Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia p–ISSN: 2541-0849
e-ISSN: 2548-1398
Vol. 9, No. 10, Oktober 2024

STUDI KUALITATIF TENTANG PERSEPSI DAN PENGALAMAN REMAJA UNTUK BERHENTI MEROKOK

Adelia Maharani[1], Zahro Varisna Rohmadani[2]
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia[1,2]
Email: adeliamhrn2912@gmail.com[1]

Abstrak

Remaja awal merupakan fase perkembangan penting yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Pada periode ini, beberapa remaja terpapar pada risiko perilaku seperti merokok, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi persepsi dan pengalaman remaja dalam program Parts Hypnotherapy (PH) untuk berhenti merokok. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan wawancara mendalam terhadap tiga remaja berusia 14-17 tahun, ditemukan bahwa partisipan merasakan perubahan positif dalam cara mereka mengelola stres dan kebiasaan merokok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi positif terhadap program PH dan dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya sangat berperan dalam keberhasilan berhenti merokok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program Parts Hypnotherapy dapat memberikan pengaruh positif terhadap persepsi dan pengalaman remaja dalam upaya mereka untuk berhenti merokok.

Kata kunci: remaja, merokok, parts hypnotherapy, persepsi remaja, dukungan sosial, berhenti merokok

Abstract

Early adolescence is a crucial developmental stage marked by significant physical, psychological, and social changes. During this period, some adolescents are exposed to behavioral risks, including smoking, which can negatively impact their health. This study aims to explore adolescents' perceptions and experiences with the Parts Hypnotherapy (PH) program for smoking cessation. Using a qualitative approach through in-depth interviews with ten adolescents aged 14-17 years, most participants reported positive changes in their stress management and smoking habits. The findings indicate that a positive perception of the PH program and social support from family and peers significantly contribute to successful smoking cessation. The research result show Part Hypnotherapy program can have a positive influence on teenagers'perception and experiences in their efforts to stop smoking.

Keywords: *adolescents, smoking, parts hypnotherapy, adolescent perception, social support, smoking cessation*

Pendahuluan

Remaja awal, yang umumnya berusia antara 10 hingga 14 tahun, merupakan periode transisi yang sangat penting dalam perkembangan individu. Pada tahap ini, remaja mengalami perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan fisik, seperti pertumbuhan tubuh yang pesat dan kematangan seksual, sering kali disertai dengan perubahan psikologis yang melibatkan pencarian identitas, pengembangan kepercayaan diri, dan peningkatan rasa ingin tahu. Secara sosial, remaja mulai menjalin hubungan yang lebih kompleks dengan teman

How to cite: Maharani, A., & Rohmadani, Z. V. (2024). Studi Kualitatif tentang Persepsi dan Pengalaman Remaja untuk Berhenti Merokok *Syntax Literate*. *(9)10.* http://dx.doi.org/10.36418/syntax-literate.v9i10
E-ISSN: 2548-1398

sebaya, keluarga, dan lingkungan mereka. Perubahan-perubahan ini menjadikan remaja awal sebagai periode yang rawan terhadap berbagai tantangan, termasuk pengaruh terhadap perilaku mereka yang dapat bersifat positif maupun negatif (Hendi et al., 2023).

Pada masa remaja awal, individu berada dalam proses pencarian jati diri, di mana mereka mulai membentuk pandangan tentang siapa diri mereka dan apa yang mereka yakini. Proses ini sering kali dipengaruhi oleh tekanan dari lingkungan sekitar, terutama teman sebaya, yang memainkan peran penting dalam membentuk perilaku dan nilai-nilai remaja. Salah satu tantangan yang sering muncul dalam fase ini adalah paparan terhadap perilaku berisiko, termasuk kebiasaan merokok. Bagi sebagian remaja, merokok dipandang sebagai cara untuk mengekspresikan kebebasan, menunjukkan kedewasaan, atau mendapatkan penerimaan dari kelompok sosial mereka. Sayangnya, banyak dari mereka belum sepenuhnya memahami konsekuensi negatif dari merokok, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang (Aprilia et al., 2024).

