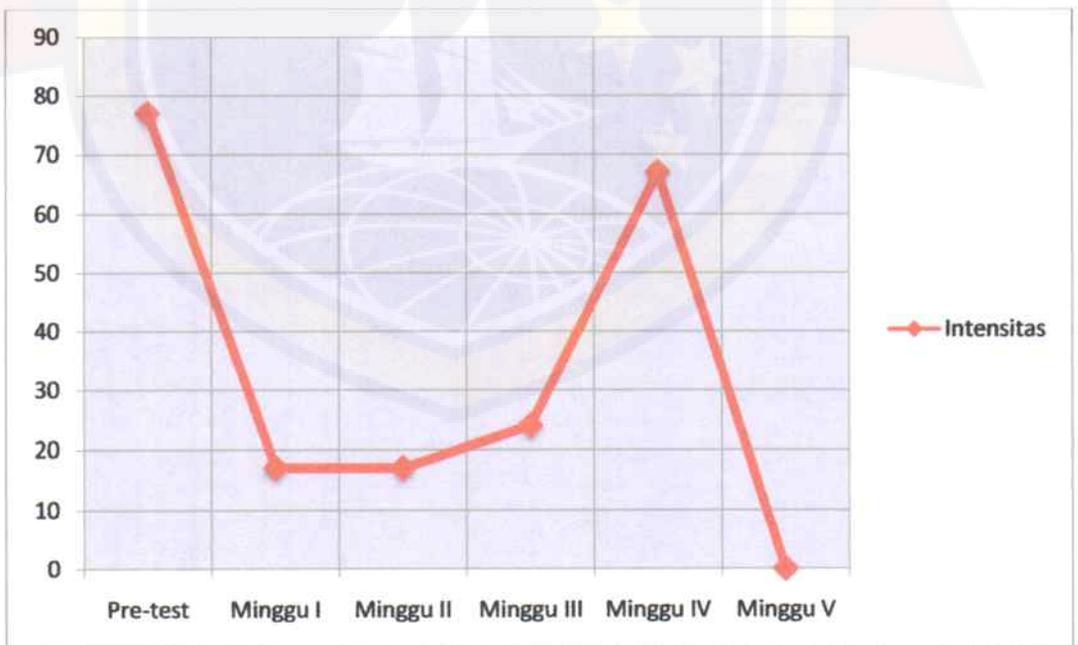
Grafik 4. Hasil *Pre-Post Test* Subjek 2 (Y)

Subjek 2 (Y) yang memiliki status perokok berat karena mampu menghisap rokok lebih dari 20 batang/hari menunjukkan jumlah batang rokok yang dihisap sebelum diberikan perlakuan adalah 77 batang/minggu, dan hasil akhir (*post-test*) menunjukkan bahwa subjek 2 (Y) sudah tidak merokok lagi meski subjek berada di luar rumah/lingkungan teman-teman sesame perokok aktif. Sebelumnya, subjek 2 (Y) terkadang tidak menghisap rokok dalam sehari jika berada di rumah, namun akan

melampaikan keinginan tersebut setelah berada di luar rumah, sehingga jumlah rokok subjek dalam seminggu mengalami kenaikan dan penurunan yang signifikan dan tidak menentu.

(2) Hasil *Self Monitoring*

Self monitoring subjek adalah suatu metode yang dilakukan untuk melakukan kontrol atau memantau dan mengetahui perkembangan intensitas merokok pada subjek 2 (Y) setiap minggu selama proses terapi dilaksanakan dengan menggunakan kartu kontrol. *Self monitoring* dengan menggunakan kartu kontrol merupakan rangkaian dari sesi terapi yang dilakukan setiap awal sesi terapi dimulai. Kartu kontrol ini dilakukan sebanyak 8 kali selama proses terapi dan dimulai seminggu sebelum (*pre-test*) hingga proses terapi selesai dilakukan. Berikut ini adalah gambaran hasil *self monitoring* Subjek 2 (Y) .



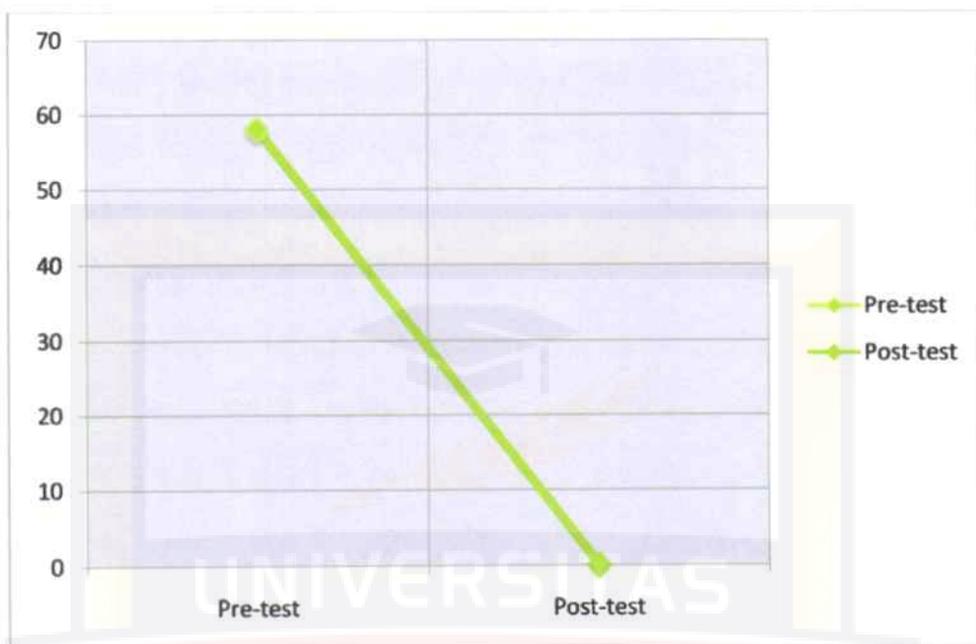
Grafik 5. Hasil *Self Monitoring* Subjek 2 (Y)

Berdasarkan grafik di atas, dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan intensitas merokok pada subjek yang tidak menetap. Kenaikan dan penurunan intensitas rokok subjek tergantung pada lingkungan subjek. Jika subjek berada di rumah, maka subjek mampu untuk tidak merokok, sedangkan jika berada di luar rumah/lingkungan teman-teman yang merokok, maka subjek pun tak dapat menolak pemberian rokok dari temannya tersebut. Mendengar keluhan subjek, terapis pada penelitian ini memberikan sugesti lebih mendalam (*deepening*), dan hasilnya (*post-test*) subjek mulai mampu menolak pemberian teman atau mencari cara lain agar menghindari pemberian rokok dari teman.

c) Subjek 3 (A)

(1) Hasil Pengukuran

Berikut ini adalah paparan mengenai penurunan intensita merokok pada subjek 3 (A) berdasarkan hasil dari kartu kontrol subjek sebelum diberikan perlakuan (*pre-test*) hingga perlakuan selesai diberikan (*post-test*).

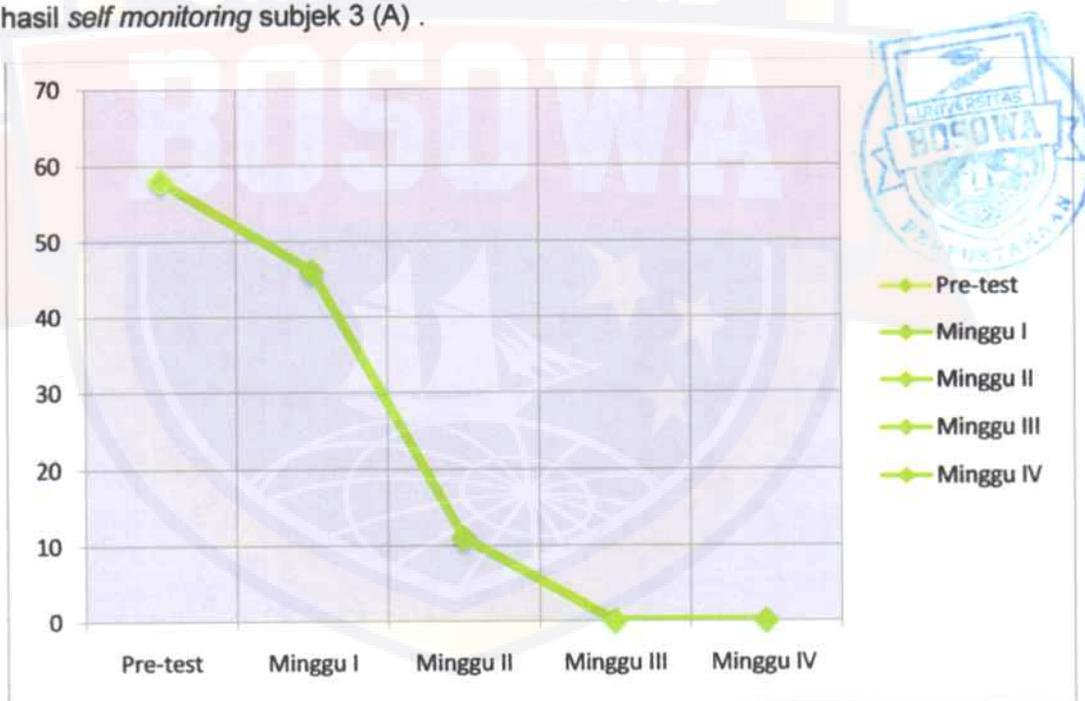


Grafik 6. Hasil *Pre-Post Test* Subjek 3 (A)

Berdasarkan grafik di atas, dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan intensitas merokok pada subjek 3 (A) setiap minggunya. Pada pengukuran *pre-test* adalah 58 batang/minggu. Minggu pertama setelah diberikan perlakuan sebanyak 46 batang, minggu kedua sebanyak 11 batang, minggu ketiga dan keempat yang merupakan terminasi sekaligus *post-test* dari penelitian, subjek sudah tidak merokok lagi. Intensitas merokok subjek 3 (A) mengalami perubahan signifikan dari kategori perokok ringan menjadi kategori bukan perokok.

(2) Hasil *Self Monitoring* Subjek 3 (A)

Self monitoring subjek adalah suatu metode yang dilakukan untuk melakukan kontrol atau memantau dan mengetahui perkembangan intensitas merokok pada subjek 3 (A) setiap minggu selama proses terapi dilaksanakan dengan menggunakan kartu kontrol. *Self monitoring* dengan menggunakan kartu kontrol merupakan rangkaian dari sesi terapi yang dilakukan setiap awal sesi terapi dimulai. Kartu kontrol ini dilakukan sebanyak 9 kali selama proses terapi dan dimulai seminggu sebelum (*pre-test*) hingga proses terapi selesai. Berikut ini adalah gambaran hasil *self monitoring* subjek 3 (A) .



Grafik 7. Hasil *Self Monitoring* Subjek 3 (A)

Berdasarkan grafik di atas, dapat disimpulkan bahwa terjadi penurunan intensitas merokok pada subjek 3 (A) setiap minggunya. Pada pengukuran *pre-test* adalah 58 batang/minggu. Minggu pertama setelah diberikan perlakuan sebanyak 46 batang, minggu kedua sebanyak 11 batang, minggu ketiga dan keempat yang merupakan terminasi sekaligus *post-test* dari penelitian, subjek sudah tidak menghisap rokok lagi. Melalui *self monitoring* tersebut dapat diketahui bahwa intensitas merokok subjek 3 (A) mengalami perubahan signifikan dari kategori perokok ringan menjadi kategori bukan perokok, yaitu dari 10 batang/hari (lihat kartu control subjek) menjadi berhenti merokok.

B. PEMBAHASAN

Melihat kriteria dari setiap subjek penelitian, menunjukkan bahwa kelompok penelitian tersebut adalah kelompok heterogen yang memiliki keinginan untuk berhenti merokok. Hipnoterapi (dalam Wade dan Tavis, 2007) akan bereaksi kepada orang yang tidak dipaksa melakukan hal yang bertentangan dengan keinginan mereka sendiri, reaksi hipnosis lebih tergantung pada usaha dan kualitas orang yang sedang dihipnosis. Hipnosis adalah sebuah prosedur yang dilakukan oleh seorang praktisi menggunakan sugesti untuk suatu perubahan sensasi, persepsi, pikiran, perasaan, atau perilaku dari subjek (Kirsch dan Lynn dalam Wade dan Tavis, 2008).

nantinya akan menjadi perokok berat yang semakin sulit untuk meninggalkan rokok.

Semakin lama kandungan nikotin yang bersarang dalam tubuh maka semakin kuat perilaku merokoknya, sehingga perokok semakin sulit untuk meninggalkan rokoknya. Hal tersebut disebabkan oleh nikotin yang mampu menimbulkan perasaan menyenangkan yang membuat perokok ketagihan untuk terus merokok. Ketika para perokok berusaha mengurangi atau mencoba berhenti merokok, maka berkurangnya kadar nikotin dalam tubuh mengakibatkan gejala yang disebut "gejala stop nikotin", baik secara fisik maupun mental. Gejala-gejala tersebut antara lain pusing, mulut kering, cemas, gelisah, sulit tidur, tidak sabaran atau mudah marah, sulit berkonsentrasi, berat badan naik, dan lain sebagainya. Gejala stop nikotin ini berlangsung \pm 2 minggu. Jadi bila perokok tidak mampu berjuang melawan gejala tersebut maka dapat menyebabkan orang tersebut akan kembali merokok untuk mengembalikan kadar nikotin dalam tubuhnya (Rosita, dkk, 2012).

