

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Skripsi ini berjudul “Metode Hipnoterapi Pada Penanganan Remaja Pecandu Rokok di Rumah Sehat Hipnoterapi Metro Lampung” untuk menghindari kesalahan tafsir maka penulis akan menjelaskan maksud dari kata-kata yang digunakan dalam kalimat skripsi ini sebagai berikut :

Metode berasal dari bahasa Yunani *methodos*, yang merupakan gabungan dari kata meta dan hodos. Meta berarti melalui, mengikuti, atau sesudah, sedangkan *hodos* berarti jalan, arah atau cara.¹

Metode dalam bahasa arab disebut dengan thariqat dan manhaj yang mengandung arti tata cara, sementara itu dalam kamus Bahasa Indonesia metode artinya cara yang teratur dan berfikir baik-baik untuk maksud (dalam ilmu pengetahuan) untuk mencapai tujuan yang ditentukan.²

Dari pemaparan diatas Metode yang penulis maksud dapat diartikan sebagai suatu cara atau jalan yang sudah diatur dengan pertimbangan tertentu yang bisa ditempuh guna mencapai tujuan tertentu, dalam hal ini tujuan yang dimaksud yaitu cara atau metode dalam masalah psikologis kenakalan remaja.

Hipnoterapi merupakan salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari pemanfaatan sugesti untuk mengatasi masalah psikologis yang meliputi pikiran, perasaan dan perilaku.³

Hipnoterapi merupakan suatu aplikasi modern dalam teknik kuno yang mengaplikasikan trance-hypnosis. Penerapan hipnoterapi akan membimbing klien untuk memasuki kondisi *trance (relaksasi pikiran)* agar dapat dengan mudah menerima sugesti yang diberikan oleh hipnoterapis⁴

Dari penjelasan diatas maka Hipnoterapi yang dimaksud merupakan salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari pemanfaatan sugesti untuk mengatasi masalah psikologis yang meliputi pikiran, perasaan dan perilaku di Rumah Sehat Hipnoterapi Metro Lampung.

Remaja Merupakan fase ada diantara anak dan orang dewasa oleh karena itu, remaja sering kali dikenal dengan fase “mencari jati diri “atau fase“ topan dan badai”. Remaja masih belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun psikisnya.⁵

Sedangkan Remaja yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu remaja yang ada dirumah sehat Hipnoterapi Metro Lampung yang mengalami kecanduan merokok untuk ditangani pengobatannya melalui hipnoterapi.

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti ingin meneliti lebih mendalam dalam pengobatan kenakalan remaja terhadap konsumsi rokok menggunakan teknik hipnoterapi untuk menurunkan tingkat perilaku merokok pada remaja di Rumah Sehat

¹ Entu Hotimatul Husnah, *Skripsi Metode Dan Strategi Dakwah Studi di Lembaga Pengembangan Tilawatil Quran Provinsi Banten, Jurusan Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, h.8

² Amin. Samsul Munir, *Ilmu Dakwah*,(Jakarta: Amza2009), h.95.

³ Ayu Wulandari, *Skripsi Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Frekuensi Merokok Pada Remaja*, Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar h. 4

⁴ *Ibid*, h. 7

⁵ Zakiah Daradjat , *Problema Remaja di Indonesia*,(Jakarta, PT. Bulan Bintang, 1974), h. 16

Hipnoterapi Metro Lampung, dengan cara memberikan sugesti positif dan menanamkan keinginan kuat dalam diri klien untuk menghentikan kebiasaan merokok. Penulis melakukan penelitian dari tahun 2019 sampai dengan tahun 2021.

B. Latar Belakang

Remaja adalah masa yang penuh dengan gejolak yaitu masa terjadinya perubahan besar secara fisik, intelektual, emosional, dan spiritual.⁶ Seseorang pada masa ini seringkali mengalami kesedihan dan kebingungan, serta menimbulkan konflik dengan lingkungannya.

Dalam bahasa kekinian, masa remaja biasa disebut ABG labil, yaitu masa segala faktor dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangannya, sehingga menjadikan pola pikir dan tingkah laku yang sering berubah-ubah dalam waktu yang relatif singkat.

Pergaulan dapat menyebabkan perubahan perilaku terhadap individu maupun kelompok. Perubahan tersebut berupa perilaku buruk atau menyimpang. Secara yuridis formal, perilaku menyimpang adalah semua bentuk tingkah laku yang bertentangan dan menyimpang dari ciri-ciri karakteristik umum, serta bertentangan dengan hukum atau melawan peraturan yang legal.

Masa remaja adalah “Masa yang penuh kegoncangan jiwa, masa berada dalam peralihan atau di atas jembatan goyang yang menghubungkan masa anak-anak yang penuh kebergantungan dengan masa dewasa yang matang dan mandiri.”⁷

Masa remaja merupakan masa peralihan yang ditempuh oleh seseorang dari anak-anak menuju dewasa.⁸ Atau dapat dikatakan bahwa masa remaja adalah perpanjangan masa anak-anak sebelum mencapai masa dewasa. Anak-anak jelas kedudukannya, yaitu yang belum dapat hidup sendiri, belum matang dalam segala segi, dan tubuhnya masih kecil. Organ-organ tubuh belum berfungsi secara sempurna, kecerdasan, emosi, dan hubungan sosial juga belum selesai pertumbuhannya. Hidupnya masih tergantung pada orang dewasa, belum dapat diberi tanggung jawab atas segala hal.

Kenakalan remaja merupakan salah satu bentuk patologi bagi masyarakat, padahal secara etimologis remaja merupakan generasi bagi suatu negara. Rasionalnya, anak sejak masa remaja harus didoktrinkan dan diajarkan lebih bermoral beretika agar tidak menjadi generasi yang terjerumus pada hal-hal yang negatif.

Usia muda (remaja) merupakan usia produktif yang membutuhkan perhatian khusus, karena pada posisi ini, jati diri remaja masih labil. Pola pikir kaum muda kadang bersifat instan, dan mencari yang termudah dibanding menghadapi sesuatu yang sulit. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku remaja, diantaranya adalah pergaulan.

⁶ Affendi bin Mohammad Fathurahman, *Dakwah Kelompok melalui Hipnoterapi terhadap Pecandu Rokok di Kalangan Anak-anak Yatim Kompleks Kebajikan Laila Taib*, Anida (Aktualisasi Nuansa Ilmu Dakwah) Volume 19, Nomor 2, 2019, 105-124

⁷ Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama.. Hlm.h 70*

⁸ Affendi bin Mohammad Fathurahman, *Dakwah Kelompok melalui Hipnoterapi terhadap Pecandu Rokok di Kalangan Anak-anak Yatim Kompleks Kebajikan Laila Taib*, Anida (Aktualisasi Nuansa Ilmu Dakwah) Volume 19, Nomor 2, 2019, h. 1

Perhatian dari orang tua sangat penting bagi perkembangan anak, terutama ketika anak menginjak masa remaja. Ini beralasan karena memang pada masa remaja merupakan masa pencarian jati diri seorang anak untuk lebih permisif atas suatu kehidupan.

Masa remaja adalah masa peralihan antara usia seorang anak ke masa dewasa yaitu antara umur 13-18 tahun.⁹ Sehingga anak pada masa remaja harus dibina dan dibimbing dengan hal-hal positif, mengingat eksistensi remaja sangat dibutuhkan menjadi generasi suatu bangsa. Sugeng melihat remaja juga merupakan dari makhluk hidup yang juga akan menerima kematian, sehingga dengan usia tersebut, setidaknya anak benar-benar dibina agar memiliki tumbuh kembang yang stabil.¹⁰

Saat proses pencarian jati diri, seorang remaja membutuhkan suatu bimbingan, kasih sayang, dan pendidikan agar tidak terjerumus ke dalam hal-hal yang membuat emosional dan kepribadian seorang anak menjadi negatif. Setiap anak akan menjadi orang yang memiliki kepribadian dan emosional yang baik ketika benar-benar selalu disandingkan dengan hal-hal positif terutama kasih sayang dari orang tua.

