



TERSIER: Terapi Relaksasi Hipnosa dengan Media Inhaler untuk Perokok Aktif di Kalangan Mahasiswa

Levy Indriana Dwi Ellisa, Luluk Kumala Sari, Zefry Okta Wardana

Jurusan Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang, Jln.
Semarang No.5, Kota Malang, 65145, Indonesia

Jurusan Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang, Jln.
Semarang No.5, Kota Malang, 65145, Indonesia

Jurusan Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Malang,
Jln. Semarang No.5, Kota Malang, 65145, Indonesia

Abstrak

Pengguna rokok di Indonesia semakin tahun semakin meningkat, sehingga semakin banyak kasus terjangkitnya penyakit akibat rokok di berbagai usia termasuk mahasiswa. Banyak perokok aktif yang ingin berhenti merokok, namun karena efek samping yang ditimbulkan saat mulai berhenti merokok, seperti gelisah sampai stress, para perokok tersebut bukannya berhasil berhenti merokok namun malah semakin kecanduan merokok. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keefektifan dari penggunaan terapi relaksasi hipnosa dengan media inhaler untuk mengurangi perilaku merokok di kalangan mahasiswa. Pada penelitian ini, penulis mengkhususkan subjek pada kalangan mahasiswa perokok aktif di Universitas Negeri Malang. Pengambilan subjek sejumlah 3 orang dengan menggunakan teknik purposive sampling. Penerapan terapi relaksasi hipnosa dilaksanakan oleh terapis profesional yang dalam pelaksanaannya dipadukan dengan pemakaian inhaler aromatherapy yang diharapkan dapat memberikan kesan rileks lebih lama kepada subjek. Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi eksperimen dengan model equivalent time series yang ditandai dengan pemberian perlakuan secara berulang ulang dan berkala dalam waktu yang sudah ditentukan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terapi ini sangat efektif digunakan untuk mengurangi perilaku merokok pada mahasiswa. Hal ini dibuktikan dengan kemunculan perilaku merokok sebelum mendapatkan perlakuan pada ketiga subjek dengan rata-rata sejumlah 61 batang rokok dalam seminggu menjadi 0 batang rokok setelah mendapatkan perlakuan, dengan jarak waktu antara pretes dan postes selama 3 minggu. Selain itu diperoleh informasi juga bahwa motivasi para subjek untuk berhenti merokok semakin besar, keinginan untuk kembali merokok juga semakin menurun setelah mendapatkan perlakuan berupa terapi ini.

Kata kunci: Terapi relaksasi hipnosa; inhaler; perilaku merokok; mahasiswa.

A. PENDAHULUAN

Merokok adalah menghisap gulungan tembakau yang dibungkus dengan kertas (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2008). Merokok merupakan salah satu kebiasaan negatif manusia yang sudah lama dilakukan. Dewasa ini, pengguna rokok bukan lagi hanya orang dewasa melainkan juga meluas pada anak-anak dan remaja. Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, Yohana Yambisa menyatakan



bahwa ketika berkunjung ke lapas, awalnya anak-anak merokok kemudian mencoba minuman keras, memakai narkoba hingga pornografi dan akhirnya melakukan kekerasan. Selain itu, berdasarkan laporan bulanan data sosial ekonomi indonesia per september 2017 didapatkan hasil yaitu selain mengancam kelangsungan generasi rokok yang merupakan salah satu komoditas penyumbang garis kemiskinan, terbesar kedua setelah beras.