Meskipun teman-teman subjek adalah para perokok aktif, tidak demikian dengan lingkungan keluarganya. Ayah subjek bukan seorang perokok aktif, begitu pula dengan anggota keluarga lainnya, bahkan subjek tidak pernah merokok jika berada dalam lingkungan keluarga.

Pertama kali menghisap rokok, subjek tidak merasakan hal yang berdampak bagi tubuhnya, baik secara fisik maupun psikis. Namun karena kebiasaan merokok akibat pengaruh pergaulan teman sebaya

sangat besar, lama-kelamaan subjek merasa ketergantungan dengan rokok, sehingga aktifitas merokok yang dilakukan semakin mengalami peningkatan dalam jumlah batang/hari. Aktifitas subjek ketika berada dalam lingkungan rumah adalah membantu pekerjaan orang tua, belajar, atau sekedar berkumpul bersama keluarga. Ketika berada dalam lingkungan tersebut, subjek tidak merokok. Jika keinginan merokok dalam diri subjek mulai terasa, ia akan keluar rumah dan berkumpul bersama teman lainnya untuk memenuhi keinginan tersebut. Bahkan ketika subjek memiliki kelebihan rokok, ia akan menawarkannya pada teman yang lain. Subjek merasa lebih nyaman jika merokok di luar rumah karena memiliki teman yang merupakan sesama perokok aktif, dan aktifitas merokok subjek akan meningkat ketika pada perkumpulan tersebut disertai dengan diskusi atau aktifitas lainnya seperti melakukan program kerja organisasi dan diskusi mengenai hal-hal yang menarik menurut mereka.

Subjek tergolong orang yang agamawis, terkadang mengisi khutbah dan menjadi imam di masjid . Subjek mulai merasakan dampak negatif setelah kurang lebih 3 (tiga) tahun berstatus sebagai perokok aktif. Ia merasa bahwa akibat rokoklah sehingga suaranya menjadi serak, terkadang batuk-batuk kecil, dan nafas tidak stabil. Selain itu, subjek merasa bersalah jika menjadi imam sedangkan ia sendiri masih merokok dan tahu hukum merokok, bahaya, dan dampak yang ditimbulkan. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan dalam Fawzani dan Triratnawati, (2005) mengenai salah satu alasan individu untuk berhenti merokok yang

diperoleh secara lengkap dari hasil penelitian yang dilakukan adalah kebiasaan merokok merupakan kesenangan yang tidak ada manfaatnya, membuang uang, dan dianggap berteman dengan setan itu mampu menyadarkan seseorang untuk lebih taat pada aturan agama daripada mengikuti keinginan hawa nafsunya.

Berbagai upaya telah ia coba seperti mengganti rokok dengan permen dan motivasi diri yang sudah berlangsung selama 1 (tahun) percobaan, namun belum membuahkan hasil yang diinginkan hingga saat sebelum subjek menjadi responden penelitian.

Kesulitan subjek untuk menahan diri dari aktifitas merokok adalah pengaruh lingkungan/teman, belum mampu menahan diri ketika menghirup asap rokok disekitarnya, dan melihat orang lain merokok dalam jangka waktu yang cukup lama. Subjek memiliki keinginan hidup normal seperti tidak pernah merasakan rokok selama hidupnya. Ia menganggap dirinya sebagai simbol penyakit, merasa diri egois karena berbagi penyakit pada mereka yang seharusnya tidak merasakan dampak negatif rokok. Ia memposisikan dirinya saat ini berada pada tingkat 80% untuk keinginan berhenti merokok dengan keyakinan 50% mampu berhenti merokok, dan 60% kemampuan menahan diri dari aktifitas merokok. Pada sesi ini, terlihat pada kartu kontrol subjek bahwa jumlah batang rokok yang dihisap setelah sesi pertama menunjukkan 19 batang rokok/hari yang mencapai nilai tertinggi berdasarkan pengamatan melalui kartu kontrol.

Terapis meminta kepada subjek untuk membayangkan dirinya dalam sebuah film yang diputar pada dinding yang luas dihadapannya. Subjek mengatakan bahwa ia melihat dirinya berkumpul bersama teman-teman yang sedang merokok, sementara ia hanya menghisap permen, ia belum memulai merokok tetapi tawaran dari teman-temannya sudah berkali-kali, subjek berusaha menolak dengan penolakan yang halus agar teman-temannya tidak tersinggung. Namun perasaan subjek masih tetap khawatir, ia merasa bahwa teman-temannya akan merasa aneh dengan dirinya yang mulai tidak merokok diantara mereka. Meski dengan usaha sedemikian, subjek masih merasa tergoda untuk merokok lagi karena menghirup asap rokok di sekitarnya.

Usaha subjek saat ini untuk mampu mencapai tujuannya berhenti merokok selain mengganti rokok dengan permen adalah dengan menanamkan keyakinan pada diri subjek bahwa ia mampu untuk menghindari aktifitas merokok sedikit demi sedikit dan bersungguh-sungguh mengikuti proses penelitian ini hingga selesai. Subjek merasa bersyukur karena bisa menjadi salah satu responden dalam penelitian yang menurutnya akan mampu membantu subjek untuk mewujudkan apa yang ia inginkan yaitu berhenti merokok dan hidup normal selayaknya tidak pernah mengonsumsi rokok.

Setelah diberikan perlakuan, subjek berkata bahwa ia seperti mengalami *djavu*. Seakan-akan ia pernah mendengar suara terapis sebelumnya, begitu juga dengan sugesti-sugesti yang diberikan oleh

terapis, ia merasa bahwa pernah ada seseorang yang menasehatinya mengenai kebiasaan merokok.

(4) Sesi 3 : 24, februari 2017

Pada sesi ini, terlihat pada kartu kontrol subjek bahwa jumlah batang rokok yang dihisap setelah sesi kedua menunjukkan 10 batang rokok/hari yang mencapai nilai tertinggi berdasarkan pengamatan melalui kartu kontrol. Ia memosisikan dirinya saat ini berada pada tingkat 80% untuk keinginan berhenti merokok dengan keyakinan 75% mampu berhenti merokok, dan 70% kemampuan menahan diri dari aktifitas merokok.

Subjek berpikir bahwa setelah diberikan perlakuan, ia akan mampu berhenti secara total dari aktifitas merokok seperti yang diharapkan. Ia tidak menyadari bahwa jumlah rokok yang dihisapnya mengalami perubahan jumlah batang/hari. Ada satu fase dimana subjek tidak mampu menahan pikirannya tentang rokok, Hal ini yang membuat subjek kembali merokok dan berpikir untuk menunda kembali keinginannya berhenti merokok dengan alasan masih ada waktu untuk memperbaiki. Namun pikiran seperti itulah yang membuatnya menyesali diri sendiri setelah merokok.

Perlakuan kembali diberikan kepada subjek. Saat setelah diberikan perlakuan, subjek melontarkan kalimat *"bodo' ku kurasa, kenapa juga hal yang tidak baik masih saya pertahankan di"? padahal sudah ma'*

diterapi". Nampak terlihat dari kalimat tersebut bahwa sugesti yang diberikan oleh terapis begitu mempengaruhi subjek.

(5) Sesi ke 4 : Rabu, 1 Maret, 2017

Pada sesi ini, terlihat pada kartu kontrol subjek bahwa jumlah batang rokok yang dihisap setelah sesi ketiga menunjukkan 6 batang rokok/hari yang mencapai nilai tertinggi berdasarkan pengamatan melalui kartu kontrol.

Subjek melaporkan bahwa ketika berkumpul dengan teman-teman yang merupakan perokok aktif, subjek berusaha menolak rokok yang ditawarkan kepadanya. Karena penawaran tersebut tidak hanya sekali, akhirnya subjekpun menerima dengan alasan menjaga perasaan teman, khawatir jika terus-menerus menolak, ia akan dijauhi (minimal setelah penawaran kelima). Meski subjek telah berusaha menolak, sebenarnya ia merasa tergoda karena pengaruh asap yang dihirupnya dan ketidakmampuan untuk melihat orang lain merokok dalam waktu lama (20-60 menit).

Setelah diberikan perlakuan kembali, subjek merasa bahwa kemampuannya untuk menahan diri dari aktifitas merokok selanjutnya dapat lebih menghasilkan perkembangan yang lebih baik dari sebelumnya. Sebelum keluar dari ruangan, subjek mengeluarkan sebatang rokok dari dalam saku bajunya, dan mengatakan kepada observer *"jadi saya apai ini yang 1 batang? Masa saya kasih temanku? Buang mi saja di?"*

(6) Sesi ke 5 : Jum'at, 3 Maret 2017

Pada sesi ini, terlihat pada kartu kontrol subjek bahwa jumlah batang rokok yang dihisap setelah sesi keempat menunjukkan 9 batang rokok/hari yang mencapai nilai tertinggi berdasarkan pengamatan melalui kartu kontrol.

Setelah beberapa kali treatment diberikan, pengurangan jumlah batang rokok mulai semakin berkurang, namun pengaruh lingkungan belum mampu ia hindari. Subjek menghisap rokok hanya sekedar menjaga perasaan teman. Subjek merasa tidak ada yang berkesan saat pertama kali menghisap rokok (tidak ada efek bagi subjek). Subjek khawatir jika terus-menerus menolak pemberian rokok teman, ia tidak bisa bergaul bebas seperti biasanya. Meski kadang kala masih terdapat keinginan subjek untuk merokok, namun keinginan itu tidaklah sama seperti biasanya sebelum subjek mengikuti hipnoterapi. *"Saya juga bingung kenapa masih merokok juga, padahal ndak adaji pengaruhnya kurasa, tapi mau ji. Kayak memang rindu untuk merokok begitu."*

Ia memposisikan dirinya saat ini berada pada tingkat 85% untuk keinginan berhenti merokok dengan keyakinan 80% mampu berhenti merokok, dan 80% kemampuan menahan diri dari aktifitas merokok.

(7) Sesi 6 : Rabu, 8 Maret 2017

Pada sesi ini, terlihat pada kartu kontrol subjek bahwa jumlah batang rokok yang dihisap setelah sesi kelima menunjukkan tetap 7 batang rokok/hari yang mencapai nilai tertinggi berdasarkan pengamatan melalui

kartu kontrol. Masih dengan alasan yang sama seperti sebelumnya bahwa subjek merokok karena adanya pengaruh lingkungan dan keinginan merokok yang terkadang masih ia rasakan. Bagi subjek, pengaruh lingkungan lebih besar godaannya dibanding yang lain, terutama untuk menjaga keakraban dengan teman sepergaulannya. *"...Jangan sampai mereka bilangika ngapa mamo na berubah sekali atau apa begitu..."*

Ketika terapis bertanya apakah subjek pernah menolak pemberian rokok? Ia menjawab *"pernah"*, namun kekhawatirannya akan dijauhi teman akhirnya terbantahkan oleh pernyataan subjek sendiri, dan subjek nampak berpikir panjang ketika menjawab pertanyaan dari terapis akan hal tersebut. Secara tidak sadar, pada situasi seperti demikian, subjek sebenarnya sudah berada dalam kondisi hipnosis.

(8) Sesi 7 : Jum'at, 10 Maret 2017

Pada sesi ini, terlihat pada kartu kontrol subjek bahwa jumlah batang rokok yang dihisap setelah sesi keenam menunjukkan 4 batang rokok/hari yang mencapai nilai tertinggi berdasarkan pengamatan melalui kartu kontrol. Alasan yang sama seperti sebelumnya bahwa subjek merokok karena adanya pengaruh lingkungan dan keinginan merokok yang terkadang masih ia rasakan.

Mendengar alasan subjek tersebut, sugesti yang diberikan oleh terapis pada sesi ini lebih mendalam dan dilakukan uji coba kepada subjek untuk merokok setelah diberikan perlakuan. Subjek merasa ada

yang berbeda pada isapan rokok saat itu. Rasa pekat yang dirasakan saat menghisap rokok, membuat subjek mengernyitkan alisnya. Hanya sampai 3 (tiga) kali isapan, subjek segera mematikan rokok tersebut dan menyampaikan perasaan subjek saat menghisap rokok *"kalo' biasanya rokok yang saya rasa ada manis-manisnya, ini tidak.. pekat ji yang saya rasa. Pekat lain-lain begitu, pokoknya kayak pahit kurasa."*

Ia memposisikan dirinya saat ini berada pada tingkat 90% untuk keinginan berhenti merokok dengan keyakinan 90% mampu berhenti merokok, dan 85% kemampuan menahan diri dari aktifitas merokok.

(9) Sesi 8 : Rabu, 15 Maret 2017

Sesi ini merupakan pertemuan terakhir dengan subjek yang disebut dengan terminasi (penutup). Pada sesi ini, dilakukan perbandingan skor *pre-test* dan *post test*, yaitu perbandingan antara banyaknya jumlah batang rokok yang dihisap subjek sebelum diberikan perlakuan dan setelah perlakuan selesai diberikan. Berdasarkan kartu kontrol yang diisi, sebelum diberikan perlakuan berupa hipnoterapi, subjek mampu menghisap rokok paling banyak 20 batang/hari (120 batang/minggu). Setelah diberikan perlakuan sebanyak 6 (enam) kali terapi, kartu kontrol yang diisi oleh subjek menunjukkan bahwa subjek menghisap rokok paling banyak 3 batang/hari (15 batang/minggu).

