

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Penelitian

Usia remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Ini merupakan masa di mana seseorang dalam fase pencarian identitas, masa tidak realistis, dan masa bermasalah. Pada fase ini remaja ingin diakui sebagai orang yang sudah menginjak dewasa dengan menampilkan tanda-tanda atau perilaku-perilaku atau pola pikir yang bertentangan dengan orangtua. Jika respon orangtua negatif, maka remaja akan mencari pelarian, remaja akan cenderung mengikuti apa yang dilakukan oleh teman-temannya agar dapat diterima. Hal tersebut sebagai salah satu upaya untuk mencari pelampiasan.<sup>1</sup>

Remaja saat ini juga dihadapkan pada berbagai jenis dan pilihan gaya hidup yang ditawarkan oleh media yang mengakibatkan tidak sedikitnya remaja yang tergoda dan mencoba menggunakan obat-obatan terlarang atau melakukan seks bebas di usia dini.<sup>2</sup> Selain menggunakan obat-obatan terlarang, perilaku merokok remaja juga cukup mengkhawatirkan. Setidaknya ada 25% remaja di Indonesia yang merokok.<sup>3</sup>

Merokok merupakan hal yang membahayakan bagi kesehatan karena mengandung 4000 zat kimia dan 69 zat karsinogenik yang dapat menimbulkan kanker. Tetapi perilaku ini justru dianggap biasa di kalangan masyarakat kita. Bahkan orang yang berusia remaja pun sudah banyak yang melakukannya.<sup>4</sup>

Remaja menjadi seorang perokok biasanya dimulai ketika ia duduk di kelas tujuh hingga sembilan dan banyak diantara mereka yang mempertahankan kebiasaannya itu.<sup>5</sup> Secara umum, alasan atau motivasi

---

<sup>1</sup> Ayu Wulandari, Skripsi: “Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Frekuensi Merokok Pada Remaja”, (Makassar: Universitas Negeri Makassar, 2016), hlm. 1

<sup>2</sup> John W. Santrock, “Life-span Development”, (New York: McGraw-Hill, 2011), hal. 403.

<sup>3</sup> Budiman, “Evektifitas Hipnoterapi Teknik Anchor Terhadap Perubahan Perilaku Merokok Remaja”, PSIKIS, Vol. 2, No. 2, 02 Desember 2016, hlm. 136.

<sup>4</sup> Ayu Wulandari, Skripsi: “Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Frekuensi Merokok Pada Remaja”, (Makassar: Universitas Negeri Makassar, 2016), hlm. 2

<sup>5</sup> *Ibid*, hal. 419.

remaja merokok adalah adanya faktor internal dan eksternal. Berdasarkan faktor internal, menurut Erikson, perilaku merokok remaja ada kaitannya dengan krisis aspek psikososial yang dialami pada masa perkembangannya yaitu pada masa mencari jati diri.<sup>6</sup>

Berdasarkan hasil survey Kesehatan Reproduksi Indonesia pada tahun 2002-2003, ada sebanyak 27,7% remaja yang merokok berusia 10 tahun dan sebanyak 68% remaja yang berusia dibawah 20 tahun. Berdasarkan keterangan WHO, perokok yang memulainya sejak awal di usia muda dapat menanggung resiko lebih besar. Selain itu, diperkirakan orang-orang yang menjadi korban tembakau adalah anak-anak hari ini dan sekitar 250 juta orang yang hidup saat ini dapat meninggal akibat penyakit yang berhubungan dengan tembakau. WHO juga menyebutkan bahwa setidaknya sebanyak 5,4 juta orang meninggal setiap tahunnya karena merokok.<sup>7</sup>

Data lain menunjukkan bahwa sebanyak 25% perokok di Indonesia merupakan remaja. Di Jakarta sendiri, jumlah remaja laki-laki yang merokok tercatat sebanyak 49% dan pelajar perempuan sebanyak 8,8%. Selain Jakarta, Yogyakarta juga merupakan kota dengan jumlah pelajar SMU perokok cukup banyak yaitu sekitar 19,9%.<sup>8</sup>

Pada tahun 2018, WHO (*World Health Organization*) menyatakan bahwa sebanyak 30,4% di Indonesia mencoba untuk berhenti merokok. Namun yang berhasil hanyalah sebanyak 9,5%. Hal itu terjadi karena kebanyakan orang yang ingin berhenti merokok menggunakan cara yang “kasar” yaitu langsung menghentikan aktifitas merokoknya atau tidak perlahan-lahan.<sup>9</sup>

Saat ini ada terapi yang sangat populer dan banyak digunakan untuk membantu menurunkan frekuensi merokok yaitu terapi dengan menggunakan hipnosis atau disebut juga dengan nama hipnoterapi. Hipnoterapi dapat

---

<sup>6</sup> Rizky Septi Nugroho, “*Perilaku Merokok Remaja*”, Departemen Sosiologi FISIP, Universitas Airlangga, diakses pada 17 Februari 2020, 08:22.