WHO memperkirakan pada tahun 2020 penyakit yang berkaitan dengan rokok akan menjadi masalah kesehatan utama terbesar dan menyebabkan 8,4 juta kematian setiap tahun. Menteri Kesehatan Republik Indonesia melaporkan bahwa lebih dari sepertiga atau 36,3 persen penduduk Indonesia saat ini menjadi perokok, bahkan 20 persen remaja usia 13-20 tahun adalah perokok (Kemenkes, 2017). Ditinjau dari segi moral, perokok yang kecanduan terkadang sudah tidak bisa berpikir normal lagi apabila dalam keadaan tidak mempunyai rokok. Banyak dari mereka yang mengambil atau meminta uang ayahnya, tetangganya, atau temannya untuk membeli rokok.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis keefektivitasan *TERSIER* dalam mengurangi tingkat kecanduan rokok pada mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran alternative bagi para psikolog, konselor, dan orang tua dalam menangani masalah ketergantungan rokok pada mahasiswa. Dalam penelitian ini akan dirancang sebuah modul terapi relaksasi hipnosa yang menggunakan media berupa inhaler relaksasi.

B. METODE

Dalam penelitian yang dilakukan diharapkan terdapat perubahan perilaku dalam merokok karena adanya pemberian perlakuan. Maka dari itu, penelitian ini termasuk penelitian *Quasi Eksperimen*. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Equivalent Time series Design*. *Time series Design* dipilih karena peneliti menggunakan data runtun waktu yakni data sebelum dan selama proses penelitian. Kelebihan penggunaan metode ini yaitu kita dapat mengestimasi perolehan data pada periode berikutnya. Selain itu penggunaan metode ini dikarenakan pemberian



perlakuan yang sama dan berulang, hanya memiliki satu kelompok eksperimen tanpa adanya kelompok pembanding sehingga untuk mengefektifkan maka dilakukan post test setiap selesai pemberian perlakuan. Desain penelitian ini disajikan sebagai berikut:

$O_1-X_1-O_2-X_2-O_3-X_3-O_4$

Keterangan:

O : Pretest dan posttest mengenai perilaku merokok

X : Perlakuan dengan penerapan terapi relaksasi hipnosa oleh terapis

Populasi penelitian adalah perokok aktif di kalangan mahasiswa Universitas Negeri Malang. Sampel pada penelitian ini adalah 3 mahasiswa perokok aktif yakni diambil secara *purposive sampling*. Tujuan pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa perokok aktif yang memiliki niatan untuk berhenti merokok. Dalam penelitian ini kami sengaja mengambil sampel perokok aktif di kalangan mahasiswa dan bertujuan untuk mengurangi perilaku merokok sesuai dengan karakteristik peserta yang akan kami ikut sertakan dalam penelitian, yang diharapkan kriteria sampel yang diperoleh benar-benar sesuai dengan penelitian yang kami lakukan. Peneliti mengambil 3 mahasiswa sebagai sampel dengan alasan penelitian ini bersifat klinis bukan intervensi preventif untuk studi pengembangan. Penelitian ini juga berfokus pada analisis efektifitas terapi hipnosa dengan inhaler aromaterapi bukan fokus penelitian yang bersifat generalisasi.

Untuk memperoleh data yang sesuai dengan permasalahan dalam penelitian ini, digunakan instrumen berupa kuesioner, observasi, dan wawancara. Pada penelitian ini, kuisisioner yang digunakan terbagi dalam dua macam, yaitu:

1. *Pretest* yaitu kuesioner yang diberikan sebelum perlakuan
2. *Posttest* yaitu kuesioner yang diberikan setelah perlakuan

Kedua kuesioner diberikan kepada subjek penelitian untuk mengetahui keefektifitasan terapi relaksasi dengan media inhaler aromaterapi yang kami berikan.



C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melakukan analisis, dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Shapiro-wilk dengan taraf signifikansi 5%. Hipotesis dalam pengujian normalitas data nilai pretest dan posttest sebagai berikut:

H_0 : sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal

H_1 : sampel berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal

Dengan menggunakan taraf signifikansi 0,05 maka kriteria pengujiannya adalah:

a) Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka H_0 diterima; b) Jika nilai signifikansi lebih kecil sama dengan 0,05 maka H_0 ditolak.

