



BUKU PEDOMAN



rokok elektrik

Dr. Nanik, Psikolog, Psikoterapis.
Nahdah Sabrina Ismudarmawan, S. Psi.

Chusnul Munawaroh, S. Si.

Ivory, S. Psi.

Dimaz Agastya, S. S.

DAFTAR ISI

Introduction

| | |
|---------------------------------|---|
| Sapaan Kepada Pembaca..... | 3 |
| Rokok Elektrik..... | 4 |
| Tujuan..... | 6 |
| Studi Kasus: Kisah Anggrek..... | 8 |

Addiction

| | |
|----------------------|----|
| Analisis Kasus..... | 11 |
| Dampak Negatif..... | 15 |
| Skala Kecanduan..... | 19 |

Break Free

| | |
|-------------------------------------|----|
| Tips Berhenti Merokok Elektrik..... | 23 |
| Manajemen Stres..... | 31 |
| Apakah kamu ingin berubah?..... | 35 |
| Action Guide..... | 36 |
| Bibliotherapy: Kisah Stacey..... | 40 |

Worksheet

| | |
|-----------------------------------|----|
| Bibliotherapy: Renungan Diri..... | 45 |
| S.M.A.R.T Goal..... | 51 |

THELLO There

Hayo, ngaku siapa yang suka ngerokok? Ayo ngaku aja, gapapa kok.

Kalian tau ga sih kalo rokok konvensional maupun rokok elektrik tuh ga sekeren yang kalian kira? Di balik asapnya yang menggoda dan juga pamornya yang setinggi kepulan asapnya, rokok ternyata nyimpen bahaya yang bikin badan kalian nikmat di awal tapi berakhir bawa sengsara.

Tenang, ga usah panik dulu. Buku ini bakalan jadi *partner* kalian semua buat menjelajahi dunia rokok elektrik yang penuh asap itu. Mulai dari apa sih rokok elektrik itu, sampai kok bisa ya rokok elektrik bikin badan kalian meronta-ronta minta ampun? 🙄

Yang lebih keren lagi, buku ini ga cuma ngasih info, tapi juga ngajarin kalian cara-cara jitu buat lepas dari rokok elektrik. Udah waktunya kalian bebas dari belenggu rokok elektrik dan nikmati paru-paru dan dompet yang lebih sehat.





SEKILAS SOAL

ROKOK ELEKTRIK

ROKOK ELEKTRIK

SEBENARNYA APA SIH ROKOK ELEKTRIK ITU?

Awalnya sih....

Rokok elektrik yang awalnya dianggap sebagai alternatif yang lebih aman dari rokok konvensional, ternyata sama saja membawa masalah kesehatan yang serius, salah satunya yaitu adiksi. Sebelum ngebahas soal adiksi, baiknya perlu tau rokok elektrik itu apa sebenarnya.

Jadi, rokok elektrik, atau yang lebih dikenal dengan sebutan vape, adalah perangkat elektronik yang digunakan untuk menghirup uap yang dihasilkan dari cairan khusus yang mengandung nikotin, perasa, dan bahan kimia lainnya. Proses menghirup uap ini disebut *vaping*.



Cara kerja

Jadi, di dalam rokok elektrik itu umumnya terdapat cairan yang terdiri dari propilen glikol, gliserin nabati, nikotin (opsional), dan berbagai perasa. Kemudian ada yang namanya *atomizer*. *Atomizer* ini menguapkan cairan menjadi uap. Ketika pengguna menghisap, baterai akan memanaskan *coil* (kumparan) di dalam *atomizer*, sehingga cairan menguap. Jadinya uap yang dihasilkan kemudian dihirup oleh pengguna melalui *mouthpiece*.



★ NO SMOKE NO CRY ★

Sebenarnya, penting nggak sih mengurangi kecanduan rokok elektrik? Apa kaitannya kecanduan rokok elektrik dengan kesehatan fisik, mental, dan kesejahteraan sosial para penggunanya? Lalu apa tujuan buku pedoman ini dibuat? Yuk simak penjelasan berikut ini!

Buku pedoman ini dibuat tentunya untuk membantu kamu yang kecanduan rokok elektrik, antara lain:

1

Mengurangi Konsumsi Rokok Elektrik

Membantu kamu untuk mengurangi konsumsi rokok elektrik secara berlebihan, mencakup strategi seperti penarikan bertahap, dan penggunaan terapi kognitif.

2

Mengelola Craving (Hasrat) dan Dorongan

Membantu kamu mengelola hasrat dan dorongan untuk menggunakan rokok elektrik.

3

Mengidentifikasi dan Mengatasi Pemicu Konsumsi Rokok Elektrik

Membantu kamu mengidentifikasi pemicu konsumsi rokok elektrik. Adiksi rokok elektrik dapat dipicu karena stres atau *social smoker*, maka strategi koping yang sehat dapat diajarkan untuk mengatasinya, contohnya dengan teknik relaksasi, mendengarkan musik, dan lain-lain.



4

Meningkatkan kesadaran diri terhadap konsekuensi negatif

meningkatkan kesadaran dari konsekuensi negatif rokok elektrik terhadap kesehatan fisik dan mentalnya

5

Meningkatkan Keterampilan Manajemen Stres

Strategi koping yang sehat dapat diajarkan untuk mengatasinya, contohnya dengan teknik relaksasi, mendengarkan musik, dan lain-lain.

6

Mengembangkan Strategi Pengganti yang Sehat

Strategi pengganti yang sehat dapat berupa aktivitas lain seperti stretching, teknik relaksasi (yoga, qi-gong dan sebagainya) atau pengganti sensasi oral seperti mengonsumsi permen.



The background is a solid blue gradient, transitioning from a lighter shade at the top to a darker shade at the bottom. There are several thin, white, wavy lines scattered across the page, primarily in the top right and bottom left corners, adding a decorative, organic feel to the design.

STUDI
KASUS

Kisah Anggrek si Pecandu Rokok Elektrik

Anggrek pertama kali mencoba rokok konvensional saat masih duduk di bangku SD. Saat itu, ia mencoba rokok almarhum ayahnya, yang merupakan seorang perokok berat. Saat itu, ia merasa bahwa merokok itu tidak enak, sehingga ia tidak melanjutkan perilaku merokok. Kemudian, saat ia duduk di bangku SMA, beberapa teman-temannya mengajaknya bermain billiard dan menawarinya rokok. Dari sana, ia mulai sesekali kembali merokok, namun hanya saat sedang bersama dengan teman-temannya (*social smoker*).