Fenomena merokok di kalangan remaja telah menjadi perhatian global, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Data dari Global Youth Tobacco Survey (GYTS) menunjukkan bahwa prevalensi merokok di kalangan remaja Indonesia adalah salah satu yang tertinggi di dunia. Selain itu, pola perilaku merokok di Indonesia menunjukkan tren yang mengkhawatirkan, di mana usia perokok pemula semakin muda. Pada tahun 2020, misalnya, tercatat 0,13% remaja berusia 10–12 tahun telah menjadi perokok, angka yang sempat menurun pada tahun 2021 menjadi 0,07% tetapi kembali meningkat pada tahun 2022 menjadi 0,11%. Pola serupa juga terlihat pada kelompok usia 13–15 tahun, di mana prevalensi perokok remaja mencapai 1,45% pada tahun 2022 (Kemenkes RI, 2024).

Di Kota Yogyakarta, yang dikenal sebagai kota pelajar, masalah ini juga menjadi perhatian besar. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023, terdapat 278.125 remaja di kota ini, dan prevalensi perokok remaja menunjukkan tren yang fluktuatif tetapi tetap tinggi. Pada tahun 2021, prevalensi perokok pelajar mencapai 24,54%, mengalami penurunan menjadi 23,97% pada tahun 2022, tetapi kembali meningkat pada tahun 2023 menjadi 24,82%. Tingginya angka ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat berbagai upaya untuk mengurangi kebiasaan merokok di kalangan remaja, tantangan besar masih dihadapi, terutama dalam hal mempertahankan perubahan perilaku yang positif (Hastuti et al., 2021).

Meskipun remaja sering kali menyadari dampak buruk dari kebiasaan merokok, banyak dari mereka yang merasa sulit untuk berhenti. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk tekanan sosial, kurangnya dukungan dari keluarga, dan ketergantungan emosional terhadap rokok sebagai mekanisme coping. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang efektif untuk membantu remaja mengatasi kebiasaan ini. Salah satu pendekatan yang mulai mendapatkan perhatian adalah hipnoterapi, terutama Parts Hypnotherapy (PH).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa intesi merokok adalah niat seseorang untuk melakukan suatu tindakan menghisap gulungan tembakau yang berbalut kertas lalu dibakar kemudian asap yang dikeluarkan oleh rokok masuk kedalam tubuh dan menghembuskannya kembali keluar.

Menurut Ajzen (2015) intensi dari perilaku yang berdasarkan pada teori perilaku direncanakan (TBP-*Theory of planned behavior*) dipengaruhi oleh tiga aspek yaitu:

a. Sikap terhadap perilaku. Aspek ini dapat dipengaruhi dari keyakinan seseorang pada saat melakukan perilaku tertentu yang akan membawa pada konsekuensi-konsekuensi tertentu.

b. Norma subjektif terhadap perilaku. Suatu persepsi seseorang terhadap norma sosial dan tekanan agar menampilkan/ melakukan perilaku tertentu, seperti merokok, serta evaluasi terhadap individu apakah seseorang termotivasi agar dapat memenuhi tekanan.
c. Kontrol perilaku yang dirasakan, beberapa keyakinan bahwa individu dapat melakukan perilaku tertentu dengan berbagai pertimbangan faktor pengendalian internal dan faktor kontrol eksternal.

Tahapan-tahapan intensi merokok Seseorang yang melakukan perilaku merokok melewati berbagai tahapan hingga sampai dengan seseorang yang dikatakan perokok. Menurut Leventhal dan Cleary (dalam Manafe et al., 2019) bahwa perilaku merokok dibagi menjadi empat tahapan yaitu:

a. Tahap *preparatory* (pengenalan terhadap rokok). Pada tahap ini seseorang mendapatkan gambaran yang menyenangkan mengenai rokok, tahap ini juga merupakan tahap munculanya nilai positif terhadap rokok.
b. Tahap *initiation* (tahap inisiasi). Pada tahap ini seseorang sudah memulia mencoba rokok dan memberikan penilaian terhadap rokok, jika seseorang beranggapan merokok baik baginya dia akan meneruskannya.
c. Tahap *becoming a smoker* (tahap menjadi seorang perokok). Pada tahap ini seseorang sudah menjadi seorang perokok, jika seseorang sudah menghabiskan 4 batang rokok sehari, sudah dapat dikatakan bahwa seorang perokok dan cenderung untuk meneruskan merokok.
d. Tahap *maintenance of smoking* (tahap ketergantungan/tahap tetap menjadi perokok) Pada tahap ini seseorang sudah menjadikan rokok sebagian dari kehidupannya, sudah masuk dalam pengaturan diri (*Self regulation*).