Melihat anak pada masa remaja tidak hanya kesulitan dalam mengendalikan ego, tetapi pada masa krisis ini, seorang anak kerap kali berhadapan dengan hal-hal yang tidak diinginkan, padahal secara kesadaran sangat enggan untuk mampu memecahkan permasalahannya dengan maksimal.

Salah satu kenakalan remaja saat ini yaitu pengaruhnya pergaulan remaja dengan kecanduan remaja pada rokok, yang pada masa umurnya belumlah pantas untuk kebiasaan penggunaan rokok, dan dampaknya tidaklah baik terhadap masa pertumbuhan mereka.

Merokok merupakan salah satu perilaku yang paling sering dijumpai dan dilakukan oleh masyarakat. Perilaku merokok pada mulanya hanya dilakukan oleh kaum lelaki yang sudah tua, tetapi pada jaman sekarang perilaku merokok sudah tidak mengenal usia dan jenis kelamin. Menjadi fenomena umum bahwa remaja melakukan penyimpangan ini. Padahal telah diketahui bahaya rokok yang menimbulkan banyak penyakit. Tidak hanya penyakit, dampak ekonomi yang ditimbulkan oleh rokok sangat merugikan perokok.

Rokok membawa dampak buruk tidak hanya pada perokok, tetapi pada lingkungannya. Kajian menunjukkan, perokok memiliki kemungkinan mendapat kanker mulut tiga kali lipat lebih tinggi dari yang tidak pernah merokok. Kejadian kanker mulut bergantung juga kepada kemas rokok dan berapa lama telah merokok. Seberapa banyak dan lama seseorang itu merokok.

Orang yang lebih banyak dan sering merokok kemungkinan akan terjangkit kanker mulut. Berhenti merokok dapat meminimalisir kemungkinan terjangkit kanker mulut. Merokok juga dikaitkan dengan penyakit gusi. Orang yang merokok menghadapi risiko empat kali lebih tinggi terjangkit penyakit gusi dibandingkan orang yang tidak pernah merokok. Bila kebiasaan merokok ini berhenti, dapat

⁹ Ida Nor Shanty, Suyahmo, dan Slamet Sumarto, "*Faktor Penyebab Kenakalan Remaja pada Anak Keluarga Buruh Pabrik Rokok Djarum di Kudus*", Unnes Civic Education Journal, Vol. 1, No. 2, 2015. hlm 2.

¹⁰ 2 Sugeng Sejati, "*Implikasi Egosentris dan Spritual Remaja dalam Mencapai Perkembangan Identitas Diri*," Jurnal Ilmiah Syiar, Vol 19, No 1 2019. hlm 104.

terhindar dari penyakit gusi, dan risikonya pun menurun atau sama dengan orang yang tidak merokok.

Dengan kenakalan tersebut maka sudah menjadi tanggung jawab orang tua untuk mengarahkan menjadi pribadi remaja yang baik, namun tidak sedikit yang para orang tua memilih untuk menitipkan ke rumah kesehatan khusus dalam penanganan kecanduan rokok.

Maka dengan kasus tersebut peneliti tertarik ingin meneliti lebih mendalam terhadap kenakalan remaja tentang kecanduan rokok yang dalam hal ini penulis akan mengambil tempat penelitian di Rumah Sehat Hipnoterapi Metro Lampung, penulis akan menggali tentang metode penanganan yang dilakukan dalam menangani remaja yang kecanduan konsumsi rokok.

Dalam uraian diatas maka penulis akan melakukan penelitian lebih mendalam agar segera disidangkan dengan judul **“Metode Hipnoterapi pada Penanganan Remaja Pecandu Rokok dirumah Sehat Hipnoterapi Kota Metro Lampung.”**

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana penerapan hipnoterapi terhadap pecandu rokok pada remaja di Rumah Sehat Hipnoterapi Metro Lampung”

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah “Untuk mengetahui penerapan hipnoterapi terhadap pecandu rokok pada remaja di Rumah Sehat Hipnoterapi Metro Lampung”

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan yang berarti bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis dan psikologi pendidikan. Penelitian ini diharapkan juga dapat menambah wawasan mengenai penerapan hipnoterapi untuk menurunkan tingkat merokok pada remaja.

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi remaja, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dan menambah informasi mengenai bahaya yang mengancam akibat rokok.
- b) Bagi orang tua, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecanduan merokok pada remaja menggunakan sentuhan psikologi dengan penerapan hipnoterapi. Dengan demikian bahaya akibat merokok dapat diminimalisir.

F. Metode Penelitian

Agar suatu penelitian mendapatkan hasil yang maksimal, perlu ditentukan metode-metode tertentu dalam melaksanakan penelitian. Hal ini dimaksudkan agar

penelitian yang dilakukan dapat berjalan dengan baik dan mencapai hasil yang diharapkan. Ada beberapa hal yang perlu dikemukakan dalam metode penelitian, antara lain :

1. Sifat dan jenis penelitian

a. Jenis penelitian

Dilihat dari jenis penelitian ini termasuk penelitian lapangan (*Field Research*) yaitu penelitian yang dilakukan dalam kancah kehidupan masyarakat yang sebenarnya.¹¹ Dari sini yang menjadi objek penelitian adalah Rumah Sehat Hipnoterapi Kota Metro Lampung.

Penelitian lapangan ini dimaksudkan untuk mempelajari secara intensif tentang latar belakang keadaan sekarang dan interaksi lingkungan suatu unit sosial, individu, kelompok, lembaga dan masyarakat¹². Berkaitan dengan penelitian ini, objek penelitian di Rumah Sehat Hipnoterapi Kota Metro Lampung, fokus penelitian ini meneliti tentang pengobatan hipnoterapi pada penanganan remaja pecandu rokok di rumah sehat hipnoterapi Kota Metro Lampung.

Penelitian lapangan ini dilakukan dengan langkah-langkah, dimulai dari menyusun perencanaan penelitian atau kerangka penelitian secara konseptual, selanjutnya peneliti terjun ke lapangan untuk memperoleh data empirik dalam kegiatan Penanganan Remaja Pecandu Rokok di rumah Sehat Hipnoterapi Kota Metro Lampung.

Dengan menggunakan beberapa metode penelitian yang sesuai dengan alat pengumpul dan analisis data lapangan yang didasarkan atas landasan teoritis dalam penelitian ini. Langkah berikutnya, adalah melakukan kategorisasi data penelitian untuk menarik kesimpulan guna menjawab pokok permasalahan yang telah dirumuskan dalam penelitian Hipnoterapi pada Penanganan Remaja Pecandu Rokok di rumah Sehat Hipnoterapi Kota Metro Lampung.

b. Sifat Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif yaitu untuk membuat deskripsi atau gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antara fenomena yang diselidiki.¹³

Dalam penelitian ini akan digambarkan metode penanganan pecandu rokok pada remaja, serta menggambarkan aktifitas kegiatan remaja yang sudah tercandu pada rokok.

