

**IMPLEMENTASI HIPNOTERAPI TERHADAP REMAJA
UNTUK MENGURANGI PERILAKU MEROKOK DI
RUMAH TERAPI DAN BELAJAR AULIA RAHMAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi
Syarat-Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1 Dalam Ilmu
Dakwah Dan Ilmu Komunikasi
Disusun oleh:

**GITA PERMATA SARI
NPM. 1941040318**

Jurusan : Bimbingan Konseling dan Islam



**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1446 H/ 2023 M**

**IMPLEMENTASI HIPNOTERAPI TERHADAP REMAJA
UNTUK MENGURANGI PERILAKU MEROKOK DI
RUMAH TERAPI DAN BELAJAR AULIA RAHMAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Mendapatkan Gelar Sarjana S1 Dalam Ilmu Dakwah
Dan Ilmu Komunikasi

Disusun Oleh:

**GITA PERMATA SARI
NPM. 1941040318**

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

**Pembimbing I : Prof. Dr. MA. Achlami HS,MA
Pembimbing II : Dr. Hj. Hesti Reza Zen, SH., MH**

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1446 H/ 2023M**

ABSTRAK

Melepaskan diri dari rokok bukanlah suatu hal yang sulit namun dibutuhkan kemauan yang besar dalam diri seseorang untuk menghentikan perilaku tersebut. Kemauan merupakan suatu hal penting dalam meminimalisir kebiasaan merokok seseorang meskipun dengan menggunakan alternatif untuk meminimalisir perilaku merokok. Salah satu alternatif yang dimaksud adalah hipnoterapi. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan dan menganalisis bagaimana implementasi hipnoterapi dalam mengurangi perilaku merokok pada remaja di Rumah Terapi Dan Belajar Aulia Rahman. Penelitian ini adalah penelitian hipnoterapi menggunakan *purposive sampling*, dalam hal ini dengan mengamati proses hipnoterapi dengan menggunakan enam tahapan yaitu mulai dari awal *Pre Induktion*, *Induktion*, *Deepening Depth Level Test*, *Suggestion Therapy*, sampai dengan tahap *Termination*.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data wawancara dan pengamatan. Data Primer diperoleh melalui wawancara ketua sekaligus terapis rumah Terapi Dan Belajar Aulia Rahman dan klien hipnoterapi yang memiliki perilaku merokok, sedangkan data sekunder berupa sumber buku, sumber karya ilmiah dan berupa teori-teori, dokumentasi. Semua data tersebut merupakan bahan-bahan untuk menganalisis implementasi hipnoterapi dalam mengurangi perilaku merokok pada remaja di Rumah Terapi Dan Belajar Aulia Rahman.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang telah melakukan hipnoterapi memiliki hasil yang berbeda-beda sesuai seberapa besar permasalahan tersebut dan seberapa besar keinginan remaja tersebut untuk berhenti merokok hasilnya remaja sudah bisa mengurangi perilaku merokok nya meskipun ada yang belum signifikan perubahannya namun bisa diatasi dengan melakukan hipnoterapi kembali sampai benar-benar bisa berhenti untuk merokok.

Kata kunci: Hipnoterapi, Perilaku merokok, Remaja

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Gita Permata Sari
NPM : 1941040318
Jurusan Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Implementasi Hipnoterapi Terhadap Remaja Untuk Mengurangi Perilaku Merokok di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman” adalah benar-benar hasil karya penulis sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam *footnote* atau daftar pustaka. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penulis. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan semestinya agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 26 Juli 2023



GITA PERMATA SARI
NPM.1941040318



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 ☎ (0721) 703260

LEMBAR PERSETUJUAN

**Judul : Implementasi Hipnoterapi Terhadap Remaja Untuk
Mengurangi Perilaku Merokok di Rumah Terapi
dan Belajar Aulia Rahman**

Nama : Gita Permata Sari

NPM : 1941040318

Jurusan : Bimbingan Dan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah Dan Ilmu Komunikasi

MENYETUJUI

**Telah dimunaqasyahkan dan dipertahankan dalam Sidang Munaqosah
Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
UIN Raden Intan Lampung**

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

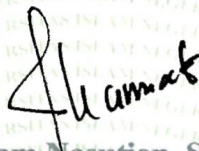

Prof. Dr. MA. Achlam, S. MA


Dr. Hj. Hepi Beza Zen, SH., MH

NIP.19550114198031001

NIP.196404161994032002

**Mengetahui
Ketua Jurusan BKI**



Dr. Sri Ilham Nasution, S.Sos, M. Pd I

NIP: 197209211998032002








**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Bandar Lampung, 35131. Telp. (0721) 704030

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“Implementasi Hipnoterapi Terhadap Remaja Untuk Mengurangi Perilaku Merokok di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman”**. Disusun Oleh **Gita Permata Sari, NPM: 1941040318**, Program Studi: **Bimbingan dan Konseling Islam**, Telah di Ujikan dalam Sidang Munaqasyah di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Raden Intan Lampung pada Hari/Tanggal **Rabu, 19 Juni 2024, Pukul 13.00-14.30 WIB**

TIM MUNAQOSAH

- Ketua Sidang** : **Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M.Pd** 
- Sekretaris** : **Anisa Mawarni, M.Pd** 
- Penguji I** : **Hj. Mardiyah, S. Pd., M. Pd** 
- Penguji II** : **Prof. Dr. H. MA. Achlami HS., M.A** 
- Penguji III** : **Dr. Hj. Hepi Riza Zen, SH, MH** 

Mengetahui,
Plt. Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Islam
Wakil Dekan M. Firdausy, S. Pd., M. Pd., M. Ag



M. Ag
71996031001

MOTTO

لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ

"Tidak boleh (menimbulkan) bahaya dan juga tidak boleh membahayakan (orang lain)."

(HR. Ibnu Majah, Kitab Al-Hakam, No.2340).



PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alaamiin.

Penulis persembahkan skripsi ini kepada orang-orang yang paling penulis sayangi dengan setulus hati, yaitu:

1. Kedua orang tua, bapak Nasrul Anwar dan Ibu Tri Daryani yang selalu mendukungku, mendidikku dan memberi semangat, cinta kasih sayang yang serta ketulusan do'a Bapak dan Ibu sehingga dapat menghantarkanku menyelesaikan pendidikan S1 di UIN Raden Intan Lampung dengan baik. Terima kasih atas bimbingannya, nasihat, do'a yang tiada henti untuk mencapai keberhasilanku. Semoga selalu diberikan hidayah, kesehatan, dan rahmat oleh Allah SWT. Amin .
2. Untuk sodaraku tercinta yaitu Diki Wahyudi dan Ryansah yang selalu membantu dan memberi dukungan ketika penulis berbuat kesalahan.



RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Gita Permata Sari, lahir di Bandar Lampung, 17 Juni 2000, anak pertama dari 3 bersaudara dari pasangan Ayahanda Nasrul Anwar dan Tri Daryani. Penulis mengawali pendidikan di Sekolah Dasar di SD Negeri 1 Jagabaya III dan lulus pada tahun 2012. Setelah itu melanjutkan ke jenjang Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 31 Bandar Lampung dan lulus pada tahun 2015. Selanjutnya melanjutkan ke jenjang Sekolah Menengah Atas di SMK Negeri I Bandar Lampung dan lulus pada tahun 2018. Pada tahun 2019 penulis meneruskan pendidikan Perguruan Tinggi di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung mendaftar pada jenjang Strata Satu (S1) serta terdaftar sebagai mahasiswa pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Jurusan Bimbingan Konseling Islam .

Selama menjadi mahasiswa, penulis mengikuti kegiatan kemahasiswaan diantaranya Organisasi Internal Kampus dan Eksternal Kampus, organisasi internal kampus diantaranya yaitu HMJ Bimbingan dan Konseling Islam sebagai Ketua Umum pada tahun 2022-2023 ,dan organisasi eksternal kampus yaitu PMII (Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia sebagai sekertaris umum KOPRI (Korps Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia Putri) pada tahun 2022-2023. Dan penulis juga tak lupa mengikuti program kampus merdeka yang diadakan kementerian sosial berupa program magang 3 bulan di kabupaten way kanan. Penulis mengikuti kegiatan Kuliah Kerja Nyata-Dari Rumah (KKN-DR) selama 40 hari di Kelurahan Sukarame, Kecamatan Sukarame Baru, Bandar Lampung juga mengikuti Praktek Kerja Lapangan (PKL) di yayasan Aulia Rahma, Kecamatan Kemiling, Keluraahan Sumberejo Bandar Lampung.

Bandar Lampung, 26 Juli 2023

Gita Permata Sari
NPM.1941040318

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Dengan Menyebut Asma Allah SWT yang Maha pengasih lagi Maha penyayang. Atas berkat limpahan berkah dan hidayah-Nya beserta ilmu yang selalu diberikan kepada hambanya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Implementasi Hipnoterapi Terhadap Remaja Untuk Mengurangi Perilaku Merokok di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman” Skripsi ini di susun guna memenuhi tugas dan persyaratan dalam meraih gelar sarjana Sosial Universitas Islam Negeri Raden Intan Bandar Lampung.

Tujuan dari penyusunan skripsi ini untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat-syarat dalam menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Bimbingan Sosial dan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi di UIN Raden Intan Lampung guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Selama proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. H. Abdul Syukur M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.
2. Ibu Dr. Sri Ilham Nasution, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Raden Intan Lampung dan dosen yang selalu memberikan bimbingan, motivasi serta saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Hj. Hepi Reza Zen, SH., MH selaku pembimbing 2 yang selalu memberikan bimbingan, motivasi serta saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. MA. Achlami HS.MA selaku pembimbing 1 yang selalu memberikan bimbingan, motivasi serta saran dalam menyelesaikan skripsi ini
5. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis selama menuntut ilmu di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.

6. Serta ucapan terimakasih kepada bapak Fitra Mesda selaku ketua Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman, yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian di tempat beliau.
7. Kepada teman-teman jurusan Bimbingan Konseling Islam kelas E yang telah berperan dan ikut serta membantu dalam berbagai hal yang membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini. serta teman-teman organisasi sahabat PMII (Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia), juga rekan-rekan seperjuangan Himpunan Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam masa bakti 2022-2023.

Selanjutnya untuk kedepanya penulis sangatlah mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi dan untuk kehidupan kedepanya bagi penulis, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak khususnya pembaca yang membutuhkan informasi yang berkaitan dengan skripsi ini.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.



Bandar Lampung, 26 Juli 2023

GITA PERMATA SARI

NPM.1941040318

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR ORISINALITAS	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	4
C. Identifikasi dan Batasan masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan	8
H. Metode Penelitian	10
I. Sistematika Pembahasan	16

BAB II HIPNOTERAPI DAN PERILAKU MEROKOK REMAJA

A. Hipnoterapi	19
1. Teori-teori Hipnoterapi	19
2. Manfaat Hipnoterapi	23
3. Cara Kerja Hipnoterapi	24
4. Proses dan Tahap Hipnoterapi	27
B. Perilaku Perokok Remaja	24
1. Definisi Perilaku Merokok	
2. Faktor-faktor Penyebab Merokok	30
3. Tipe Perokok.....	32
4. Dampak Perilaku Perokok	34

BAB III GAMBARAN UMUM RUMAH TERAPI DAN BELAJAR AULIA RAHMAN BANDAR LAMPUNG	
A. Profil Rumah Terapi Dan Belajar Aulia Rahman	37
1. Sejarah dan perkembangan.....	37
2. Visi dan Misi Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman	37
3. Sarana dan Prasarana	38
4. Data struktur organisasi dan terapis di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman	39
5. Jadwal Layanan Rumah Terapi Dan Belajar Aulia Rahman	40
B. Hipnoterapi Terhadap Remaja Dalam Mengurangi Perilaku Merokok di Rumah Terapi Dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung.....	41
1. Metode Hipnoterapi Pada Remaja Untuk Mengurangi Perilaku Merokok di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman	41
2. Tahapan Pelaksanaan Hipnoterapi di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman	42
BAB IV IMPLEMENTASI HIPNOTERAPI TERHADAP REMAJA UNTUK MENGURANGI PERILAKU MEROKOK	
A. Proses Hipnoterapi Terhadap Remaja Untuk Mengurangi Perilaku Merokok di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman	55
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	61
B. Saran	62

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Bagan 1. Struktur Organisasi Rumah Terapi Dan Belajar Aulia Rahman	39
---	----



