



Terapi Hipnoterapi Untuk Mengurangi Frekuensi Merokok pada Remaja

Supatmi ¹, Fulatul Anifah ², Irma Maya Puspita ³

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Surabaya

INFORMASI

Korespondensi:
fulatul.bdn@fik.um-surabaya.ac.id



Keywords:
 adolescents, hypnotherapy,
 smoking

ABSTRACT

Objective: The habit of smoking has several negative impacts, for example, causing serious diseases and even death. Groups of people with low economic levels can lead to reduced costs to meet basic needs. One of the interventions that can be done for smokers to reduce their smoking habits is by applying hypnotherapy methods. Hypnotherapy methods are commonly used in social work practice, especially in the arena of clinical social work or medical social work. Hypnotherapy is a therapy that can be used to change human behavior by focusing on a person's subconscious, including reducing a person's desire to smoke by giving suggestions about the adverse effects of smoking to the subconscious. This research aims to describe the hypnotherapy process for adolescents with smoking habits.

Methods: This study used a descriptive qualitative method with five Adolescents in the working area of the Tanah Kali Kedinding Health Center, who underwent hypnotherapy therapy. Data collection techniques using interviews and observation.

Results: The results showed that the hypnotherapy method for clients with smoking habits was divided into seven stages, namely pre-induction, induction, deepening, depth level test, suggestion therapy, hypnotherapeutic technique, and termination. There are differences in the suggestion therapy and hypnotherapeutic technique sections that are tailored to the goals of each adolescent.

Conclusion: Hypnotherapy therapy can reduce the frequency of smoking in Adolescents in the working area of the Takal Health Center.

PENDAHULUAN

Kebiasaan merokok telah menjadi kebutuhan hidup yang tidak bisa ditinggalkan bagi sebagian orang, namun dilain pihak merokok dapat menimbulkan dampak buruk bagi perokok itu sendiri dan orang yang ada disekitarnya (Mahdalena et al., 2015). Berdasarkan data WHO pada tahun 2015, Negara ASEAN dinyatakan sebagai kawasan dengan prevalensi 10% dari seluruh perokok dunia dan 20% penyebab kematian global akibat tembakau. Di Indonesia proporsi penduduk yang mengkonsumsi tembakau (hisap dan kunyah) usia ≥ 15 tahun cenderung meningkat pada tahun 2010 sebesar 34,3%, meningkat menjadi 36,3% pada tahun 2013. Sedangkan pada tahun 2018 terjadi penurunan sebesar 33,8% (Riskesdas, 2018). Menurut data Susenas yang dilakukan BPS Samarinda tahun 2017, persentase penduduk usia ≥ 15 tahun yang merokok sebesar 25,37%, dengan rata-rata batang rokok yang dihisap perminggu berjumlah 91,48 batang.

Berhenti merokok merupakan suatu hal yang tidak mudah dilakukan bagi pecandu rokok, sehingga menjadi perhatian penuh para ahli psikologi dengan memasukkan adiksi sebagai salah satu dari divisi kajian *American Psychological Association* (APA). Sehingga intervensi psikologi dalam bentuk psikoterapi dapat berkembang salah satunya hipnoterapi (Blaise, 2016). Hipnoterapi merupakan salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk menghentikan kebiasaan merokok dengan cara mengubah perilaku orang. Dimana pada saat seseorang dalam keadaan *trance* akan diberikan perlakuan untuk melemahkan keinginan untuk merokok (Mohamed & EIMwafie, 2015). Kegiatan manusia dalam keseharian banyak dipengaruhi oleh pikiran. Pikiran manusia terbagi dua yaitu, pikiran alam sadar dan pikiran alam bawah sadar. Seorang ahli ilmu psikologi asal India Utara, Prof dr Kelvan Vinath menyatakan bahwa pikiran bawah sadar mempunyai kekuatan 70% dibanding dengan pikiran sadar yang memiliki kekuatan 30% (Budiman, 2016).

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Terapi Hipnoterapi untuk Mengurangi Frekuensi Merokok pada Remaja. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap perilaku berhenti merokok pada Remaja di wilayah kerja Puskesmas Takal.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan adalah Penelitian kualitatif yang merupakan prosedur ilmiah yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Penelitian ini melakukan observasi dan wawancara pada 5 orang perokok remaja di Kelurahan Takal. Selanjutnya dilakukan pengkajian berdasarkan ilmu kesehatan psikologi dan beberapa pustaka lainnya untuk mendukung penelitian, sehingga diperoleh jawaban yang nantinya akan disusun secara sistematis (Zuriah, 2006).

