

## **PENGARUH COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DAN TEKNIK RELAKSASI TERHADAP POSKOTUWA (PROGRAM STOP MEROKOK MAHASISWA)**

<sup>1)</sup> Lina Marlina, <sup>2)</sup> Intan Maya Savitri, <sup>3)</sup> Aulia Ramdani, <sup>4)</sup> Sri Wahyuningsih

<sup>1</sup> Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman  
email: Linama.almisrata@gmail.com

<sup>2</sup> Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman  
email: Intanmaya306@yahoo.co.id

<sup>3</sup> Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman  
email: Liasnowhit.21@gmail.com

<sup>4</sup> Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman  
email: Sriwahyuuuu@gmail.com

**Abstract.** *A direct effect that cigarette fun very difficult to overcome , this means that termination in tiba-tiba without specific skills would have stress .This study attempts to provide training cbt ( cognitive behavior therapy ) in coupled with late diet ( that the procedure done step by phases and sertai with counseling ) to a decrease in behavior smoking the students at the university of mulawarman smokers .The method used the research is the methodology eksperiemental quantitative .The subject of study is a student at the university of mulawarman smokers , samarinda amounting to 30 the divided into two categories and control groups experimental .Using techniques data collection scale and engineering analysis of data using independent sample t-test .The result showed cognitive behavior therapy in coupled with significant late diet in lowering behavior smoking*

**Keywords:** *cognitive behavior therapy, late diet, smoke.*

**Abstak.** Efek langsung rokok yang menyenangkan sangat sulit untuk diatasi, hal ini menyebabkan penghentian secara tiba-tiba tanpa keterampilan tertentu akan menimbulkan stres. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pelatihan CBT (Cognitive Behavior Therapy) yang dipadukan dengan late diet (yang prosedurnya dilakukan setahap demi tahap dan sertai dengan konseling) terhadap penurunan perilaku merokok pada mahasiswa perokok di Universitas Mulawarman. Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif eksperiemental. Subjek penelitian adalah mahasiswa perokok di Universitas Mulawarman, Samarinda yang berjumlah 30 orang yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimental. Teknik pengumpulan data menggunakan skala dan teknik analisa data menggunakan independent sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan cognitive behavior therapy yang dipadukan dengan late diet signifikan dalam menurunkan perilaku merokok.

**Kata kunci:** *cognitive behavior therapy, late diet, merokok.*

### **PENDAHULUAN**

Masalah merokok pada hakikatnya menjadi masalah nasional dan internasional (Aditama, 2005). Merokok merupakan suatu fenomenal, artinya meskipun sudah diketahui dampak negatif rokok, jumlah perokok tetap tinggi. Data yang dikutip dari

berbagai laporan, tahun 2002 WHO menyatakan bahwa Indonesia berada di urutan kelima teratas dalam menghabiskan rokok. Hal ini berdampak pada tingkat Usia Harapan Hidup (UHH) di Indonesia yang hanya mencapai rata-rata 68 tahun, sedangkan penyakit pembunuh utama

adalah penyakit tidak menular yang didominasi oleh stroke, hipertensi, penyakit jantung dan pembuluh darah, penyakit pernapasan, kanker (termasuk kanker paru), serta Diabetes. Kematian akibat penyakit tidak menular ini terus meningkat, dari penyebab 41% kematian penduduk tahun 1995 (Susenas) menjadi 59,5% kematian penduduk (Riskesdas, 2007).

Berbagai bentuk intervensi terus ditunjukkan untuk mengurangi jumlah konsumsi rokok, namun hal tersebut tampaknya belum mampu menurunkan prevalensi jumlah perokok (Klesges dkk, 1999). Reimondos et al., (2010) mengatakan bahwa lebih dari seperempat perokok usia diatas 20 tahun menyatakan bahwa mereka sudah mulai berpikir untuk berhenti merokok (Wulandari, 2007). Masalah utama bagi perokok adalah menghentikan kebiasaannya (Hersch, 2005). Efek langsung rokok yang menyenangkan sangat sulit untuk diatasi, termasuk oleh orang yang menyadari bahwa merokok adalah “bunuh diri pelan-pelan” (King, 2010). Hal ini menyebabkan penghentian secara tiba-tiba akan menimbulkan stres. Oleh karena itu dibutuhkan adanya teknik terapi yang telah terprogram dan teruji untuk memfasilitasi perokok yang ingin berhenti merokok. Adapun Mettlin (2005) mengemukakan metode modifikasi perilaku yang banyak digunakan untuk menghentikan perilaku