Faktor- faktor yang mempegaruhi Perilaku merokok dilakukan oleh seseorang dapat disebabkan dari berbagai faktor berasal dari dalam (internal) seseorang dan dari luar (eksternal) seseorang. Menurut Aditias (2019) beberapa faktor yang menyebabkan seseorang melakukan perilaku merokok seperti:

Merokok dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor internal, faktor eksternal

Hipnoterapi adalah teknik psikoterapi yang memanfaatkan sugesti untuk memengaruhi pikiran bawah sadar individu, membantu mereka mengidentifikasi dan mengatasi akar masalah yang mendasari kebiasaan atau perilaku tertentu. Dalam konteks merokok, hipnoterapi dianggap dapat membantu individu mengenali pemicu emosional atau psikologis yang mendorong mereka untuk merokok dan menggantinya dengan pola pikir serta kebiasaan yang lebih sehat. Menurut penelitian, hipnoterapi memiliki potensi untuk membantu individu berhenti merokok dengan cara yang lebih mendalam dan berkelanjutan dibandingkan pendekatan konvensional (Haryono, 2023).

Pendekatan ini dianggap relevan karena merokok bukan hanya masalah fisik tetapi juga psikologis. Banyak remaja yang merokok untuk mengatasi stres, kecemasan, atau rasa tidak percaya diri. Dengan hipnoterapi, remaja dapat belajar untuk menghadapi tekanan tersebut tanpa harus bergantung pada rokok. Selain itu, metode ini juga memberikan ruang bagi remaja untuk merefleksikan diri mereka, memahami motivasi di balik kebiasaan merokok, dan menciptakan perubahan dari dalam.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *part therapy* merupakan salah satu teknik dari hipnoterapi. Konsep yang menyatakan bagian-bagian kepribadian diri seseorang yang merupakan aspek bawah sadar. *Part therapy* yang cocok digunakan untuk menangani kasus-kasus yang bekaitan dengan pertentangan atau kebimbangan dalam diri seseorang

Menurut Hunter (2015) beberapa variasi *Parts Therapy* seperti:

a. Terapi keadaan ego, keadaan yang aktif dalam keadaan permukaan menjadi eksekutif dapat mempengaruhi perilaku kita, tetapi keadaan ego yang terkubur dalam bawah sadar yang disebut dengan keadaan pokok (*underlying)*.
b. Dialog suara tidak adanya induksi resmi untuk menuju hipnosis, dengan sedikit atau tanpa keadaan trans, akal sadar lebih mudah untuk membiarkan penolakan analitis
c. Kinerja jiwa anak-anak, kinerja regresi usia hipnosis jelas menunjukkan, bahwa setiap tahap perkembangan tetap utuh, diri kita memiliki diri bayi yang baru belajar belajar berjalan, anak usia sekolah, atau yang kita alami ketika masih kanak-kanak.
d. Sub kepribadian diduga akal kita secara alami terbagi menjadi beberapa bagian dan fase, sehingga memiliki tingkat historis lebih awal dan lebih akhir

Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam mengenai persepsi dan pengalaman remaja yang mengikuti program Parts Hypnotherapy (PH) sebagai upaya untuk berhenti merokok. Dengan pendekatan kualitatif, penelitian ini memberikan kesempatan kepada remaja untuk berbagi cerita mengenai tantangan yang mereka hadapi, perubahan yang mereka alami, dan faktor-faktor yang memengaruhi proses berhenti merokok. Melalui pemahaman yang lebih mendalam, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang efektivitas PH dalam membantu remaja mengatasi kebiasaan merokok serta menawarkan rekomendasi yang lebih tepat untuk intervensi di masa mendatang.

Dengan semakin kompleksnya tantangan yang dihadapi remaja dalam mengatasi kebiasaan merokok, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam mendukung upaya pencegahan dan penghentian kebiasaan merokok di kalangan remaja. Pemahaman yang lebih baik tentang dinamika sosial, psikologis, dan emosional yang memengaruhi kebiasaan ini sangat penting untuk mengembangkan pendekatan yang tidak hanya efektif tetapi juga berkelanjutan.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan suatu penemuan yang tidak akan ditemukan bila menggunakan cara kuantitatif atau dengan prosedur statistik. Penelitian kualitatif dapat menunjukkan fenomena-fenomena sosial seperti kehidupan sosial, sejarah, tingkah laku, fungsionalisme organisasi, pergerakan sosial, dan hubungan kekerabatan. Beberapa data bisa dikaji melalui data sensus, tetapi analisisnya tetap analisis data kualitatif (Sugiyono, 2021). Menurut Kirk dan Miller, metodologi kualitatif adalah tradisi tertentu dalam ajaran ilmu pengetahuan sosial yang bergantung pada pengamatan objek dan berhubungan dengan objek tersebut (Sidiq & Choiri, 2019)