<sup>7</sup> Ayu Wulandari, Skripsi: “*Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Frekuensi Merokok Pada Remaja*”, (Makassar: Universitas Negeri Makassar, 2016), hlm. 2.

<sup>8</sup> Budiman, “*Evektifitas Hypnoterapi Teknik Anchor Terhadap Perubahan Perilaku Merokok Remaja*”, PSIKIS, Vol. 2, No. 2, 02 Desember 2016, hlm. 137

<sup>9</sup> Desy Sulistiawati, “*Mau Berhenti Merokok? Coba Terapi Ini*”, REPUBLIKA.co.id, (diakses pada 03 Maret 2020, 22:32).

dikatakan sebagai cara cepat untuk mengubah atau memprogram ulang pikiran, perasaan, perilaku dan kepribadian seseorang<sup>10</sup> Selain itu, hipnoterapi juga bermanfaat untuk meningkatkan motivasi diri, mengatasi gangguan-gangguan emosional, membantu proses penyembuhan dalam dunia medis maupun psikologis.<sup>11</sup>

Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini. Dengan harapan hipnoterapi dapat menjadi salah satu solusi untuk mengurangi frekuensi kecanduan merokok. Maka peneliti mengajukan judul sebagai berikut:

*“Pengaruh Hipnoterapi Pada Remaja Kecanduan Rokok: Studi Kasus Pada Siswa SMP Asy-syarifiyah, Jl. Panauwan, Kampung Ciseke, Desa Sukajaya, Kecamatan Tarogong Kidul, Kabupaten Garut”*

#### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan, maka penulis mengajukan pertanyaan sebagai berikut:

1. Apa itu hipnoterapi?
2. Bagaimana penerapan hipnoterapi untuk remaja yang mengalami kecanduan rokok di SMP Asy-syarifiyah, Sukajaya, Kabupaten Garut?
3. Bagaimana hasil penerapan hipnoterapi untuk remaja yang mengalami kecanduan rokok di SMP Asy-syarifiyah, Sukajaya, Kabupaten Garut?

#### **C. Tujuan Penelitian**

1. Mengetahui penjelasan mengenai hipnoterapi.
2. Mengetahui proses penerapan hipnoterapi untuk remaja yang mengalami kecanduan rokok di SMP Asy-syarifiyah, Sukajaya, Kabupaten Garut.
3. Mengetahui hasil penerapan hipnoterapi untuk remaja yang mengalami kecanduan rokok di SMP Asy-syarifiyah, Sukajaya, Kabupaten Garut.

#### **D. Manfaat Hasil Penelitian**

---

<sup>10</sup> Made Suwenten, *“Practical Hypnotherapy Guide Book, Belajar Hipnosis dan Hipnoterapi secara Mudah dan Menyenangkan”*, (Solo: Metagraf, 2018), hlm. 8.

<sup>11</sup> Ayu Wulandari, Skripsi: *“Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Frekuensi Merokok Pada Remaja”*, (Makassar: Universitas Negeri Makassar, 2016), hlm. 6.

Dari hasil penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberi manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Diharapkan dapat menjadi ilmu pengetahuan tambahan, baik secara teori maupun praktik, serta dapat memperkaya keilmuan di jurusan Tasawuf Psikoterapi dan memberikan beberapa metode yang mungkin dapat digunakan dalam mengatasi remaja yang mengalami kecanduan rokok.

2. Secara Praktis

Diharapkan dapat memberikan informasi khususnya kepada instansi pendidikan atau komunitas yang mewadahi remaja, masyarakat, dan khususnya kepada mahasiswa prodi Tasawuf Psikoterapi tentang penanganan remaja yang mengalami kecanduan rokok.

## **E. Kerangka Berpikir**

Hipnoterapi terbilang sangat efektif untuk mengurangi kecanduan rokok karena hipnoterapi mengandalkan alam bawah sadar atau kondisi rileks yang memiliki pengaruh lebih besar dibandingkan dengan alam sadar atau dengan kata lain seseorang lebih mudah menerima sugesti yang diberikan.<sup>12</sup> Dalam melakukan hipnoterapi, setidaknya ada beberapa tahap. Diantaranya:<sup>13</sup>

1. *Pre-induction.*

Pada sesi ini, terapis difokuskan untuk memberikan edukasi kepada subjek tentang hipnoterapi. Selain itu, terapis juga harus mampu membaca modalitas subjek. Apakah termasuk visual, auditori, atau kinestetik. Dengan kata lain, terapis melakukan pendekatan (*building rapport*).