merokok dan terbukti efektif, di antaranya adalah pengondisian perilaku (behavioral conditioning). Terapi Cognitive Behavior Therapy (CBT) ini mendorong individu untuk dapat merekonstruksi kembali pikiran-pikiran irrasional dan negatif yang dimilikinya. Jika dikaitkan dengan kasus perokok, direkonstruksinya pikiran-pikiran negatif dan tidak rasional terkait rokok, dapat menimbulkan pola pikir baru yang lebih produktif tentang efek dan bahaya penggunaan rokok, sehingga membuat para perokok menghentikan perilaku merokoknya.

Berdasarkan hal tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa, terapi CBT (Cognitive Behavior Therapy) yang dipadu dengan late diet dapat digunakan sebagai upaya treatment penghentian perilaku merokok dengan tetap mengupayakan intervensi dari efek samping akibat merokok itu sendiri (naiknya berat badan) sehingga subjek tetap dapat mempertahankan kondisi berat badan idealnya.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan eksperimen. Subjek dimasukkan kedalam kelompok eksperimen berdasarkan universitas yang sama dan dikenai *pre tes* dan *post tes*. Setelah itu dilakukan manipulasi yang bentuk perlakuannya adalah pelatihan

*Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dan Teknik Relaksasi. Selanjutnya, dilakukan pengukuran ulang (*post tes*) pada variabel perilaku merokok. Berdasarkan uraian kegiatan yang digunakan dalam penelitian ini, maka desain penelitian yang digunakan adalah *Treatment by Level Design* (T-L).

## **HASIL PENELITIAN**

Penelitian terkait pengaruh *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) Berpadu Late Diet terhadap POSKOTUWA (Program Stop Merokok untuk Mahasiswa) di Universitas Mulawarman ini telah dilaksanakan sejak bulan Juni 2014. Adapun kegiatan-kegiatan yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Ke-empat peneliti mengikuti workshop dengan tema “Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* untuk Dialog” dan menghadiri pelaksanaan treatment CBT untuk subjek dengan gangguan anxiety selama empat kali pertemuan sebagai bekal untuk melakukan treatment yang berlandaskan metode pendekatan kognitif keperilaku sebagai intervensi program poskotuwa.
2. Terlaksananya treatment pertama yaitu:
  - a. Pemberian informasi tentang bahaya rokok, faktor penyebab merokok dan keuntungan berhenti merokok: Aulia Ramdani

Tujuannya adalah untuk mengukur perilaku merokok dari penelitian ini agar fokus pada level subjek dan pengaruhnya terhadap perilaku merokok. Teknik pengumpulan data menggunakan skala dan teknik analisa data menggunakan *analysis of variance*.

- b. Materi keefektifan teknik CBT sebagai intervensi untuk berhenti merokok: Intan Maya Savitri

Hasil capaian yang diperoleh berupa: tumbuhnya pengetahuan dan insight (kesadaran) subjek akan bahaya rokok namun pemahaman terkait mengapa subjek harus berhenti merokok belum disandingkan dengan kebutuhan subjek sehingga belum ada motivasi yang tinggi untuk berhenti merokok dalam diri subjek.

3. Terlaksananya treatment kedua, yaitu peneliti dan subjek eksperimen bersama-sama menganalisa alasan merokok dan situasi pemicu timbulnya respon merokok subjek dengan menggunakan format pengukuran ABC (Antecedent, Behavior, Consequence), oleh: Lina Mariana. Hasil capaian yang diperoleh berupa: subjek dapat mengetahui konsekuensi dari proses penghentian perilaku merokok dan mampu memformulasikan perilaku merokok dan tidak merokoknya kedalam format

ABC. Terdapat peningkatan perceived self efficacy berhenti merokok dalam diri subjek namun subjek belum rutin mengerjakan tugas (PR) yang diberikan.