Dalam mengkaji penelitian ini, peneliti menggunakan Metode penelitian kualitatif jenis **studi kasus.** Menurut Azwar mengacu pada pendekatan yang digunakan untuk mengeksplorasi dan memahami suatu fenomena secara mendalam dalam konteks tertentu, dengan memfokuskan pada satu kasus atau beberapa kasus yang relevan. Studi kasus ini tidak hanya mengumpulkan data dari individu, tetapi juga bisa melibatkan berbagai sumber data lain, seperti dokumen, observasi, atau wawancara (Haryono, 2023).

Pendekatan ini berguna untuk mendapatkan pemahaman yang lebih lengkap dan mendalam tentang masalah atau fenomena yang sedang diteliti dalam konteks yang lebih spesifik.Penelitian ini memilih tiga responden yang akan diwawancarai yang pastinya berkompeten untuk menjelaskan dari apa yang akan peneliti kaji dan menambahkan gambar yang akan menguatkan penjelasan dari penelitian ini. Setelah data yang

diperlukan cukup, peneliti akan menganalisis data-data pada hasil penelitian tersebut guna menguatkan penelitian yang akan dikaji.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menggali persepsi dan pengalaman remaja yang terlibat dalam program Parts Hypnotherapy (PH) untuk berhenti merokok. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan tiga remaja berusia antara 14 hingga 17 tahun, yang sebelumnya telah mengikuti program PH selama dua bulan. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur untuk memberikan kebebasan kepada partisipan dalam berbagi pandangan dan pengalaman mereka mengenai proses terapi serta perubahan yang mereka rasakan setelah mengikuti program tersebut.

1) Persepsi Remaja terhadap Program Parts Hypnotherapy

Sebagian besar remaja yang diwawancarai menunjukkan respons positif terhadap program PH. Mereka menggambarkan pengalaman terapi sebagai sesuatu yang membantu mereka memahami hubungan mereka dengan kebiasaan merokok dan mengubah pandangan mereka terhadap rokok. Sebagai contoh, salah satu peserta (R1) mengungkapkan:

"Dulu saya merokok karena pengaruh teman dan stres, tapi setelah ikut PH, saya jadi lebih sadar kenapa saya merokok. Terapi ini bikin saya mikir ulang dan lebih bisa kontrol diri."

Peserta lain (R2) menambahkan bahwa PH membantu mereka untuk melihat diri mereka dengan cara yang lebih positif, menghubungkan kebiasaan merokok dengan perasaan atau situasi tertentu yang bisa diubah:

"PH membuat saya mengerti kalau saya merokok untuk menutupi perasaan tidak percaya diri. Sekarang saya tahu cara untuk menghadapinya tanpa harus merokok."

Namun, ada juga beberapa remaja yang merasa program PH membutuhkan waktu dan kesabaran untuk membuahkan hasil yang nyata. R3, misalnya, merasa ragu pada awalnya:

"Awalnya saya merasa nggak yakin, apakah hipnosis bisa bikin saya berhenti merokok. Tapi, setelah beberapa sesi, saya merasa ada perubahan, meskipun tidak langsung."

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat membantu individu memahami akar penyebab kebiasaan merokok mereka dan memodifikasi perilaku tersebut. Menurut Budiman (2016), hipnoterapi teknik anchor efektif dalam mengubah perilaku merokok pada remaja dengan membantu mereka mengidentifikasi dan mengatasi pemicu emosional yang terkait dengan kebiasaan merokok

2) Pengalaman Remaja dalam Mengikuti Program PH

Selama mengikuti program PH, remaja mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih tenang dan lebih mampu mengelola stres tanpa harus bergantung pada rokok. Beberapa peserta menggambarkan pengalaman terapi mereka sebagai perjalanan pribadi yang membawa mereka untuk lebih memahami diri mereka sendiri. R3 mengungkapkan:

"Selama terapi, saya merasa lebih lega dan bisa lebih sabar menghadapi masalah. Dulu kalau stres, rokok jadi pelarian. Sekarang, saya bisa cari cara lain, seperti olahraga atau ngobrol sama teman."