DAFTAR TABEL

Tabel I	Data Sarana dan Prasarana Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman	38
Tabel II	Data Jadwal Layanan Rumah Terapi dan belajar Aulia Rahman	40
Tabel III	Peilaku merokok Remaja Sebelum Hipnoterapi	49
Tabel IV	Peilaku merokok setelah mengikuti Hipnoterapi	52



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Pedoman Observasi
- Lampiran 2. Pedoman Wawancara
- Lampiran 3. Dokumentasi Kegiatan
- Lampiran 4. Surat Izin Penelitian UIN Raden Intan Lampung
- Lampiran 4. Surat Izin Penelitian PTSP
- Lampiran 5 Surat Keterangan Judul Skripsi
- Lampiran 6 Surat Keterangan Perubahan Judul
- Lampiran 7 Turnitin



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Penegasan judul ini di buat guna mempermudah sekaligus untuk menghindari kesalahpahaman dalam memahami maksud dari judul skripsi ini untuk itu dibawah ini akan dikemukakan definisi-definisi kata-kata yang terkandung dalam judul ini. Adapun judul skripsi ini adalah “Implementasi Hipnoterapi Terhadap Remaja Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman”. Penjelasan-penjelasan yang tertuang dalam judul tersebut adalah sebagai berikut :

Implementasi adalah aktivitas, aksi, tindakan, atau adanya mekanisme suatu system. Implementasi bukan sekedar aktivitas, tetapi suatu kegiatan yang terencana dan untuk mencapai tujuan kegiatan.¹

Implementasi adalah tindakan yang dilakukan setelah suatu kebijakan ditetapkan. Implementasi adalah cara agar sebuah kebijakan dapat mencapai tujuannya.²

Jadi implementasi adalah kegiatan yang terencana yang dilaksanakan dengan sungguh-sungguh berdasarkan sebuah acuan. Oleh karena itu implementasi tidak berdiri sendiri melainkan dipengaruhi oleh objek yaitu terlaksananya suatu program.

Hipnoterapi adalah sebuah metode untuk mengubah perilaku melalui sugesti dan tanpa alat dan melibatkan teori-teori psikologi ke dalam terapi tersebut.³

Hipnoterapi atau *clinical hypnosis* adalah aplikasi hipnosis dalam menyembuhkan gangguan mental dan meringankan gangguan fisik. Hipnosis sendiri telah terbukti secara medis bisa mengatasi berbagai macam gangguan psikologis maupun fisik. Hipnosis tidak seperti cara pengobatan lain yang mengobati gejala (*simtom*) atau akibat yang muncul. Hipnosis berurusan langsung

¹ Nurdin Usman, *Konteks Implementasi Berbasis Kurikulum* (Jakarta: Grasindo, 2002), 13.

² Mulyad, *Implementasi Kebijakan* (Jakarta, Balai Pustaka, 2015), 45.

³ Ayu Wulandari, *Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Frekuensi Merokok Pada Remaja*, (Makasar: Universitas Negeri Makasar, 2016), 23.

dengan penyebab maka secara otomatis akibat yang ditimbulkan akan lenyap atau tersembuhkan.⁴

Jadi hipnoterapi adalah tipe terapi yang menggunakan hipnosis, bekerja dengan cara memasuki alam bawah sadar seseorang dan memberikan sugesti tertentu untuk membantu proses penyembuhan baik gangguan mental dan meringankan gangguan fisik.

Remaja atau (*adolescence*) adalah terjemahan dari kata latin (*adolescence*) yaitu remaja yang “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa” bangsa orang-orang zaman purbakala memandang masa puber dan masa remaja tidak berbeda dengan periode-periode lain dalam rentang kehidupan anak dianggap sudah dewasa apabila sudah mampu mengadakan reproduksi.⁵

Bedasarkan *World Health Organization* (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Pada penelitian ini remaja yang di maksud adalah remaja yang memiliki kebiasaan perilaku merokok baik tipe ringan dan juga tipe berat.

Perilaku adalah suatu kegiatan atau aktivitas organisme yang mempunyai bentangan yang sangat luas, mencakup : berjalan, berbicara, bereaksi, berpakaian dan lain sebagainya. Bahkan kegiatan internal (*internal activity*) seperti berfikir, persepsi dan emosi juga merupakan perilaku manusia. Perilaku merupakan faktor lingkungan yang mempengaruhi kesehatan individu, kelompok, atau masyarakat.⁶

⁴ Mufassir Ahmad, Ramsiah Tasruddin, Syamsidar, “*Komunikasi Hipnoterapi Dalam*

Penyembuhan Fobia Klien di Klinik Islam Cahaya Holistic Care Makassar”, Jurnal Washiyah, Vol. 1 No. 1 (Maret 2020), 8.

⁵ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 2003), 206.

⁶ Hana Utami, *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*, (Yogyakarta:

Nuha Medika, 2010), 53.

Perilaku adalah serangkaian tindakan yang dibuat oleh individu, organisme, sistem, atau entitas buatan dalam hubungannya dengan dirinya sendiri atau lingkungannya, yang mencakup sistem organisme lain di sekitarnya serta lingkungan fisik (mati).⁷

Jadi dapat disimpulkan Perilaku diartikan sebagai respon organisme atau seseorang terhadap rangsangan dari luar subyek tersebut. Perilaku manusia pada hakekatnya adalah tindakan atau aktivitas dari manusia baik yang diamati maupun tidak diamati oleh interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap, dan tindakan.

Merokok adalah aktivitas menghisap atau menghirup asap rokok dengan menggunakan pipa atau rokok yang dilakukan secara menetap dan terbentuk melalui empat tahap, yaitu: tahap preparation, inatiation, becoming a smoker, dan maintenance of smoking.⁸

Merokok adalah kebiasaan bodoh yang dapat membunuh diri sendiri dan tentu saja tidak ada yang bisa dipuji dari kebiasaan tersebut. Merokok membuat seseorang menjadi pucat, tampak tidak sehat dan keriput. Sesungguhnya seluruh perokok dewasa mulai kebiasaan mereka sejak remaja saat mereka masih terlalu mudah untuk memikirkan konsekuensi jangka panjang dari merokok.⁹

Bedasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa skripsi dengan judul “Implementasi Hipnoterapi Terhadap Remaja Untuk Mengurangi Perilaku Merokok di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman”. Ini adalah skripsi yang membahas tentang proses hipnoterapi untuk mengurangi perilaku merokok pada remaja di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman.