4. Terlaksananya treatment ketiga, yaitu membimbing subjek penelitian untuk melakukan pengontrolan secara mandiri perilaku merokoknya berdasarkan guide kontrak perilaku yang telah dibuat. Hasil capaian yang diperoleh berupa: secara perlahan subjek dapat mengurangi kuantitas dan kualitas konsumsi rokoknya. Subjek dapat menjalankan pengaturan pola makan (late diet) namun hasil pengamatan menunjukkan bahwa tidak semua subjek menunjukkan gejala kenaikan berat badan sebagai efek dari pengurangan konsumsi rokok. Tapi semua subjek menunjukkan simptom fisik yang sama yaitu kegelisahan dan

keinginan yang besar untuk kembali merokok. Sehingga untuk mengatasi hal tersebut, pada treatment keempat formulasi kegiatannya adalah *coping strategy*.

5. Terlaksananya treatment keempat, yaitu mengajarkan coping strategy (relaksasi) untuk mengatur pencabutan simptom-simptom “kerinduan” akan rokok, oleh: Sri Wahyuningsih. Hasil capaian yang diperoleh berupa: Subjek dibekali teknik relaksasi otot progresif dan thought stopping sebagai penanganan mandiri untuk mengatasi simptom-simptom fisik akibat sindrom putus zat.
6. Terlaksananya treatment kelima, yaitu pemberian post-test terhadap kelompok eksperimen dan kontrol. Hasil capaian yang diperoleh berupa: terjadi penurunan perilaku merokok pada kelompok eksperimen.

**Tabel 1. Hasil Skor Skala Perilaku Merokok**

Kelompok	Subyek	Pre-test		Post test		
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	Keterangan
Kelompok Eksperimen	1	68	Tinggi	64	Sedang	Menurun
	2	67	Tinggi	53	Rendah	Menurun
	3	68	Tinggi	43	Rendah	Menurun
	4	68	Tinggi	67	Tinggi	Tetap
	5	91	Sangat tinggi	68	Tinggi	Menurun
	6	74	Tinggi	70	Tinggi	Tetap
	7	76	Sangat tinggi	66	Tinggi	Menurun
	8	67	Tinggi	65	Sedang	Menurun
	9	57	Sedang	61	Sedang	Tetap
	10	70	Tinggi	62	Sedang	Menurun
Kelompok Kontrol	1	61	Sedang	73	Tinggi	Meningkat
	2	56	Sedang	52	Rendah	Menurun
	3	38	Sangat rendah	62	Sedang	Meningkat
	4	36	Sangat rendah	52	Rendah	Meningkat
	5	59	Sedang	70	Tinggi	Meningkat
	6	78	Tinggi	45	Rendah	Menurun
	7	71	Tinggi	74	Tinggi	Tetap
	8	68	Tinggi	65	Sedang	Menurun
	9	72	Tinggi	78	Tinggi	Tetap
	10	64	Sedang	71	Tinggi	Meningkat

Berdasarkan kategorisasi pada tabel 1, pada kelompok kontrol terdapat 3 orang (30%) dengan perilaku merokok tetap dan 7 orang (70%) dengan perilaku merokok menurun. Sementara untuk kelompok kontrol terdapat 5 orang (50%) dengan perilaku merokok meningkat, 2 orang (20%) dengan perilaku merokok tetap dan 3 orang (30%) dengan perilaku merokok menurun pada mahasiswa perokok di Universitas Mulawarman Samarinda.

**PEMBAHASAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan terapi CBT berpadu dengan late diet berpengaruh signifikan dalam menurunkan

perilaku merokok. Hal ini sesuai dengan penelitiannya Aida (2013) tentang keefektifan CBT terhadap perilaku merokok menunjukkan bahwa CBT efektif untuk menghentikan perilaku merokok, dikarenakan perubahan kognisi dan perubahan perilaku.