Subjek menyatakan bahwa ia merasa bersyukur telah menjadi responden pada penelitian ini karena perubahan jumlah merokok yang tidak seperti biasanya. *"Biasanya itu saya merokok paling sedikit 15*

batang/hari, tapi sekarang alhamdulillah banyak perubahan yang saya rasakan. Yah lebih berharap lagi mudah-mudahan nanti betul-betul sudah berhenti merokok. Seperti yang dikatakan banyak orang kalo' semua butuh proses, dan saya yakin bisa. Mohon juga doakan saya".

b) Pembahasan Subjek 2 (Y)

(1) Pre-Test : 10 Februari 2017

Subjek sudah menjadi perokok aktif selama 9 (sembilan) tahun. Keinginan untuk mulai berhenti merokok mulai timbul semenjak munculnya issue bahwa harga rokok akan melonjak dengan harga yang cukup tinggi. Selain itu, faktor kesehatanpun menjadi alasan subjek untuk berhenti merokok. Ia tidak ingin suatu saat kelak keluarganya terjangkit penyakit karena ulahnya, terutama anak-anak. Ia tak ingin jika kelak anaknya mengikuti jejak subjek yang merupakan perokok aktif .

Ia memposisikan dirinya saat ini berada pada tingkat 80% untuk keinginan berhenti merokok dengan keyakinan 60% untuk berhenti merokok, dan 50% kemampuan untuk menahan diri dari aktifitas merokok. Subjek merasa masih sulit untuk menahan dirinya dari aktifitas merokok namun memiliki harapan yang tinggi, meskipun antara harapan dan kemampuannya belum sebanding. Jika ia menahan diri untuk merokok, maka subjek akan sulit berkonsentrasi saat melakukan suatu pekerjaan dan gelisah bila tidak merokok. Jumlah batang rokok yang dihabiskan dalam sehari adalah 10-25 batang/hari.

Namun subjek hanya merokok ketika berada di luar rumah. Aktivitas yang subjek lakukan di rumah seperti menonton, main *games*, membaca, dan melakukan pekerjaan lainnya membuat subjek lupa untuk merokok. Namun tidak menutup kemungkinan bahwa subjek tetap merokok ketika di rumah apabila orang tua tidak ada.

(2) Sesi 1 : Jum'at, 17 Februari 2017

Subjek memperkenalkan diri kepada terapis sebelum diberikan psikoedukasi. Dalam pemberian psikoedukasi, subjek terlihat sangat memperhatikan apa yang disampaikan oleh terapis. Subjek tersenyum ketika terapis membahas tentang faktor seseorang berhenti merokok dan menggaruk-garuk kepalanya ketika disampaikan tentang faktor penyebab keinginan seseorang berhenti merokok. Subjek berkata bahwa ia pernah berhenti merokok namun tidak lama, hal itupun dapat ia lakukan karena faktor pacar. Namun setelah putus, maka subjek kembali merokok lagi. Keinginan berhenti merokok saat ini bukan karena desakan siapapun, murni atas dasar keinginan dan kesadaran subjek sendiri.

Awalnya subjek merasa ragu akan hipnoterapi, *"Bukan ji ini hipnotis kayak di televisi ka? Ndak mau ja itu kalo' kayak begitu, ka ada beded' unsur sihimya."* Namun setelah mendapatkan psikoedukasi, maka subjek mulai mengerti tentang hipnoterapi. Setelah kegiatan pada sesi pertama hampir berakhir, subjek menyatakan bersedia akan terus berusaha untuk mengikuti semua proses terapi dari awal hingga akhir.

(3) Sesi 2 : Rabu, 22 Februari 2017

Subjek mulai merokok pada tahun 2008, tepatnya saat masih duduk di bangku SMP. Awalnya hanya sebatas ikut-ikutan dengan teman. Karena hal tersebut terjadi berulang kali sehingga subjek menjadi ketagihan yang mengakibatkan kecanduan nikotin sehingga menjadi penyebab sulitnya untuk berhenti merokok, sama halnya kasus pada subjek pertama.

Subjek jarang membeli rokok karena selalu mendapat tawaran dari teman. Jumlah batang rokok yang dikonsumsi subjek tidak menentu (sesuai kondisi atau jumlah *budget* yang ia miliki). Jika banyak *budget* yang dimiliki, ia mampu menghabiskan dua bungkus rokok dalam sehari-semalam, jika *budget* yang ia miliki lebih sedikit, maka subjek membeli beberapa rokok dalam bentuk eceran. Namun jika subjek membeli dalam bentuk eceran saja ia merasa belum cukup, karena subjek tergolong perokok berat, ia bisa merasa puas ketika aktivitas merokoknya saling berkesinambungan (jika habis sebatang lalu merokok lagi), ia merasa mencapai kepuasan ketika menghabiskan lebih sebungkus atau dua bungkus rokok dalam sehari-semalam. Jenis rokok yang ia konsumsi bukan merupakan jenis rokok yang tergolong kategori keras.

Subjek hanya merokok ketika berada di luar rumah, Karena tidak ada anggota keluarga yang tahu jika subjek merokok, dan ayah subjek pun bukan perokok aktif. *"Tapi kayaknya mamaku tau kalo' saya merokok, karena biasa dia dapati celanaku banyak yang robek gara-gara bekas*

rokok". Jika tidak merokok, subjek merasa tidak nyaman, gelisah, dan pusing karena tidak menghisap asap rokok. Subjek juga merasa kurang percaya diri (khususnya ketika berkumpul bersama teman perokok), subjek khawatir akan dijauhi teman-temannya dan menghindari prasangka dari mereka tentang dirinya. Namun apabila subjek berada di lingkungan non perokok, ia tetap merasa percaya diri.

Ketika subjek ingin merokok, ia memperhatikan sekelilingnya terlebih dahulu karena menghargai teman atau orang lain yang merupakan perokok pasif. Ia pun merasa lebih termotivasi untuk tidak merokok jika berada di lingkungan teman-teman yang bukan perokok aktif. Namun saat keinginan merokok itu muncul dan tak bisa ditahan, ia mencari tempat lain untuk menghindari lingkungan non perokok tersebut. Ketika berada di rumah untuk beberapa hari dan mampu tidak merokok, subjek terkadang berpikir mengapa ia bisa melakukan hal sedemikian rupa.

Subjek dapat dikatakan sebagai perokok aktif dengan status perokok berat, subjek namun ia belum merasakan gangguan kesehatan akibat merokok, itu adalah persepsi subjek. Namun secara fisik, subjek memiliki tubuh yang terlihat sangat kurus. Meski menurut subjek ia belum mengalami gangguan kesehatan akibat merokok, ia tetap khawatir jika terus-terus merokok cara merokoknya tidak mengalami perubahan, maka ia pun pasti mengalami gangguan kesehatan. Oleh karena itu, ia ingin mencegahnya sebelum hal tersebut terjadi pada dirinya dan keluarganya kelak.

Tidak dapat dipungkiri, bila niat dan kemauan diri yang kuat untuk berhenti adalah faktor utama keberhasilan meninggalkan ketergantungan akan rokok (Fawzani dan Triratnawati, 2005). Kiat-kiat yang dilakukan subjek untuk mencapai tujuannya berhenti merokok saat ini adalah niat yang kuat, memperbanyak kegiatan yang tidak membuat ia mengingat rokok, menambah durasi waktu untuk kegiatan-kegiatan yang menyibukkan dirinya seperti menonton, membaca, dan main *games*. Keyakinan seseorang untuk berhenti dari merokok pun tidak terlepas dari ujian, sehingga cara lain untuk mengalihkan perhatian adalah dengan mengalihkan perhatian dan banyak melakukan kegiatan (Ardini dan Hendriani, 2012). Hal yang paling sulit membuatnya berhenti merokok adalah ketika kumpul bersama teman, karena hampir semua temannya adalah perokok aktif.

Ia memposisikan dirinya saat ini berada pada tingkat 80% untuk keinginan berhenti merokok dengan keyakinan 60% mampu berhenti merokok, dan 50% kemampuan menahan diri dari aktifitas merokok. Pada sesi ini, terlihat pada kartu kontrol subjek bahwa jumlah batang rokok yang dihisap setelah sesi pertama menunjukkan 7 batang rokok/hari yang mencapai nilai tertinggi berdasarkan pengamatan melalui kartu

Subjek menggambarkan dirinya ketika berhenti merokok sebagai seseorang yang mampu menahan diri untuk membeli rokok dan mampu menolak pemberian rokok dari teman. Ia melihat dirinya sama seperti

orang lain yang bukan perokok. Ketika memiliki kelebihan *budget*, lebih baik membeli sesuatu yang bermanfaat menurutnya. Bahkan subjek berkata bahwa jika dalam kondisi ia sudah bukan perokok aktif dan temannya tetap memancing dengan bau dari asap rokok, ia bisa saja langsung meninggalkan teman tersebut agar tidak terpancing dengan asap rokok yang dihirup karena merasa usahanya untuk berhenti merokok tidak dihargai, kecuali jika ia sudah terbiasa mampu menghindari aktifitas merokok untuk jangka waktu yang cukup lama. Tingkat persentase penolakan atau kemampuan menahan diri yang digambarkan subjek ketika ditawari rokok dari teman, memiliki kelebihan *budget*, dan berada di lingkungan para perokok adalah 30 %.

Setelah diberikan perlakuan, subjek merasakan kenyamanan tersendiri. Ia merasa menjadi pribadi yang lebih sehat. Namun sebelum meninggalkn ruangan, subjek berkata "*Begitu ji hipnoterapi? Sugesti ji di kasih ki di? tapi enak dirasa kalau sudah mi.*"

(4) Sesi 3 : Jum'at, 24 Februari 2017

Pada sesi ini, terlihat pada kartu kontrol subjek bahwa jumlah batang rokok yang dihisap setelah sesi kedua menunjukkan 6 batang rokok/hari yang mencapai nilai tertinggi berdasarkan pengamatan melalui kartu kontrol. Ia memposisikan dirinya saat ini berada pada tingkat 80% untuk keinginan berhenti merokok dengan keyakinan 70% mampu berhenti merokok, dan 60% kemampuan menahan diri dari aktifitas merokok.

Pemberian perlakuan berupa hipnoterapi kembali diberikan kepada subjek. Saat setelah diberikan perlakuan pada sesi ini, subjek merasa akan lebih mampu mengurangi jumlah rokok yang dihisap. Namun ia masih merasa ragu jika hal tersebut dapat ia lakukan bila berkumpul dengan teman-temannya yang merupakan mayoritas perokok aktif. *"Kalau memang masih terpengaruh ka sama teman-temanku nanti, yah mungkin wajar ji to? Namanya juga proses, saya juga butuh proses untuk bisa jadi baek, tapi tetap ji juga mau ka hindari, bukan menyerah sama keadaan."*

(5) Sesi 4 : Rabu, 1 Maret 2017

Pada sesi ini, terlihat pada kartu kontrol subjek bahwa jumlah batang rokok yang dihisap setelah sesi ketiga menunjukkan 7 batang rokok/hari yang mencapai nilai tertinggi berdasarkan pengamatan melalui kartu kontrol.

Subjek mengatakan bahwa ketika berkumpul dengan teman-teman yang merupakan perokok aktif, subjek tidak bisa menolak rokok yang ditawarkan kepadanya. Tanpa berpikir, subjek langsung menerima tawaran tersebut. Ia melihat orang lain merokok dengan cara yang biasa saja, yang menurut subjek cara tersebut tidaklah menarik, karena ada teknik tersendiri yang membuat rokok terksesan lebih nikmat saat dihisap. Karena subjek merasa bahwa dirinya mampu melakukan hal tersebut, maka ia pu memainkan aksinya dihadapan teman-temannya.

Setelah diberikan perlakuan kembali, subjek merasa bahwa kemampuannya untuk menahan diri dari aktifitas merokok selanjutnya dapat lebih menghasilkan perkembangan yang lebih baik dari sebelumnya. Terapis meminta subjek untuk menggambarkan perilaku merokoknya. Pada posisi ini, subjek melihat dirinya sebagai orang yang bebas dari rokok, dan menganggap rokok bukan lagi hal yang penting untuknya, tidak menjadi ketergantungan dengan rokok, bahkan ketika berada di lingkungan para perokok, ia tidak merasa terganggu dengan aktifitas merokok yang dilakukan teman-temannya.

(6) Sesi 5 : Jum'at, 3 Maret 2017

Pada sesi ini, terlihat pada kartu kontrol subjek bahwa jumlah batang rokok yang dihisap setelah sesi keempat tetap menunjukkan 7 batang rokok/hari yang mencapai nilai tertinggi berdasarkan pengamatan melalui kartu kontrol. Setelah beberapa kali perlakuan diberikan, pengurangan jumlah batang rokok mulai berkurang, namun pengaruh lingkungan belum mampu ia hindari. Subjek menghisap rokok hanya sekedar menjaga perasaan teman. Subjek merasa tidak ada yang berkesan saat pertama kali menghisap rokok (tidak ada efek bagi subjek), sama halnya dengan yang dirasakan oleh subjek 1 (I).