Namun, beberapa remaja juga mencatat tantangan dalam mempertahankan perubahan jangka panjang setelah terapi selesai. R2 berkata:

"Kadang-kadang, pas lagi stres berat, saya masih ada keinginan buat merokok. Tapi saya coba ingat-ingat lagi apa yang sudah diajarkan di PH, dan saya nggak mau kembali ke kebiasaan lama."

Pengalaman ini konsisten dengan temuan dari penelitian lain yang menunjukkan bahwa hipnoterapi dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola stres dan emosi negatif, yang pada gilirannya membantu mereka mengurangi atau menghentikan kebiasaan merokok. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Elkins & Rajab (2004) hipnoterapi menunjukkan tingkat kepuasan pasien hingga 95% dalam membantu mereka berhenti merokok

3) Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Program PH

Berdasarkan wawancara, terdapat beberapa faktor yang dianggap penting oleh remaja dalam menentukan keberhasilan program PH untuk berhenti merokok. Salah satu faktor utama adalah dukungan dari keluarga dan teman. Beberapa peserta menyatakan bahwa mereka merasa lebih termotivasi untuk berhenti merokok ketika orang-orang di sekitar mereka mendukung perubahan tersebut. R1 mengatakan:

"Keluarga saya sangat mendukung dan mereka nggak mengkritik saya kalau saya lagi coba nggak merokok. Itu bikin saya lebih semangat."

Selain itu, penguatan dari terapis juga dianggap penting oleh sebagian besar peserta. R4 mencatat pentingnya interaksi yang intens dengan terapis selama sesi PH:

"Saya merasa lebih percaya diri karena terapis selalu memberikan semangat dan mengingatkan saya kalau saya bisa berhenti merokok. Itu membantu banget."

Faktor-faktor ini sejalan dengan literatur yang menekankan pentingnya dukungan sosial dan hubungan terapeutik dalam keberhasilan intervensi berhenti merokok. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Arsari, Mediastari, & Suatama (2021) hipnoterapi dapat membantu individu mengatasi ketergantungan rokok dengan memprogram ulang pikiran bawah sadar mereka, terutama ketika didukung oleh lingkungan yang positif

Secara keseluruhan, temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa program Parts Hypnotherapy dapat menjadi intervensi yang efektif untuk membantu remaja berhenti merokok, terutama ketika didukung oleh faktor-faktor seperti dukungan keluarga, teman, dan terapis. Namun, penting untuk diingat bahwa perubahan perilaku memerlukan waktu dan kesabaran, dan setiap individu mungkin memerlukan pendekatan yang disesuaikan dengan kebutuhan dan pengalaman mereka.

Pembahasan

1. Persepsi Remaja terhadap Program Parts Hypnotherapy

Sebagian besar remaja yang berpartisipasi dalam penelitian ini memiliki persepsi positf terhadap program Parts Hypnotherapy (PH). Mereka merasa bahwa program ini membantu mereka menggali dan memahami alasan mendasar di balik kebiasaan merokok yang telah menjadi bagian dari rutinitas mereka. Selain itu, PH membantu mereka membangun pemahaman baru yang lebih sehat dalam mengatasi kebiasaan tersebut. Sebagaimana dijelaskan oleh Azwar (dalam Haryono, 2023) hipnosis memiliki kemampuan untuk menjangkau pikiran bawah sadar, yang merupakan tempat penyimpanan kebiasaan atau pola pikir yang sering kali tidak disadari. Dalam konteks ini, PH memberikan kesempatan kepada remaja untuk mengganti pola pikir negatif terkait rokok dengan pola yang lebih sehat.

Hasil ini juga konsisten dengan Verdi, Achadi, & Pramesti (2024) yang menunjukkan bahwa hipnosis dapat memfasilitasi individu dalam menggali akar permasalahan kebiasaan merokok mereka. Selain itu, hipnosis memberikan kontrol yang lebih besar terhadap perilaku mereka, membantu mereka melakukan perubahan

yang signifikan. Persepsi remaja tentang PH yang sering kali dikaitkan dengan peningkatan rasa percaya diri dan pengendalian diri memperkuat efektivitas metode ini dalam mengubah pola pikir dan kebiasaan. Penelitian oleh Batra et al., (2024) juga menunjukkan bahwa hipnoterapi berbasis pendekatan kognitif mampu mengubah keyakinan negatif terkait merokok menjadi motivasi untuk berhenti secara bertahap.