2. Sumber Data Sekunder dan Sumber Data Primer

a. Sumber Data Primer

Data primer merupakan data yang dibuat oleh peneliti untuk maksud khusus menyelesaikan permasalahan yang sedang ditanganinya. Data dikumpulkan sendiri oleh peneliti langsung dari sumber pertama atau tempat objek penelitian yang dilakukan. Data primer biasanya disebut dengan data

¹¹ Safari Imam Ashari, *Suatu Petunjuk Praktis Metodologi Penelitian*, (Surabaya : Usaha Nasional, 1983), h.22

¹² Sayuti Ali, *Metodologi Penelitian Agama*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2000), h.59-60

¹³ Muhammad Musa, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta : Fajar Agung, 1988), h.8

asli atau data baru yang mempunyai sifat *up to date*. Untuk memperoleh data peneliti wajib mengumpulkannya secara langsung. Cara yang biasanya digunakan peneliti untuk mencari data primer yaitu observasi, diskusi terfokus, wawancara, serta penyebaran questioner.¹⁴

Sumber data primer dalam penelitian adalah sebagian remaja yang sudah kecanduan rokok dan tim trapis yang berjumlah 27 orang yang ada dirumah Sehat Hipnotrapi Kota Metro Lampung. Peneliti menggunakan data ini untuk mendapatkan informasi langsung terkait metode hipnoterapi pada penanganan remaja pecandu rokok di rumah sehat hipnoterapi Metro Lampung, dengan mewawancarai orang-orang yang menjadi partisipan penelitian sekaligus menjadi data primer dalam penelitian ini.

b. Sumber Data Sekunder

Data sekunder yaitu data yang telah dikumpulkan untuk maksud selain menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Data ini dapat ditemukan dengan cepat. Sumber data sekunder adalah literatur, artikel, jurnal serta situs internet yang berkenaan dengan penelitian yang dilakukan Teknik sampel yang penulis gunakan yaitu teknik *non random*. Dalam sampling ini tidak semua individu dalam populasi diberi peluang yang sama ditugaskan menjadi anggota sampel.¹⁵

Selain data primer, sumber data yang dipakai peneliti adalah sumber data sekunder, data sekunder dapat didapat dari berbagai sumber yaitu literatur, artikel serta situs internet yang berkenaan dan sesuai dengan penelitian yang sedang dilakukan.

3. Metode Pengumpulan Data

Untuk memudahkan dalam pengambiklan data lapangan, penulis menggunakan metode pengumpulan data sebagai berikut :

a. Metode interview (wawancara)

Metode Interview atau wawancara merupakan percakapan yang diarahkan pada masalah tertentu. Kegiatan ini merupakan proses tanya jawab secara lisan dari dua orang atau lebih yang berhadapan secara fisik (langsung). Oleh karena itu kualitas hasil wawancara ditentukan oleh pewawancara, responden, pertanyaan dan situasi wawancara¹⁶.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan jenis wawancara bebas terpimpin yaitu pewawancara secara bebas bertanya apa saja dan harus menggunakan acuan pertanyaan lengkap dan terperinci agar data-data yang diperoleh sesuai dengan harapan.¹⁷

Metode interview ini digunakan untuk memperoleh data tentang Hipnotrapi pada Penanganan Remaja Pecandu Rokok dirumah Sehat Kota Metro Lampung. Interview ini akan diajukan kepada tim kesehatan rumah sehat hipnotrapi dan para remaja yang tercandu rokok.

b. Metode observasi

¹⁴ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta : Rineka Citra, 2006), h.129

¹⁵ Sutrisno Hadi, *Metode Resear*, (Yogyakarta : Andi Offest, 2004), h.80

¹⁶ Kartin Kartono, *Pengantar Metodologi Riset*, (Bandung : Mundur Maju, 1996), h.32

¹⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, (Bandung : Alfabeta, 2006), h.60

Observasi ialah metode pengumpulan data melalui pengamatan langsung atau peninjauan secara cermat dan langsung. Dalam hal ini peneliti dengan berpedoman kepada desain penelitiannya perlu mengunjungi langsung lokasi penelitian untuk mengamati secara langsung berbagai hal atau kondisi yang ada di lapangan¹⁸.

Dalam penelitian ini observasi yang digunakan adalah observasi partisipan, penulis berlaku sebagai pengamat sekaligus mengambil bagian kehidupan yang diobservasi dengan tujuan agar diperoleh keterangan yang obyektif.

Alasan penulis menggunakan metode ini adalah dapat mengingat lebih banyak atas fenomena yang perlu dicatat terhadap kondisi yang ada pada tempat penelitian. Yang diamati disini adalah kegiatan-kegiatan Hipnotrapi pada Penanganan Remaja Pecandu Rokok di Rumah Sehat Hipnotrapi Kota Metro Lampung.

c. Metode Dokumentasi

Penelitian lapangan yang akan dilaksanakan, informasi yang berbentuk dokumen sangat relevan karena tipe informasi ini bisa menggunakan berbagai bentuk dan dijadikan sebagai sumber data yang eksplisit. Adapun jenis-jenis dokumen tersebut seperti surat, memorandum, pengumuman resmi, penelitian yang sama, kliping-kliping dan artikel yang muncul di media massa, maupun laporan peristiwa lainnya¹⁹.

Dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini untuk menghimpun data tentang profil Rumah Sehat Hipnotrapi, struktur kepengurusan, data-data pasien, berupa catatan dan laporan kegiatan-kegiatan dalam menangani pasien remaja yang sudah tercandu rokok.

G. Teknik Analisa Data

Untuk memperoleh hasil yang maksimal dalam analisis data kualitatif yang menghasilkan data yakni analisis data yang tidak diadukan angka-angka sebagai bahan menarik kesimpulan melainkan kesimpulan ditarik atas dasar kualitas kepercayaan data yang masuk.²⁰

Maka dari itu, penelitian memakai metode deskriptif-analitis dengan tujuan memaparkan data sambil menganalisisnya dengan kata-kata atau kalimat, kemudian dipisah-pisah menurut kategori untuk di ambil suatu kesimpulan.

Pada tahap ini peneliti menarik kesimpulan bahwa peneliti menggunakan cara berfikir deduktif, yakni pengambilan kesimpulan yang bersifat dari umum ke khusus, pengetahuan khusus yang dimaksud disini adalah temuan tentang strategi dakwah yang di gunakan serta faktor pendukung dan penghambat aktifitas pengobatan melalui Metode hipnoterapi di Rumah Sehat Hipnoterapi Metro Lampung.

H. Sistematika Penulisan

Bab I Merupakan landasan pertama dalam skripsi ini, dalam bab I ini penulis membahas mengenai: Penegasan judul, Latar belakang, Identifikasi dan Batasan

¹⁸ Ahsanuddin, Mudi, *Profesional Sosiologi*, (Jakarta : Media Utama, 2004), h. 44

¹⁹ Robert K. Yin, *Studi Kasus Desain Metode*, (Jakarta : Rajawali Press, 1996), h. 103-105

²⁰ Muhamad Djali Faroek, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Bunga Rampai, 2013), h.39

Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian hingga Metode Penelitian, Sistematika pembahasan.

Bab II Landasan Teori yang meliputi judul yang penulis ambil, pada bab ini penulis menjelaskan secara rinci dari sub per sub judul penelitian yang peneliti ambil, seperti menjelaskan tentang bimbingan kelompok, serta menjelaskan mengenai minat dan bakat.

Bab III Deskripsi Lokasi Peneliti/Objek Penelitian, pada bab ketiga ini berisi sub-sub gambaran umum Komunitas kita pemuda, profil Komunitas kita pemuda, struktur kepengurusan di Komunitas kita pemuda, visi dan misi komunitas kita pemuda.

Bab IV Analisis Penelitian, Pada bab empat ini berisi analisis Bimbingan Kelompok Untuk Untuk Mengembangkan Minat Dan Bakat Remaja Di Komunitas Kita Pemuda Kecamatan Palas Kabupaten Lampung Selatan.

Bab V Penutup, pada bab lima ini berisi kesimpulan dan saran, pada bab ini penulis akan menyimpulkan hasil dari penelitian yang sesuai dengan rumusan masalah untuk mengklarifikasi setelah menganalisis data yang telah di peroleh.

BAB II

METODE HIPNOTERAPI DAN REMAJA PECANDU ROKOK

A. Kajian Hipnoterapi

1. Pengertian Hipnoterapi

Hipnoterapi merupakan salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari pemanfaatan sugesti untuk mengatasi masalah psikologis yang meliputi pikiran, perasaan dan perilaku.¹ Hipnoterapi merupakan suatu aplikasi modern dalam teknik kuno yang mengaplikasikan *trance-hypnosis*.

