

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

Levy Indriana Dwi Ellisa

Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang
levyIndriana28@gmail.com

Luluk Kumala Sari

Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang
luluk.kumala@gmail.com

Zefry Okta Wardana

Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Malang
zefryokta24@gmail.com

Aji Bagus Priyambodo

Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang
ajibagus88@gmail.com

Abstrak

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 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 yaitu dengan pemberian perlakuan secara berulang dan berkala dalam waktu yang sudah ditentukan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa 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. Kesimpulan yang didapat yaitu proses terapi hipnosa yang digabungkan dengan media inhaler aromaterapy efektif untuk menurunkan mengurangi perilaku merokok.

Kata kunci: Inhaler; mahasiswa; perilaku merokok; terapi relaksasi hipnosa.

Abstract

Many active smokers want to stop smoking, but because of the side effects caused by smoking, such as anxiety to stress, smokers are not able to stop smoking but even more addicted to smoking. The purpose of this study was to determine the effectiveness of the use of hypnosis relaxation therapy with inhaler media to reduce smoking behavior among students. In this study, the authors specialize subjects on the students of active smokers at the State University of Malang. Taking the subject of 3 people using purposive sampling technique. The application of hypnosis relaxation therapy is carried out by professional therapists who in their implementation are combined with the use of aromatherapy inhalers that are expected to give the impression of relaxing longer to the subject. This study uses

quasi experimental research design with equivalent time series model that is by giving treatment repeatedly and periodically within the specified time. The results of this study indicate that the occurrence of smoking behavior before getting treatment on the three subjects with an average of 61 cigarettes a week to 0 cigarettes after getting treatment, with the distance between pretest and posttest for 3 weeks. The conclusion obtained is the process of hypnosis therapy combined with the media inhaler aromatherapy effective to reduce reduce smoking behavior.

Keywords: Inhaler; college student; smoking behavior; hypnosis relaxation therapy.

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. Sebagian besar perokok aktif telah memiliki kesadaran untuk berhenti merokok. Motivasi yang besar dan keinginan untuk hidup lebih sehat menjadi salah satu alasan utama, namun karena efek kecanduan yang ditimbulkan oleh rokok membuat mereka mengalami kesulitan dan merasa gelisah sampai stress saat mulai berhenti merokok sehingga membuat mereka kembali mengonsumsi rokok.

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).

Berdasar penjelasan masalah diatas maka peneliti ingin mengetahui keefektifan terapi relaksasi hipnosa yang digabungkan dengan media inhaler aromaterapi untuk mengurangi perilaku merokok pada kalangan mahasiswa. Relaksasi hipnosa disini adalah teknik yang digunakan oleh peneliti dalam mendampingi penggunaan inhaler untuk orang yang berkeinginan berhenti merokok. Teknik ini digunakan oleh peneliti atas dasar bahwa relaksasi hipnosa adalah bentuk terapi yang dapat dilakukan dimana saja dan mudah dilakukan. Relaksasi hipnosa adalah proses melepaskan ketegangan dan mengembalikan keseimbangan baik pikiran maupun tubuh. Teknik relaksasi sangat penting dalam mengelola stress karena stress dikenal untuk berkontribusi bagi perkembangan banyak penyakit. Menurut Thantawy (dalam Asma 2016) “relaksasi adalah teknik mengatasi kekhawatiran atau stress melalui pengendoran otot-otot dan syaraf”. Relaksasi merupakan suatu kondisi istirahat pada aspek fisik dan mental manusia, sementara aspek spirit tetap aktif bekerja. Dalam keadaan relaksasi, seluruh tubuh dalam keadaan seimbang, dalam keadaan tenang tapi tidak tertidur, dan seluruh

otot-otot dalam keadaan rileks dengan posisi tubuh yang nyaman. Menurut pendapat Cates, *et al* (2002) menyatakan bahwa inhaler adalah sebuah alat yang digunakan untuk memberikan obat ke dalam tubuh melalui proses menghirup. Maka harapan dari peneliti ialah sensasi dan perasaan tenang saat proses terapi berlangsung ingin diperkuat dengan penggunaan inhaler aromaterapi yang telah dipilih secara langsung oleh setiap subjek. Selain itu, inhaler aromaterapi juga diberikan kepada subjek untuk setiap saat bisa digunakan, sehingga tanpa proses terapi pun subjek diharapkan dapat merasakan ketenangan saat menghirup inhaler aromaterapi. Selanjutnya tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis keefektivitasan *TERSIER* yaitu terapi relaksasi hipnosa dengan menggunakan media inhaler 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 khususnya dan pada masyarakat luas umumnya.

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 praferentif 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.

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 0,05. Hipotesis dalam pengujian normalitas data nilai pretest dan posttest sebagai berikut:

H₀: sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal

H₁: sampel berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal

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

Hasil yang didapat melalui uji normalitas Shapiro-Wilk dengan nilai signifikansi 0,972 lebih dari 0,05 maka dapat dikatakan data berdistribusi normal dan H₀ diterima.