Subjek berkata pada dirinya sendiri (seakan menasehati) bahwa merokok itu tidak baik, bukan satu-satunya jalan untuk menghilangkan stres karena masih banyak orang lain yang merasa stres namun mampu menanganinya tanpa merokok, percaya diri tidak hanya diperoleh dari

merokok, merokok itu haram, banyak orang yang tidak merokok tapi tidak gelisah dalam kehidupan sehari-harinya, dan banyak juga orang yang tidak merokok tapi tetap bisa mengerjakan tugasnya.

Ia memposisikan dirinya saat ini berada pada tingkat 85% untuk keinginan berhenti merokok dengan keyakinan 80% mampu berhenti merokok, dan 70% kemampuan menahan diri dari aktifitas merokok. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kepercayaan/keyakinan pada diri subjek untuk mampu menahan diri dari rokok setelah diberikan perlakuan.

(7) Sesi 6 : Rabu, 8 Maret 2017

Terlihat pada kartu kontrol subjek bahwa jumlah batang rokok yang dihisap setelah sesi kelima menunjukkan 8 batang rokok/hari yang mencapai nilai tertinggi berdasarkan pengamatan melalui kartu kontrol. Ketika beberapa kali tidak keluar rumah, ia mampu untuk tidak merokok selama beberapa hari. Hal tersebut membuat subjek berpikir kenapa hal itu bisa terjadi pada dirinya. *"Mungkin karena tidak ada orang yang saya lihat merokok di rumah makanya saya lupa untuk merokok"*. Masih dengan alasan yang sama seperti sebelumnya bahwa subjek merokok karena adanya pengaruh dari teman yang ia lihat sedang menghisap rokok. Walaupun saat merokok tidak memberikan efek apapun baginya.

Gusti, dkk., (2013) dalam penelitiannya terhadap 90 responden, menemukan 90 orang (100,0%) menjawab ada teman sepermainan yang merokok. Persentase responden yang menjawab adanya ajakan teman

sepermainan untuk merokok lebih banyak yaitu 82 orang (91,1%) bila dibandingkan dengan yang tidak adanya ajakan teman sepermainan untuk merokok yaitu hanya 8 orang (8,9%). Persentase responden yang menjawab mengikuti ajakan teman sepermainan untuk merokok yaitu 66 orang (73,3%) bila dibandingkan dengan yang tidak mengikuti teman sepermainan yang mengajak merokok yaitu 24 orang (26,7%). Persentase responden yang biasa merokok ketika berkumpul dengan teman sepermainan lebih tinggi yaitu 78 orang (86,7%) bila dibandingkan dengan yang tidak biasa merokok ketika berkumpul dengan teman sepermainan yaitu 12 orang (13,3%).

Setelah diberikan perlakuan, subjek menyampaikan kepada dirinya sendiri bahwa mulailah perubahan dari sekarang, jika hanya sekedar niat dan selalu berdalih dengan kata besok, maka tidak akan ada perubahan yang dapat ia rasakan karena selalu menunda-nunda. Menurut subjek, dengan menepati janji untuk mengikuti hipnoterapi dalam penelitian ini sudah menunjukkan kesungguhannya untuk berubah, dan selanjutnya adalah aksi selain niat yang ada. Subjek merasakan dirinya sebagai pribadi yang lebih sehat dan mulai berpikir panjang untuk menerima pemberian rokok dari teman atau mencari cara lain untuk menolaknya.

(8) Sesi 7 : Kamis, 16 Maret 2017

Seharusnya pada sesi ke-7 (tujuh) ini dilakukan pada Jum'at, 10 Maret 2017 seperti halnya yang dilakukan pada subjek 1 (I) dan subjek 3 (A). Namun subjek 2 (Y) berhalangan untuk hadir sehingga subjek 2 (Y)

diberikan waktu tersendiri hingga proses perlakuan selesai. Hal ini mempengaruhi sesi terminasi (penutup) pada subjek 2 (Y), yang dilakukan tersendiri pula. Ketika subjek 1 (I) dan subjek 3 (A) telah mengakhiri proses terapi, namun subjek 2 (Y) masih memiliki waktu terapi di hari yang lain karena ketidak hadiran subjek 2 bersamaan dengan subjek lainnya.

Pada sesi ini, terlihat pada kartu kontrol subjek bahwa jumlah batang rokok yang dihisap setelah sesi keenam menunjukkan 17 batang rokok/hari yang mencapai nilai tertinggi berdasarkan pengamatan melalui kartu kontrol. Mengalami kenaikan yang signifikan. Hal tersebut dilaporkan oleh subjek karena ada suatu kegiatan yang dilakukan bersama dengan teman-temannya dalam jangka waktu yang cukup lama di luar rumah (sehari semalam di luar rumah). Belum terlepas dari alasan sebelumnya mengapa subjek belum mampu untuk menahan diri dari aktifitas merokok, yaitu karena menerima pemberian rokok dari teman. Subjek tidak pernah lagi membeli rokok, namun tawaran selalu menghampirinya. Mendengar alasan subjek tersebut, sugesti yang diberikan oleh terapis pada sesi ini lebih mendalam.

Sugesti yang diberikan pada subjek 2 (Y) pada sesi ke 7 (tujuh) ini berbeda dengan sugesti yang diberikan pada subjek 1 (I), karena keluhan yang disampaikan oleh kedua subjek berbeda-beda. Jika pada subjek 1 (I) dilakukan uji coba menghisap rokok saat setelah diberikan perlakuan, tidak sama halnya dengan subjek 2 (Y) ini, karena subjek 1 (I) mengalami

kesulitan untuk menolak tawaran rokok dari teman serta perasaan ingin merokok yang sulit dibendung. Sedangkan pada subjek 2 (Y), hanya kesulitan menolak tawaran teman, meskipun perasaan ingin merokok dapat ia bendung.

Setelah diberikan perlakuan pada sesi ini, subjek memposisikan dirinya berada pada tingkat 90% untuk keinginan berhenti merokok dengan keyakinan 90% mampu berhenti merokok, dan 85% kemampuan menahan diri dari aktifitas merokok.

(9) Sesi 8 : Sabtu, 18 Maret 2017

Pada sesi ini, subjek 2 (Y) tidak hadir bersamaan dengan subjek 1 (I) dan subjek 3 (Y), sehingga waktu pemberian perlakuan berupa hipnoterapi yang merupakan sesi akhir pada penelitian ini hanya dihadiri oleh subjek 2 (Y) di hari yang lain.

Pada sesi ini, dilakukan perbandingan skor *pre-test* dan *post test*, yaitu perbandingan antara banyaknya jumlah batang rokok yang dihisap subjek sebelum diberikan perlakuan dan setelah perlakuan selesai diberikan. Berdasarkan kartu kontrol yang diisi, sebelum diberikan perlakuan berupa hipnoterapi, subjek mampu menghisap rokok paling banyak 25 batang/hari (77 batang/minggu). Setelah diberikan perlakuan sebanyak 6 (enam) kali terapi, kartu kontrol yang diisi oleh subjek menunjukkan bahwa ia sudah tidak merokok lagi. Hasil yang sangat signifikan. Pada sesi sebelum terminasi ini, subjek menghisap rokok lebih banyak dari hari lain setelah diberikan perlakuan, namun saat terapis

memberikan treatment lebih mendalam, sesi terakhir ini menunjukkan bahwa subjek berhasil membuktikan bahwa hipnoterapi sangat berpengaruh pada pengurangan intensitas merokok pada perokok aktif.

c) Pembahasan Subjek 3 (A)

(1) Pre-Test : 10 Februari 2017

Subjek menjadi perokok aktif selama 2 (dua) tahun. Subjek berkeinginan untuk berhenti merokok karena memiliki cita-cita melanjutkan studi sebagai angkatan udara. Kondisi subjek sebelum dilakukan treatment tergolong perokok ringan. Ia memposisikan dirinya saat ini berada pada tingkat 100% untuk keinginan berhenti merokok dengan keyakinan 100% untuk berhenti merokok, dan 90% kemampuan untuk menahan diri dari aktifitas merokok. Subjek memiliki keinginan, keyakinan, dan harapan yang besar untuk mencapai keinginan tersebut.

Jika ia menahan diri untuk merokok, maka subjek akan sulit berkonsentrasi saat melakukan suatu pekerjaan, gelisah bila tidak merokok, dan menjadikan rokok sebagai teman disaat tidak ada aktifitas yang menarik baginya.

(2) Sesi 1 : Jum'at, 17 Februari 2017

Sesi ini subjek terlebih dahulu diperkenalkan dengan terapis (begitu pula sebaliknya) dan pemberian psikoedukasi yang merupakan pengantar sebelum diberikan perlakuan berupa hipnoterapi. Dalam pemberian psikoedukasi, subjek terlihat sangat memperhatikan apa yang disampaikan oleh terapis. Subjek tidak memberikan komentar atau

pertanyaan apapun selama pemberian psikoedukasi. Subjek terlihat sangat tenang.

Setelah kegiatan pada sesi pertama hampir berakhir, subjek menyatakan bersedia akan berusaha untuk mengikuti semua proses terapi dari awal hingga akhir. Ia berharap semoga dengan menjadi responden pada penelitian ini, keinginan untuk berhenti merokok dapat terwujud, dan bisa melanjutkan studi di perguruan tinggi yang ia impikan.

(3) Sesi 2 : Rabu, 22 Februari 2017

Subjek mulai merokok pada tahun 2014 yang berawal hanya sebatas coba-coba dan ikut-ikutan dengan teman sehingga subjek menjadi terbiasa dan ketagihan yang membuat ia mencari rokok ketika sedang menghadapi masalah, merasa stres, atau bosan. membuat perokok ketagihan ingin merokok lebih banyak dan akan menambah jumlah batang rokok yang dihisap per harinya. Ia khawatir jika awalnya hanya coba-coba dan akan menjadi perokok berat yang semakin sulit untuk meninggalkan rokok. Saat pertama merokok, subjek merasa tenang dan nyaman sehingga setiap kali merasa tertekan karena adanya permasalahan, subjek melampiaskan hal tersebut pada rokok.

Subjek memiliki seorang kakak laki-laki yang juga merupakan mantan perokok dan tahu tentang aktifitas merokok subjek, meskipun kedua orang tua subjek tidak ada yang mengetahui akan hal tersebut, dan ayah subjek bukan merupakan seorang perokok aktif. Dalam pergaulan sehari-hari, subjek tidak hanya bergaul dengan teman-teman yang

merupakan sesama perokok aktif, ia juga memiliki banyak teman yang bukan merupakan perokok aktif. Subjek akan keluar rumah dengan alasan-alasan tertentu atau menerima pemberian rokok dari teman untuk memenuhi keinginan merokoknya.

Kondisi paling sulit untuk menghindari rokok menurut subjek adalah ketika sedang berkumpul bersama orang-orang yang merupakan perokok aktif terutama jika ditawarkan oleh orang yang lebih tua/senior. Untuk mengisi kekosongan waktu karena tidak ada hal menarik yang dapat ia kerjakan seperti tidak ada buku yang menarik untuk dibaca atau terlalu cepat ke kampus dan belum bertemu dengan teman, ia memanfaatkan waktu tersebut dengan merokok sebagai alasan mengatasi kejenuhan.

Subjek merasa tidak pernah mengalami gangguan kesehatan akibat merokok. Namun ia takut akan terkena penyakit-penyakit yang ditimbulkan akibat merokok, karena salah seorang temannya yang bekerja di bagian kesehatan pernah memperlihatkan secara langsung pasien yang ia tangani akibat merokok, sehingga timbul ketakutan pada diri subjek akan mengalami hal yang sama. Subjek memiliki riwayat penyakit varikokel dan ambeyen, sehingga ia merasa takut jika terus bertahan dengan rokok, akan memberikan dampak yang semakin buruk pada penyakit tersebut.

Subjek berkeinginan untuk berhenti merokok karena memiliki cita-cita melanjutkan studi sebagai angkatan udara. Alasan gangguan kesehatan hampir merata ditemukan pada perokok yang ingin menghentikan

kebiasaan merokoknya. Munculnya gangguan kesehatan seperti hipertensi, demam tinggi, batuk, dada nyeri dan sakit kepala, (Fawzani dan Triratnawati, 2005).

Usaha yang dilakukan sebelum berpartisipasi sebagai responden pada penelitian ini adalah dengan melakukan puasa sunnah, menyibukkan diri dengan banyak membaca dan bergaul dengan teman yang bukan merupakan perokok aktif, *games*, berolahraga, lebih memilih untuk tetap di rumah apabila tidak ada kegiatan penting di luar, dan tidak membawa seluruh uang saku yang diberikan orang tua agar keinginan untuk membeli rokok dapat sedikit ia kontrol. Meski upaya tersebut telah dicoba, namun ketika keinginan merokok itu muncul kembali atau subjek sedang merasa stres, ia belum mampu membendung keinginannya untuk merokok. Perasaan sungkan untuk menolak menjadi kendala yang dialami subjek untuk berhenti merokok. Jika ia mulai terjebak pada kondisi tersebut, aktifitas merokok subjek menjadi semakin meningkat.