⁷ Hemakumara, Gpts; Rainis, Ruslan, *Spatial Behavior Modelling of Unauthorised Housing in Colombo*, (Sri Lanka, Kemanusiaan the Asian Journal of Humanities, 2018), 91-107.

⁸ Maman, *Teori Perilaku Merokok*, 2009, diakses tanggal 10 November 2022, <https://unikunik.wordpress.com/2009/05/03/teori-perilaku-merokok>.

⁹ Lovastatin, *Hidup Sehat Dengan Jantung Sehat*, (Jakarta: Prestasi Pustakarya, 2007).12.

B. Latar Belakang Masalah

Hipnoterapi atau pengobatan dengan menggunakan hipnosis banyak digunakan di masyarakat pada saat ini. Hal ini terbukti dengan semakin beragam dan kegunaannya digunakan untuk berbagai jenis penyakit dan kelainan seperti: stress dan kecemasan, terutama sebelum prosedur medis atau gigi, serangan panic, dan sindrom pasca trauma (PTSD), fobia, masalah kontrol perilaku seperti penurunan berat badan, enuresis (mengompol), selain itu juga dapat mengurangi perilaku merokok.

Merokok adalah suatu kebiasaan menghisap rokok yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, merupakan salah satu kebutuhan yang tidak bisa dihindari bagi orang yang mengalami kecenderungan terhadap rokok. Rokok merupakan salah satu bahan aktif artinya menimbulkan ketergantungan bagi pemakainya. Sifat adiktif rokok berasal dari nikotin yang dikandungnya. Setelah seseorang menghirup asap rokok, dalam 7 detik nikotin akan mencapai otak.¹⁰

Masa remaja adalah salah satu perkembangan manusia yang paling pesat. Anak usia remaja juga cenderung memiliki rasa penasaran yang tinggi. Tanpa dikontrol yang tepat dari dirinya sendiri maupun orang tua, hal ini dapat membuat mereka terjerumus pada kenakalan remaja. Oleh sebab itu, penting bagi orang tua memberi perhatian dan pengawasan pada masa remaja dengan baik. Membrontak dan melawan aturan yang diberikan orang tua merupakan salah satu cara remaja dalam menemukan identitas diri, namun ketika orang tua memberikan tanggapan yang negatif maka remaja akan mencari alternatif lain melalui pergaulan dengan teman sebaya atau kelompok. Remaja akan berusaha agar dapat diterima dalam kelompok sehingga cenderung mengikuti kebiasaan dan perilaku kelompok baik positif maupun negatif, salah satu perilaku negatif yang sering dijumpai di kalangan remaja yaitu merokok.¹¹

¹⁰ Soetjiningsih, *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*, (Jakarta: Sagung Seto, 2010), 4.

¹¹ Widiyansyah M., *Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Remaja Perokok di Desa Sidorejo Kabupaten Penajam Paser Utara*, (Sosiol Konsentrasi, 2014), 14.

Smet menyatakan bahwa pada umumnya individu mulai pertama kali merokok sebelum 19 tahun. Data WHO juga semakin mempertegas bahwa jumlah perokok yang ada di dunia sebanyak 30% adalah remaja. Bahaya rokok sudah banyak diketahui, tetapi masih banyak remaja yang menjadi perokok aktif. Kebiasaan merokok umumnya dilakukan pada saat usia remaja, kebiasaan tersebut sebanyak 47% pada remaja usia 11-15 tahun 12 adalah populasi laki-laki, sedangkan 12% adalah populasi wanita.¹²

Melepaskan diri dari rokok bukanlah suatu hal yang sulit namun dibutuhkan kemauan yang besar dalam diri seseorang untuk menghentikan perilaku tersebut. Kemauan merupakan suatu hal penting dalam meminimalisir ataupun menghentikan kebiasaan merokok seseorang meskipun dengan menggunakan alternatif untuk meminimalisir ataupun menghentikan perilaku merokok. Salah satu alternatif yang dimaksud adalah hipnoterapi¹³

Menurut teori Tidur Yang Dikondisikan, Teori Keadaan Alpha Dan Theta. proses data yang dikumpulkan dari *Electroenphalography* (EEG), diidentifikasi dari impuls elektrik yang dipancarkan oleh otak ada empat macam frekuensi pola gelombang otak yang pokok. Keadaan beta (waspada/bekerja) didefinisikan sebagai 14-32 putaran per detik/*cycles per second* (CPS), keadaan alpha (santai/*relax*) sebagai 7-14 CPS, keadaan theta (mengantuk) sebagai 4-7 CPS, dan keadaan delta (tidur/bermimpi/tidur pulas) kira-kira 3-5 CPS.¹⁴ Satu definisi fisiologis dari keadaan hipnosis bahwa tingkat gelombang otak yang diperlukan untuk mengatasi masalah seperti berhenti merokok yaitu dalam keadaan Alpha yang umumnya diasosiasikan dengan menutup mata, relaksasi, dan melamun.¹⁵

¹² Caldwell, *Berhenti Merokok*, (Yogyakarta: Pustaka populer, 2009), 23.

¹³ Aiman Husaini, *Tobat merokok: Rahasia dan cara empatik berhenti merokok*, (Jakarta: Pustaka Liman, 2007).

¹⁴ Krogger, j, *Wy is Identity Achievement so Elusive? (An International Journal of Theory and Research*, 2007). 331.

¹⁵ *Ibid.* 332

Bedasarkan itu semua menganggap penelitian tentang bagaimana pelaksanaan hipnoterapi ini penting dilakukan untuk itu peneliti akan melakukan penelitian dengan judul Implementasi Hipnoterapi Terhadap Remaja Untuk Mengurangi Perilaku Merokok di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman dan menggunakan teori Tidur Yang Dikondisikan, Teori Keadaan Alpha dan Theta sebagai alat analisis.