Penelitian ini dilakukan April 2021. Penelitian ini menggunakan *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode kepustakaan, observasi, dan wawancara. Instrumen yang digunakan yaitu daftar pertanyaan, serta perangkat lainnya yang mendukung seperti kamera.

HASIL

Hasil observasi dan wawancara didapatkan beberapa perokok remaja belum pernah melakukan terapi hipnoterapi sebelumnya untuk membantu menghilangkan ketergantungan merokok. Observasi dan wawancara dilakukam terhadap lima perokok remaja di wilayah kerja Puskesmas Takal. Penelitian dilakukan pada bulan Mei sampai dengan Juni, didapatkan hasil wawancara bahwa hipnoterapi dapat mengatasi masalah ketergantungan merokok. Hal ini disebabkan karena hipnoterapi adalah sebuah teknik terapi dengan menurunkan frekuensi gelombang otak *beta* ke frekuensi gelombang otak *theta* (pikiran bawah sadar) dimana pada saat kondisi gelombang otak seseorang berada pada frekuensi gelombang otak *theta*, pikiran akan memiliki sifat-sifat yang sangat *responsive*, nyaman, rileks sehingga kondisi itu memudahkan praktisi untuk memberikan sugesti-sugesti yang akan tertanam di dalam diri klien.

Hipnoterapi dalam mengurangi frekuensi merokok terdiri dari beberapa tahapan. Tahap pertama yaitu pendekatan melalui wawancara; melakukan induksi; pendalaman kondisi hypnosis; pencarian sumber masalah; dan normalisasi. Pada tahap awal dilakukan pendekatan dengan klien melalui

wawancara dengan tujuan untuk mempermudah menggerakkan klien menuju perubahan yang diinginkan, setelah itu baru akan dilakukan *reframing* (pembingkai ulang) sambil melakukan wawancara agar klien mampu melihat segala sesuatu dari sudut pandang yang positif dan klien merasa tidak ragu atau takut untuk melakukan terapi, pada tahap ini dapat dilakukan sugestivitas klien.

Melakukan induksi pada klien dengan metode yang sesuai untuk membawa klien ke kondisi hipnotis. Induksi adalah tahapan untuk membimbing klien ke dalam kondisi hipnosis. Selanjutnya dilakukan pendalaman kondisi hipnosis, sampai kondisi hipnosis klien dirasakan cukup dalam dan siap untuk diberikan terapi. Terapi hipnoterapi dengan pencarian sumber masalah melalui pikiran bawah sadar dan dilanjutkan penanaman sugesti-sugesti positif, pembelajaran terhadap pikiran bawah sadar, *frame-frame* positif dan hal-hal yang dianggap penting yang berhubungan dengan masalah penderita. Bila dianggap perlu dilakukan pemberian *anchor* atau tambatan yang akan digunakan untuk menjaga emosional klien tetap stabil. Tahap yang terakhir adalah normalisasi. Pada tahap normalisasi (pengembalian kondisi ke kondisi normal) ini remaja akan dibimbing untuk kembali ke kondisi normal dan setelah terbangun klien masih dapat diberikan penguatan sugesti.

Lima remaja perokok mengaku bahwa mengalami pengurangan merokok secara signifikan, bahkan dua klien sudah mampu untuk tidak merokok. Selain itu apabila dilihat dari Kesehatan, remaja mengatakan bahwa mengalami perubahan. Sebelum melakukan hipnoterapi untuk mengatasi ketergantungan rokok, remaja mengeluh sering merasa sesak nafas, sering batuk, mudah lelah. Setelah melakukan terapi hipnoterapi remaja mengaku bahwa kondisinya semakin membaik.

PEMBAHASAN

Hipnoterapi merupakan salah satu terapi yang dapat digunakan untuk mengubah perilaku manusia dengan berfokus pada alam bawah sadar seseorang (Albery & Munafu, 2011). Hipnoterapi dapat menurunkan keinginan seseorang untuk merokok dengan memberikan sugesti tentang pengaruh negatif rokok ke alam bawah sadar (Elkins & Rajab, 2004). Hal berdasarkan ini mendukung hasil keterangan dari lima remaja yang mengungkapkan bahwa setelah diberikan hipnoterapi muncul

keinginan untuk berhenti merokok. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mohamed dan El Mwafie (2011) membuktikan bahwa hipnoterapi mampu menurunkan bahkan menghentikan perilaku merokok seseorang (Mohamed & ElMwafie, 2015).

Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Elkins, Marcus, Bates, Rajab dan Masak membuktikan bahwa dalam empat sesi hipnoterapi yang dilakukan secara acak mampu menurunkan intensitas merokok seseorang sebanyak 20 – 25% (Barret et al., 2012). Berdasarkan analisa data dari lima perokok remaja, dapat diketahui bahwa terapi hipnoterapi dapat mengatasi ketergantungan rokok melalui : Pemograman pikiran bawah sadar remaja yang mengalami ketergantungan rokok, mengatasi masalah pada remaja, meningkatkan rasa bahagia, serta meningkatkan respon relaksasi tubuh dan pikiran (Barret et al., 2012).

Seorang praktisi hipnoterapi mampu membimbing kliennya untuk menurunkan frekuensi gelombang pikirannya dari frekuensi gelombang pikiran sadar (*beta*) turun ke frekuensi gelombang pikiran bawah sadar (*theta*), sehingga pada saat kondisi gelombang pikiran klien berada pada gelombang bawah sadar (*theta*). Praktisi hipnoterapi dapat menggerakkan klien menuju perubahan yang diinginkan dengan membawa klien ke masa lalu, dimana dijadikan alasan awal klien merokok pertama kali karena pikiran bawah sadar menyimpan semua memori yang terjadi dalam kehidupan klien. Praktisi memprogram pikiran klien bahwa rokok adalah penyelesaian darisetiap masalah ke pemikiran bahwa rokok tidak baik untuk kesehatan dan hanya akan memperburuk keadaan.

Hal ini sesuai dengan pendapat Hakim menjelaskan bahwa hipnoterapi dapat memodifikasi perilaku klien, dari kebiasaan buruk, kecemasan, stres, yang berhubungan dengan penyakit akut atau kronis. Hipnoterapi bertujuan mengembalikan setiap perubahan pola pikir menuju ke sebuah pedoman semula dengan mengatur Kembali pola-pola negatif yang sering dilakukan seseorang baik secara sadar maupun tidak sadar, sehingga pola pikir baru yang lebih positif akan dapat mengatasi kebiasaan buruk seseorang (Hakim, 2010).

Proses mengubah parameter-parameter pikiran sadar sangatlah sulit tanpa dilakukan *reprogramming* pada pikiran bawah sadar. Hipnoterapi mampu melakukan *reprogramming* terhadap pikiran bawah sadar sehingga ketika dilakukan *reprogramming* terhadap pikiran bawah sadar akan terjadi keselarasan antara parameter pikiran sadar dan

bawah sadar (Murugan Ezhumalai & Pitchaikannu, 2015). Klien yang mendapatkan terapi hipnoterapi, segala sumber permasalahan yang menyebabkan klien menjadi pecandu rokok akan dapat ditemukan. Selain melalui wawancara pra induksi atau sebelum dilakukan induksi, beberapa sumber permasalahan juga digali pada saat klien sudah memasuki alam relaksasi, dimana gelombang otak klien sudah masuk ke frekuensi *theta* dengan teknik-teknik hipnoterapi maka sumber masalah dapat diketahui dan diselesaikan.

Penelitian oleh Dewa menjelaskan bahwa prinsip dasar dari hipnoterapi adalah menyingkirkan sumber masalahnya. sumber permasalahan yang mengganggu psikologi seseorang dapat terselesaikan Seorang hipnoterapi harus mampu menggali sumber dari permasalahan tersebut dan setelah sumber utamanya ditemukan, selanjutnya akan disingkirkan atau dicabut sehingga segala efek yang ditimbulkan juga secara otomatis hilang (Dewa, 2013). Hipnoterapi atau hipnotis klinis adalah aplikasi hipnotis dalam menyembuhkan gangguan mental. Cara kerja hipnotis tidak seperti cara kerja pengobatan lain yang mengobati gejala (*symptom*) atau akibat yang muncul tetapi berurusan langsung pada penyebab suatu masalah. Jika penyebab hilang maka secara otomatis akibat yang ditimbulkan akan lenyap atau terselesaikan (Susilo, 2003).

Terapi hipnoterapi dapat meningkatkan rasa bahagia seseorang, sehingga mengurangi stres dan meningkatkan *mood* seseorang Hal ini disebabkan karena pada saat seseorang dalam kondisi terhipnotis tubuh secara otomatis akan membentuk hormon bahagia yang disebut hormon *serotonin* dan *endorphin* yang menyebabkan seseorang merasa lebih bahagia, nyaman, tenang dan meningkatkan *mood* serta imunitas tubuh. Secara fisiologi hipnoterapi terjadi perubahan gelombang otak. Pada kondisi *theta* otak akan memproduksi hormon *serotonin* dan *endorphin* yang menyebabkan seseorang merasa nyaman, tenang dan bahagia, hormon ini menyebabkan imunitas tubuh meningkat, pembuluh darah terbuka lebar dan detak jantung menjadi stabil serta kapasitas indra meningkat (Gunawan, 2016).

