

ABSTRAK

Rahmi Amara Haerudin, 1161040091, 2023: Pengaruh Hipnoterapi Pada Remaja Kecanduan Rokok

Usia remaja merupakan peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa sehingga remaja ingin diakui sebagai orang dewasa. Salah satu perilaku yang atau gaya hidup yang ditampilkan yaitu merokok. Remaja mulai merokok dari usia sekolah yaitu ketika duduk di kelas tujuh sampai Sembilan.

Berdasarkan keterangan WHO (*World Health Organization*) perokok yang memulai dari usia remaja memiliki resiko lebih tinggi. WHO juga menyebutkan setidaknya sebanyak 5,4% juta orang meninggal setiap tahunnya karena merokok. Sebanyak 30,4% orang Indonesia berusaha untuk berhenti merokok namun yang berhasil sebanyak 9,5%. Hal ini dikarekanakan banyak orang yang berhenti merokok dengan cara yang “kasar” atau memaksakan diri berhenti merokok.

Saat ini hipnoterapi merupakan salah satu terapi populer yang digunakan untuk mengurangi intensitas merokok. Penerapan teknik hipnoterapi memberikan efek terhadap peubahan perilaku merokok pada remaja di SMP Asy-syarifiyah yaitu berupa penurunan intensitas merokok dari kategori perokok ringan sampai perokok sedang dengan menghabiskan dua sampai 11 batang rokok perhari menjadi kategori ringan sampai sedang dengan menghabiskan nol sampai delapan batang rokok perhari.

Metode penelitian yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif *pre experimental design* dengan bentuk *one group pre-test post test design*. Jenis penelitian yang digunakan merupakan penelitian lapangan dengan metode analisis data statistik deskriptif. Statistik deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan sampel dan tidak bermaksud untuk membuat kesimpulan yang berlaku untuk keseluruhan populasi. Teknik pengumpulan data yang digunakan berupa angket yang mana dalam skripsi ini menggunakan angket terbuka, wawancara, dokumentasi, dan uji hipotesis menggunakan bantuan sistem komputer SPSS.

Kata Kunci: *Hipnosis, hipnoterapi, rokok, remaja.*