C. Identifikasi Masalah dan Batasan Masalah

1. Identifikasi Masalah

Bedasarkan latar belakang masalah diatas maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi yaitu:

- a. Hipnoterapi dapat digunakan sebagai metode pengobatan atau penyembuhan.
- b. Pelaksanaan hipnoterapi dalam menurunkan perilaku merokok pada remaja di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman

2. Batasan Masalah

Dalam upaya menjawab pertanyaan penelitian yang berjudul implementasi hipnoterapi terhadap remaja untuk mengurangi perilaku merokok di rumah terapi dan belajar aulia rahman penulis membatasi pada metode hipnoterapi yang digunakan dalam mengurangi perilaku merokok pada remaja

D. Rumusan Masalah

Bedasarkan apa-apa yang sudah diuraikan diatas maka rumusan masalah skripsi ini adalah bagaimana pelaksanaan proses hipnoterapi dapat mengurangi perilaku merokok di rumah terapi dan belajar Aulia Rahman

E. Tujuan Penelitian

Bedasarkan masalah di atas secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis proses pelaksanaan hipnoterapi dalam mengurangi perilaku merokok pada remaja di rumah terapi dan belajar aulia rahman

F. Manfaat Penelitian

Bedasarkan pola tujuan penelitian tersebut, maka di harapkan hasil dari penelitian ini memiliki manfaat, baik secara teoritis maupun secara praktis.

1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Menjadi landasan pengembangan wawasan pengetahuan secara ilmiah, terkait dengan "Hipnoterapi" disebuah perguruan tinggi sehingga dapat dijadikan salah satu panduan operasionalisasi yang bersifat konseptual.
- b. Dijadikan kajian-kajian teoritis dalam telaah pengembangan dan pengaplikasian "Hipnoterapi" bagi dunia perguruan tinggi islam. agar ditemukan strategi yang dapat mengatasi atau mengurangi kebiasaan merokok di kalangan remaja dan mahasiswa melalui teknik hipnoterapi yang relevan bagi proses pembelajaran.
- c. Sebagai bahan bacaan dan memperkaya khazanah ilmu pengetahuan tentang "Hipnoterapi" dalam pembelajaran di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan jawaban atas permasalahan yang sedang diteliti
- b. Bagi remaja, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi bahayanya rokok untuk kesehatannya dan kesehatan orang lain dan dampak negatif lainnya yang disebabkan rokok.
- c. Bagi orang tua, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sebuah informasi tentang cara alternatif untuk mengatasi kecanduan merokok pada remaja dengan penerapan hipnoterapi, sehingga bahaya rokok dapat diminimalisir.

- d. Bagi penulis, semoga penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan dan memperluas wawasan ilmu dibidang hipnoterapi.

G. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Sebelum mengambil penetapan judul dan obyek penelitian, penulis mengadakan peninjauan pustaka, dari hasil pengamatan yang telah di lakukan, maka penulis menemukan beberapa tulisan yang sejenis, di antaranya adalah:

1. Ayu Wulandari, Skripsi, Universitas Negeri Makasar, tentang Pengaruh Hipnoterapi Terhadap penurunan Frekuensi Merokok Pada Remaja. Penelitian ini berfokus pada pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan intensitas merokok pada remaja. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *quasi-experiment* dengan desain penelitian *one group pretest-postest*.

 Berdasarkan hasil penelitian membuktikan bahwa hipnoterapi berpengaruh terhadap penurunan intensitas merokok remaja ($p = 0,001$), berdasarkan hasil yang diperoleh, hipnoterapi dapat menjadi salah satu pilihan bagi remaja untuk mengurangi intensitas merokok.¹⁶

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Ayu Wulandari dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis yaitu fokus pada perubahan perilaku merokok setelah di berikan hipnoterapi sementara peneliti terdahulu fokus kepada penurunan frekuensi merokok pada remaja.

2. Budiman, artikel penelitian, Universitas Raden Fatah Palembang tentang “Efektivitas Hypnoterapi Teknik Anchor Terhadap Perubahan Perilaku Merokok Remaja”. Penelitian ini berfokus terhadap bagaimana cara agar terjadi perubahan perilaku merokok yang dialami remaja dengan menggunakan hypnoterapi teknik anchor.

 Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa ada pengaruh hypnoterapi dengan teknik anchor terhadap

¹⁶ Ayu Wulandari, *Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Frekuensi Merokok Pada Remaja*, (Makassar: Eprints Universitas Negeri Makassar, 2016)

perubahan perilaku merokok remaja. Perubahan yang dimaksud adalah mengarah pada perilaku yang lebih baik yakni, dari 15 orang yang diterapi dengan menggunakan hipnoterapi dengan teknik anchor 11 orang berhenti merokok sedangkan 2 orang dapat mengurangi intensitas dan frekuensi merokok hingga 78% sementara 2 orang lagi hanya mampu mengurangi intensitas merokok 56,3%.¹⁷

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Budiman dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis yaitu fokus pada perubahan perilaku merokok setelah di berikan hipnoterapi sementara peneliti terdahulu fokus pada perubahan perilaku merokok yang dialami remaja dengan menggunakan hypnoterapi teknik anchor

3. Kadek Sintya Kristina Arsari, A A Putu Agung Mediastari, Ida Bagus Suatama, artikel penelitian, Universitas Hindu Indonesia tentang Hipnoterapi Untuk Pecandu Rokok Usia Remaja. Penelitian ini berfokus untuk mengetahui, tata laksana, implikasi hipnoterapi kepada pecandu rokok remaja berdasarkan pendekatan psikologi dan menggunakan teori psikologi.

Bedasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa hipnoterapi dapat mengatasi ketergantungan rokok pada remaja karena hipnoterapi memanfaatkan sugesti. Implikasi yang terjadi pada klien setelah mendapatkan hipnoterapi adalah klien merasa nyaman, tenang, bahagia, stamina meningkat serta mampu berfikir lebih bijaksana.¹⁸

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Kadek Sintya Kristina Arsari, A A Putu Agung Mediastari, Ida Bagus Suatama dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis yaitu fokus pada perubahan perilaku merokok setelah di berikan hipnoterapi sementara peneliti terdahulu fokus untuk mengetahui, tata laksana, implikasi hipnoterapi

¹⁷ Budiman, B, *Efektivitas Hipnoterapi Teknik Anchor Terhadap Perubahan Perilaku Merokok Remaja*, (Palembang: Psikis : Jurnal Psikologi Islami, 2017), 2.