Anggrek kecanduan rokok sangat parah saat duduk di bangku kuliah. Hal ini terjadi karena teman-teman kuliahnya kebanyakan adalah perokok. Dari sini, timbul harapan dari diri Anggrek bahwa jika dia merokok, dia lebih bisa diterima oleh teman-temannya. Anggrek mulai semakin sering membeli rokok, karena saat nongkrong bersama teman-temannya, mereka sering meminta rokok dari Anggrek. Saat Anggrek memberikan rokok kepada temannya, mereka memuji Anggrek dan mengatakan bahwa mereka merasa senang bergaul dengan Anggrek. Puncaknya terjadi saat Anggrek mengerjakan skripsi, ia merasa sangat stres, dan pada saat itu ia menjadikan rokok sebagai pelariannya. Bahkan dalam kurun waktu 5-6 jam Anggrek sanggup menghabiskan 3 pack rokok. Dari situ Anggrek mulai sering batuk-batuk dan bahkan dari sisi finansial Anggrek juga mengalami kesulitan, karena uang Anggrek habis untuk membeli rokok.

Studi Kasus

Setelahnya, rokok elektrik atau disebut *vape* mulai populer, sehingga ia pun mencobanya. Namun, ia merasa bahwa *vape* itu rasanya aneh, sehingga ia tidak melanjutkan penggunaannya. Lalu, muncul lagi produk baru yang viral pada masanya, yaitu *Pods*, yang mirip dengan *vape*, namun penggunaannya lebih simpel. Ketika sedang nongkrong di *Coffee Shop*, salah seorang rekan Anggrek memberikan salah satu *podnya* kepada Anggrek untuk dicoba. Saat ia menggunakan *Pods*, Anggrek merasa *relax*. Sejak saat itu, ia pun keterusan menggunakan *Pods*, hingga saat ini. Dalam sehari, Anggrek bisa menggunakan *podnya* hingga sebanyak 270 tarikan.

Sekarang, Anggrek menggunakan *Pods* setiap hari, dan ia memerlukan *Pods* untuk membantunya fokus saat bekerja, dan durasi penggunaan *Pods* bertambah drastis saat ia stres dalam pekerjaan. Ditambah lagi, di tempat kerjanya sekarang, rekan-rekan kerjanya merupakan pengguna *Pods* juga. Bahkan di tempat kerjanya, para pekerja bebas menggunakan *Pods* saat sedang rapat, sehingga ia juga semakin sering menggunakan *Pods* agar lebih diterima oleh rekan kerjanya.



ANALISIS
KASUS

4 FASE OBSERVATIONAL LEARNING

Cerita perjalanan adiksi Anggrek dapat dijelaskan lewat *observational learning*.



Fase Attentional: Disini Anggrek sekedar memperhatikan banget perilaku orang lain merokok, terus mulai bangkit rasa ingin tahu akan rokok elektrik.

Di fase ini, Anggrek belum kenal sama rokok elektrik, tapi jadi mulai kepo, apa sih rokok elektrik itu, sambil ngebayangin, gimana ya rasanya?



Fase Retention: Di fase ini, Anggrek mengingat-ingat terus apa yang telah dilihat dan kemudian dipelajari, dan pada akhirnya Anggrek mulai mencoba. **Fase retention ini sangatlah penting karena berkaitan dengan risiko kecanduan.**

Anggrek jadi semakin kepikiran sama rokok elektrik, sampai akhirnya udah nggak tahan banget nih. Sampai akhirnya dia ditawarkan temen nongkrongnya. Nah, ini dia awal dari ketergantungannya sama rokok elektrik selama ini.



Fase Reproduction: Di fase ini, Anggrek sudah semakin sering melakukan apa yang dia lihat sebelumnya, dan mulai terbiasa melakukan hal tersebut. **Fase reproduction ini sangatlah berbahaya, karena di fase ini seseorang bisa semakin terjerumus dalam kecanduan.**

Yang awalnya cuman coba-coba, sekarang sudah jadi kebiasaan. Rasanya kayak ada yang kurang kalau sehari jauh dari rokok elektrik. Oh iya, di fase ini, Anggrek secara nggak sadar sudah ngehabisin uangnya cuma buat rokok.



Fase Motivasi: Fase di mana Anggrek mendapatkan dorongan yang membuatnya semakin tidak terkontrol.

Contohnya, ada teman kerja atau teman nongkrong yang bilang Anggrek keren banget kalau pakai rokok elektrik.

Rational Emotive Behavior

Teori Rasional Emotif Perilaku (REBT), yang diciptakan oleh Albert Ellis, adalah dasar yang sangat baik untuk mempelajari kasus kecanduan rokok elektrik pada Anggrek. Menurut Ellis, bukan peristiwa itu sendiri yang menyebabkan emosi dan perilaku seseorang; sebaliknya, itu adalah interpretasi yang salah atau kepercayaan yang dimiliki individu tentang peristiwa tersebut.



Pikiran Irasional pada Kasus Anggrek

- "Saya harus diterima oleh orang lain". Keyakinan ini sangat kuat pada Anggrek, terutama saat berada di lingkungan kerja dan di kampus.
- Anggrek mengatakan, "Saya tidak bisa mengatasi stres tanpa merokok", karena merokok adalah satu-satunya cara untuk mengurangi stres, terutama saat mengerjakan skripsi.
- "Merokok membuat saya lebih santai dan fokus". Anggrek percaya bahwa merokok membuatnya lebih santai dan fokus, sehingga ia merasa membutuhkannya untuk melakukan aktivitas sehari-hari.
- "Saya tidak bisa berhenti merokok karena saya sudah terlalu kecanduan", kata Anggrek.

Siklus Adiksi rokok elektrik pada Kasus Anggrek

- Peristiwa pemicu: tekanan sosial, seperti keinginan untuk memiliki teman; stres, seperti pekerjaan; dan lingkungan yang mendukung, seperti teman-teman yang merokok.
- Pikiran irasional: Pikiran irasional yang telah disebutkan di atas.
- Emosi negatif: Kecemasan, kesepian, stres.
- Perilaku maladaptif: Menggunakan rokok elektrik (pods).
- Konsekuensi: Perasaan lega sementara, tetapi kecanduan semakin parah dan menyebabkan masalah kesehatan dan keuangan.