Perilaku merokok dilihat dari berbagai sudut pandang sangat merugikan, baik untuk diri sendiri maupun orang-orang disekelilingnya. Dilihat dari segi kesehatan, pengaruh bahan-bahan kimia yang dikandung rokok seperti nikotin, CO (karbon monoksida) dan tar akan memacu kerja dari susunan syaraf opusat dan susunan syaraf simpatis sehingga

mengakibatkan teanan darah meningkat dan detak jantung bertambah cepat, menstimulasi kanker dan berbagai penyakit lain (Komalasari & Helmi, 2000). Walaupun merokok merugikan tapi untuk perokok sendiri tidak menyadarinya karena persepsi, kepercayaan, dan pikirannya menyimpang sehingga diperlukan terapi untuk merekonstruksi kognitif untuk membawa perubahan ke arah yang lebih baik.

Bush (2003) mengungkapkan bahwa CBT merupakan perpaduan dari dua pendekatan dalam psikoterapi yaitu *cognitive therapy* dan *behviour therapy* yang memfokuskan pada pikiran, asumsi, dan kepercayaan. Terapi ini memfasilitasi individu belajar mengenali dan mengubah kesalahan. Tetapi, pada umumnya terapi ini berfokus pada individu bukan berdasarkan kelompok sehingga hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara terapi CBT dengan perilaku merokok.

Terapi yang sudah dilaksanakan di Universitas Mulawarman telah memenuhi syarat-syarat yang diperlukan, seperti materi terdiri dari beberapa sesi; belajar pengalaman berhenti merokok dari orang lain, penjelasan bahaya rokok bagi kesehatan, penjelasan *Cognitive Behaviour Therapy*, dan praktek relaksasi. Sertadi akhir sesi subjek diminta untuk menentukan hal-hal yang akan

dilakukannya untuk mengatasi situasi yang akan memicu timbulnya keinginan untuk merokok lagi. Misalnya berkumpul dengan teman yang merokok, atau menghadapi tekanan kuliah. Subjek menentukan sendiri strategi apa yang akan dilakukan untuk mengatasi hal tersebut. Namun beberapa kendala menjadi faktor kegagalan terapi antara lain: waktu yang sangat singkat yaitu 3 x 45 menit dan berlangsung hanya satu kali, idealnya *Cognitive Behaviour Therapy*, dilaksanakan secara berkala periode tertentu agar internalisasi nilai, pemikiran-pemikiran yang keliru tentang merokok subyek bisa terlihat.

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah *cognitive behavior therapy* yang dipadukan dengan *late diet* signifikan dalam menurunkan perilaku merokok mahasiswa Universitas Mulawarman.

## **REFERENSI**

- Aditama, T.Y. Rokok dan Kesehatan. Jakarta: UI Press
- Hersch, J. 2005. Smoking restrictions as a self-control mechanism. *The Journal of Risk and Uncertainty*, 31 (1), 5–21.
- King, A. L. 2010. Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Klesges, C. R., Haddock, K. C., Lando, H., & Talcott, W. G. 1999. Efficacy of forced smoking cessation and an adjunctive behavioral perlakuan on long term smoking rates. *Journal of Consulting and Clinical Psycho-logy*, 67 (6), 952-958.

- Mettlin, C. 1973. Smoking as behavior: Applying a social psychological theory. *Journal of Health & Social Behavior* 14 (2), 73-84. Diakses dari <http://www.galileoco.com/literature/orcmettlin73.pdf>.
- Reimondos, A., et al. 2010. Merokok dan penduduk muda Indonesia: The 2010 greater Jakarta transition to adulthood survey. Diakses dari [http://adsri.anu.edu.au/sites/default/files/research/transition-toadulthood/Policy\\_Background\\_%232\\_Smoking-Bhs\\_Indo-nesia.pdf](http://adsri.anu.edu.au/sites/default/files/research/transition-toadulthood/Policy_Background_%232_Smoking-Bhs_Indo-nesia.pdf).
- Wulandari, D. 2007. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Dewasa Awal. *Jurnal Psikologia*, 15 (2), 91-100.