2. Pengalaman Remaja dalam Mengikuti Program PH

Pengalaman remaja selama mengikuti program PH menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam cara mereka mengelola stres dan emosi. Mereka merasa lebih mampu mengatasi masalah tanpa bergantung pada rokok, yang menunjukkan dampak positif dari program ini. Selain berhenti merokok, PH juga tampaknya membantu mereka mengembangkan keterampilan pengelolaan stres yang lebih baik, seperti menggunakan olahraga atau aktivitas positif lainnya sebagai pelarian dari tekanan. Hal ini menunjukkan bahwa PH tidak hanya berfungsi sebagai terapi untuk berhenti merokok, tetapi juga sebagai pendekatan yang berfokus pada pembentukan kebiasaan mental yang sehat.

Namun, tantangan tetap ada, terutama dalam mempertahankan perubahan jangka panjang. Sebagian remaja menyebutkan bahwa mereka masih merasakan dorongan untuk merokok ketika menghadapi situasi yang sangat menekan. Fenomena ini sejalan dengan temuan Sidor & Dubin (2024) yang menunjukkan bahwa faktor-faktor sosial dan emosional memiliki pengaruh kuat terhadap keberhasilan individu dalam mempertahankan perubahan perilaku.

Menurut penelitian Saleha (2021) keberhasilan intervensi hipnosis sering kali dipengaruhi oleh tingkat dukungan sosial yang diterima peserta. Dengan demikian, penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perubahan tersebut agar dampak positif PH dapat bertahan dalam jangka panjang.

3. Faktor Pendukung Keberhasilan Program PH

Dukungan sosial, baik dari keluarga maupun teman sebaya, memainkan peran yang sangat penting dalam keberhasilan remaja untuk berhenti merokok melalui program PH. Dalam teori sosial kognitif Bandura, dukungan sosial dan keyakinan diri adalah faktor kunci dalam pembentukan dan perubahan perilaku (Bandura, 1999). Dalam konteks penelitian ini, remaja yang mendapatkan dukungan emosional dari keluarga dan teman melaporkan tingkat keberhasilan yang lebih tinggi dalam mempertahankan kebiasaan berhenti merokok.

Selain itu, hubungan terapeutik yang kuat dengan fasilitator PH juga dianggap penting. Penelitian terbaru oleh Ismail (2022) menemukan bahwa komunikasi yang efektif antara terapis dan peserta dapat meningkatkan kepercayaan diri individu dalam mengikuti terapi dan menjalani proses perubahan. Hal ini sejalan dengan temuan di penelitian ini, di mana partisipan merasa didukung oleh terapis yang memberikan dorongan positif selama sesi terapi.

Dengan mempertimbangkan temuan ini, pendekatan program PH dapat diperkuat dengan menambahkan komponen pelibatan keluarga atau komunitas untuk mendukung perubahan perilaku. Selain itu, memberikan sesi lanjutan atau program pendampingan dapat membantu peserta mengatasi tantangan yang muncul di kemudian hari. Kombinasi antara hipnoterapi, dukungan sosial, dan strategi pengelolaan stres yang berkelanjutan berpotensi memberikan hasil yang lebih konsisten dalam membantu remaja berhenti merokok.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa program *Parts Hypnotherapy* (PH) memiliki potensi yang signifikan dalam membantu remaja berhenti merokok. Sebagian besar partisipan memiliki persepsi positif terhadap PH karena program ini membantu mereka memahami akar kebiasaan merokok, seperti tekanan sosial dan rendahnya kepercayaan diri, serta membangun kemampuan mengelola stres tanpa bergantung pada rokok. Selain itu, pengalaman mereka selama terapi menunjukkan adanya perubahan perilaku yang positif, meskipun beberapa partisipan menghadapi tantangan dalam mempertahankan perubahan jangka panjang. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan hubungan terapeutik dengan fasilitator menjadi faktor penting yang memengaruhi keberhasilan program. Dengan memperkuat komponen pendampingan dan pelibatan lingkungan sosial, PH berpotensi menjadi intervensi yang efektif dan berkelanjutan dalam mengurangi kebiasaan merokok di kalangan remaja.