Perjalanan Anggrek

KOK BISA YA, ANGGREK JADI KECANDUAN ROKOK ELEKTRIK ?

Nah supaya kamu bisa paham gimana perjalanan Anggrek sampai bisa kecanduan rokok elektrik, kita pakai analisa yang namanya S.O.R.C. Gampangnya, kita bakal cari tahu apa yang **memicu (stimulus)**, **perasaan dan pikiran (organisme)**, **perilaku (response)**, dan **konsekuensi (consequence)** dari cerita Anggrek.

Stimulus Control

Anggrek ditawari rokok oleh temannya. Alhasil, baik saat nongkrong maupun bekerja, Anggrek secara konstan dikelilingi rokok elektrik.

Organisme

Perasaan (Feeling):

- “Aku bisa gila kalau tidak merokok elektrik”. Hanya dengan merokok stressku dapat berkurang.
- “Dengan merokok elektrik aku bisa menjadi lebih fokus”. Keyakinan bahwa merokok membuat lebih fokus, hingga harus dibutuhkan untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Pikiran (Thought):

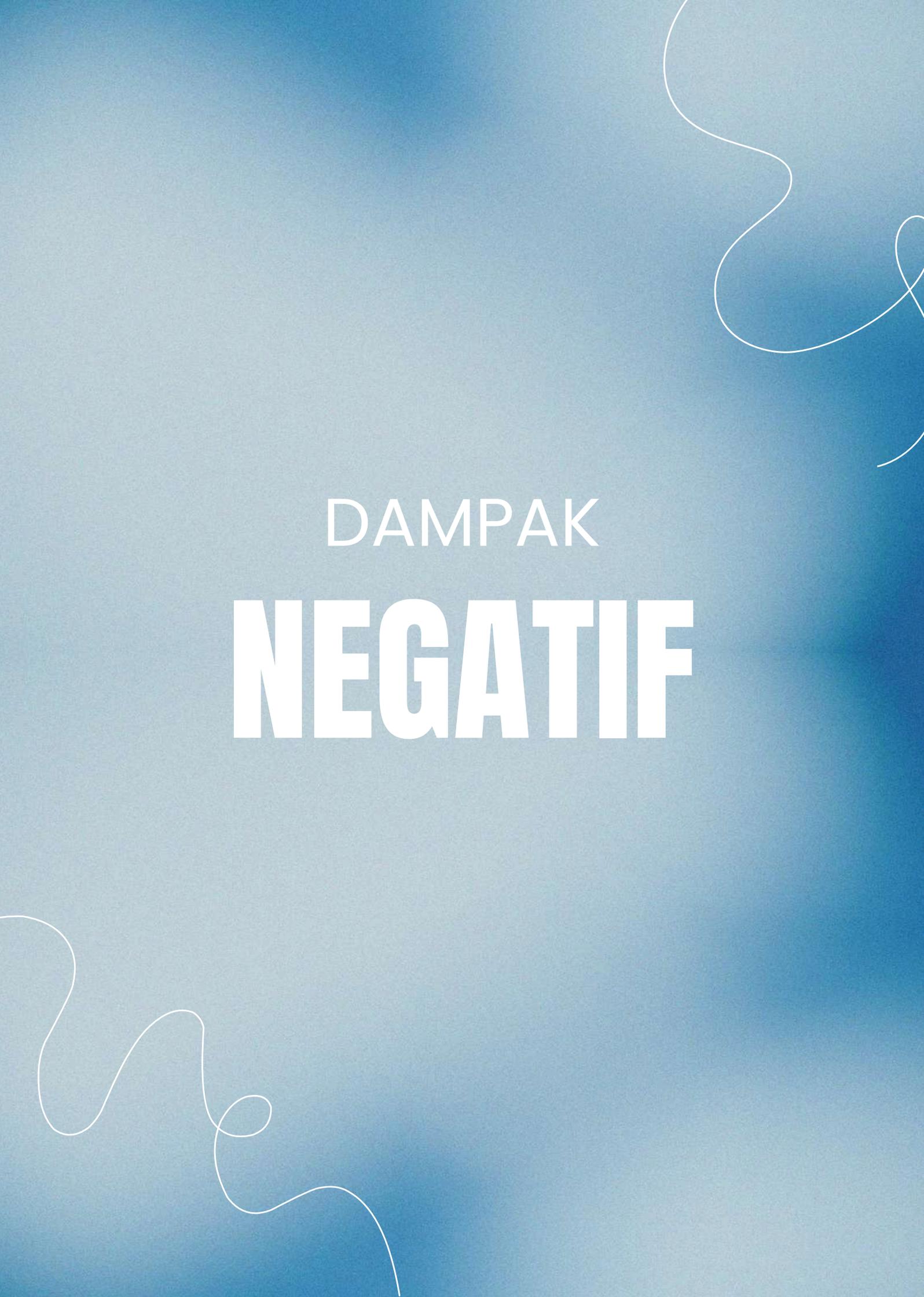
- “Jika tidak merokok elektrik, aku tidak akan bisa diterima oleh lingkunganku”. Ketergantungan pada rokok elektrik terjadi karena dengan rokok elektrik aku bisa merasa diterima oleh sekitarku

Respond

Anggrek mampu menghisap lebih dari 200 tarikan pods setiap harinya.

Consequence

Ketika merokok elektrik, Anggrek merasa lebih relax, dia merasa lebih fokus mengerjakan tugas dan pekerjaannya. **Hanya saja, di waktu yang bersamaan, masalah kesehatan juga mulai menerpa Anggrek. Ia menjadi sangat sering batuk-batuk. Ketika sedang tidak merokok elektrik, Anggrek merasa sangat panik dan gelisah. Selain itu, biaya yang tidak sedikit telah Anggrek keluarkan untuk merokok elektrik.**

The background is a solid blue gradient with white, hand-drawn style wavy lines in the top right and bottom left corners. The text is centered in the middle of the page.

DAMPAK
NEGATIF

DAMPAK NEGATIF ROKOK ELEKTRIK:



NEGATIVE

- **KERUSAKAN DNA DAN RISIKO KANKER**

Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan rokok elektrik menyebabkan perubahan epigenetik pada DNA, mirip dengan perubahan yang terjadi pada perokok tembakau. Perubahan ini, terutama pada gen penekan tumor seperti HIC1, dikaitkan dengan risiko pengembangan kanker. Meskipun tingkat karsinogen pada rokok elektrik lebih rendah dibandingkan dengan rokok biasa, perubahan epigenetik ini menunjukkan bahwa vaping tetap berpotensi menyebabkan kanker (*Keck School of Medicine of USC*).

- **KERUSAKAN FUNGSI PARU-PARU**

Pengguna rokok elektrik memiliki risiko lebih tinggi terkena penyakit paru-paru seperti bronkitis kronis, emfisema, dan asma. Sebuah studi longitudinal menemukan bahwa penggunaan vape meningkatkan risiko pengembangan penyakit paru-paru sebesar 1,3 kali dibandingkan dengan orang yang tidak pernah menggunakan vape atau merokok. Pengguna yang menggunakan rokok tembakau sekaligus rokok elektrik ("dual users") bahkan memiliki risiko 3,3 kali lebih tinggi (*Popular Science*).

- **GANGGUAN PADA SISTEM KARDIOVASKULAR**

Penggunaan rokok elektrik dapat merusak fungsi pembuluh darah, meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular. Pengguna vape menunjukkan penurunan produksi nitric oxide, yang penting untuk fungsi normal pembuluh darah, serta peningkatan permeabilitas sel endotel, yang dapat menyebabkan pembuluh darah menjadi bocor dan meningkatkan risiko penyakit jantung. Efek ini terjadi secara berbeda dibandingkan dengan perokok tembakau, tetapi tetap meningkatkan risiko penyakit jantung pada pengguna (*National Institutes of Health (NIH)*).

- **PAPARAN ZAT BERBAHAYA YANG TIDAK ADA PADA ROKOK BIASA**

Meskipun dianggap lebih aman, rokok elektrik menghasilkan sejumlah zat berbahaya yang tidak ada pada rokok tembakau, seperti acrolein dan acetaldehyde. Zat-zat ini dapat menyebabkan kerusakan pada sel-sel tubuh dan meningkatkan risiko penyakit serius lainnya. Studi menemukan bahwa darah dari pengguna vape menghasilkan lebih banyak hidrogen peroksida, yang merupakan penanda kerusakan oksidatif pada sel (*National Institutes of Health (NIH)*).





DAMPAK NEGATIF ROKOK ELEKTRIK:

(X) (KANDUNGAN KIMIA ROKOK ELEKTRIK)

Waspada! Bahaya Rokok Elektrik

Apa itu Rokok Elektrik

- Alat yang berfungsi seperti rokok, tetapi tidak menggunakan ataupun membakar daun tembakau, tetapi mengubah cairan menjadi uap yang diisap.
- Umumnya mengandung nikotin, zat kimia lain, serta perasa dan bersifat toksik/racun.

Zat Berbahaya dalam Rokok Elektrik

Propilen glikol

- Mengiritasi paru-paru dan mata.
- Menyebabkan gangguan pernapasan, semisal asma, sesak napas, dan obstruksi paru.

Nikotin

- Menyebabkan efek candu yang memicu depresi, kepala pusing, gemetar, kerusakan paru-paru permanen, bahkan kematian.

Perisadiasetil

- Menyebabkan penyakit paru obstruktif kronis.

Zat karsinogenik

- Sebagai penyebab kanker, yaitu:
 - *Tobacco specific nitrosamines* (TSNA)
 - *Diethylene glycol* (DEG)
 - *Otoluidine*
 - *2 - Naphylamine*
 - *Formaldehyde*
 - *Acrolein*



Penelitian Terkait Rokok Elektrik

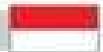
Taiwan 2019

- **22,5%** percobaan rokok elektrik pada hewan berujung pada kanker paru.
- **57,5%** mengalami lesi prekanker pada kandung kemih.
- Memberikan dampak negatif berupa:
 - Iritasi saluran pernapasan
 - Radang paru
 - Paru-paru bocor
 - Kanker paru-paru



Indonesia 2018

- Penelitian dilakukan pada 71 subjek laki-laki (34 pengguna rokok elektrik dan 37 bukan pengguna rokok elektronik).
- Sebanyak **76,5%** laki-laki pengguna rokok elektrik mempunyai ketergantungan nikotin.



Rokok Elektrik untuk Membantu Berhenti Merokok

- Tidak direkomendasikan WHO
- Rokok elektronik tidak konsisten dalam meningkatkan keberhasilan berhenti merokok.
- *Nicotine replacement therapy* yang direkomendasikan ialah:
 - Patch
 - Gum
 - Lozeng
 - Inhaler



Prevalensi dan Jumlah Pengguna Rokok Elektrik di Indonesia

| Tahun | Prevalensi | Jumlah |
|--------|------------|----------|
| • 2011 | 0,3% | 480 ribu |
| • 2021 | 3% | 6,6 juta |



Sumber: Kementerian Kesehatan/WHO/GATS/Litbang MI

*Sumber : Kementerian Kesehatan/WHO/GATS/Litbang MI



APAKAH KAMU KEGANDUAN?

Jumlah puffs (tarikan) rokok elektrik yang banyak belum tentu menandakan bahwa seseorang itu kecanduan rokok elektrik lho!

Untuk mengetahui kamu itu kecanduan rokok elektrik atau tidak, kamu perlu mengisi skala di halaman berikutnya.

Yuk kita cek!

Apakah kamu kecanduan Rokok Elektrik?

Kamu hanya perlu waktu kurang dari 5 menit untuk mengecek!

Beri tanda centang pada jawabanmu ya!

Berapa kali sehari biasanya kamu menggunakan rokok elektrikmu?
(Satu "kali" itu sekitar 15 hisapan atau berlangsung sekitar 10 menit.)



kali/hari



Skor

0-4

0

5-9

1

10-14

2

15-19

3

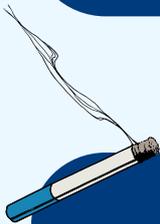
20-29

4

30+

5

Setelah kamu bangun tidur, seberapa cepat kamu langsung menggunakan rokok elektrikmu?



menit



Skor

0-5

0

5-9

1

10-14

2

15-19

3

20-29

4

30+

5

Apakah kamu kadang-kadang terbangun di malam hari untuk menggunakan rokok elektrikmu?



Skor

ya

1

tidak

0

Jika ya, dalam seminggu biasanya berapa malam kamu terbangun untuk menggunakan rokok elektrikmu?



malam



Skor

0-1

0

2-3

1

4+

2

Apakah kamu sekarang menggunakan rokok elektrik karena kamu benar-benar kesulitan untuk berhenti?



ya
tidak

Skor
1
0

Apakah kamu memiliki keinginan yang kuat untuk menggunakan rokok elektrik?



ya
tidak

Skor
1
0

Selama seminggu terakhir, seberapa kuat keinginanmu untuk menggunakan rokok elektrik?



Tidak ada / sedikit
Sedang / Kuat
Sangat kuat

Skor
0
1
2

Apakah sulit bagimu untuk tidak menggunakan rokok elektrik di tempat dimana kamu tidak seharusnya merokok?



ya
tidak

Skor
1
0

Apakah kamu merasa lebih gampang marah karena tidak bisa menggunakan rokok elektrik?



ya
tidak

Skor
1
0

Apakah kamu merasa gugup, resah, atau cemas karena tidak bisa menggunakan rokok elektrik?



ya
tidak

Skor
1
0

Coba hitung skormu!

Jumlahkan semua skor dari pertanyaan yang telah kamu jawab di halaman sebelumnya.

Skor ku :

Sekarang, coba cek, kamu termasuk kategori apa?

SKOR

0-3

4-8

9-12

13+

KATEGORI

tidak ketergantungan

rendah

sedang

tinggi

Kategoriku :

KENGANDUAN? *Kok bisa sih?*

Jadi sebenarnya, kamu itu kecanduan merokok elektrik karena adanya nikotin di dalamnya. Nikotin adalah zat yang membuat otak memproduksi lebih banyak dopamin. Nah, dopamin ini adalah zat yang membuat kita merasa bahagia dan senang.



Oleh karena itu, saat kamu merokok elektrik, kamu akan merasa senang. Tapi, rasa senang ini hanya bersifat sementara, sehingga kamu akan terus ingin merokok lagi, supaya bisa terus menerus merasa senang!



Semakin banyak kamu merokok elektrik, maka semakin terbiasa otak dan tubuh kamu dengan nikotin, dan semakin sulit untuk hidup tanpa nikotin. Ketika kamu tidak merokok elektrik, kadar nikotin dalam aliran darahmu akan turun, yang dapat menyebabkan perasaan tidak menyenangkan, seperti cemas, gelisah, dan kamu jadi punya dorongan kuat untuk merokok lagi. Inilah yang dinamakan kecanduan.



TIPS BERHENTI

MEROKOK

ELEKTRIK

STOP ROKOK ELEKTRIK

Dengan Terapi Kognitif

Konsep-konsep

Pengalaman/situasi yang sama bisa memunculkan emosi/suasana hati yang berbeda karena pikiran yang berbeda.



Situasi



Pikiran

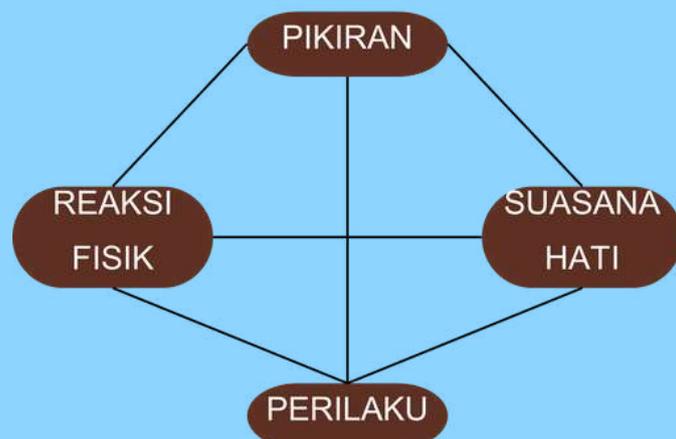


Suasana Hati

Tujuan Terapi Kognitif

1. Mengenali kejadian yang menyebabkan reaksi yang berupa gangguan mood dan atau kecemasan.
2. Mengenali dan memonitor distorsi kognitif dan kemudian mencari kebenarannya.
3. Mengubah cara berpikir dalam menginterpretasi dan mengevaluasi kejadian.
4. Membangkitkan pikiran-pikiran pasien, dialog internal atau bicara diri (*self-talk*).

Memahami Masalah





Terapi kognitif

Bagaimana sih teknik terapinya?

Bagaimana Memahami Masalah



Situasi Hidup
(Peristiwa yang dialami)



Reaksi Fisik
(Gejala fisik yang dialami beserta ciri-ciri yang nampak)



Pemikiran Otomatis
(Pikiran buruk yang terlintas karena situasi yang dialami)



Suasana Hati
(Gambaran perasaan tentang apa yang telah terjadi)



Perilaku
(Perilaku yang dilakukan ketika dalam situasi tertentu)

Tahapan Terapi Kognitif

Ada beberapa metode yang dapat digunakan untuk intervensi perilaku maladaptif merokok elektrik, namun dalam modul ini difokuskan pada metode Terapi Kognitif. Adapun tujuan terapi ini adalah membantu klien untuk memodifikasi pikiran yang tidak tepat dengan menentang pikiran-pikiran klien, sehingga dapat mengurangi adiksi rokok elektrik. Tahapannya antara lain :

1. Pemikiran Otomatis
2. Distorsi Kognitif
3. Tanggapan Rasional



Macam-macam Distorsi Kognitif (Kesalahan Logika Berpikir)

1

Absolutisme

Pemikiran "semua atau tidak sama sekali": Melihat situasi dalam kategori hitam atau putih tanpa ada area abu-abu. Contohnya, jika seseorang gagal dalam satu tugas, mereka mungkin merasa bahwa mereka adalah kegagalan total.

2

Overgeneralisasi

Menarik kesimpulan umum berdasarkan satu atau beberapa kejadian negatif. Misalnya, jika seseorang ditolak dalam satu lingkungan kerja, mereka mungkin berpikir, "Saya akan selalu ditolak."

3

Diskualifikasi Pengalaman Positif

Menolak pengalaman positif dan mengubahnya menjadi negatif. Contohnya jika ada seorang karyawan yang dipuji atasannya berpikir bahwa atasannya hanya menyindir hasil kerjanya

4

Filter mental

Fokus pada aspek negatif dari situasi sambil mengabaikan sisi positifnya. Contohnya, seseorang mungkin hanya memikirkan kritik yang mereka terima dan mengabaikan pujian yang mereka terima.

5

Loncatan Kesimpulan

Menyimpulkan dengan cepat: Membuat kesimpulan negatif tanpa bukti yang cukup. Ada dua jenis utama: pembacaan pikiran dan prediksi masa depan.



Macam-macam Distorsi Kognitif (Kesalahan Logika Berpikir)

6

Pembesaran atau pengecilan

Membesar-besarkan hal negatif atau mengecil-ncelikan hal positif. Contohnya seorang perokok elektrik merasa tidak bisa hidup tanpa rokok elektriknya.

7

Penalaran Emosional

Membuat keputusan berdasarkan perasaan bukan berdasarkan realita obyektif. Contohnya "Saya merasa tidak mampu, karena itu saya pasti seorang yang tidak berharga."

8

Pernyataan "Harus"

Pendekatan "harus-harus" dalam kehidupan. Contohnya saya harus merokok elektrik.

9

Labelling

Memberi cap dan salah memberi cap. tidak mendeskripsikan perilaku secara spesifik, tapi memberi label pada diri sendiri/orang lain dengan cap yang absolut dan tidak bisa berubah. Merupakan bentuk ekstrim dari overgeneralisasi.

10

Personalisasi

Memandang diri sendiri sebagai penyebab dari suatu peristiwa eksternal yang negatif, padahal kenyataannya tidak.

panduan Cara Mengenal

PEMIKIRAN OTOMATIS-DISTORSI KOGNITIF- TANGGAPAN RASIONAL (TERAPI KOGNITIF)

| Pemikiran Otomatis | Distorsi Kognitif | Tanggapan Rasional |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Apa yang ada dibenakku sebelum aku merasakan hal ini?• Apa artinya bagiku kalau ini memang benar?• Apa artinya bagi hidupku, masa depanku?• Apa yang aku takutkan akan terjadi?• Apa hal yang paling buruk seandainya itu memang benar?• Apa yang dipikirkan orang lain tentangku?• Bayangan atau memori apa yang kumiliki dalam situasi seperti ini? | <p>Kesalahan logika dalam berpikir, serta kecenderungan berpikir yang berlebihan serta tidak rasional</p> | <ul style="list-style-type: none">• Pernyataan yang lebih rasional.• Pernyataan yang menyemangati.• Pernyataan yang membuat Anda berdaya & bisa melakukan sesuatu untuk diri Anda --> tidak harus tergantung dengan orang lain atau situasi. |

Terapi Kognitif

SITUASI - SUASANA HATI - PEMIKIRAN OTOMATIS

| <i>Pemikiran Otomatis</i> | <i>Distorsi Kognitif</i> | <i>Tanggapan Rasional</i> |
|--|--|--|
| Kalau aku tidak merokok elektrik maka aku akan gila | Aku merasa tidak bisa hidup tanpa rokok elektrik | Aku bisa mengurangi adiksi rokok elektrik secara bertahap |
| Kalau aku tidak merokok elektrik maka aku tidak bisa masuk ke lingkungan teman-teman kerjaku | Aku merasa teman-temanku tidak bisa menerimaku | Aku bisa mengurangi adiksi rokok elektrik dan tetap bergaul dengan teman-temanku |
| Kalau aku tidak merokok elektrik maka aku tidak bisa berpikir | Aku merasa tidak bisa berkonsentrasi tanpa rokok | Aku bisa mengganti rokok elektrik dengan sensai oral yang lain seperti permen |

Worksheet **Terapi Kognitif**

SITUASI-SUASANA HATI-PEMIKIRAN OTOMATIS

| <i>Pemikiran Otomatis</i> | <i>Distorsi Kognitif</i> | <i>Tanggapan Rasional</i> |
|---------------------------|--------------------------|---------------------------|
| | | |



MANAJEMEN
STRES

Tips mengatasi stres (by Aaron T. Beck)

Aaron T. Beck adalah seorang pelopor terapi kognitif, dalam bukunya Manajemen Pikiran (Cognitive Therapy), menyajikan beberapa tips manajemen stres yang berfokus pada perubahan pola pikir untuk mengatasi tekanan emosional. Yuk, kita baca apa aja tips nya!

1. Identifikasi Pikiran Otomatis Negatif

Pikiran otomatis adalah respons mental yang terjadi secara spontan dalam menghadapi situasi stres. Pikiran ini sering kali irasional dan memperburuk stres.

- Langkah Mandiri:
 - Luangkan waktu setiap hari untuk merenungkan momen-momen saat kamu merasa stres.
 - Tuliskan pikiran pertama yang muncul saat menghadapi situasi tersebut.
 - Perhatikan pola pikiran yang berulang, seperti pikiran negatif tentang diri sendiri atau lingkungan.

2. Evaluasi Pikiran Irasional

Beck menekankan pentingnya menantang pikiran irasional yang memicu stres. Pikiran-pikiran seperti “Aku tidak pernah bisa berhasil” atau “semuanya akan berakhir buruk” adalah distorsi kognitif yang perlu dievaluasi.

- Langkah Mandiri:
 - Setelah mengidentifikasi pikiran negatif, tanyakan pada diri sendiri: Apakah ada bukti kuat yang mendukung pikiran ini?
 - Coba tinjau kembali pengalaman-pengalaman nyata yang kontradiktif dengan keyakinan tersebut.
 - Gunakan logika untuk menilai apakah pikiran tersebut realistis atau berlebihan.



3. Penggantian Pikiran Negatif dengan Pikiran Fungsional

Teknik ini membantu mengganti pikiran negatif yang tidak membantu dengan pikiran yang lebih realistis dan fungsional.

- Langkah Mandiri:
 - Tuliskan versi positif atau netral dari pikiran negatif yang sudah diidentifikasi.
 - Contoh: Jika pikiran negatifnya adalah "Aku akan gagal," gantikan dengan "Aku mungkin menghadapi tantangan, tapi aku bisa belajar dari kesalahan dan memperbaiki diri."

4. Latihan Relaksasi dan Perhatian Penuh (*Mindfulness*)

Menenangkan pikiran dan tubuh dapat membantu mengurangi reaktivitas terhadap stres. Beck sering menekankan teknik relaksasi, seperti pernapasan dalam dan *mindfulness*.

- Langkah Mandiri:
 - Praktekkan teknik pernapasan diafragma dengan menarik napas dalam-dalam melalui hidung, menahan selama beberapa detik, lalu menghembuskan perlahan melalui mulut.
 - Gunakan meditasi perhatian penuh (*mindfulness*) dengan memfokuskan perhatian pada pernapasan atau lingkungan sekitar tanpa menghakimi pikiran yang datang.

5. Buat Jadwal Aktivitas Positif

Mengalihkan perhatian dari stres dengan aktivitas yang membangkitkan emosi positif adalah cara lain untuk mengelola stres. Terapi kognitif juga menganjurkan penjadwalan aktivitas yang memotivasi.

- Langkah Mandiri:
 - Buatlah daftar kegiatan yang memberi kamu kepuasan atau kesenangan, seperti olahraga ringan, membaca, atau berjalan-jalan di alam.
 - Sisihkan waktu secara teratur untuk melibatkan diri dalam aktivitas-aktivitas ini, terutama saat kamu merasa stres meningkat.

6. Membangun Dukungan Sosial

Beck juga menekankan pentingnya dukungan sosial dalam proses pengelolaan stres. Berbagi perasaan dengan orang-orang terdekat dapat meringankan beban mental.

- Langkah Mandiri:
 - Identifikasi orang-orang dalam hidup kamu yang bisa menjadi sumber dukungan.
 - Cobalah terbuka untuk berbagi tentang apa yang kamu rasakan ketika stres, baik itu dengan keluarga, teman, atau konselor.

7. Penerapan Strategi Pemecahan Masalah

Pemecahan masalah adalah cara untuk mengatasi situasi yang dianggap penuh tekanan secara logis dan bertahap.

- Langkah Mandiri:
 - Identifikasi masalah spesifik yang menyebabkan stres.
 - Pisahkan masalah besar menjadi langkah-langkah kecil yang dapat ditindaklanjuti.
 - Tentukan solusi terbaik untuk setiap langkah kecil, dan evaluasi hasil setelah menerapkannya.

Dengan pendekatan kognitif yang sistematis, teknik-teknik di atas dapat membantu kamu mengelola stres secara mandiri. Latihan yang **konsisten dalam mengenali, menantang, dan mengganti pikiran negatif** dapat meningkatkan ketahanan mental dan emosional dalam jangka panjang. **Yuk, we can do it!**



i can
DO
THIS

APAKAH
KAMU INGIN
BERUBAH?

Action Guide

"If you wanna change, you must make your first step!"

Kalau kamu memiliki niat dan keinginan kuat untuk bisa lepas dari kecanduan menggunakan rokok elektrik, maka ada **2 cara** yang bisa kamu jadikan langkah pertamamu menuju perubahan! **Cara pertama** adalah *bibliotherapy*. Apa itu?

1. Bibliotherapy:

Bibliotherapy itu simpel, kok! Jadi, ini adalah metode terapi di mana kamu diajak membaca buku, artikel, atau materi bacaan lainnya yang relevan sama masalah yang lagi kamu hadapi. Tujuannya biar kamu lebih paham sama apa yang kamu alami, dapet insight baru, dan lebih siap buat menghadapi situasi kamu sekarang.

Kenapa penting? Karena lewat bacaan yang tepat, kamu bisa mendapatkan pemahaman mendalam tentang kecanduan yang sedang kamu hadapi. Kadang, dengan membaca pengalaman orang lain atau teori yang relevan, kamu bisa merasa lebih *'nyambung'* dan merasa tidak sendirian. Ini bisa membantu perjalananmu buat berhenti menggunakan rokok elektrik.

Langkah-langkahnya:

- **Pilih bahan bacaan yang tepat:** Cari buku atau artikel yang spesifik ngebahas kecanduan rokok elektrik atau pengembangan diri yang bisa ngebantu kamu berubah.

Action Guide

- **Baca dengan fokus:** Bacalah dengan niat buat paham, bukan cuma sekedar lewat. Pahami apa yang dibahas dan coba kaitkan dengan situasi kamu.
- **Refleksi:** Setelah baca, luangkan waktu buat mikir. Apa yang kamu pelajari? Gimana ini bisa diterapin di hidup kamu?
- **Diskusi (kalau bisa):** Kalau ada teman atau terapis yang bisa diajak ngobrol, diskusiin hasil bacaan kamu. Ini bisa nambah perspektif dan bikin pemahaman kamu makin dalam.

Untuk tahapan **Refleksi** dan **Diskusi**, kamu bisa menggunakan 4 tahapan di bawah ini:

- **Recognition** (Pengenalan): Setelah membaca bahan bacaan yang kamu pilih, harapannya kamu bisa lebih membuka imajinasi, menjawab pertanyaan-pertanyaan yang sering muncul dipikiranmu, atau bahkan hal-hal yang menarik perhatianmu terkait rokok elektrik dan cara untuk lepas dari kecanduan yang kamu alami.
- **Examination** (Pemeriksaan): Kamu bisa juga mendiskusikan hal-hal yang kamu dapatkan dari bahan bacaan yang kamu pilih dengan teman diskusimu terkait seberapa *relate*-nya kisah tokoh yang kamu baca dengan apa yang kamu alami setiap menggunakan rokok elektrik. Pada tahapan ini kamu juga bisa menilai dan menuliskan perilaku yang sering muncul secara sadar atau tidak ketika kamu menggunakan rokok elektrik.

Action Guide

- **Juxtaposition:** Di tahap ini, kamu bisa melakukan refleksi diri atau berdiskusi dengan temanmu untuk membandingkan bagaimana responmu dengan respon tokoh/karakter dalam bahan bacaan yang kamu pilih terhadap rokok elektrik dan dampaknya. Kamu juga bisa melakukan evaluasi secara mendalam untuk dapat memahami kecanduanmu secara mendalam.
- **Application to Self:** Setelah melakukan 3 tahapan *bibliotherapy* di atas, maka saatnya kamu membuat komitmen perubahan perilaku. Bagaimana caranya? Dengan **cara kedua**, yaitu *SMART Goal*!

