

Tersier : Terapi Relaksasi Hipnosa Dengan Media Inhaler Untuk Perokok Aktif Di Kalangan Mahasiswa

Levy Indriana Dwi Ellisa

Jurusan Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang
levyindriana28@gmail.com

Luluk Kumala Sari

Jurusan Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang

Zefry Okta Wardana,

Jurusan Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Malang

Aji Bagus Priyambodo S.Psi., M.Psi

Jurusan Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang

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 aromatherapy efektif untuk menurunkan mengurangi perilaku merokok.

Kata kunci: *inhaler*; mahasiswa; perilaku merokok; terapi *relaksasi hipnosa*

Latar Belakang

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.

Permasalahan

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 mereka memutuskan untuk kembali mengonsumsi rokok.

Tujuan Dan Manfaat Penelitian

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.

Sehingga manfaat dari penelitian ini yaitu diharapkan dapat menjadi gambaran alternatif bagi para psikolog, konselor, dan orang tua dalam menangani masalah ketergantungan rokok pada mahasiswa khususnya dan masyarakat yang lebih luas umumnya.

Tinjauan Teoritis

Relaksasi hipnosa adalah proses melepaskan ketegangan dan mengembalikan keseimbangan baik pikiran maupun tubuh. Teknik relaksasi sangat penting dalam mengelola stress karena stres dikenal untuk berkontribusi bagi perkembangan banyak penyakit. Menurut Thantawy (dalam Asma 2016) “relaksasi adalah teknik mengatasi kekhawatiran atau stres 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.

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.

Menurut pendapat Cates, *et al* (2002) menyatakan bahwa inhaler adalah sebuah alat yang digunakan untuk memberikan obat ke dalam tubuh melalui paru-

paru. Sistem penghantaran obat juga berpengaruh terhadap banyaknya obat yang dapat terdeposisi pada teknik terapi inhalasi.

Metode Penelitian

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.

Hasil Dan Pembahasan

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

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

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

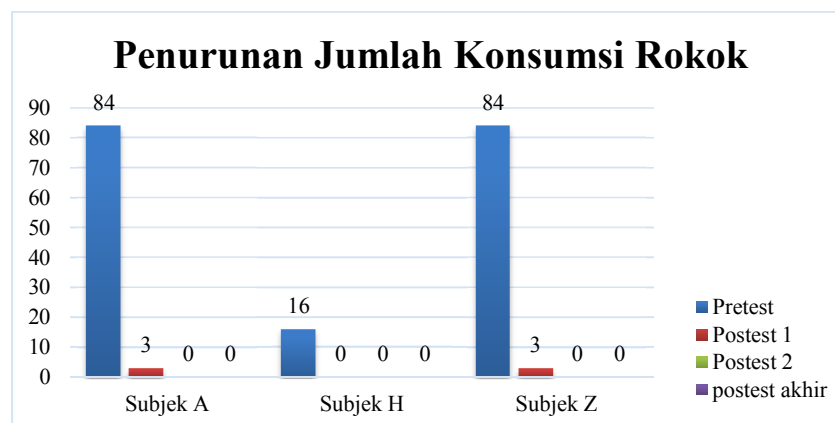
Hasil yang didapat melalui uji homogenitas Levene dengan nilai signifikansi 0,109 lebih dari 0,05 maka dapat dikatakan data bersifat homogen dan H₀ diterima.

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 posttest terakhir 0 batang rokok. Lalu untuk subjek H yang sebelum mendapat perlakuan mengkonsumsi 16 batang rokok lalu 0 batang rokok sampai posttest 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 posttest.

Kesimpulan Dan Saran

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 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 subjek agar dapat dijadikan rujukan dan diterapkan untuk masyarakat luas.

DAFTAR PUSTAKA

- 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.