2. *Induction*

Secara umum, ada dua jenis induksi. Pertama *shock induction*, kedua *extended progressive relaxation*. *Shock induction* biasanya digunakan

---

<sup>12</sup> Jainal Ilmi, "Pelatihan Self Hipnosis Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Berbicara di Depan Publik Pada Mahasiswa", Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah, Malang, 2017, hlm. 9.

<sup>13</sup> Made Suwenten, "Practical Hypnotherapy Guide Book, Belajar Hipnosis dan Hipnoterapi secara Mudah dan Menyenangkan" (Solo: Metagraf, 2018), hlm.109

untuk *hypno-stage* atau kepentingan hiburan. Sedangkan untuk terapi, biasanya digunakan metode yang kedua. Hal ini agar subjek tidak merasa *shock*. Metode induksi yang biasanya digunakan yaitu Dave Elman *induction*. Dalam metode ini, subjek diminta untuk merelaksasikan seluruh tubuhnya dari kepala sampai dengan kaki.

### 3. *Deepening*

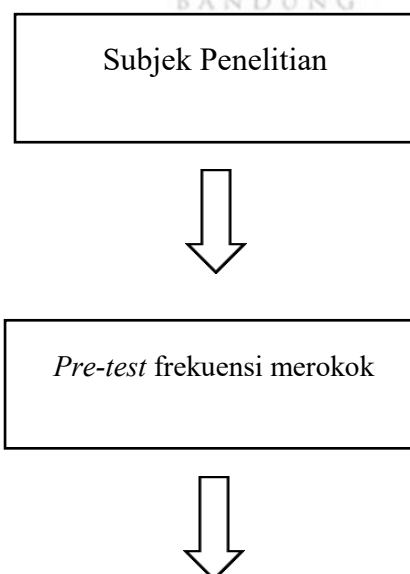
Setelah melakukan induksi, selanjutnya harus dilakukan *deepening*. Hal ini bertujuan agar subjek tetap terjaga dalam kondisi alam bawah sadar. Dalam proses *deepening*, biasanya menggunakan metode hitungan, menuruni anak tangga atau berpindah ke tempat yang nyaman

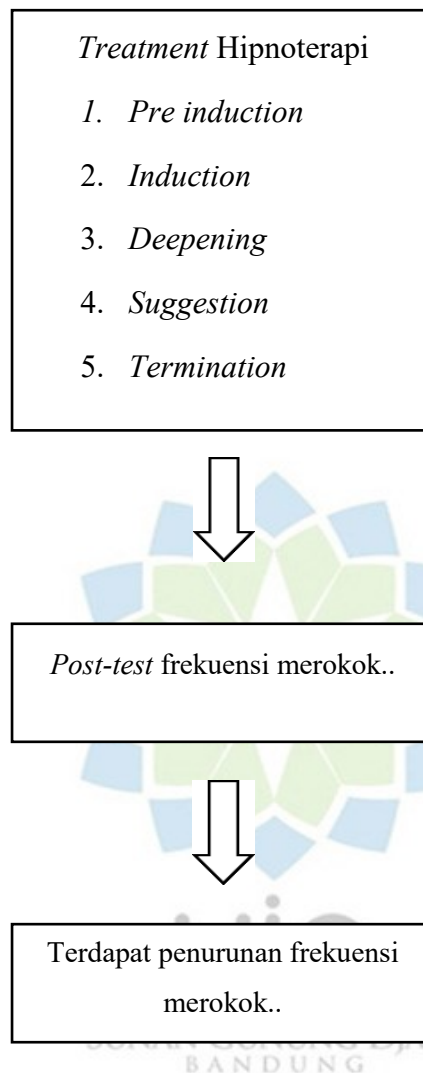
### 4. *Suggestion*

*Suggestion* atau dalam Bahasa Indonesia disebut sugesti adalah suatu kalimat atau saran yang diberikan atau disampaikan oleh terapis kepada subjek dalam kondisi alam bawah sadar. Sugesti yang diberikan haruslah bernilai positif.

### 5. *Termination*

Tahap ini merupakan tahap terakhir dari proses hipnosis. Terminasi berarti “mengeluarkan” klien dari kondisi hipnosis ke kondisi normal kembali. Dalam melakukan terminasi, usahakan menggunakan kata-kata positif.





## F. Hipotesis

Ha: Ada pengaruh dari *treatment* hipnoterapi terhadap remaja yang kecanduan rokok.

Ho: Tidak ada pengaruh dari *treatment* hipnoterapi terhadap remaja yang kecanduan rokok.