Ketika terapis meminta subjek untuk menceritakan mengenai gambaran kehidupan subjek saat ini sebagai perokok aktif, ia mengatakan bahwa perasaan bersalah terkadang muncul apabila ia mengingat kedua orang tua. Subjek merasa sudah membohongi kedua orang tua dan menganggap dirinya sebagai seorang anak yang tidak baik. Ia juga termotivasi dengan sang kakak yang berhasil lulus di sekolah angkatan udara. Ia sering khawatir jika tidak bisa berhenti dari kebiasaan merokok. Menurutnya jika rokok yang dihisap dalam jumlah

sedikit, maka besar kemungkinan ia bisa segera berhenti begitu pula sebaliknya. Oleh karena itu subjek berusaha sebelum jumlah rokok yang di hisap semakin meningkat dan berubah menjadi status perokok sedang hingga berat.

Upaya yang dilakukan subjek untuk menghindari situasi yang mampu membuatnya kembali merokok selain yang telah disebutkan di atas adalah dengan cara berkumpul dengan teman yang bukan perokok aktif, jika ditawari rokok ia beralasan tidak menerima karena sedang memakan sesuatu seperti permen atau makanan lainnya), sering berbicara atau bertanya sehingga teman tidak sempat untuk menawarkan rokok, dan mengingat kembali komitmen untuk berhenti.

Ia memposisikan dirinya saat ini berada pada tingkat 100% untuk keinginan berhenti merokok dengan keyakinan 80% mampu berhenti merokok, dan 70% kemampuan menahan diri dari aktifitas merokok. Pada sesi ini, terlihat pada kartu kontrol subjek bahwa jumlah batang rokok yang dihisap setelah sesi pertama menunjukkan 10 batang rokok/hari yang mencapai nilai tertinggi berdasarkan pengamatan melalui kartu kontrol.

Setelah diberikan perlakuan, subjek berkata bahwa ia merasa lebih nyaman dengan dirinya, lebih sehat dan semakin yakin bahwa ia dapat melepaskan diri dari aktifitas merokok yang selama ini sedang berusaha ia lakukan.

(4) Sesi 3 : Jum'at, 24 Februari 2017

Pada sesi ini, terlihat pada kartu kontrol subjek bahwa jumlah batang rokok yang dihisap setelah sesi kedua menunjukkan 5 batang rokok/hari yang mencapai nilai tertinggi berdasarkan pengamatan melalui kartu kontrol. Subjek melakukan kembali aktifitas merokoknya karena keinginan sendiri yang muncul ketika ia mulai bosan menunggu teman kampus yang datang, dan tidak ada hal menarik lainnya yang dapat ia lakukan (sekedarnya mengisi kekosongan waktu). Jika subjek menghisap rokok, keinginan untuk mengakhiri aktifitas tersebut sering timbul dan terkadang ia tidak menghabiskan sebatang rokok jika kesadarannya muncul kembali.

Setelah diberikan perlakuan, subjek merasa bahwa dirinya saat ini berada pada tingkat 100% untuk keinginan berhenti merokok dengan keyakinan 90% mampu berhenti merokok, dan 90% kemampuan menahan diri dari aktifitas merokok.

(5) Sesi 4 : Rabu, 1 Maret 2017

Setelah melewati beberapa kali treatment, subjek merasa pusing, mual, mengantuk, dan perasaan tidak enak seperti ada sesuatu yang menyangkut di tenggorokan ketika mulai merokok untuk pertama kali setelah berhasil menahan diri dari rokok. Pada sesi ini, terlihat pada kartu kontrol subjek bahwa jumlah batang rokok yang dihisap setelah sesi ketiga menunjukkan 4 batang rokok/hari yang mencapai nilai tertinggi berdasarkan pengamatan melalui kartu kontrol.

Timbul kalimat penyesalan dari subjek, ia berkata "*kenapa baru sekarang saya mau berubah.*" Ia juga merasa beruntung bisa bertemu dengan peneliti saat sedang mencari responden penelitian, sehingga ia menawarkan diri karena keinginan untuk berhenti merokok sudah sejak lama, namun belum membuahkan hasil yang diinginkan. Subjek merasa dirinya saat setelah diberikan perlakuan, sangat yakin bahwa ia akan mampu mewujudkan harapannya untuk berhenti merokok. Antara keinginan, keyakinan, dan kemampuan menahan diri dari merokok semakin meningkat, yaitu 100%.

(6) Sesi 5 : Jum'at, 3 Maret 2017

Hasil pengukuran dengan melihat grafik hasil *self monitoring* berdasarkan kartu kontrol subjek, diperoleh bahwa terjadi penurunan intensitas merokok yang signifikan setelah diberikan beberapa kali perlakuan, dari 10 batang/hari (58 batang/minggu) menjadi tidak ada sama sekali. Setiap perlakuan diberikan, subjek melaporkan melalui kartu kontrol bahwa semakin hari jumlah rokok yang dihisap semakin berkurang dan mulai tidak merokok lagi.

Ia merasa bahwa keinginan untuk merokok sudah tidak seperti biasanya sebelum menjadi responden pada penelitian ini. Tawaran demi tawaran berhasil ia tolak dan hal yang menjadi kekhawatiran subjek di jauhi oleh teman atau mendapat ejekan teman selama ini tidak dirasakan. Subjek tetap mampu bergaul dengan teman-temannya, meskipun terkadang mereka mencoba untuk mengiming-imingi dengan

rokok. Bahkan untuk menjaga perasaan teman, ia berkata "sorry bos... baruka ini sudah terapī" atau "sudah ka terapī, ndak mau ma merokok lagi".

(7) Sesi 6 : Rabu, 8 Maret 2017

Pertemuan pada sesi ini, subjek hanya datang memperlihatkan kartu kontrol yang sudah tidak terisi lagi. Terlihat dengan senyum merekah, subjek menyodorkan kartu kontrol sambil berkata "Ndak perlu meki lagi terapī ka kak, yakin sekali ma tidak akan kembali sama rokok lagi. Tenang meki saja. Kalo pun merokok ka 1 (satu) kali, pasti saya tanya ki." Tidak ada treatment/perlakuan lagi yang diberikan kepada subjek pada sesi ini, melihat perkembangan dari hasil laporan yang diberikan oleh subjek. Sehingga pada sesi berikutnya, subjek hanya menunggu untuk sesi terminasi (sudah tidak menghadiri pertemuan pada sesi ke-7) bersama subjek lainnya (pada sesi penutup/sesi ke-8).

(8) Sesi 8 : Rabu, 15 Maret 2017

Berdasarkan kartu kontrol yang diisi, sebelum diberikan perlakuan berupa hipnoterapi, subjek mampu menghisap rokok paling banyak `10 batang/hari (120 batang/minggu). Setelah diberikan perlakuan sebanyak 3 (tiga) kali terapi, kartu kontrol yang diisi oleh subjek menunjukkan bahwa subjek sudah tidak merokok lagi.

Subjek menyatakan bahwa ia merasa senang dan berterimakasih karena berhasil melepaskan diri dari keinginan merokok lagi. Adapun hal yang disampaikan oleh subjek bahwa pada waktu pengisian kartu kontrol,

terbersit dalam pikiran subjek untuk mengisi kartu kontrol tersebut tidak sesuai dengan kenyataan yang ada, namun tidak ia lakukan. *"Sempat saya berpikir to kak, saya isi tipu-tipu mi saja ini kartu deh, ka kak Erma juga tidak tau ji. Tapi berpikir ka lagi, kan saya mau berubah, memang kak Erma tidak lihat, tapi yang di atas Maha Melihat. Akhimya ndak jadi ma lagi (sambil tertawa)."*

Terlontar ucapan bahagia dan terimakasih dari subjek karena melalui kegiatan ini, ia mampu menjadi lebih baik dari sebelumnya. Tidak hanya karena keberhasilannya berhenti merokok, tapi motivasi untuk hidup sehat pun ia rasakan setelah menjadi responden pad penelitian ini.

BOSOWA



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan *self monitoring* melalui kartu kontrol yang kemudian disajikan dalam bentuk diagram dengan desain A-B, maka diperoleh kesimpulan bahwa hipnoterapi memiliki pengaruh terhadap penurunan intensitas merokok yang diberikan kepada tiga mahasiswa Universitas Bosowa Makassar yang masing-masing merupakan perokok aktif dengan status perokok sedang, berat, dan ringan. Setiap kategori perokok memiliki hasil yang berbeda dalam hal pengurangan jumlah rokok yang dihisap. Ditemukan ada perbedaan skor *pre-test* dan skor *post-test* yaitu skor *post-test* lebih rendah daripada skor *pre-test*, maka dapat disimpulkan bahwa pemberian hipnoterapi dapat mengurangi intensitas jumlah rokok pada perokok aktif.

B. Saran

Berdasarkan keterbatasan dan kesimpulan penelitian, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Hipnoterapi dapat digunakan sebagai terapi penurunan jumlah rokok bagi para perokok aktif yang memiliki keinginan untuk mengurangi jumlah rokok, bahkan mampu menjadikan perokok aktif untuk berhenti merokok.

2. Peneliti yang akan melakukan penelitian mendalam mengenai hipnoterapi untuk para perokok aktif diharapkan agar menjadikan penelitian ini dengan menggunakan metode penelitian eksperimen murni dengan kontrol yang lebih mendalam dan dengan jumlah responden yang lebih banyak.
3. Adapun kekurangan yang masih terdapat dalam skripsi, agar kiranya dapat dikembangkan oleh peneliti selanjutnya sebagai upaya untuk penyempurnaan penelitian kedepannya.



DAFTAR PUSTAKA

- Ardini, R.F., & Hendriani. (2012). Proses Berhenti Merokok Secara Mandiri pada Mantan Pecandu Rokok Dalam Usia Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 1, 02.
- Azwa, Saifuddin. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Baker, L.Max. (2007). *The Principles and Practice of Hypnotherapi*. Melbourne : Ian Hayward
- Bungin, M.B. (2007). *Penelitian Kualitatif*. Jakarta : Kencana
- Burrows, G. D., Stanley, R.O., Bloom, P. B. (2001). *International Handbook of Clinical Hypnosis*. E-book Mastered by True-Gossiper.
- Carmody, T.P. (2011). No Clear Evidence That Hypnotherapy For Smoking Cessation is More Effective in the Long Term Than No Treatment or Other Intervention. *BMJ Publishing Group Ltd (& BCS) Under Licence*, 10, 1136/ebn 1138.
- Covino, N.A., & Bottari, M. (2001). Hipnosis, Behavioral Theory, and Smoking Cessation. *Journal of Dental Education*, 65 (4).
- Elkins, G.R., & Rajab, M.H. (2004). Clinical Hipnosis for Smoking Cessation: Preliminary Results of a Three-Session Intervention. *The International Journal of Clinical and Experimental Hipnosis*, 52, No. 1, 73–81.
- Emmerson, G. (2003). *Ego State Therapy*. Carmarthen, UK : Crown House Publishing.
- Fawzani, N., & Triratnawati, A. (2005). Terapi Berhenti Merokok (Studi Kasus 3 Perokok Berat). *Makara, kesehatan*, 9, 1, 15-22.
- Fikriyah, S., & Febrijanto, Y. (2014). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Merokok pada Mahasiswa Laki-laki di Asrama Putra. *Jurnal STIKES*, 5 (1).
- Gusti., Sarake, M., & Ikhsan. M. (2013). Faktor yang Mempengaruhi Jumlah Rokok yang Dihisap Perhari pada Remaja Pria di SMA Negeri 1 Bungku Selatan Kecamatan Bungku Selatan Kabupaten Morowali di Sulawesi Tengah.
- [Http://www.apa.org/monitor/2011/01/hipnosis.aspx](http://www.apa.org/monitor/2011/01/hipnosis.aspx)
- James, Tad. (2000). *Hypnosis a Comprehensive Guide*. British : The Cromwell Press

- Komasari, D., & Helmi, A.F., (2000). Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok pada Remaja. *Jurnal psikologi*, 1, 37 – 47.
- Kraft, D. (2012). Successful Treatment of Heavy Smoker in One Hour Using Split Screen Imagery Aversion, and Suggestions to Eliminate Cravings. *British Society of Clinical and Academic Hypnosis*, 29(2): 175–188.
- Kompas.com. diakses pada tanggal 08 Juni 2016 00:00:00 dari <http://health.kompas.com/read/2015/06/03/110000223/Jumlah.Perokok.Indonesia.10.Kali.Lipat.Penduduk.Singapura>.
- Lynn, S., J., Green, J., P., Accardi, M., Cleere, C. (2010). Hipnosis and Smoking Cessation: The State of the Science. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 52:3.
- Masyhuri., & Zainuddin. (2008). *Metodologi Penelitian*". Malang : PT. Refika Aditama.
- Miltenberger, R.G. (2012). Behavior Modification. United States of Amerika : PreMediaGlobal.
- Novrizal, Romy. (2010). Keefektifan Hipnoterapi terhadap Penurunan Derajat Kecemasan dan Gataal Pasien Liken Simpleks Kronik di Poliklinik Penyakit Kulit dsn Kelamin RSDM Surakarta
- Nubairi, A., R. (2012). Analisis Kualitatif Faktor yang Mempengaruhi Kesulitan Mahasiswa Universitas Islam Negeri syarif Hidayatullah Jakarta Berhenti Merokok.
- Nugroho, I.A., Asrin., & Sarwono. (2012). Efektifitas Pijat Refleksi Kaki Dan Hipnoterapi Terhadap penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 8 (2)
- Riegel. B. (2013). Hipnosis For Smoking Cessation: Group and Individual Treatment—A Free Choice Study. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 61:2, 146-161, doi: 10.1080/00207144.2013.753824.
- Rosemary, R. (2013). Antara Motivasi dan Tantangan Berhenti Merokok (Studi Kasus Mahasiswa di Banda Aceh). *Jurnal Komunikasi*, 10, 1.
- Rosita, R., Suswardany, D., L., & Abidin, Z. (2012). Penentu Keberhasilan Berhenti Merokok pada Mahasiswa. *Jurnal Kemas* 8 (1).
- Rusdijjati, R., & Mashar, R. (2014). Efektifitas Metode SEFT Guna Meminimalisasi Kebiasaan Merokok di Kalangan Pekerja Home Industry. *Seminar Nasional IENACO*, ISSN: 2337-4349.

Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B.N. (2011). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta : PT. Indeks.

Sitopoe, M. (2000). *Kekhususan Rokok Indonesia*. Jakarta : Gramedia Widayasarana Indonesia.

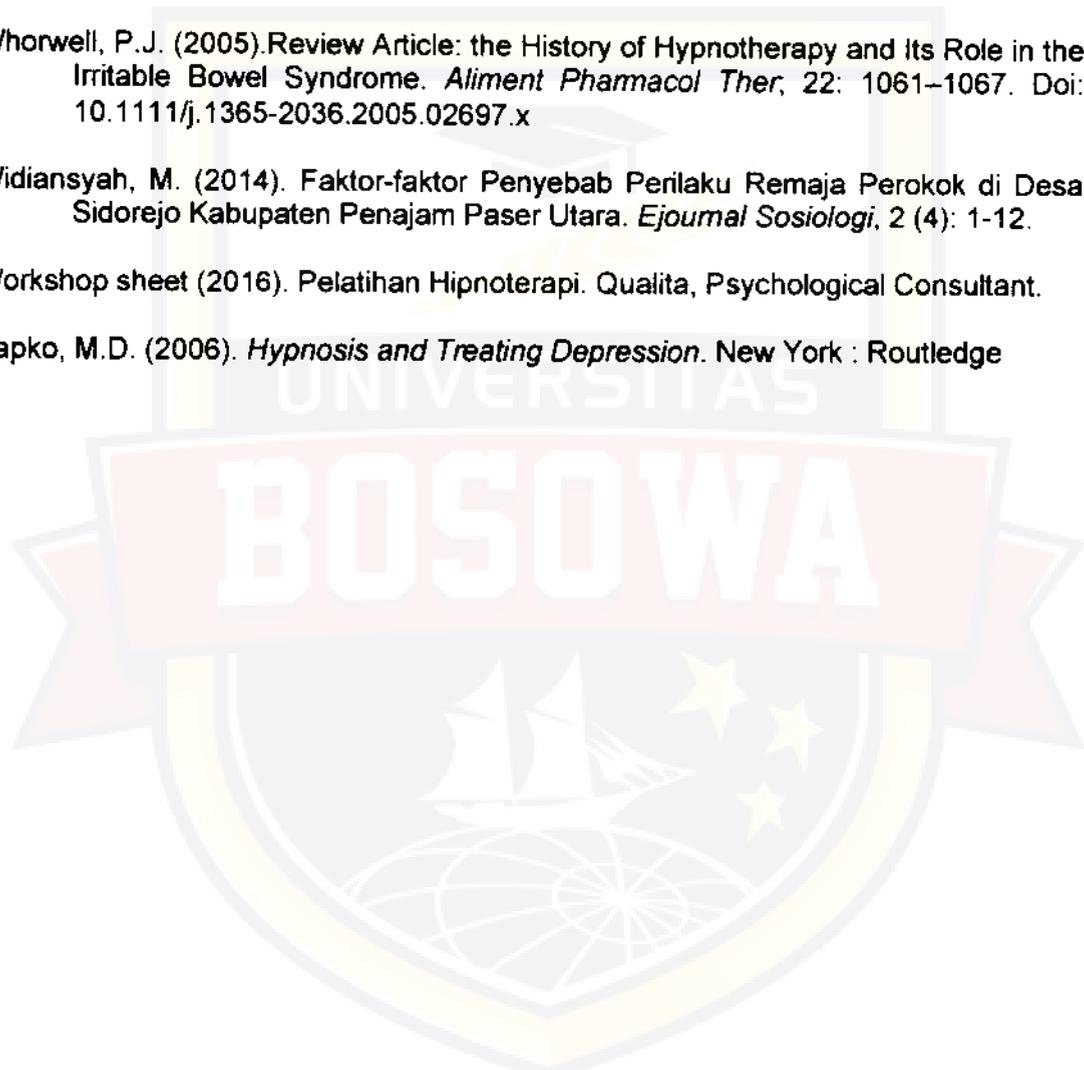
Wade, Carole & Tavis, Carol. (2007). *Psikologi*. Jakarta : Erlangga.

Whorwell, P.J. (2005). Review Article: the History of Hypnotherapy and Its Role in the Irritable Bowel Syndrome. *Aliment Pharmacol Ther*, 22: 1061–1067. Doi: 10.1111/j.1365-2036.2005.02697.x

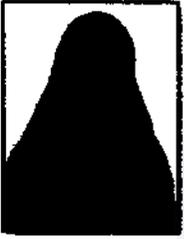
Widiansyah, M. (2014). Faktor-faktor Penyebab Perilaku Remaja Perokok di Desa Sidorejo Kabupaten Penajam Paser Utara. *Ejournal Sosiologi*, 2 (4): 1-12.

Workshop sheet (2016). Pelatihan Hipnoterapi. Qualita, Psychological Consultant.

Yapko, M.D. (2006). *Hypnosis and Treating Depression*. New York : Routledge



RIWAYAT HIDUP



Erna Nurfadilah Abdul Rahim adalah anak ke-11 dari 11 bersaudara. Lahir pada 11 Juli 1995 di Maros, Sulawesi Selatan. Tumbuh dan berkembang di keluarga yang otoriter terhadap pendidikan agama, namun demokratis dalam hal duniawi, dari orang tua yang begitu sederhana, Abdul Rahim dan Aisyah. Hampir seluruh waktu yang digunakan dalam aktifitas sehari-hari adalah *Dakwah Lillah!*

Memulai pengalaman organisasi semenjak duduk di bangku MTs Muhammadiyah Jayapura hingga saat ini. Pernah menjadi Ketua Umum Ikatan Remaja Muhammadiyah Ranting MTs Muhammadiyah Jayapura, Ketua Umum Ikatan Pelajar Muhammadiyah Ranting SMA Muhammadiyah Jayapura, Bendahara Umum Pimpinan Wilayah Ikatan Pelajar Muhammadiyah Jayapura, Koordinator Dewan Kader Perguruan Seni Beladiri Indonesia Tapak Suci Unit-44 UNHAS, Volunteer mengajar di Lentera Negeri Foundation, Volunteer Darul Qur'an Makassar, Aktifis di Lembaga Dakwah Kampus (LDK) Al-Furqon Universitas Bosowa Makassar, dan berbagai kegiatan sosial lainnya. Pengalaman organisasi di berbagai lembaga dakwah dan kegiatan sosial menjadi hal yang tak bisa ditinggalkan dan merasa bukan menjadi diri sendiri jika tidak ada kegiatan bermanfaat yang dilakukan untuk orang lain.

Berawal dari rasa penasaran dan ketidakpercayaan penulis dengan hipnoterapi, menjadikan penulis mengikuti training hipnoterapi. Namun hal tersebut belum dirasa cukup oleh penulis bahkan semakin membuat penulis heran mengapa hanya dengan pemberian kata-kata/sugesti dapat mempengaruhi kepribadian seseorang. Penulis pun semakin memperdalam informasi tentang hipnoterapi. *Issue* akan melonjaknya harga rokok yang pernah *booming*, membuat penulis menjadikan hipnoterapi sebagai terapi bagi perokok aktif sebagai penelitian untuk skripsi ini. Maka benarlah jika "*Sesungguhnya Allah Sesuai Prasangka HambaNya*". Apa yang ditanamkan dalam pikiran, yang diyakini oleh hati, maka itulah yang Allah berikan.

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bosowa

Di,-

Tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka penyelesaian tugas akhir/penulisan skripsi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bosowa, dengan ini kami harap kebijaksanaan Bapak/Ibu agar kiranya memberikan izin pemakaian ruang kelas selama 4 (empat) minggu, untuk melaksanakan penelitian, yang dilakukan oleh :

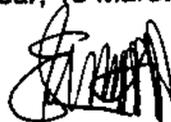
Nama Mahasiswa	Erna Nurfadilah AR
NIM	4512091014
Jurusan	Psikologi
Program Studi	Psikologi
Jemjang Program	Strata Satu (S1)
Alamat	Kec. Bantimurung, Kab.Maros

Judul Skripsi :

"Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Intensitas Merokok pada Mahasiswa Universitas Bosowa Makassar"

Demikian surat ini kami buat, atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Makassar, 13 Maret 2017



Erna Nurfadilah AR

4512091014

Lampiran

SURAT PERSETUJUAN

Setelah dijelaskan maksud penelitian, maka saya

Nama :
Tempat, Tanggal Lahir :
Alamat :
Pekerjaan : Mahasiswa

Menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh saudari Erna Nurfadilah AR (4512091014) dengan judul **“Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Pengurangan Intensitas Merokok”**. Dengan demikian persetujuan ini saya tanda tangani dengan sukarela dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Makassar, 17 Februari 2017



Responden

Lampiran

SURAT PERSETUJUAN

Setelah dijelaskan maksud penelitian, maka saya

Nama :
Tempat, Tanggal Lahir :
Alamat :
Pekerjaan : Mahasiswa

Menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh saudari Erna Nurfadilah AR (4512091014) dengan judul **“Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Pengurangan Intensitas Merokok”**. Dengan demikian persetujuan ini saya tanda tangani dengan sukarela dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Makassar,



.....
Responden

Lampiran

SURAT PERSETUJUAN

Setelah dijelaskan maksud penelitian, maka saya

Nama :
Tempat, Tanggal Lahir :
Alamat :
Pekerjaan : Mahasiswa

Menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh saudari Erna Nurfadilah AR (4512091014) dengan judul **“Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Pengurangan Intensitas Merokok”**. Dengan demikian persetujuan ini saya tanda tangani dengan sukarela dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Makassar,



.....
Responden

Lampiran

SURAT PERSETUJUAN

Setelah dijelaskan maksud penelitian, maka saya

Nama : A. Budhy Rahmat
Tempat, Tanggal Lahir : 04 DES . 1984
Alamat : JLT. TALA SIALAPANO RAYA NO 55
Pekerjaan : DOSEN

Menyatakan bersedia menjadi terapis dalam penelitian yang dilakukan oleh saudari Erna Nurfadilah AR (4512091014) dengan judul **“Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Perubahan Perilaku Merokok”**. Dengan demikian persetujuan ini saya tanda tangani dengan sukarela dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Makassar, 29 September 2016


Budhy Rahmat.....

Terapis

MODUL TERAPI

Sesi I

Introduction

(60 menit)

- Kegiatan 1** : *Building rapport*
- Tujuan** : Membuat subjek merasa jauh lebih nyaman terhadap terapis
- Media** : Lembar catatan observasi
- Materi** : Terapis memperkenalkan diri kepada seluruh responden, demikian pula halnya responden memperkenalkan diri kepada terapis. Selain itu, tujuan dari bagian ini adalah menanamkan kepercayaan subjek pada terapis dan kenyamanannya dengan terapis. Menyampaikan kepada subjek mengenai bentuk terapi yang akan diberikan, tujuan terapi dilakukan, serta membuat kesepakatan antara subjek dan terapis
- Kegiatan 2** : **Pemberian Psikoedukasi**
- Tujuan** : Subjek mengetahui tentang treatment yang akan diberikan
- Media** : LCD, laptop, materi dalam bentuk *power point*, dan lembar catatan observasi
- Materi** : Pengenalan hipnoterapi sebagai treatment yang digunakan dalam penelitian (hipnoterapi)

• Sejarah Hipnoterapi

Hipnosis telah digunakan selama berabad-abad untuk mengontrol rasa sakit, termasuk selama perang saudara ketika ahli bedah Angkatan Darat menghipnosis tentara yang terluka sebelum amputasi. Penelitian terbaru telah mengkonfirmasi efektivitasnya sebagai alat untuk mengurangi rasa sakit. Diantara para peneliti terkemuka di lapangan adalah Guy H. Montgomery, Ph.D, seorang psikolog yang telah melakukan penelitian tentang hipnosis dan manajemen nyeri di *Mount Sinai School of Medicine*, dimana ia adalah direktur Program Pengobatan Integratif Perilaku (*American Psychological Association*, 2011).

John Elliotson (1791-1868), seorang profesor *medicinebased* di University College Hospital di London, juga menjadi tertarik dengan aplikasi terapi hipnosis dan mulai menggunakan teknik ini dalam prakteknya (Whorwell, 2005). Montgomery dan rekan-rekannya menemukan bahwa kombinasi dari hipnosis dan terapi kognitif-perilaku bisa mengurangi kelelahan pada pasien kanker payudara yang menjalani terapi radiasi. Dalam laporan di Psikologi Rehabilitasi (2007), Shelley Wiechman Askay, Ph.D, David R. Patterson, Ph.D, dan rekan-rekannya di *University of Washington Medical School* menemukan bahwa hipnosis dilakukan untuk mengangkat jaringan mati, secara signifikan mengurangi rasa sakit yang dialporkan oleh pasien (<http://www.apa.org>. 2011).

Fenomena hipnosis telah digunakan untuk memperhitungkan obat ajaib yang di abad pertengahan dikaitkan dengan patung suci, mata air penyembuhan dan penumpangan tangan oleh orang-orang dari status yang tinggi atau kekuasaan agama. Penggunaan hipnosis lebih modern dimulai dengan pekerjaan dokter Wina Fanz Mesmer, yang mencapai banyak obat spektakuler yang dihubungkan dengan redistribusi yang tepat dari cairan magnet tak terlihat dalam tubuh (Burrows, 2001)

• Pengertian Hipnoterapi

Hipnotherapy adalah terapi yang dilakukan pada subjek dalam kondisi hipnosis. kata hipnosis adalah kependekan dari istilah James Braid's (1843) *neuro-hypnotism*, yang berarti tidurnya sistem saraf. Orang yang terhipnosis menunjukkan karakteristik tertentu yang berbeda dengan yang tidak, yang paling jelas adalah mudah disugesti. Hipnotherapy sering digunakan untuk memodifikasi perilaku subjek, perasaan, sikap, juga keadaan seperti kebiasaan disfungsi, kecemasan, sakit sehubungan stress, manajemen rasa sakit, dan perkembangan pribadi. Hipnoterapi sampai saat ini masih terus berkembang yang dimulai sejak abad ke-18, mulai dari konsep hipnosis konvensional yang dikembangkan oleh Dr. James Braid sampai dengan hipnoterapi klinis modern yang dikembangkan oleh Dr. Milton H. Erickson sampai terakhir-terakhir yang dikembangkan oleh Dr. Dave Elman, Gill Boyne, maupun DR. Calvin Banyan (Baker, 2007).

Kegiatan 3 : Diskusi

Tujuan : Subjek memahami bentuk terapi yang akan diberikan serta tugas subjek setelah terapi

Media : Lembar catatan diskusi dan observasi

Materi :

- Menanyakan kembali mengenai kesediaan subjek untuk mengikuti terapi
- Menanyakan kembali kepada subjek mengenai pemahaman mereka tentang terapi yang akan diberikan
- Menanyakan kepada subjek mengenai komitmen untuk berhenti merokok dan alasan subjek untuk berhenti
- Menyampaikan kepada subjek tentang tugas yang akan diperoleh selama terapi

Kegiatan 4 : Pemberian Kartu Kontrol

Tujuan : Mengontrol jumlah batang rokok yang dihisap subjek dalam sehari

Media : Lembar kartu kontrol (*Self Control Card*)

Materi :

- Memberikan lembar kartu kontrol (*Self control card*) kepada subjek
- Menyampaikan fungsi, tujuan, dan cara pengisian kartu kontrol (berikut adalah contoh kartu kontrol subjek) :

Base-line	Jumlah rokok yang dihisap																				Jumlah		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
1																							
2																							
3																							
4																							
5																							
6																							
7																							
Total																							

Hari ke...	Jumlah rokok yang dihisap																				Jumlah	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
Total																						
8																						
9																						
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						
Total																						
15																						
16																						
17																						
18																						
19																						
20																						
21																						
Total																						
22																						
23																						
24																						
25																						
26																						
27																						
28																						
Total																						

Kegiatan 5 : Penentuan jadwal selanjutnya

Tujuan : Mengetahui kesiapan subjek untuk melanjutkan terapi

Media : Lembar catatan observasi

Materi : Membuat kesepakatan antara subjek dan terapis untuk melanjutkan terapi



SESI II
THERAPY
(60 menit)

Kegiatan 1 : **Diskusi**

Tujuan : Membangun *rapport* antara subjek dengan terapis

Media : Lembar catatan diskusi dan observasi

Materi :

- Membangun hubungan interpersonal antara subjek dengan terapis
- Membuat subjek merasa lebih nyaman dan mampu bersikap terbuka dengan terapis
- Menanyakan kembali mengenai kesediaan subjek untuk mengikuti terapi

Kegiatan 2 : **Laporan perkembangan subjek (*Self Monitoring*)**

Tujuan : Mengetahui jumlah batang rokok yang dikonsumsi subjek setelah pertemuan sesi I

Media : Kartu kontrol subjek

Materi : Mengecek jumlah batang rokok yang dihisap oleh subjek melalui kartu control yang telah diisi

Kegiatan 3 : **Asesmen**

Tujuan : Mengetahui informasi tentang perilaku merokok subjek

Media : Lembar catatan observasi

Materi :

1. Sejak kapan subjek mulai merokok?
2. Apa penyebabnya?

3. Orang tua (bapak) merokok atau tidak?
4. Bagaimana kesan pertama saat merokok?
5. Apa saja aktivitas yang dilakukan ketika di rumah dan di luar rumah?
6. Bagaimana lingkungan pergaulan subjek?
7. Apakah pernah mengalami gangguan kesehatan yang dirasa akibat merokok?
8. Apa alasan subjek ingin berhenti merokok?
9. Upaya apa saja yang sudah dilakukan subjek untuk berhenti merokok?
10. Apa kesulitan yang dialami subjek ketika melakukan suatu usaha untuk berhenti merokok?
11. Meminta subjek untuk membayangkan dirinya mengenai gambaran kehidupan subjek saat ini sebagai perokok aktif.
12. Jika saya (terapis) persentasekan dari 10 – 100 %, kira-kira anda berada pada posisi berapa persen?
13. Terapis meminta subjek untuk kembali melanjutkan pembayangan dirinya mengenai kegiatan/kesibukan, lingkungan, dan tujuan hidup subjek.
14. Apa yang dilakukan saat ini untuk mencapai tujuannya (tujuan hidup jangka pendek dan tujuan jangka panjang)?
15. Terapis meminta subjek untuk kembali melanjutkan pembayangan dirinya mengenai perasaan subjek saat ini ketika sedang berusaha untuk mencapai tujuan tersebut dan usaha yang dilakukan oleh subjek.

Keterangan :

Pertanyaan-pertanyaan diatas dapat dikembangkan sesuai dengan jawaban yang diberikan subjek oleh terapi. Jawaban yang diungkapkan oleh subjek selanjutnya akan digunakan untuk dijadikan segesti positif ketika hipnoterapi diberikan.

Kegiatan 4 : Pemberian treatment

Tujuan : Membuat subjek merasa jauh lebih nyaman dan mampu mengurangi aktifitas merokok subjek

Media : Lembar catatan observasi

Materi : Proses terapi ;

- Membawa subjek masuk ke dalam kondisi hipnosis
- Pikiran sadar subjek diajari sehingga menjadi sangat santai dan mengantuk, sibuk, bosan, lelah atau lengah dalam menjaga pintu gerbang bawah sadar. Dengan demikian, terapis dapat langsung berkomunikasi dengan pikiran bawah sadar subjek

Kegiatan 5 : Diskusi

Tujuan : Mengetahui hal yang dirasakan subjek setelah diberikan perlakuan

Media : Lembar catatan diskusi dan observasi

Materi : Menanyakan kepada subjek mengenai hal yang dirasakan setelah pemberian perlakuan

Kegiatan 6 : Penentuan jadwal selanjutnya

Tujuan : Mengetahui kesiapan subjek untuk melanjutkan terapi

Media : Lembar catatan observasi

Materi : Membuat kesepakatan antara subjek dan terapis untuk melanjutkan terapi

SESI III
THERAPY
(15 menit)

- Kegiatan 1** : Laporan perkembangan subjek (*Self Monitoring*)
- Tujuan** : Mengetahui jumlah batang rokok yang dikonsumsi subjek setelah pertemuan sesi kedua
- Media** : Kartu kontrol subjek
- Materi** : Mengecek jumlah batang rokok yang dihisap oleh subjek melalui kartu control yang telah diisi
- Kegiatan 2** : Asesmen
- Tujuan** : Menggali informasi mendalam mengenai perilaku merokok subjek
- Media** : Lembar catatan observasi
- Materi** : Apakah subjek masih merokok? Jika iya, apa yang membuat subjek merokok kembali meski telah diberikan perlakuan? Apa upaya yang dilakukan subjek untuk mengatasi keinginan merokok tersebut? Berapa lama waktu yang dibutuhkan subjek mampu menahan godaan rokok? Diantara situasi-situasi yang membuat subjek kembali merokok, situasi mana yang paling sulit dihindari dan situasi mana pula yang mudah untuk ia hindari?
- Kegiatan 3** : Pemberian treatment
- Tujuan** : Membuat subjek merasa jauh lebih nyaman dan mampu mengurangi aktifitas merokok subjek.
- Media** : Lembar catatan observasi
- Materi** : Proses terapi ;
- Membawa subjek masuk ke dalam kondisi hipnosis

- Pikiran sadar subjek diakali sehingga menjadi sangat santai dan mengantuk, sibuk, bosan, lelah atau lengah dalam menjaga pintu gerbang bawah sadar. Dengan demikian, terapis dapat langsung berkomunikasi dengan pikiran bawah sadar subjek

Kegiatan 4 : Diskusi

Tujuan : Mengetahui hal yang dirasakan subjek setelah diberikan perlakuan

Media : Lembar catatan diskusi dan observasi

Materi : Menanyakan kepada subjek mengenai hal yang dirasakan setelah pemberian perlakuan

Kegiatan 5 : Penentuan jadwal selanjutnya

Tujuan : Mengetahui kesiapan subjek untuk melanjutkan terapi

Media : Lembar catatan observasi

Materi : Membuat kesepakatan antara subjek dan terapis untuk melanjutkan terapi

SESI IV
THERAPY
(15 menit)

Kegiatan 1 : Laporan perkembangan subjek

Tujuan : Mengetahui jumlah batang rokok yang dikonsumsi subjek setelah pertemuan sesi ketiga

Media : Kartu kontrol subjek

Materi : Mengecek jumlah batang rokok yang dihisap oleh subjek melalui kartu kontrol yang telah diisi

Kegiatan 2 : Asesmen

Tujuan : Menggali informasi mendalam mengenai perilaku merokok subjek

Media : Lembar catatan observasi

Materi :

- Menanyakan aktivitas yang membuat subjek memutuskan untuk merokok (meski telah diberi perlakuan)
- Menanyakan upaya yang telah dilakukan untuk mengatasi aktifitas merokok
- Menanyakan kesulitan/kendala yang dihadapi subjek untuk berhenti merokok

Kegiatan 3 : Pemberian treatment

Tujuan : Membuat subjek merasa jauh lebih nyaman dan lebih responsif terhadap terapi

Media : Lembar catatan observasi

Materi : Proses terapi ;

- Membawa subjek masuk ke dalam kondisi hipnosis

- Pikiran sadar subjek diakali sehingga menjadi sangat santai dan mengantuk, sibuk, bosan, lelah atau lengah dalam menjaga pintu gerbang bawah sadar. Dengan demikian, terapis dapat langsung berkomunikasi dengan pikiran bawah sadar subjek

Kegiatan 4 : Diskusi

Tujuan : Mengetahui hal yang dirasakan subjek setelah diberikan perlakuan

Media : Lembar catatan diskusi dan observasi

Materi : Menanyakan kepada subjek mengenai hal yang dirasakan setelah pemberian perlakuan

Kegiatan 5 : Penentuan jadwal selanjutnya

Tujuan : Mengetahui kesiapan subjek untuk melanjutkan terapi

Media : Lembar catatan observasi

Materi : Membuat kesepakatan antara subjek dan terapis untuk melanjutkan terapi

SESI V
THERAPY
(15 menit)

- Kegiatan 1** : Laporan perkembangan subjek (*Self Monitoring*)
- Tujuan** : Mengetahui jumlah batang rokok yang dikonsumsi subjek setelah pertemuan sesi keempat
- Media** : Kartu kontrol subjek
- Materi** : Mengecek jumlah batang rokok yang dihisap oleh subjek melalui kartu kontrol yang telah diisi
- Kegiatan 2** : Asesmen
- Tujuan** : Menggali informasi mendalam mengenai perilaku merokok subjek
- Media** : Lembar catatan observasi
- Materi** :
- Menanyakan aktivitas yang membuat subjek memutuskan untuk merokok (meski telah diberi perlakuan)
 - Menanyakan upaya yang telah dilakukan untuk mengatasi aktifitas merokok
 - Menanyakan kesulitan/kendala yang dihadapi subjek untuk berhenti merokok
- Kegiatan 3** : Pemberian treatment
- Tujuan** : Membuat subjek merasa jauh lebih nyaman dan mampu mengurangi aktifitas merokok subjek.
- Media** : Lembar catatan observasi
- Materi** : Proses terapi ;
- Membawa subjek masuk ke dalam kondisi hipnosis