Hipnoterapi adalah terapi yang menggunakan hipnosis sebagai sarana untuk menjangkau pikiran bawah sadar kalien. Karena yang diotak-atik adalah pikiran, terapis perlu mengetahui teori mengenai pikiran dan cara kerjanya. Manusia mempunyai dua macam pikiran, yaitu pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. Peran dan pengaruh pikiran sadar terhadap diri kita adalah sebesar 12%, sedangkan pikiran bawah sadar mencapai 88%. Pikiran sadar dan bawah sadar sebenarnya saling memengaruhi dan bekerja dengan kecepatan yang sangat tinggi.²

Penerapan hipnoterapi akan membimbing klien untuk memasuki kondisi *trance* (relaksasi pikiran) agar dapat dengan mudah menerima sugesti yang diberikan oleh hipnoterapis. Dalam kondisi *trance*, pikiran bawah sadar klien akan diberikan sugesti positif guna melakukan penyembuhan gangguan psikologis atau dapat pula digunakan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan agar menjadi lebih baik.³

Periode *trance* merupakan periode dimana hipnoterapis mengubah keterbatasan pemahaman klien agar menjadi reseptif terhadap sugesti positif yang diberikan oleh hipnoterapis untuk tujuan terapi.

Hipnoterapi merupakan salah satu cara yang sangat mudah, cepat, efektif dan efisien dalam jangkauan pikiran bawah sadar, melakukan re edukasi, dan menyembuhkan pikiran yang sakit.⁴

Hipnoterapi sebagai penyembuhan gangguan jiwa dengan membawa individu ke suatu keadaan *trance* agar individu tersebut mengeluarkan isi hati, dalam keadaan sadar individu tersebut tidak bersedia untuk bercerita.⁵ hipnoterapi sebagai metode sugesti tanpa menggunakan alat. Hipnoterapi sebagai sebuah metode untuk mengubah perilaku melalui perkataan atau bisikan yang cenderung melibatkan teori-teori psikologi dan konsep klinis ke dalam terapi tersebut.

Hipnoterapi sebagai hal yang berkenaan dengan hal kejiwaan dan pengalaman pribadi individu dapat digunakan untuk proses penyatuan dan memperkuat hubungan antara hasil, mekanisme hasil dan terapi perilaku.⁶ Kapasitas seorang hipnoterapis mengakses kognitif untuk menghasilkan sikap atau perilaku yang diinginkan dalam

¹ Ayu Wulandari, *Skripsi Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Frekuensi Merokok Pada Remaja*, Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar h. 4

² Affendi bin Mohammad Fathurahman, *Dakwah Kelompok melalui Hipnoterapi terhadap Pecandu Rokok di Kalangan Anak-anak Yatim Kompleks Kebajikan Laila Taib, Anida (Aktualisasi Nuansa Ilmu Dakwah)*, Volume 19, Nomor 2, 2019, h. 108

³ As'adi, M. . *Melakukan Hipnoterapi Agar Daya Ingat Anda Sekuat Cakram*, Yogyakarta: Diva Pers, h 21

⁴ Adi W. Gunawan, *HYPNOTHERAPY The Art of Subconscious Restructuring*, h.11

⁵ KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), (Jakarta: Balai Pustaka 2008), h. 67

⁶ Op Cit, h. 23

menghasilkan feedback dengan menggunakan pendekatan yang dinamis untuk memodifikasi perilaku selama terapi dilakukan.

Hal yang penting untuk diingat dan ditekankan dalam penggunaan hipnoterapi yaitu bisa terjadi perbedaan antara proses induksi dengan apa yang ditransfer oleh hipnoterapis.⁷ Hal tersebut berarti hipnoterapi merupakan proses yang dinamis yang berpusat pada individu (*yang dihypnosis*) itu sendiri dan hypnosis memiliki strategi dan taktik induksi yang secara jelas menunjukkan bahwa individu bisa teripnosis dengan cara tidak memfungsikan alam sadar selama proses hipnoterapi dan lebih kepada pengimplementasian keadaan dimana individu tersebut berkonsentrasi.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa hipnoterapi merupakan salah satu teknik terapi yang memanfaatkan sugesti dan alam bawah sadar untuk mengubah perilaku sesuai dengan keinginan.

2. Tahap Hipnoterapi

Para Ahli mengemukakan tahapan hipnoterapi sebagai berikut :⁸

a. *Preparation*

Pada tahap ini, hipnoterapis melakukan pendekatan terhadap klien untuk membangun hubungan positif dan rasa saling pengertian antara klien dan hipnoterapis. Pada tahap wawancara awal ini, hipnoterapis mengumpulkan informasi yang berkaitan dengan masalah klien.

Masalah yang dialami klien akibat keterbatasan pembelajaran, mereka terjebak dalam set mental, kerangka acuan dan sistem kepercayaan yang membuat klien tidak mampu untuk mengeksplorasi dan memanfaatkan kemampuan mereka dalam hal positif.

Pada tahap ini hipnoterapis menjelajahi sejarah pribadi klien, karakter dan dinamika emosional, minat, hobi, pekerjaan dan sebagainya untuk menilai berbagai pengalaman hidup dan kemampuan respon klien untuk mencapai tujuan terapi.

b. *Therapeutic Trance*

Pada tahap ini hipnoterapis memberikan sugesti kepada klien untuk menemukan cara pemecahan masalah oleh klien sendiri.⁹

Pada tahap ini hipnoterapis memberikan pandangan-pandangan positif kepada klien agar dapat mencapai keadaan penerimaan diri yang baru dan memunculkan kreativitas dalam diri mereka. Terdapat 5 paradigma dalam tahap ini:

- 1) *Fixation of attention* memanfaatkan keyakinan dan perilaku klien untuk fokus pada realitas batin.
- 2) *Depotentiating habitual frameworks and believe systems* berupa gangguan, shock, terkejut, kebingungan, disosiasi atau proses lain yang dapat mengganggu kebiasaan klien.
- 3) *Unconscious search* berupa implikasi, pertanyaan, permainan kata, saran dalam hipnotis.
- 4) *Unconscious procces* berupa aktivasi asosiasi pribadi dan mental.

⁷ Ayu Wulandari, *Skripsi Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Frekuensi Merokok Pada Remaja*, Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar, h. 4

⁸ Erickson, M. H. & Rossi, E. L. (1979). *Hypnoteraphy*, New York: Irvington Publisher, Inc. h. 33

⁹ Ayu Wulandari, *Skripsi Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Frekuensi Merokok Pada Remaja*, Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar . h.58

- 5) *Respon hipnotic* berupa potensi perilaku berdasarkan pengalaman yang terjadi secara mandiri.¹⁰

c. *Ratification of Therapeutic Change*

Pada tahap ini hipnoterapis memastikan sejauhmana sugesti memberikan pengaruh terhadap pemahaman dan perubahan perilaku klien.

3. Penanganan Hipnoterapi

Menurut Gunawan Hipnoterapi merupakan seni mengeksplorasi alam bawah sadar dan peningkatan kesadaran serta kondisi pikiran melalui sugesti yang diberikan seseorang. Berdasarkan pendapat ini, definisi hipnoterapi adalah usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk memasuki alam bawah sadar dengan diberikan sugesti yang bertujuan untuk mempengaruhinya. Hipnoterapi sendiri merupakan perkembangan dari hipnosis yang diaplikasikan untuk terapi atau menyembuhkan gangguan tertentu baik itu psikologis maupun fisik. Salah satu yang dapat diintervensi menggunakan metode hipnoterapi adalah kebiasaan merokok.