## G. Hasil Penelitian Terdahulu

1. Skripsi, Ayu Wulandari, *Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Frekuensi Merokok Pada Remaja*, 2016. Dalam skripsi ini, penyusun bermaksud untuk meneliti apakah hipnoterapi memiliki pengaruh terhadap penurunan frekuensi merokok pada remaja. Subjek yang

diteliti berusia 18-20 tahun yang sedang menempuh pendidikan di salah satu universitas negeri di Makassar. Metode yang digunakan oleh penulis yaitu *one group pre-test-posttest design*. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa hipnoterapi memiliki pengaruh terhadap penurunan frekuensi merokok, hal tersebut terlihat dari hasil pengolahan data di mana hasil *posttest* lebih kecil dibandingkan dengan *pre-test*.

2. Skripsi, Catharina Mutiarani Sibutar, *Pengaruh Hypnotherapy Direct Suggestion Terhadap Frekuensi Perilaku Merokok Pada Remaja di Kecamatan Bandongan Kabupaten Magelang*, 2018. Dalam skripsi ini penyusun meneliti adakah pengaruh hipnoterapi *direct suggestion* terhadap perilaku merokok pada remaja di Kecamatan Bandongan. Responden pada penelitian ini adalah remaja yang sudah bekerja sebanyak 40 orang. Metode yang digunakan yaitu *quasi experiment* dengan desain *non equivalent pre-test posttest control group design* yang dilakukan pada dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh dari penerapan hipnoterapi *direct suggestion* pada remaja yang kecanduan rokok. Hal tersebut terlihat dari hasil analisa setelah dilakukan *treatment* nilai p value 0.000 ( $p < 0.05$ ) sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima .
3. Jurnal, Budiman, *Efektivitas Hipnoterapi Teknik Anchor Terhadap Perubahan Perilaku Merokok Remaja*, 2015. Dalam jurnal ini penulis bermaksud untuk meneliti apakah ada pengaruh teknik *anchor* dalam hipnoterapi terhadap frekuensi merokok pada klien di Klinik Maulana Center Hypnotherapy. Subjek berjumlah 15 orang. Metode yang digunakan yaitu *quasi experiment* dengan *pre-test and posttest with non control group design* yang bertujuan untuk mengetahui sebab akibat. Hasil dari penelitian menyebutkan ada pengaruh dari hipnoterapi teknik *anchor* terhadap perilaku merokok pada remaja. Perubahan yang dimaksud yaitu dari 15 subjek, sebanyak 11 orang

berhenti merokok, 2 orang dapat mengurangi intensitas merokok hingga 78%, dan 2 orang sisanya mampu mengurangi frekuensi merokok sebanyak 56,3%.

4. Jurnal, Dety Supenti Budiman dan Sri Sunarti, *Perilaku Berhenti Merokok Dengan Metode Hypnoterapy Pada Mahasiswa Prodi S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*, 2019. Peneliti bermaksud untuk mengetahui perilaku berhenti merokok dengan metode hipnoterapi pada Mahasiswa S1 Kesehatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Subjek merupakan mahasiswa yang berjumlah tiga orang yang mengikuti tiga kali sesi hipnoterapi. Metode yang digunakan yaitu penelitian kualitatif dengan desain studi kasus. Dalam penelitian ini disebutkan bahwa ada pengaruh dari hipnoterapi terhadap frekuensi merokok. Hal tersebut berdasarkan keterangan dari subjek yaitu pada minggu pertama, subjek merasakan pusing, mual, dan muntah. Pada minggu kedua dan ketiga, subjek merasakan tidak nyaman saat merokok dan hanya menghabiskan rokok sebanyak 2-3 batang. Selain itu, subjek merasakan tubuhnya jauh lebih sehat dibandingkan dengan sebelumnya.
5. Jurnal, Affendi Bin Mohammad Fathurahman, *Dakwah Melalui Hipnoterapi di Kalangan Pecandu Rokok Anak-anak Yatim Kompleks Kebajikan Laila Taib*, 2019. Peneliti bermaksud untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada remaja pecandu rokok remaja yatim di Kompleks Kebajikan Laila Taib, Kuching, Sarawak, Malaysia. Subjek merupakan remaja berusia 15-17 tahun. Metode yang digunakan yaitu kualitatif. Berdasarkan analisa peneliti, terdapat pengaruh dari pelaksanaan hipnoterapi melalui konseling kelompok terhadap frekuensi merokok pada remaja yatim di Kompleks Kebajikan Laila Taib, Kuching, Sarawak, Malaysia. Hal ini ditunjukkan secara jelas dari hasil evaluasi akhir bahwa sebagian remaja yatim yang mengikuti



proses hipnoterapi melalui konseling kelompok berhenti dari kebiasaan merokok.