BIBLIOGRAFI

Aditias, S. D. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilakumerokok Pada Gaya Hidup Anak Usia Remaja Di Desa Sukasari Kecamatan Rumpin Kabupaten Bogor. *(Bachelor's Thesis, Fakultas Ilmu Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).*

Ajzen. (2015). *Attitudes, Personality, and Behavior*. Licensing Agency Limited.

Aprilia, F., Ihsan, W. N., Ginting, A., & Arus, K. S. B. (2024). Upaya Mengatasi Perilaku Merokok Remaja Dengan Edukasi Penyuluhan. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, *1*(10), 6754–6764. https://jicnusantara.com/index.php/jiic/article/view/1825

Arsari, K. S. K., Mediastari, A. A. P. A., & Suatama, I. B. (2021). Hipnoterapi Untuk Pecandu Rokok Usia Remaja. *Widya Kesehatan*, *3*(2), 30–38. https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v3i2.2087

Bandura, A. (1999). A social cognitive theory of personality. In *Handbook of personality*. Guilford Publications.

Batra, A., Eck, S., Riegel, B., Friedrich, S., Fuhr, K., Torchalla, I., & Tönnies, S. (2024). Hypnotherapy compared to cognitive-behavioral therapy for smoking cessation in a randomized controlled trial. Frontiers in Psychology, 15, 1330362. *Frontiers in Psychology*, *15*, 1330362. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330362

Elkins, G. R., & Rajab, M. H. (2004). Clinical hypnosis for smoking cessation: Preliminary results of a three-session intervention. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, *52*(1), 73–81. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14768970/

Haryono, E. (2023). Metodologi Penelitian Kualitatif Di Perguruan Tinggi Keagamaaan Islam. *An-Nuur*, *13*(2), 1–10.

Hastuti, R., Soetikno, N., & Heng, P. H. (2021). *Remaja Sejahtera Remaja Nasionalis*. Andi.

Hendi, H., Ikhram, D., Suryana, E., & Abdurrahmansyah, A. (2023). Menavigasi Perkembangan Masa Remaja Awal: Perkembangan, Tantangan, dan Kesempatan. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, *6*(10), 7629–7639.

Hunter, C. R. (2015). *Seni Hipnoterapi, Penguasaan Teknik yang Berpusat pada Klien*. PT Indeks.

Ismail, S. (2022). *Pelatihan Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja Di Rumah Terapi Dan Belajar Aulia Rahman Bandar Lampung* [UIN Raden

Intan Lampung]. http://repository.radenintan.ac.id/22019/

Kemenkes RI. (2024). *Perokok Aktif di Indonesia Tembus 70 Juta Orang, Mayoritas Anak Muda*. https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20240529/1545605/perokok-aktif-di-indonesia-tembus-70-juta-orang-mayoritas-anak-muda/

Manafe, M. W. N., Lerrick, Y. F., & Effendy, B. S. (2019). Determinan Tingkatan Perilaku Merokok Remaja Kota Kupang Determinants of Youth Smoking Behavior in Kupang City. *Jurnal Inovasi Kebijakan*, *4*(2), 51–59. http://www.jurnalinovkebijakan.com/

Saleha, N. (2021). *Afirmasi Daring Dan Dukungan Kelompok Untuk Resiliensi Perawat Garda Terdepan Covid-19*. Univet Bantara.

Sidiq, U., & Choiri, M. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif di Bidang Pendidikan* (A. Mujahidin (ed.)). CV. Nata Karya.

Sidor, M., & Dubin, K. (2024). *Social Factors and Behavior Change and Motivation*. https://sweetinstitute.com/social-factors-and-behavior-change-and-motivation/

Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif : Untuk penelitian yang bersifat ekploratif, enterpretif, interaktif dan konstruktif*. Alfabeta.

Verdi, R., Achadi, A., & Pramesti, D. P. A. (2024). Peranan Terapi Hipnosis Terhadap Aktivitas Merokok Pada Orang Dewasa: Sebuah Tinjauan Pustaka. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *8*(1), 1161–1173. https://doi.org/10.31004/prepotif.v8i1.27200

Copyright holder:
Adelia Maharani, Zahro Varisna Rohmadani (2024)

First publication right:
Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia

This article is licensed under:

