

Franky Winoto (2007). "Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Frekuensi Merokok." Skripsi Sarjana Strata 1. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.

INTISARI

Rokok merupakan masalah serius yang dihadapi oleh hampir setiap negara di seluruh dunia, karena merusak kesehatan tubuh bahkan menimbulkan kematian. Pada umumnya perokok mengetahui bahaya penyakit yang ditimbulkan rokok baik lewat iklan TV maupun dari surat kabar, namun perokok tidak dapat berhenti dari kebiasaan merokok. Hal ini dikarenakan *self talk* negatif dan *self sabotage* perokok bahwa rokok dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, tanpa rokok tidak bisa berpikir dan masih banyak alasan lainnya. *Self talk negatif* dan *self sabotage* tersebut akan menetap di dalam pikiran bawah sadar perokok sehingga menjadi suatu kepercayaan yang menyebabkan perokok sulit untuk berhenti merokok. Salah satu cara agar perokok berhenti merokok yaitu menselaraskan antara pikiran sadar dengan bawah sadarnya sehingga *self talk* negatif yang menetap di bawah sadar perokok digantikan dengan ide-ide baru yang bersifat berhenti merokok. Salah satu cara yang menselaraskan pikiran sadar dengan bawah sadar perokok dengan hipnoterapi, yaitu pemberian sugesti terhadap perokok dalam kondisi alpha, sehingga sugesti tersebut langsung mengarah ke pikiran bawah sadar perokok tanpa dicermati oleh pikiran sadar dan akan menetap menjadi kepercayaan baru.

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan frekuensi merokok pada perokok yang tergolong sedang dan berat yang memiliki keinginan untuk berhenti namun mengalami kesulitan. Alat ukur yang digunakan adalah *self-report* untuk mengukur skor frekuensi merokok antara sebelum dan sesudah *treatment*. Subjek penelitian ada tiga kelompok yaitu kelompok eksperimen (N=2), kelompok kontrol (N=2) dan kelompok kontrol dengan plasebo (N=2), subjek penelitian ini tergolong perokok sedang maupun berat yang berusia di atas 18 tahun.

Desain penelitian yang digunakan two group pre-test dan post-test design. Hasil analisis statistik non-parametrik *Kruskal-Wallis* $p(0,18) > \alpha(0,05)$ menunjukkan tidak ada perbedaan skor frekuensi merokok yang signifikan antara kelompok eksperimen, kelompok kontrol dan kelompok kontrol dengan plasebo. Analisis statistik non-parametrik *Wilcoxon signed ranks* $p(0,18) > \alpha(0,05)$ menunjukkan tidak ada perbedaan skor frekuensi merokok sebelum dan sesudah diberikan *treatment* pada kelompok eksperimen. Analisis data individual menunjukkan *treatment* hipnoterapi pada kelompok eksperimen dapat menurunkan skor frekuensi merokok. Secara keseluruhan hipnoterapi dalam mengurangi frekuensi merokok subjek, cukup efektif karena subjek perokok mengalami penurunan.

Kata kunci: merokok, hipnoterapi.