- Pikiran sadar subjek diakali sehingga menjadi sangat santai dan mengantuk, sibuk, bosan, lelah atau lengah dalam menjaga pintu gerbang bawah sadar. Dengan demikian, terapis dapat langsung berkomunikasi dengan pikiran bawah sadar subjek

Kegiatan 4 : Diskusi

Tujuan : Mengetahui hal yang dirasakan subjek setelah diberikan perlakuan

Media : Lembar catatan diskusi dan observasi

Materi : Menanyakan kepada subjek mengenai hal yang dirasakan setelah pemberian perlakuan

Kegiatan 5 : Penentuan jadwal selanjutnya

Tujuan : Mengetahui kesiapan subjek untuk melanjutkan terapi

Media : Lembar catatan observasi

Materi : Membuat kesepakatan antara subjek dan terapis untuk melanjutkan terapi

SESI VI
THERAPY
(15 menit)

- Kegiatan 1** : **Laporan perkembangan subjek (*Self Monitoring*)**
- Tujuan** : Mengetahui jumlah batang rokok yang dikonsumsi subjek setelah pertemuan sesi kelima
- Media** : Kartu kontrol subjek
- Materi** : Mengecek jumlah batang rokok yang dihisap oleh subjek melalui kartu kontrol yang telah diisi
- Kegiatan 2** : **Asesmen**
- Tujuan** : Menggali informasi mendalam mengenai perilaku merokok subjek
- Media** : Lembar catatan observasi
- Materi** :
- Menanyakan aktivitas yang membuat subjek memutuskan untuk merokok (meski telah diberi perlakuan)
 - Menanyakan upaya yang telah dilakukan untuk mengatasi aktifitas merokok
 - Menanyakan kesulitan/kendala yang dihadapi subjek untuk berhenti merokok
- Kegiatan 3** : **Pemberian treatment**
- Tujuan** : Membuat subjek merasa jauh lebih nyaman dan mampu mengurangi aktifitas merokok subjek.
- Media** : Lembar catatan observasi
- Materi** : Proses terapi ;
- Membawa subjek masuk ke dalam kondisi hipnosis

- Pikiran sadar subjek diakali sehingga menjadi sangat santai dan mengantuk, sibuk, bosan, lelah atau lengah dalam menjaga pintu gerbang bawah sadar. Dengan demikian, terapis dapat langsung berkomunikasi dengan pikiran bawah sadar subjek

Kegiatan 4 : Diskusi

Tujuan : Mengetahui hal yang dirasakan subjek setelah diberikan perlakuan

Media : Lembar catatan diskusi dan observasi

Materi : Menanyakan kepada subjek mengenai hal yang dirasakan setelah pemberian perlakuan

Kegiatan 5 : Penentuan jadwal selanjutnya

Tujuan : Mengetahui kesiapan subjek untuk melanjutkan terapi

Media : Lembar catatan observasi

Materi : Membuat kesepakatan antara subjek dan terapis untuk melanjutkan terapi

SESI VII
THERAPY
(30 menit)

- Kegiatan 1 : Laporan perkembangan subjek (*Self Monitoring*)**
- Tujuan :** Mengetahui jumlah batang rokok yang dikonsumsi subjek setelah pertemuan sesi keenam
- Media :** Kartu kontrol subjek
- Materi :** Mengecek jumlah batang rokok yang dihisap oleh subjek melalui kartu kontrol yang telah diisi
- Kegiatan 2 : Asesmen**
- Tujuan :** Menggali informasi mendalam mengenai perilaku merokok subjek
- Media :** Lembar catatan observasi
- Materi :**
- Menanyakan aktivitas yang membuat subjek memutuskan untuk merokok (meski telah diberi perlakuan)
 - Menanyakan upaya yang telah dilakukan untuk mengatasi aktifitas merokok
 - Menanyakan kesulitan/kendala yang dihadapi subjek untuk berhenti merokok
- Kegiatan 3 : Pemberian treatment mendalam**
- Tujuan :** Membuat subjek merasa jauh lebih nyaman dan mampu mengurangi aktifitas merokok subjek
- Media :** Lembar catatan observasi
- Materi :**
- Proses terapi ;
 - Membawa subjek masuk ke dalam kondisi hipnosis

- Pikiran sadar subjek diakali sehingga menjadi sangat santai dan mengantuk, sibuk, bosan, lelah atau lengah dalam menjaga pintu gerbang bawah sadar. Dengan demikian, terapis dapat langsung berkomunikasi dengan pikiran bawah sadar subjek

Kegiatan 4 : Uji coba

Tujuan : Mengetahui kemajuan perkembangan terapi

Media : Lembar catatan diskusi dan observasi

Materi :

- Meminta subjek untuk menghisap rokok di dalam ruangan setelah diberi perlakuan
- Menanyakan kepada subjek mengenai hal yang dirasakan setelah pemberian perlakuan / uji coba.

Kegiatan 5 : Diskusi

Tujuan : Mengetahui hal yang dirasakan subjek setelah diberikan perlakuan

Media : Lembar catatan diskusi dan observasi

Materi : Menanyakan kepada subjek mengenai hal yang dirasakan setelah pemberian perlakuan

Kegiatan 6 : Penentuan jadwal selanjutnya

Tujuan : Mengetahui kesiapan subjek untuk melanjutkan terapi

Media : Lembar catatan observasi

Materi : Membuat kesepakatan antara subjek dan terapis untuk melanjutkan terapi

Lampiran I

Bagian-bagian dalam hipnoterapi :

Bagian-bagian dalam hipnoterapi :

1) Pre-induction (Membangun Rapport dan Uji Sugestibilitas)

Hubungan dan kesesuaian (*rapport*) sebagian dibangun dengan cara berteman dengan subjek, karena subjek yang menyukai terapisnya akan merasa jauh lebih nyaman dan lebih responsif terhadap terapi. Sebaiknya menjaga *rapport* sampai sesi berakhir. Selain itu, tujuan dari bagian ini adalah menenangkan rasa takut subjek.

Salah satu cara terbaik dalam mempengaruhi bawah sadar yakni dengan menggunakan sugesti. Kepekaan seseorang terhadap sugesti berbeda-beda, oleh karena itu, terapis menanyakan kepada subjek mengenai hal-hal apa saja yang membuat ia termotivasi dan aktifitas apa saja yang senang dilakukan oleh subjek

2) Induksi

Induksi adalah suatu teknik atau mekanisme komunikasi yang digunakan untuk membawa subjek masuk ke dalam kondisi hipnosis. Dengan induksi, pikiran sadar subjek diakali sehingga menjadi sangat santai dan mengantuk, sibuk, bosan, lelah atau lengah dalam menjaga pintu gerbang bawah sadar. Dengan demikian, terapis dapat langsung berkomunikasi dengan pikiran bawah sadar subjek. Teknik induksi disesuaikan dengan tingkat sugestibilitas yang telah diujikan.

“Silahkan ambil posisi ternyaman menurut anda, santai saja. Pejam mata anda, tarik nafas dengan santai dan keluarkan lewat mulut (dilakukan beberapa kali pengulangan). Setiap tarikan dan hembusan nafas membuat anda semakin santai dan relaks. Rasakan tubuh anda menjadi semakin nyaman. Bayangkan udara yang anda hirup masuk ke dalam tubuh yang memberikan perasaan sejuk dan tenang... dst.....”

3) Deepning

Bagian ini untuk melihat seberapa jauh kesadaran subjek sudah berpindah dari *conscious mind* ke *sub conscious mind*, proses yang membawa subjek semakin memasuki alam bawah sadar, dapat dilakukan dengan cara menghitung maju ataupun mundur. Pada bagian ini, subjek diberikan sugesti positif dan hindarkan menggunakan kata negatif.

“.....setiap kali saya anda melakukan..... maka anda akan semakin rileks dan santai..... tubuh anda terasa semakin ringan..... kini tubuh anda terasa semakin nyaman.....muai saat ini anda Dst.....”

Berikan sugesti positif yang baik (berdasarkan hasil wawancara/asesmen yang telah dilakukan pada kegiatan sebelumnya)

4) Terminasi (penutup)

Pada bagian ini subjek diberi sugesti atau pembayangan terpandu tambahan. Kemudian subjek dibangunkan lalu diskusikan terapi secara singkat dengan subjek dan membuat janji untuk pertemuan berikutnya yang sesuai.

“.....sekarang saya akan menghitung dari mundur dari angka lima.....lima.. otot anda menjadi normal dan kembali bertenanga.. empat.. seluruh fungsi tubuh anda terasa semakin sehat dan nyaman.... tiga.. anda merasakan sebagai pribadi yang hidup sehat, dan semakin sehat..... dua..anda menjadi orang yang bahagia dan damai... semakin nyaman, dan semakin mampu hidup sehat... satu.. bukalah mata anda..... dan bangun dalam keadann sehat dan segar.....”

Sesi	Kegiatan	Februari			Maret				
		17	22	24	1	3	8	10	15
Sesi IV (Therapy)	Laporan perkembangan subjek (<i>self monitoring</i>)								
	Asesmen								
	Treatmen (hipnoterapi)								
	Diskusi								
	Penentuan jadwal terapi selanjutnya								
Sesi V (Therapy)	Laporan perkembangan subjek								
	Asesmen								
	Treatmen (hipnoterapi)								
	Diskusi								
	Penentuan jadwal terapi selanjutnya								
Sesi VI (Therapy)	Laporan perkembangan subjek (<i>self monitoring</i>)								
	Asesmen								
	Treatmen (hipnoterapi)								
	Diskusi								
	Penentuan jadwal terapi selanjutnya								

Sesi	Kegiatan	Februari			Maret				
		17	22	24	1	3	8	10	15
Sesi VII (Therapy)	Laporan perkembangan subjek (<i>self monitoring</i>)								
	Asesmen								
	Treatmen (hipnoterapi)								
	Uji coba								
	Diskusi								
	Penentuan jadwal terapi selanjutnya								
Sesi VIII (Terminasi)	Diskusi								
	<i>Relapse prevention</i>								
	<i>Post-test</i>								

UNIVERSITAS
BOSUWA



Kartu Kontrol Subjek 1 (I)

Base-line	Jumlah rokok yang dihisap																				Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	20
2	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						15
3	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x				17
4	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			18
5	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					16
6	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						15
7	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	19
Total																				120	

Hari ke...	Jumlah rokok yang dihisap																				Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		19
2	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					16
3	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x						15
4	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x				17
5	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									12
6	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x											10
7	x	x	x	x	x	x															6
Total																				95	
8	x	x	x	x	x	x															6
9	x	x	x	x																	4
10	x	x	x																		3
11	x	x	x	x																	4
12	x	x	x	x	x	x	x	x													9
13	x	x	x	x	x																5
14	x	x	x	x	x	x	x														7
Total																				38	
15	x	x	x	x	x	x	x														7
16	x	x	x	x	x																5
17	x	x	x	x																	4
18	x	x	x	x	x																5
19	x	x	x																		3
20	x	x	x	x																	4
21	x	x	x																		3
Total																				31	

Hari ke...	Jumlah rokok yang dihisap																				Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
22	x	x	x																		3
23	x	x																			2
24	x	x	x																		3
25	x	x																			2
26																					0
27	x	x	x																		3
28	x	x																			2
Total																				15	



Kartu Kontrol Subjek 2 (Y)

Base-line																															Jumlah				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
1	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																						13
2																																			0
3	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																					24	
4																																		0	
5	x	x	x	x	x	x	x																											6	
6	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																					25	
7	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x																								9	
Total																														77					

Hari Ke...																					Jumlah													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20														
8																																		0
9	x	x	x	x	x	x	x																											7
10	x	x	x																															3
11																																		0
12																																		0
13	x	x	x	x	x	x	x																											7
14																																		0
Total																				17														

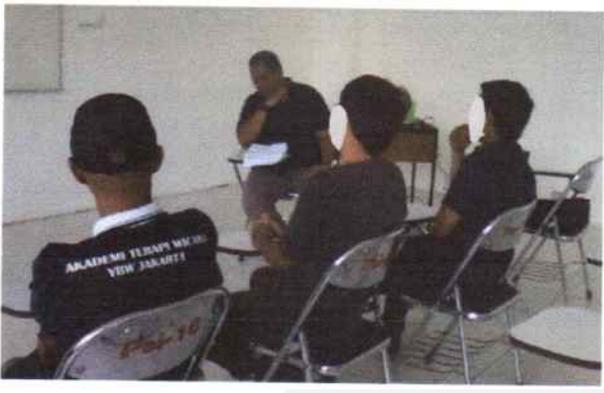
Hari ke...																					Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
15																					0
16																					0
17	x	x	x	x	x																5
18	x	x	x	x	x	x	x	x													8
19																					0
20	x	x	x	x																	4
21	x	x	x	x	x	x	x														7
Total																					24

Hari ke...																					Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
22	x	x	x	x	x	x	x	x	x												10
23	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					x	x					17
24	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									14
25																					0
26	x	x	x	x	x	x	x	x	x												9
27	x	x	x	x	x																5
28	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x									12
Total																					67

Hari Ke..	Jumlah rokok yang dihisap																				Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
22																					
23																					
24																					
25																					
26																					
27																					
28																					
Total																					



Lampiran Foto Kegiatan



Gambar 1.



Gambar 2.



Gambar 3.



Gambar 4.