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

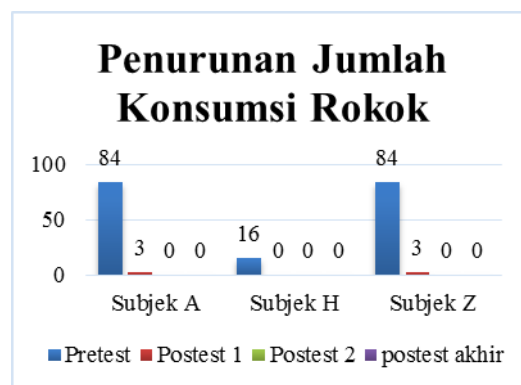
Hasil yang didapat melalui uji homogenitas Levene dengan nilai signifikansi 0,109 lebih dari 0,05 maka dapat dikatakan data bersifat homogen dan H₀ diterima.

Tabel 3. Uji Beda/ Uji Hipotesis Mann-Whitney

	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

Uji beda yang digunakan dalam penelitian ini adalah Mann-Whitney U dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil yang didapat melalui uji beda Mann-Whitney U dengan nilai signifikansi 0,034 lebih dari 0,05 maka dapat dikatakan data bersifat homogen dan H0 diterima.

Grafik 1. Hasil Penelitian Pada Ketiga Subjek



Grafik diatas menunjukkan data konsumsi rokok pada ketiga subjek penelitian, yaitu subjek A subjek H dan Subjek Z. Sebelum mendapat perlakuan subjek A mengkonsumsi 84 batang rokok lalu setelah mendapat perlakuan terapi pertama turun menjadi 3 batang rokok sampai pada postest terakhir 0 batang rokok. Lalu untuk subjek H yang sebelum mendapat perlakuan mengkonsumsi 16 batang rokok lalu 0 batang rokok sampai postest terakhir. Dan yang ketiga subjek Z, kurang lebih sama dengan subjek A sebelum mendapat perlakuan mengkonsumsi kurang lebih 84 batang rokok, lalu 3 batang rokok setelah mendapat perlakuan pertama dan 0 batang rokok sampai proses terapi terakhir dan juga 0 batang rokok sampai postest.

Proses terapi berlangsung selama tiga kali dan setiap proses yang akan dilaksanakan, peneliti selalu melakukan wawancara mengenai hasil dari terapi sebelumnya. Rata-rata subjek, setelah mendapatkan terapi pertama belum sepenuhnya dapat berhenti merokok karena masih membiasakan diri dengan penggunaan inhaler. Selain itu proses penerimaan

dari lingkungan keluarga maupun teman masih membuat subjek ragu untuk sepenuhnya tidak merokok. namun setelah terapi kedua dan ketiga, dapat dilihat dalam Grafik 1 bahwa seluruh subjek sudah berhenti merokok sepenuhnya

Selain hasil data angka yang kami peroleh melalui *pretest* dan *posttest*, peneliti dapatkan juga hasil dari observasi dan wawancara selama proses terapi berlangsung. Selain permasalahan berkaitan mengenai motivasi untuk berhenti merokok selama proses terapi, subjek juga mengaku merasa kualitas tidur lebih baik dan merasa lebih bersemangat untuk beraktivitas. Hal ini juga dapat dikarenakan saat proses terapi berlangsung bukan hanya motivasi dan sugesti khusus saja melainkan ada motivasi secara luas yang diharapkan sesuai dengan keinginan dan harapan subjek agar menjadi pribadi yang lebih sehat dan lebih baik.

PENUTUP

Simpulan

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 perilaku merokok 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.

Saran

Saran untuk penelitian selanjutnya yaitu untuk lebih mengembangkan kajian teoritis, metode penelitian beserta jumlah subjek sehingga dapat dijadikan referensi ilmiah pada kajian bidang ilmu kesehatan lainnya. Selain itu menambah variasi latar belakang subjek agar dapat dijadikan rujukan dan diterapkan untuk masyarakat luas.

DAFTAR RUJUKAN

- Asma,Azis. 2016. Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Stress Belajar Siswa SMA Negeri 1 Ulaweng Kabupaten Bone. Online. <http://eprints.unm.ac.id/5869/1/BAB%20I-BAB%20V%20revisi.docx>. Diakses 06 Mei 2018
- Cates, C., Rowe, B. H. & Bara, A., 2002, *Holding chambers versus nebulisers for betaagonist treatment of acute asthma (Cochrane Review)*, in: The Cochrane Library
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (edisi ke-4). 2008. Jakarta: Gramedia.
- Kemendes Republik Indonesia. 2017. *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2017*. Jakarta : Kemendes RI.
- 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*. Online. <http://www.who.int/tobacco/surveillance/survey/gats/indonesia>. Diakses tanggal 05 Mei 2018