Pelaksanaan hipnoterapi dilakukan melalui beberapa tahapan. Menurut The Indonesia Board of Hipnoterapi terdapat tujuh tahapan hipnoterapi yaitu pra induksi, induksi, *deepening*, depth level test, suggestion therapy, hypnotherapeutic technique dan terminasi. Selain itu, dalam praktik pekerjaan sosial terdapat juga tahapan hipnoterapinya, menurut Erikson dan Rossi hipnoterapi hanya terdiri dari tiga tahapan saja yaitu fiksasi perhatian, mengganggu kerangka kebiasaan dan sistem kepercayaan dan inisiasi proses pencarian tidak sadar. Namun jika dilihat lebih jauh, tahapan hipnoterapi pada dasarnya memiliki kesamaan walaupun terbagi menjadi beberapa tahapan. Dalam upaya menangani klien, tahapan hipnoterapi yang digunakan selalu sama untuk masalah apa pun namun perbedaannya terletak pada afirmasi atau sugesti yang diberikan selama proses pelaksanaan.¹¹

Seseorang yang menjadi perokok aktif akan melalui beberapa tahapan sebagaimana yang dikemukakan oleh Laventhal dan Clearly bahwa terdapat empat tahapan seseorang menuju kebiasaan merokok yaitu preparatory dimana seseorang mendapatkan gambaran bagaimana gambaran perilaku merokok sehingga ia mulai memiliki niat mengikuti hal tersebut, initiation yaitu dimana seseorang memutuskan apakah ia akan merokok atau tidak, becoming a smoker yaitu seseorang telah memutuskan untuk menjadi perokok dan mulai merokok setiap harinya dan maintaining of smoking yaitu seseorang telah menjadikan perilaku merokok menjadi bagian dari hidupnya atau kebiasaannya. Berdasarkan pendapat ini, seseorang dapat menjadi perokok aktif melalui beberapa tahapan yang didorong oleh keinginan pribadi. faktor penyebab seseorang melakukan kebiasaan merokok.

Menurut Mutadi dan Hansen terdapat dua faktor yang menyebabkan seseorang melakukan kebiasaan merokok yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari kepribadian, biologis, psikologis dan konformitas teman sebaya sedangkan faktor eksternal terdiri dari pengaruh orang tua, teman, iklan dan lingkungan sosial.

¹⁰ *Ibid*, h.59

¹¹ Agung Purwanto, *Jurnal Metode Hipnoterapi Untuk Penanganan Klien Dengan Kebiasaan Merokok*, Departemen Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Padjadjaran, h.91

Sedangkan menurut Sarafino faktor yang menyebabkan seseorang memiliki kebiasaan merokok adalah faktor psikologis dan faktor sosial.¹²

4. Manfaat Hipnoterapi

Menurut Erickson dan Rossi mengemukakan bahwa hipnoterapi bermanfaat untuk mengubah fungsi sensori-perseptual (masalah nyeri dan kenyamanan), mampu mengatasi rasa sakit, dan membuat seseorang merasa nyaman, mampu mengatasi penyakit somatik berupa trauma akibat kecelakaan fisik, operasi, kanker dan sebagainya, mampu mengatasi masalah psikosomatik berupa kecemasan, mengatasi masalah trauma dan mengatasi phobia. Menurut As'adi mengemukakan bahwa hipnoterapi telah diperkenalkan pertama kali sejak tahun 1734-1815 dengan tujuan untuk penyembuhan psikoterapi, upaya rehabilitasi, mencegah timbulnya berbagai gangguan kesehatan, dan digunakan dalam upaya peningkatan taraf kesehatan.

Menurut As'adi mengemukakan bahwa teknik hypnosis telah menjadi alternative yang digunakan untuk pengobatan selama masa perang dunia II. Pengobatan ini diberikan kepada korban perang untuk mengurangi rasa sakit, mengobati gangguan neurosis, dan pengalaman traumatic yang mengganggu. Menurut As'adi mengemukakan bahwa teknik hipnoterapi sudah sangat berkembang di Indonesia, bahkan beberapa perguruan tinggi telah memasukkan hipnoterapi sebagai kurikulum resmi bagi mahasiswa sebab manfaat dari hipnoterapi sangatlah banyak. Berdasarkan pemapaan diatas terdapat begitu banyak manfaat yang dapat diperoleh dari hipnoterapi mulai dari masalah kejiwaan hingga gangguan kesehatan.¹³

B. Pecandu Rokok

Kecanduan nikotin adalah kondisi ketika seseorang mengalami ketergantungan pada zat nikotin yang umumnya terdapat pada produk hasil tanaman tembakau, seperti rokok. Penderita kecanduan nikotin sulit lepas dari ketergantungan, meski ia sadar bahwa hal tersebut bisa menimbulkan bahaya bagi kesehatannya.¹⁴

Rokok menimbulkan efek kesenangan sementara di otak, yang membuat seseorang menjadi ketergantungan terhadap zat ini. Orang yang kecanduan biasanya akan merasa cemas dan mudah marah ketika tidak mendapat asupan nikotin.¹⁵

Tiga komponen dalam merokok yaitu terdapat sensasi, relaksasi, dan kesenangan yang dirasakan oleh pecandu rokok, adanya pengaruh dari lingkungan sekitar yang menyebabkan seseorang selalu ingin merokok, kecanduan terhadap nikotin.¹⁶

Penelitian yang dilakukan oleh para ahli menunjukkan bahwa hipnoterapi efektif dalam menurunkan tingkat merokok pada klien karena terdapat perbedaan yang sangat signifikan terhadap skor total merokok. 65,4% atau sepertiga dari jumlah perokok remaja di Kota Beni Suef berhenti merokok setelah diberikan treatment hipnoterapi selama 9 minggu.¹⁷

1. Pengertian Pecandu Merokok

¹² *Ibid*, h.91

¹³ *Ibid*, h.19

¹⁴ <https://www.alodokter.com/kecanduan->

¹⁵ <https://www.alodokter.com/kecanduan->

¹⁶ Densky, A.B. *How To Use Hypnosis To Quit Smoking Chewing Smokeles. Neuro- Vision*, (2009). h. 73

¹⁷ Mohamed, A.N. & El Mwarfie, S.M. (2015), *Effect of hypnotherapy on smoking cessation among secondary schools students. Journal of Nursing Education and Practice*, h.55

Perokok Aktif atau dapat juga disebut dengan pecandu rokok adalah seseorang yang dengan sering dan sengaja menghisap lintingan atau gulungan tembakau yang dibungkus biasanya dengan kertas, daun, dan kulit jagung sehingga mereka terlalu sering merokok. Secara langsung mereka juga menghirup asap rokok yang mereka hembuskan dari mulut mereka. Tujuan mereka merokok pada umumnya adalah untuk menghangatkan badan mereka dari suhu yang dingin. Tapi seiring perjalanan waktu pemanfaatan rokok disalahkan, sekarang rokok dianggap sebagai suatu sarana untuk pembuktian jati diri bahwa mereka yang merokok adalah "keren" berikut ciri-ciri seorang pecandu rokok yaitu:

- a. Gigi kuning karena nikotin.
- b. Kuku kotor karena nikotin.
- c. Mata pedih.
- d. Sering batuk – batuk.
- e. Mulut dan nafas bau rokok.¹⁸

Kecanduannya bersifat fisik, yang berarti pengguna yang terbiasa mendambakan bahan kimia, dan juga mental yang berarti pengguna secara sadar menginginkan efek nikotin. Kecanduan nikotin juga bersifat perilaku. Orang menjadi tergantung pada tindakan terkait penggunaan tembakau. Mereka juga menjadi terbiasa menggunakan tembakau dalam situasi tertentu, seperti setelah makan atau saat sedang stres. Nikotin terutama dikonsumsi dengan menghirup asap rokok tembakau.

Cara lain untuk menghisap tembakau termasuk pipa dan cerutu. Tembakau tanpa asap dihirup melalui hidung sebagai bedak atau disimpan di mulut. Mengutip Healthline, nikotin menciptakan perasaan menyenangkan di tubuh dan pikiran. Saat pengguna menggunakan tembakau, otak melepaskan neurotransmitter seperti dopamin, zat kimia yang membuat merasa nyaman. Ini menciptakan perasaan puas dan senang singkat. Merokok atau menggunakan produk tembakau lainnya menyebabkan kecanduan nikotin.