¹⁸ Asri, KSK, Mediastari, AAPA, & Suatama, IB, *Hipnoterapi Untuk Pecandu Rokok Usia Remaja*, (Denpasar: Widya Kesehatan, 2021), 30-38.

kepada pecandu rokok remaja berdasarkan pendekatan psikologi dan menggunakan teori psikologi

H. Metode Penelitian

1. Jenis dan sifat penelitian

a. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian lapangan (*Field research*) dengan kualitatif, data-data yang diperoleh dari penelitian ini disampaikan atau disajikan dalam bentuk kalimatkalimat. Sedangkan penelitian ini adalah usaha untuk menemukan, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu pengetahuan, yang digunakan dengan metode-metode ilmiah.¹⁹ Tujuan penelitian lapangan adalah untuk mempelajari secara intensif tentang latar belakang keadaan sekarang, dan interaksi lingkungan sesuatu unit sosial, individu, kelompok, lembaga atau masyarakat.²⁰

b. Sifat Penelitian

Sifat penelitian deskriptif kualitatif yaitu bersifat menerangkan, yang bertujuan mendeskripsikan dan menginterpretasikan apa yang ada (bisa mengenai kondisi atau hubungan yang ada, pendapat yang sedang tumbuh, proses yang berlangsung, akibat atau efek yang terjadi atau kecendrungan yang tengah berkembang).²¹ Dengan demikian maka penelitian ini menggambarkan secara objektif tentang implementasi hipnoterapi terhadap remaja untuk mengurangi perilaku merokok di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman.

¹⁹ Sutrisno Hadi, *Metode Riset Jilid I-ir*, (Yogyakarta : Andi Ofset, 1989), 4.

²⁰ Drs. Cholid Narbuko, Drs. H. Abu Achmadi, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2005), 46.

²¹ Sumanto, *Teori Dan Aplikasi Metode Penelitian Psikologi, Pendidikan, Ekonomi, Bisnis Dan Sosial*, (Jakarta, Capscenter Of Academic Of Publishing Services),2014), 179.

2. Sumber Data

Sumber data adalah subyek dari mana data diperoleh.²² Penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder sebagai pelengkap. Adapun data primer berupa informasi dari para informan yang terdiri dari semua orang yang terlibat di rumah terapi dan belajar aulia rahman baik sebagai pengurus, terapis, maupun populasi. Tetapi mengingat keterbatasan dana dan waktu maka penelitian ini akan diwakili terhadap sejumlah sampel yang dipilih melalui metode purposive sampling. Purposive sampling merupakan teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu.²³ Sedangkan penentuan jumlah sampel akan digunakan teori Suharsimi arikunto menyatakan bahwa variable adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian.²⁴

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah sumber data pokok yang didapatkan untuk kepentingan dalam penelitian ini. Sumber data primer diperoleh secara langsung dari sumber data aslinya berupa wawancara, pendapat dari individu atau kelompok (orang) maupun hasil observasi dari suatu objek, kejadian atau hasil pengujian.²² Dalam penelitian ini yang menjadi sumber data primer yang diperoleh dari hasil wawancara yaitu ketua sekaligus terapis rumah terapi dan belajar aulia rahman, dan klien hipnoterapi.

Dalam penelitian ini, pemilihan informan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah teknik pengambilan data dengan pertimbangan tertentu. Untuk memperoleh

²² Haris Herdiyansyah, *Mpkuis*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), 9.

²³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, Cetakan ke-4, (Bandung: Alfabeta, 2016), 82.

²⁴ Arikunto S., *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta), 161.

²² Wiratna Sujarweni, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: PustakaBaru Press, 2014), 17.

data, peneliti mengambil beberapa orang yang tepat untuk dijadikan informan. Dalam penelitian ini terdapat beberapa informan yaitu sebagai berikut:

Remaja yang mengikuti proses hipnoterapi di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman. Berdasarkan kriteria sebagai berikut:

- a) Remaja yang berusia 17- 20 tahun
- b) Memiliki permasalahan perilaku merokok
- c) Ingin mengurangi bahkan berhenti dari perilaku merokok

Berdasarkan kriteria diatas yang menjadi sumber primer dalam penelitian ini adalah 3 remaja dengan kisaran usia 17-20 tahun yang sudah mengikuti proses hipnoterapi dan satu sumber yaitu terapis Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman. Sehingga yang menjadi sumber data primer dalam penelitian ini adalah 4 orang.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah data yang telah dikumpulkan untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Sumber data sekunder juga merupakan sumber data tambahan atau data pelengkap yang sifatnya untuk melengkapi data-data utama. Dalam penelitian ini data sekunder akan didapat melalui sumber buku, sumber karya ilmiah, berupa teori-teori dan sebagainya yang berkenaan dengan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian ini.

3. Metode Pengumpulan Data

a. Wawancara

Metode wawancara yaitu teknik pengumpulan data dengan cara berkomunikasi, bertatap muka yang disengaja, terencana, dan sistematis antara

pewawancara (*interviewer*) dengan individu yang diwawancarai (*interviewee*).²⁵

Menurut Esterberg, sebagaimana dikutip Sugiyono mengemukakan bahwa beberapa macam wawancara, yaitu

wawancara terstruktur, semi terstruktur, dan tidak terstruktur.²⁶

- 1) Wawancara terstruktur digunakan sebagai teknik pengumpulan data, bila peneliti atau pengumpul data telah mengetahui dengan pasti tentang informasi apa yang akan diperoleh.
- 2) Wawancara semiterstruktur digunakan untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka, dimana pihak yang diajak wawancara diminta pendapat, dan ide- idenya.
- 3) Wawancara tidak terstruktur adalah wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis- garis besar permasalahan yang akan ditanyakan.

Metode wawancara yang digunakan adalah menggunakan wawancara tidak struktur yang menjadi pendukung dari metode observasi untuk mencari data tentang remaja yang mempunyai perilaku merokok. Sebelum dilakukannya wawancara kepada informan, terlebih dahulu peneliti menyiapkan daftar pertanyaan yang tercantum dalam pedoman wawancara di dalam menjawabnya. Data yang didapat dari hasil wawancara dalam penelitian ini adalah data mengenai proses hipnoterapi dalam mengurangi

²⁵ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Asesmen Teknik Nontes Dalam Perspektif BK Komprehensif*, (Jakarta: PT Indeks, 2016), 45.

²⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: Alfabet a, 2017), 145.

perilaku merokok pada remaja studi kasus pada Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman.

b. Observasi

Observasi ialah suatu penyelidikan yang dijalankan secara sistematis, dan dengan sengaja diadakan dengan menggunakan alat indra (terutama mata) terhadap kejadian-kejadian yang langsung ditangkap pada waktu kejadian itu terjadi. Sutrisno Hadi mengemukakan bahwa, observasi merupakan suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua di antara yang terpenting ialah proses-proses pengamatan dan ingatan.²⁷

Jadi metode observasi ini menggunakan (*non participatif*) karena peneliti hanya mengamati pemberian layanan hipnoterapi yang diberikan oleh terapis kepada remaja, dan dalam penelitian ini peneliti tidak memberikan layanan hipnoterapi kepada remaja karena peneliti bukan bagian dari terapis rumah terapi aulia rahman. Data yang dikumpulkan dengan observasi ini tentang pelaksanaan hipnoterapi terhadap remaja untuk mengurangi perilaku merokok studi kasus Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman.

c. Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, agenda-agenda dan sebagainya.²⁸ Di sini penulis mencari data-data melalui catatancatatan, buku-buku dan arsip agar benar-benar data diperoleh secara akurat yaitu berupa data profil rumah terapi aulia rahman Bandar lampung, serta foto-foto para remaja. Kedudukan metode ini sebagai metode pembantu sekaligus sebagai pelengkap datadata

²⁷ *Ibid.* Hal 137

²⁸ Burhan Bugin, *Metodologi Penelitian Kualitatif (Aktualisasi Metodologis Ke Arah Ragam Varian Kontemporer)*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 20010, 26.

tertulis maupun yang tergambar ditempat penelitian, sehingga dapat membantu penulis dalam mendapatkan data-data yang lebih obyektif dan kongkrit.

4. Analisis Data

Menurut Lexy J. Moleong, analisis data adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data kedalam pola, kategori dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data. Untuk memperoleh hasil yang benar dalam menganalisa data yang digunakan metode analisa kualitatif, hal ini mengingat data yang dihimpun bersifat kualitatif digambarkan dengan kata-kata atau kalimat, kemudian dipisah-pisahkan menurut kategori untuk diambil suatu kesimpulan.²⁹

Jadi dalam menganalisis data, penulis menggunakan metode kualitatif yaitu dengan cara menghimpun dan menganalisis data dalam bentuk keterangan dan penjelasan-penjelasan berdasarkan kualitas pesan yang diperoleh dilapangan. Untuk menarik kesimpulan, digunakan analisis data yang bertitik tolak dari hal-hal khusus, kemudian ditarik kesimpulan secara umum.

Menurut miles dan huberman aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terusmenerus sampai tuntas, sehingga data sudah jenuh. Aktivitas dalam analisis data, yaitu data reduction, data display, dan congcltion drawing/verification berikut penjelasannya:³⁰

a. Data *Reduction*

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal yang pokok, memfokuskan hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang

²⁹ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2000), 198.

³⁰ Sugiono". *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Cetakan ke

direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.

b. *Data Display*

Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dengan bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, flowchart dan sejenisnya, dalam hal ini Miles dan Huberman menyatakan “*the most frequent form of display data for qualitative research data in the past has been narrative text*” artinya yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif (bercerita).

c. *Verification*

Verifikasi atau kesimpulan dalam penelitian kualitatif adalah merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu objek yang sebelumnya masih remang-remang atau gelap sehingga setelah diteliti menjadi jelas, dapat berupa hubungan kausal atau interaktif, hipotesis atau teori.

I. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah melihat dan mengetahui pembahasan yang ada pada skripsi ini secara menyeluruh, maka perlu dikemukakan sistematika yang merupakan kerangka dan pedoman penulisan skripsi. Adapun sistematika pembahasannya adalah sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan yang berisi rangkaian pembahasan skripsi yang di dalamnya memuat penegasan judul, latar belakang masalah, identifikasi dan, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian, dan Sistematika penulisan.

Bab II Landasan Teori berisikan teori-teori yang digunakan oleh penulis dalam proposal judul yang meliputi teori, Hipnoterapi, mengurangi Perilaku Merokok.

Bab III Gambaran Umum Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung memuat profil Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung. Pada bagian profil meliputi: identitas, struktur kerja dan struktur organisasi.

Bab IV Implementasi Hipnoterapi Terhadap Remaja Untuk Mengurangi Perilaku Merokok di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman.

Bab V Penutup dan saran yang berkaitan dengan Implementasi Hipnoterapi Terhadap Remaja Untuk Mengurangi Perilaku Merokok di Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan yang telah disampaikan dalam bab-bab terdahulu maka dapat disimpulkan pelaksanaan Hipnoterapi Terhadap Remaja Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Di Rumah Terapi Dan Belajar Aulia Rahman meliputi enam tahapan yaitu:

Pertama, Pre Induction yaitu meliputi perkenalan, Pada tahap ini merupakan pertama kali terapis bertemu dengan klien. Disini terapis akan mulai membangun hubungan baik (raport) dengan klien, sehingga klien mempercayakan masalahnya pada terapis. Terapis berusaha untuk menghilangkan rasa takut klien pada hipnoterapi.

Kedua, Induction (induksi) yaitu untuk membawa pikiran klien berpindah dari pikiran sadar ke pikiran bawah sadar, dengan menembus apa yang dikatakan dengan *critical area*.

Ketiga, Deepening yaitu membawa klien ke trance level lebih dalam dengan cara membimbing klien untuk membayangkan berada disuatu tempat yang mudah dirasakan oleh klien seperti tempat, gunung, rumah apapun itu yang mudah dirasakan oleh klien dan dapat membuat klien menjadi lebih nyaman dan rileks.

Keempat, Depth Level Test (Tes Kedalaman Hipnosis) yaitu memeriksa tingkat kedalaman sugesti pada klien yang dilakukan dengan cara melakukan konfirmasi secara langsung dengan klien dengan teknik *Ideo Motor Response* atau dengan pengamatan gerakan fisik.

Kelima, Suggestion Therapy, yaitu memberikan sugesti positif berupa dorongan yang sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai oleh klien dengan cara klien membayangkan tujuan yang hendak di capai dan di tambahkan sentuhan emosional serta sugesti positif tentang perubahan yang hendak di capainya.

Keenam, termination, yaitu sebuah proses pengakhiran dari sebuah sesi hipnoterapi itu sendiri yang dilakukan dengan membangunkan klien dari keadaan tidur hipnosis menjadi sadar, dengan keadaan yang lebih baik dan segar serta merasa lebih percaya diri dari sebelumnya.