Tabel 1. Uji normalitas data hasil penurunan ketiga subjek perokok

Subjek Terapi	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Hasil Penurunan Rokok Adit	.993	4	.972
Hasan	.993	4	.972
Zoga	.993	4	.972

A. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan analisis data yang ditunjukkan oleh tabel di atas, maka H_0 diterima karena nilai signifikansi $> 0,05$. Sehingga, dapat dinyatakan bahwa nilai pretest dan posttest kelas kontrol maupun kelas eksperimen terdistribusi normal. Untuk melakukan pengujian homogenitas data nilai test digunakan uji Levene dengan perumusan hipotesis sebagai berikut: H_0 : Data sampel bervarians homogen H_1 : Data sampel bervarians tidak homogen Dengan menggunakan taraf signifikansi 0,05 maka kriteria pengujiannya adalah: a) Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka H_0 diterima; b) Jika nilai signifikansi lebih kecil sama dengan 0,05 maka H_0 ditolak



Tabel 2. Uji homogenitas data hasil penurunan pengguna rokok

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Penurunan Rokok	.000	2	9	1.000
Nilai	2.866	2	9	.109

Berdasarkan analisis data yang ditunjukkan oleh tabel di atas, maka H_0 dinyatakan diterima karena nilai signifikansi $> 0,05$. Sehingga, dapat dinyatakan bahwa nilai pretest dan posttest kelas kontrol maupun kelas eksperimen homogen

Tabel 3. Uji beda/ uji hipotesis mann-whitney

Test Statistics ^b	
	Nilai
Mann-Whitney U	.000
Wilcoxon W	6.000
Z	-2.121
Asymp. Sig. (2-tailed)	.034
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.100 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Hasil Penurunan Rokok

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, diperoleh nilai rata rata subjek mahasiswa perokok yang mendapatkan perilaku yaitu terapi relaksasi hipnosa dengan media inhaler aromaterapi mengalami penurunan yang signifikan dibandingkan dengan sebelum mendapatkan perlakuan terapi tersebut. Maka dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi hipnosa menggunakan media inhaler aromaterapi efektif menurunkan perilaku merokok pada mahasiswa perokok.





E. DAFTAR RUJUKAN

- Defianti, Ika & Fahmi, Y. *Meningkatnya Jumlah Perokok Anak Jadi Catatan HAN 2017*. Diunduh pada 29 Mei 2018, dari <https://m.liputan6.com/news/read/3034432/meningkatnya-jumlah-perokok-anak-jadi-catatan-han-2017>.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (edisi ke-4). 2008. Jakarta: Gramedia.
- Kemendes Republik Indonesia. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2017*. Jakarta: Kemendes RI.
- Mukuan, S. E. (2012). *Hubungan antara pengetahuan dan sikap tentang bahaya merokok bagi kesehatan dengan tindakan merokok pelajar SMK Kristen Kawangkoan*. Online.
- Purnamasari, Desi. (2018). *Perokok Indonesia Semakin Muda*, (Online), Diunduh pada 29 Mei 2018, dari <https://tirto.id/perokok-indonesia-semakin-muda-cG73>.
- Riskesdas. 2013. *Laporan Nasional 2013*. Jakarta: Badan penelitian dan pengembangan kesehatan Kemendes RI tahun 2013.
- WHO. 2012. *GATS (Global Adult Tobacco Survey): Indonesia Report 2011*. Diunduh pada 05 Mei 2018, dari <http://www.who.int/tobacco/surveillance/survey/gats/indonesia>.

F. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Kemristekdikti atas dukungan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Negeri Malang, Wakil Rektor III beserta jajarannya, dan Tim Penalaran Universitas Negeri Malang serta Dosen pembimbing kami. Tidak lupa penulis sampaikan terima kasih kepada seluruh subjek penelitian yaitu mahasiswa perokok aktif yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaganya untuk kami jadikan subjek penelitian ini.