Berikut siklus adiksi nikotin yang membuat penggunaannya sulit berhenti merokok sebagaimana dipaparkan dalam akun Instagram Direktorat P2PTM Kemenkes RI : - Nikotin terserap dalam darah dan diteruskan ke otak, Reseptor yang menerima nikotin, Pelepasan Dopamin, Dopamin memberikan rasa nyaman, Zat Dopamin berkurang, Rasa nyaman hilang dan timbul keinginan untuk kembali merokok siapa pun yang menggunakan tembakau berisiko mengalami kecanduan.¹⁹

Prinsip perilaku merokok pada umumnya adalah memasukan bahan yang berasal dari dedaunan atau tembakau yang mengandung zat tertentu khususnya nikotin sebagai tindakan untuk memperoleh kenikmatan. Sedangkan perilaku merokok adalah tingkah laku yang membahayakan kesehatan baik bagi perokok sendiri maupun bagi orang lain yang kebetulan menghisap rokok tersebut.²⁰

Menurut Diyon perilaku merokok adalah sesuatu yang dilakukan seseorang berupa membakar dan menghisapnya serta dapat menimbulkan asap yang dapat terhisap oleh orang-orang sekitarnya. Menurut Leventhal terdapat tiga tahap dalam perilaku merokok sehingga menjadi seorang perokok yaitu:

- a. Tahap *Preoaratory*

¹⁸ <https://Dinkes.Bantenprov.Go.Id/Read/Berita/488/Pengertian-Merokok-Dan-Akibatnya.Html>

¹⁹ <https://tirto.id/ketahui-tahapan-kecanduan-rokok-dan-tips-untuk-berhenti-gaXq>

²⁰ Yeni Jati Palupi, *Skripsi Hubungan Perilaku Merokok Dengan Kepercayaan Diri Remaja Di Sman 1 Kedunggalar Ngawi*, Fakultas Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun, 2019, h. 13-14

Tahap dimana seseorang mendapatkan gambaran yang menyenangkan mengenai merokok dengan cara mendengar, melihat atau hasil bacaan hal ini menimbulkan minat untuk merokok.

b. Tahap *Invitation*

Merupakan tahap perintisan yaitu tahap apakah seseorang akan meneruskan atau tidak terhadap perilaku merokok.

c. Tahap *Becoming A Smoker*

Aapabila seseorang telah mengkonsumsi rokok sebanyak empat batang perhari pemakai mempunyai kecendrungan untuk menjadi seorang perokok.²¹

2. Faktor Penyebab Pecandu Rokok

Kebiasaan merokok seharusnya dihindari dengan pencegahan dari dini mengingat bahaya yang ditimbulkan dari rokok tidaklah sederhana bagi keberlangsungan hidup manusia, apalagi perempuan. Di Indonesia, masalah perempuan yang berperilaku merokok masih dianggap tabu oleh masyarakat negara ini. Menurut Aditama ada 3 faktor yang menyebabkan seorang memiliki kebiasaan merokok yaitu :

- a. faktor farmakologis, salah satu zat yang ada di dalam rokok yang menyebabkan kecanduan,
- b. faktor sosial, lingkungan yang merokok dan
- c. faktor psikologis, merokok dapat dianggap meningkatkan konsentrasi atau hanya sekedar untuk menikmati asap rokok.

Menurut Sarafino faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang berperilaku merokok antara lain :

1) Faktor Sosial

Manusia adalah makhluk sosial, makhluk yang saling ketergantungan atau tidak bisa hidup sendiri. Dalam menjalani interaksi sosial, seorang individu akan menyesuaikan diri dengan yang lain ataupun sebaliknya, sehingga perilaku seorang individu tidak lepas dari lingkungan sosialnya. Faktor terbesar dari kebiasaan merokok adalah faktor sosial atau lingkungan. Karakter seseorang dapat dibentuk oleh lingkungan keluarga, tetangga maupun teman bergaul. Bersosialisasi merupakan cara utama anak untuk mendapatkan jati dirinya. Seorang anak akan memperhatikan tindakan orang lain, dan terkadang menirunya. Namun sangat disayangkan karena bukan hanya hal baik yang ditiru, melainkan kebiasaan buruk seperti berperilaku merokok.

2) Faktor Psikologis

Ada beberapa alasan psikologis yang menyebabkan seseorang berperilaku merokok, yaitu demi relaksasi atau ketenangan, dan mengurangi kecemasan atau ketegangan. Pada kebanyakan perokok, ikatan psikologis dengan rokok dikarenakan adanya kebutuhan untuk mengatasi diri sendiri 18 secara instan. Gejala-gejala yang dapat dilihat untuk mengenali kebiasaan merokok yaitu :

1. Ketagihan

- a) Adanya rasa ingin merokok yang menggebu.
- b) Merasa tidak bisa hidup selama setengah hari tanpa rokok.
- c) Merasa tidak tahan bila kehabisan rokok.
- d) Sebagian kenikmatan merokok terjadi saat menyalakan rokok.

²¹ *Ibid*, hlm.13-14

- e) Kesemutan di lengan dan kaki.
 - f) Berkeringat dan gemetar (adanya penyesuaian tubuh terhadap hilangnya nikotin).
 - g) Gelisah, susah konsentrasi, sulit tidur, lelah, dan pusing.
2. Kebutuhan mental
- a. Merokok merupakan hal yang paling nikmat dalam kehidupan.
 - b. Ada dorongan kebutuhan merokok yang kuat ketika tidak merokok.
 - c. Merasa lebih berkonsentrasi sewaktu bekerja dengan merokok.
 - d) Merasa lebih rileks dengan merokok.
 - e) Keinginan untuk merokok saat menghadapi masalah.
3. Kebiasaan
- a) Merasa kehilangan benda yang bisa dimainkan di tangan.
 - b) Kadang-kadang menyalakan rokok tanpa sadar.
 - c) Kebiasaan merokok sesudah makan.
 - d) Menikmati rokok sambil minum kopi.

3. Metode Dan Penanganan Pecandu Rokok

Dalam menanggulangi pecandu rokok menggunakan metode hipnoterapi melalui konseling kelompok untuk menghentikan kebiasaan merokok. Saat ini, hipnoterapi telah digunakan untuk penyembuhan para perokok, pecandu obat-obatan, kehilangan keseimbangan, kehilangan kontrol, respons imun, kegelisan dan phobia-phobia.

Teknik-teknik yang digunakan hipnotis Barat secara tipikal memasukkan induksi keadaan kesadaran yang berubah, yang sering disebut keadaan tak sadarkan diri (trance). Metode-metode yang sering digunakan dalam hipnoterapi; saran-saran (suggestion), kepercayaan (placebo effect), dan visualisasi (imaginary).²²

Konseling kelompok dikenal sebagai kelompok pemecahan masalah antarpribadi untuk memecahkan masalah kehidupan yang umum melalui dukungan antarpribadi dan pemecahan masalah, Konseling kelompok merupakan proses interpersonal yang dinamis yang berpusat pada kesadaran berpikir dan tingkah laku, melibatkan fungsi terapeutik, berorientasi pada kenyataan, ada rasa saling percaya, mempercayai, ada pengertian, penerimaan dan bantuan.²³

Konseling kelompok mengacu pada penyesuaian rutin atau pengalaman perkembangan dalam lingkup kelompok yang difokuskan untuk membantu konseli mengatasi problem mereka lewat penyesuaian diri dan perkembangan kepribadian sehari-hari.²⁴

Berikut adalah penanganan yang dianggap cukup ampuh dalam menangani pecandu rokok sebagai berikut:

a. Mengelola Stres

Stres bisa menjadi salah satu alasan seseorang memilih untuk merokok, karena kandungan nikotin di dalamnya dapat memberikan efek relaksasi dengan cepat. Meski demikian, beberapa penelitian membuktikan bahwa kebiasaan merokok justru dapat

²² Rahmah, M. (2019) Sufi Healing dan Neuro Linguistic Programming (Studi Terapi pada Griya Sehat Syafaat (GRISS) 99 Semarang), Tesis, Universitas Islam Negeri Sunan Walisongo, Semarang.