B. Saran

Setelah pembahasan penelitian skripsi ini, sesuai harapan peneliti agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, maka peneliti ingin menyampaikan saran –saran sebagai berikut:

1. Kepada terapis diharapkan untuk terus memberikan edukasi dan memberikan pelayanan secara baik dan ramah, karena selain kondisi fisik yang sehat remaja juga membutuhkan mental atau psikologi yang sehat juga.
2. Untuk remaja, setiap orang yang terlahir didunia tidak ada yang tidak memiliki kekurangan dan pemasalahan oleh karena itu teruslah berusaha memberikan usaha yang terbaik untuk dirimu sendiri dan jangan mudah menyerah oleh keadaan terburukmu saat ini karena dengan usaha terbaikmu maka akan timbul hasil yang baik.
3. Untuk Rumah Terapi dan Belajar Aulia Rahman, terus berkembang dan memperluaskan ilmu dan mengedukasi bahwasanya hipnoterapi merupakan cabang ilmu psikologi yang baik dan dapat memberikan keabikan dan manfaat kepada banyak orang, semoga akan bertambah banyak rumah terapi-terapi lainnya, aamiin.



DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Afriani. *Pengaruh Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas 5, SDN Purwoyoso*,
(Semarang: Program Pasca Sarjana Fakultas Ushuluddin UIN Wali Songo, 2015)
- Aiman Husaini, *Tobat merokok: Rahasia dan cara empatik berhenti merokok*, (Jakarta: Pustaka Liman, 2007)
- Arikunto S., *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta)
- As'adi, M., *Melakukan hipnoterapi agar daya ingat anda sekuat cakram*, (Yogyakarta: Diva Pers, 2011)
- Asri, KSK, Mediastari, AAPA, & Suatama, IB, *Hipnoterapi Untuk Pecandu Rokok Usia Remaja*, (Denpasar: Widya Kesehatan, 2021)
- Ayu Wulandari, *Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Frekuensi Merokok Pada Remaja*, (Makasar: Universitas Negeri Makasar, 2016)
- Budiman, B, *Efektivitas Hypnoterapi Teknik Anchor Terhadap Perubahan Perilaku Merokok Remaja*, (Palembang: Psikis : Jurnal Psikologi Islami, 2017)
- Burhan Bugin, *Metodologi Penelitian Kualitatif (Aktualisasi Metodologis Ke Arah Ragam Varian Kontemporer)*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2010)
- Cholid Narbuko, H. Abu Achmadi, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2005)
- Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Erlangga, 2003)
- Ericson, M. H. & Rossi, E. L., *Hypnoterapy*, (Newyork: Irvington Pulisher, 1979)
- Gantina Komalasari, Eka Wahyuni, Karsih, *Asesmen Teknik Nontes Dalam Perspektif BK Komprehensif*, (Jakarta: PT Indeks, 2016)

Gunawan, Heri, *Pendidikan Karakter, Konsep dan Implementasi*, (Bandung:

Alfabeta, 2012)

Hana Utami, *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*,

(Yogyakarta: Nuha Medika, 2010)

Haris Herdiyansyah, *Mpkuis*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2012)

Hemakumara, Gpts, Ruslan, *Spatial Behaviour Modelling of Unauthorised Housing in Colombo*, (Sri Lanka: Kemanusiaan The Asian Journal of Humanities, 2018)

Iarc, *Monographs On The Ealuation Of Carcinogenic Risks To Humans*

(America : IARC, 2004)

Irwan, *Etika dan Perilaku Kesehatan*, (Yogyakarta: CV. Absolute Media, 2018)

Komalasari, D., Helmi, A. F., *Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok pada Remaja*, (Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada, 2000)

Krogger, j, *Wy is Identity Achievement so Elusive? (An International Journal of*

Theory and Research, 2007)

Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT Remaja

Rosdakarya, 1989-2000)

Lovastatin, *Hidup Sehat Dengan Jantung Sehat*, (Jakarta: Prestasi Pustakarya, 2007)

Mulyad, *Implementasi Kebijakan*, (Jakarta, Balai Pustaka, 2015)

Mustofa, B, *Hipotisme dalam dakwah*, (Jakarta: Jurnal Harian, 2012)

Naution, I.K., *Perilaku Merokok Pada Remaja*, (Medan: Jurnal, Fak. Kedokteran

Univ Sumatera Utara 2007)

Nurdin Usman, *Konteks Implementasi Berbasis Kurikulum*, (Jakarta: Grasindo, 2002)

- Setiawan, Toni, *Hipnotis & Hipnoterapi*, (Jogjakarta: Garasi, 2009)
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D, Cetakan ke-4*,
(Bandung: Alfabeta, 2016)
- Sumanto, *Teori Dan Aplikasi Metode Penelitian Psikologi, Pendidikan, Ekonomi, Bisnis Dan Sosial*, (Jakarta: Capscenter Of Academic Of Publishing Service, 2014)
- Sutrisno Hadi, *Metode Riset Jilid I-ir*, (Yogyakarta : Andi Ofset, 1989)
- Widiansyah M., *Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Remaja Perokok di Desa Sidorejo Kabupaten Penajam Paser Utara*, (Panajam, Sosiol Konsentrasi, 2014)
- Wiratna Sujarweni, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2014)
- Wolman, B, *The Therapist's Handbook Second Edition* (USA: Van Nostrand, 1983)

Jurnal

- Mufassir Ahmad, Ramsiah Tasruddin, Syamsidar, “*Komunikasi Hipnoterapi Dalam Penyembuhan Fobia Klien di Klinik Islam Cahaya Holistic Care Makasar*”, *Jurnal Washiyah*, Vol. 1 No. 1 (Maret 2020)
- Rachiotis, G., Muula, A. S., Rudatsikira, E., Siziya, S., Kyrlesi, A., Stanton, C.
and Niaura, R., *Differentiating Stages of Smoking Intensity Among Adolescents: Stage-Specific Psychological and Social Influences*, (Results From A Cross
- Scragg, Robert; Laugesen, Murray and Robinson, Elizabeth, *Cigarette Smoking, Pocket Money and Socioeconomic Status: Results From A National Survey of 4th From Students in 2000*, (The New Zealand Medical Journal, 115, 2002)
- Sectional Study: BMC Public Health, 2008)

Online

Al Bachri, *Ada apa dengan Rokok*, Sekolah Indonesia, 1991, <http://sekolahindonesia.com>.

Green, *Phsysiological Faktor in Smoking*, E-psikologi, 1978, <http://www.Epsikologi.com>

Maman, *Teori Perilaku Merokok*, 2009, diakses tanggal 10 November 2022, <https://unikunik.wordpress.com/2009/05/03/teori-perilaku-merokok>.