Hipnoterapi dapat menimbulkan respon relaksasi pada tubuh dan pikiran. Kondisi hipnosis yang dialami akan memicu hormon *endorphin* dan *serotonin* yang berdampak pada peningkatan relaksasi fungsi otot, saraf, dan pikiran serta melebarkan pembuluh darah sehingga tekanan darah menurun, nafas menjadi lebih lambat dan dalam, detak jantung melambat dan metabolisme

tubuh juga mengalami perlambatan sehingga respon stres akan menurun. Pada saat relaksasi, secara otomatis meng-*off*-kan bagian otak yang berhubungan dengan stress dan ketegangan (sistem saraf simpatik) dan meng-*off*kan bagian-bagian otak yang menghasilkan perasaan rileks dan nyaman (sistem saraf parasimpatik). Saat kita tahu cara untuk rileks kita akan mempunyai energi untuk menghadapi stres dan mampu melakukan penyegaran diri (Gunawan, 2016).

Tahapan Hipnoterapi dalam mengatasi ketergantungan rokok pada remaja terdiri dari : Tahap wawancara pra induksi atau *pre talk* dan tes sugestivitas, Tahap Induksi, Tahap *Deepening* dan *depth level test*, Tahap *Hypnotherapeutic*, dan Tahap *Terminasi (termination)*.

KESIMPULAN

Hipnoterapi dapat menurunkan frekuensi merokok pada remaja

SARAN

Berdasarkan temuan penelitian ini, ada beberapa saran yang diajukan, yaitu:

- Bidan perlu mempelajari lebih mendalam terkait terapi hipnoterapi, khususnya dalam mengatasi ketergantungan remaja terhadap rokok
- Bagi remaja dapat menjadi salah satu pilihan dalam mengurangi frekuensi merokok melalui hipnoterapi.
- Bagi orang tua menjadikan hipnoterapi menjadi salah satu cara dalam peningkatan kualitas kesehatan remaja dalam hal menghadapi kecanduan terhadap rokok.

DAFTAR PUSTAKA

- Albery, & Munafu. (2011). *Psikologi Kesehatan*. Mitra Setia.
- Barret, K. E., Boitano, S., & Barman, S. M. (2012). *Ganong's review of medical physiology*. McGraw-Hill Medical.
- Blaise, C. F. (2016). Efektifitas terapi SEFT (spiritual emotional freedom technique) terhadap penurunan intensitas merokok di klinik berhenti merokok UPTD puskesmas kecamatan pontianak kota. *Jurnal ProNers*, 3(1).
- Budiman, B. (2016). EFEKTIVITAS HYPNOTERAPI TEKNIK ANCHOR TERHADAP PERUBAHAN PERILAKU MEROKOK REMAJA Studi Pada Klien di



- Klinik Maulana Center of Hypnotherapy Palembang. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 2(2).
- Dewa, C. M. R. (2013). *Rahasia Dewa Hipnosis*. Gramedia Pustaka Utama.
- 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.
- Gunawan, A. W. (2016). *The Miracle of Mindbody Medicine*. Gramedia Pustaka Utama.
- Hakim, A. (2010). *Hipnoterapi: Cara Tepat & Cepat Mengarasi Stres, Fobia, Trauma, dan Gangguan Mental Lainnya*. VisiMedia.
- Mahdalena, M., Ghozali, G., & Sunarti, S. (2015). *Persepsi Masyarakat terhadap Peringatan Bahaya Merokok pada Kemasan Rokok di Wilayah Kerja PUSKESMAS Air Putih Kota Samarinda*.
- Mohamed, N. A., & ElMwafie, S. M. (2015). Effect of hypnotherapy on smoking cessation among secondary school students. *Journal of Nursing Education and Practice*, 5(2), 67.
- Murugan Ezhumalai, V. S., & Pitchaikannu, V. (2015). Drowsy Driver Detection and Accident Prevention System using Bio-Medical Electronics. *International Journal of Advanced Research in Electrical, Electronics and Instrumentation Engineering (An ISO 3297: 2007 Certified Organization) Vol, 4*.
- Susilo, T. A. (2003). *Tiga Hari Mahir Hipnotis*. Yogyakarta: Star Books.
- Zuriah, N. (2006). *Metodologi penelitian sosial dan pendidikan teori aplikasi*.