²³ Astuti, N.D.S. (2015) Meningkatkan Motivasi Belajar Melalui Layanan Konseling Kelompok, dalam Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling, 1(1): 7- 12

²⁴ Nasution, A. dan Adeputra, D. (2019) Pengaruh Media Cetak dan Audiovisual terhadap Hipnoterapi Rokok pada Ibu Rumah Tangga dengan Anggota Keluarga Perokok Aktif di Wilayah Semplak Pilar tahun 2019. Prosiding Hasil Penelitian Dosen Universitas Ibn Khaldun

membuat seseorang lebih mudah mengalami stres. Untuk meredakan stres, ubah kebiasaan merokok secara perlahan dengan melakukan beberapa aktivitas yang menyenangkan, seperti mendengarkan musik, melakukan terapi pijat, atau meditasi. Selain itu, sebisa mungkin hindari pula situasi yang bisa mendatangkan stres.

بِالْمُهْتَدِينَ أَعْلَمُ وَهُوَ يَشَاءُ مَنْ يَهْدِي اللَّهُ وَلَكِنَّ أَحَبَّتَ مَنْ يَهْدِي لَا إِنَّكَ

Artinya : “ Sungguh engkau Muhammad tidak dapat memberi petunjuk kepada orang yang engkau kasahi, tetapi Allah memberi petunjuk kepada orang yang dia kehendaki, dan dia lebih mengetahui orang-orang yang mau menerima petunjuk”.²⁵

Berdasarkan penjelasan ayat Al-Qur’an di atas dapat dipahami bahwa sangatlah penting bagi seorang individu terutama seorang muslim untuk memiliki pengelolaan diri yang baik dalam menghadapi stress kehidupan, terutama stress yang dipicu dengan adanya peristiwa yang tak sesuai harapan yang terjadi.

b. Menghindari Pemicu Kebiasaan Merokok

Saat sedang berusaha berhenti merokok, sebisa mungkin hindari faktor atau kebiasaan yang dapat membuat Anda kembali merokok, seperti minum kopi dan alkohol atau berkumpul dengan sesama perokok. Jika terbiasa merokok setelah makan, Anda bisa mencari cara lain sebagai pengganti, misalnya dengan mengunyah permen karet atau menggosok gigi.

c. Mengonsumsi Makanan Sehat

Sebagian perokok aktif sering merasa kurang berselera untuk makan, karena nikotin di dalam rokok dapat mengurangi sensitivitas indra perasa dan penciuman. Penelitian menunjukkan bahwa makanan sehat, seperti sayur dan buah-buahan, dapat mengurangi hasrat untuk kembali merokok. Tak hanya itu, makanan sehat juga dapat memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh sekaligus mengembalikan selera makan yang berkurang akibat merokok.²⁶

d. Berolahraga Secara Rutin

Tak hanya membuat tubuh lebih sehat dan bugar, olahraga juga dapat mengurangi kecanduan akan nikotin. Saat keinginan untuk merokok datang, Anda dapat mengalihkan keinginan ini dengan melakukan olahraga, seperti jalan santai, berenang, atau bersepeda.

e. Membersihkan Rumah Secara Berkala

Kebersihan rumah juga dapat menjadi salah satu faktor yang dapat mendukung Anda berhenti merokok. Anda bisa mencuci pakaian, spreng, karpet, atau tirai yang mengandung aroma rokok. Anda juga bisa menggunakan pengharum ruangan untuk menghilangkan bau asap rokok dan mengalihkan pikiran dari berbagai hal yang bisa mengingatkan Anda pada rokok, termasuk baunya.

f. Mencoba Hipnoterapi

Salah satu cara berhenti merokok adalah dengan menjalani terapi alternatif berupa hipnoterapi. Efektivitas hipnoterapi untuk menghentikan kebiasaan merokok memang belum diketahui secara pasti. Namun, sebagian orang mengaku telah merasakan manfaatnya. Selain cara-cara di atas, beberapa jenis obat seperti *bupropion* dan

²⁵ Al-Qur’an, Surah Al-Qassas Ayat 56

²⁶ <https://www.alodokter.com/bahas-satu-satu-cara-berhenti-merokok>

varenicline, juga dapat membantu Anda berhenti merokok. Namun, obat ini hanya boleh dikonsumsi sesuai anjuran dan di bawah pengawasan dokter. Berhenti merokok memang bukan hal yang mudah dilakukan. Tidak sedikit pula orang yang gagal melakukannya. Namun, komitmen Anda sebagai upaya untuk berhenti merokok akan sangat membantu dalam menyingkirkan kebiasaan tersebut. Saat merasa kesulitan berhenti merokok, coba ingat kembali alasan mengapa Anda ingin berhenti merokok, misalnya agar tubuh terbebas dari berbagai macam penyakit atau keluarga Anda terhindar dari bahaya menjadi perokok pasif. Namun, jika Anda masih merasa kesulitan berhenti merokok meski telah melakukan berbagai cara berhenti merokok di atas, jangan ragu untuk berkonsultasi ke dokter. Dokter dapat menentukan cara berhenti merokok yang efektif dan sesuai dengan kondisi Anda.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian sikap perilaku merokok dipengaruhi oleh teman, orang tua, dan juga lingkungan tempat tinggal dan juga sikap percaya terhadap bahaya merokok juga mempengaruhi sikap seseorang untuk berhenti merokok, dikarenakan tingkat kepercayaan akan bahaya merokok yang dapat menyebabkan berbagai macam masalah kesehatan, serta membentuk motivasi dari dalam diri sendiri untuk berhenti merokok agar lebih sehat dan terhindar dari berbagai macam masalah kesehatan yang disebabkan oleh kebiasaan merokok. Adanya niat mendorong seseorang untuk berperilaku berhenti merokok, dan pengontrolan diri agar tidak mengulangi kebiasaan merokok. Kemudian dalam penanganan pecandu rokok di rumah sehat hipnoterapi metro ini beberapa tahapan seperti *Pre induction, Induction, Deepening, Suggestion, Termination*

B. Saran

Berdasarkan uraian kesimpulan diatas, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi remaja Menjadi salah satu pilihan bagi remaja untuk mengurangi intensitas merokok melalui hipnoterapi.
2. Bagi orang tua Hipnoterapi menjadi salah satu cara dalam peningkatan kualitas kesehatan remaja dalam hal menghadapi kecanduan terhadap rokok.
3. Bagi peneliti selanjutnya :
 - a. Menambah subjek penelitian dan memberikan kelompok kontrol.
 - b. Mengkolaborasikan hipnoterapi dengan terapi lain, misalnya dengan SEFT terapi untuk memperkuat penurunan intensitas merokok.
 - c. Menambah sesi hipnoterapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi w Gunawan, *Hypnosis The: Art Of Subconscious Communication*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, (2009)
- Affendi bin Mohammad Fathurahman, Dakwah Kelompok melalui Hipnoterapi terhadap Pecandu Rokok di Kalangan Anak-anak Yatim Kompleks Kebijakan Laila Taib, Anida (Aktualisasi Nuansa Ilmu Dakwah) Volume 19, Nomor 2, 2019
- Agung Purwanto, Jurnal Metode Hipnoterapi Untuk Penanganan Klien Dengan Kebiasaan Merokok, Departemen Kesejahteraan Sosial Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Padjadjaran,
- Ahmad Nasution, dan Adeputra Dirlan. (2019) Pengaruh Media Cetak dan Audiovisual terhadap Hipnoterapi Rokok pada Ibu Rumah Tangga dengan Anggota Keluarga Perokok Aktif di Wilayah Semplak Pilar tahun 2019. Prosiding Hasil Penelitian Dosen Universitas Ibn Khaldun.
- Ahmad Satiti, (2009). Strategi Rahasia Berhenti Merokok. Cetakan I. Yogyakarta: Data Media
- Ahsanuddin, *Profesional Sosiologi*, (Jakarta : Media Utama, 2004)
- Aini, Faktor-faktor psikologis yang menentukan perilaku merokok pada mahasiswi kedokteran di universitas hasanuddin tahun 2013. Skripsi (Tidak diterbitkan). Makassar: Universitas Hasanuddin.
- Alamsyah, Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan merokok dan hubungannya dengan status penyakit periodontal remaja kota medan” Tesis S2 Universitas Sumatra Utara. Medan: 2009. Diakses pada tanggal 1 mei 2016.
- Albery, & Munafo, M. Psikologi kesehatan. Yogyakarta: PallMall. (2011)
- Amin. Samsul Munir, Ilmu Dakwah,(Jakarta: Amza2009)
- Amstrong. Pengaruh Rokok Terhadap Kesehatan. Jakarta: Arean. 2007
- Ananda, D. (2012). Mengurangi kebiasaan merokok menggunakan pendekatan konseling behavior strategi self control pada siswa SMA Negeri 1 Natar tahun ajaran 2012/2013. Diunduh dari <https://himcyoo.files.wordpress.com> tanggal 12 Desember 2020.
- Ani Dwi Asmara, *Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok Mahasiswi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta*,

Yogyakarta, Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta 2017

- Astuti, N.D.S. (2015) Meningkatkan Motivasi Belajar Melalui Layanan Konseling Kelompok, dalam Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling.
- Ayu Wulandari, Skripsi Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Frekuensi Merokok Pada Remaja, Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.
- Barnes, McRobbie, Walker, Willy Mehta, & Stead. (2010). Hypnoterapy for smoking cessation. Wiley Publisher Since, h. 20
- Densky,. How to use hypnosis to quit smoking chewing smokeles. Neuro-Vision, (2009).
- Entu Hotimatul Husnah, Skripsi Metode Dan Strategi Dakwah Studi di Lembaga Pengembangan Tilawatil Quran Provinsi Banten, Jurusan Komunikasi Dan Penyiaran Islam
- Erickson, & Rossi, (1979). Hypnoteraphy. New York: Irvington Publisher, Inc.
- Fajar Juliansyah. Perilaku Merokok Pada remaja. Jakarta 2010.
- Fifi Fitria, Triandhini, Mangimbulude, Karwur, (2013) Merokok dan Oksidasi DNA, *dalam Jurnal Sains Medika*, 5 (2).
- Hussin, Sufean, dan Mariani 2014. Faktor Remaja Merokok. Jurnal Pendidikan. Malaysia. Diakses pada tanggal 1 September 2020.
- Ida Nor Shanty, Suyahmo, dan Slamet Sumarto, “Faktor Penyebab Kenakalan Remaja pada Anak Keluarga Buruh Pabrik Rokok Djarum di Kudus”, *Unnes Civic Education Journal*, Vol. 1, No. 2, 2015.
- Irawan Soehartono, *Metode Penelitian Limit Sosial, Tesis dan Disertasi*, (Bandung : Remaja Rosda Karya, 1995).
- Kartin Kartono, *Pengantar Metodologi Riset*, (Bandung : Mundur Maju, 1996).
- KBBI. Kamus besar bahasa indonesia. Jakarta: Balai Pustaka. (2008).
- Mohamed Annur. & El Mwafie, (2015). Effect of hypnotherapy on smoking cessation among secondary schools students. *Journal of Nursing Education and Practice*.
- Monks. Pengantar Psikologi Perkembangan. Jogjakarta: Gajah Mada University Press, 200.
- Muhamad Ali, & Muhamad Asrori. Psikologi Remaja. Jakarta: Bumi Aksara,

(2010)

- Muhamad As'adi, *Melakukan hipnoterapi agar daya ingat anda sekuat cakram*. Yogyakarta: Diva Pers.
- Muhamad Djali Faroek, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Bunga Rampai, 2013).
- Muhamad Rahmah, (2019) *Sufi Healing dan Neuro Linguistic Programming (Studi Terapi pada Griya Sehat Syafaat (GRISS) 99 Semarang)*, Tesis, Universitas Islam Negeri Sunan Walisongo, Semarang.
- Muhamad Widiansyah, *Faktor-faktor penyebab perilaku remaja perokok di desa sidorejo kabupaten penajam paser utara*. eJournal Sosiologi.
- Muhammad Musa, *Meodologi Penelitian*, (Jakarta : Fajar Agung, 1988).
- Nana Sudjana, *Pedoman Penyusunan Skripsi, Tesis dan Disertasi*, (Jakarta : Rineka Cipta, 1996).
- Nasution, *Perilaku Merokok pada Remaja*. Medan: Universitas Sumatra utara. 2007.
- Notoatmodjo, Soekidjo. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka cipta. 2012.
- Rizal Ardini, & Hendriani, W. (2012). *Proses berhenti merokok secara mandiri pada mantan pecandu rokok dalam usia dewasa awal*. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 1(2).
- Robert King. Yin, *Studi Kasus Desain Metode*, (Jakarta : Rajawali Press, 1996)
- Safari Imam Ashari, *Suatu Petunjuk Praktis Metodologi Penelitian*, (Surabaya : Usaha Nasional, 1983)
- Sarwono, 2011. *Perkembangan Remaja*. <http://digilib.uinsby.ac.id/1883.5/bab%202.pdf> Diakses tanggal 12 September 2020 pukul 21.00 WIB
- Sayuti Ali, *Metodologi Penelitian Agama*, (Jakarta : Raja Grasindo Persada, 2000)
- Sofia, Adiyanti, 2013. *Hubungan Pola Asuh Otoritatif Orang Tua dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap Kecerdasan Moral*. http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/jpp/article/download/7760/pdf_6. Diakses tanggal 10 September 2020 pukul 2.00 WITA
- Sugeng Sejati, "Implikasi Egosentris dan Spritual Remaja dalam Mencapai Perkembangan Identitas Diri," *Jurnal Ilmiah Syiar*, Vol 19, No 1 2019.
- Sutrisno Hadi, *Metode Researt*, (Yogyakarta : Andi Offest, 2004)

Tim Penyusun, *Dokumentasi Rumah Sehat Hipnoterapi Metro Lampung Tahun 2021*

Tio, (2016) *Biarkan Langit Membuka Hatiku, Sebuah Renungan dari Makna Kehidupan Sehari-hari*. Jakarta: Elex Media Komputindo.

Walgito, *Pengantar psikologi umum*. Yogyakarta: Andi (2010).

Yeni Jati Palupi, *Skripsi Hubungan Prilaku Merokok Dengan Kepercayaan Diri Remaja Di Sman 1 Kedunggalar Ngawi, Fakultas Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun, 2019*

Zakiah Daradjat, *Problema Remaja di Indonesia*, (Jakarta, PT. Bulan Bintang, 1974).

Sumber Internet

<https://www.alodokter.com/kecanduan->.

<https://Dinkes.Bantenprov.Go.Id/Read/Berita/488/Pengertian-Merokok-Dan-Akibatnya.Html>

<https://tirto.id/ketahui-tahapan-kecanduan-rokok-dan-tips-untuk-berhenti-gaXq>

Wawancara

Ahmad Ibnu, Klien Rumah Sehat Hipnoterapi Metro Lampung, *Wawancara* 26 Juli 2021

Andry sultoni, Klien Rumah Sehat Hipnoterapi Metro Lampung, *Wawancara* 21 April 2021

Muhammad Ari, Petugas Terapis Rumah Sehat Hipnoterapi Metro Lampung, *Wawancara* 20 Juni 2021

Rahman Satria Gunandi, Terapis Rumah Sehat Hipnoterapi Metro Lampung, *Wawancara* 21 Juni 2021

Rendy Kurniawan, Klien Rumah Sehat Hipnoterapi Metro Lampung, *Wawancara* 21 Juni 2021

Ridho Kurniawan, Klien Rumah Sehat Hipnoterapi Metro Lampung, *Wawancara* 7 Juni 2021

Sadam Malik, Klien Rumah Sehat Hipnoterapi Metro Lampung, *Wawancara* 25 mei 2021

Siti Nurhayani Yusuf, Petugas Terapis Rumah Sehat Hipnoterapi Metro Lampung, *Wawancara* 05 Juli 2021