2. SMART Goal:

SMART Goal itu singkatan dari *Specific, Measurable, Achievable, Relevant, dan Time-bound*. Ini adalah teknik buat nentuin tujuan dengan lebih jelas dan realistis. Jadi, kamu gak cuma bikin tujuan yang ngawang-ngawang, tapi bener-bener konkret dan bisa dicapai.

Kenapa penting? Karena dengan SMART Goal, kamu bisa lebih terarah dan punya motivasi yang kuat buat lepas dari kecanduan rokok elektrik. Hal ini bisa membantu kamu buat punya patokan yang jelas dan tahu kapan kamu sudah mencapai target.

Action Guide

Langkah-langkahnya:

1. **Specific** (Spesifik): Bikin tujuan yang jelas dan detail. Misalnya, "Aku mau berhenti merokok elektrik sepenuhnya" lebih jelas dibanding "Aku mau lebih sehat."
2. **Measurable** (Terukur): Tentuin gimana cara ngukur kesuksesan kamu. Contohnya, "Aku bakal ngurangin jumlah tarikan rokok elektrik dari 200 kali tarikan sehari jadi 100 kali tarikan sehari dalam seminggu pertama."
3. **Achievable** (Bisa Dicapai): Pastikan tujuan kamu realistis. Jangan terlalu berat, tapi juga jangan terlalu gampang. Contohnya, kalo biasanya kamu menggunakan rokok elektrik sampai 200 kali tarikan sehari, mungkin ngurangin jadi 0 dalam seminggu bakal berat, jadi mulailah dari target yang lebih kecil.
4. **Relevant** (Relevan): Pastikan tujuan ini benar-benar penting buat hidup kamu sekarang. Misalnya, berhenti menggunakan rokok elektrik karena kamu ingin lebih sehat dan lebih hemat.
5. **Time-bound** (Batas Waktu): Tentuin *deadline* buat tujuan kamu. Misalnya, "Aku mau berhenti menggunakan rokok elektrik sepenuhnya dalam 3 bulan ke depan."

Nah, penjelasan singkat mengenai **bibliotherapy** dan **SMART Goal** sudah kamu dapatkan. Supaya kamu bisa langsung melakukan langkah awal perubahanmu, yuk kita baca Kisah Stacey di halaman selanjutnya!

Eits, tidak ketinggalan bakal ada panduan lebih detail juga dalam pembuatan **SMART Goal** versimu, lho... :)

Bibliotherapy

MENJADI PEJUANG LEPAS DARI

ROKOK ELEKTRIK

Kisah Stacey: Dari rokok hingga vaping &
bagaimana dia akhirnya berhenti



Meet the Hero

Stacey Wells



Stacey Wells

Stacey Wells telah menjadi perokok berat sejak usia 14 tahun. Dia tumbuh di lingkungan dimana merokok dan minum minuman keras adalah hal yang biasa dan sering digunakan sebagai solusi penyelesaian masalah. Dia beralih ke rokok elektrik di usia akhir 20-an dengan tujuan untuk membantunya mengurangi tingkat kecanduannya pada rokok konvensional (rokok tembakau). Namun rokok elektrik malah membuat tingkat kecanduannya menjadi semakin parah.

Lanjutan

Awalnya, tidak lama setelah dia beralih ke rokok elektrik, indera perasa dan indera penciumannya yang sempat hilang akibat efek merokok rokok tembakau kembali membaik. Stacey beranggapan hal ini terjadi kemungkinan besar karena produk nikotin vaping yang dia gunakan. Ketika indera perasa dan penciuman Stacey kembali, kapasitas paru-parunya juga kembali normal. Dia ingat bahwa dia tidak lagi mencium bau tembakau dan saat itulah dia merasa bahwa rokok elektrik akan menjadi lebih dari sekadar alat untuk berhenti merokok.



Meet the Hero

Stacey Wells

12 Bulan

Namun, 12 bulan setelah rokok elektrik pertamanya, Stacey menyadari bahwa dia jauh lebih kecanduan terhadap rokok elektrik dibandingkan dengan rokok konvensional. Stacey menggunakan rokok elektrik siang dan malam selama 7 tahun lamanya, bahkan tidur dengan modnya (alat vaping, rokok elektrik) sehingga dia dapat langsung menggunakannya ketika dia terbangun di malam hari. Sampai datang saat dimana mod miliknya rusak dan Stacey mengalami kepanikan dimana seolah-olah rusaknya mod adalah hal terburuk yang pernah menimpa Stacey. "Pernah ada kejadian dimana aku pergi ke suatu acara di luar negeri dan mod vaping ku rusak. Temanku bilang kalau aku terlihat panik, seolah-olah itu adalah hal terburuk yang pernah menimpaku. Jadi, aku langsung mengeluarkan tang kecil dari tas dan berusaha memperbaikinya selama satu setengah jam," jelas Stacey.





Orang Terkasih

Dia juga ingat saat dimana dia mencuci mobilnya, dan ketika petugas kebersihan bertanya mengenai residu yang mengkilap di kaca depan, dia menyadari bahwa kalau itu adalah akibat dari rokok elektrik. Hal itu langsung menyadarkannya kalau kemungkinan besar residu itu juga ada di paru-parunya. Tidak hanya itu, Stacey mulai kehilangan kendali dalam mengontrol emosinya ketika tidak menggunakan rokok elektrik, selalu sesak nafas ketika naik tangga, dan sang suami mulai sering batuk-batuk karena asap dari rokok elektriknya. Hal ini menjadi tamparan keras untuk Stacey. Dia tidak mau menyakiti orang terkasihnya karena kecanduannya.

Langkah Pertama

Langkah pertama yang dilakukan Stacey adalah memberikan target ke dirinya sendiri bahwa dalam 5 hari dia akan berhenti menggunakan rokok elektrik.

Namun, Stacey gagal melakukannya. Dia mulai kebingungan mencari cara supaya dia bisa berhenti menggunakan rokok elektrik.

Lanjutan

Stacey memutuskan mencari cara untuk bisa berhenti menggunakan rokok elektrik dengan menggunakan Google. Dia membuka segala sumber yang dia temukan, bahkan melihat video hipnosis. Sampai pada akhirnya dia menemukan buku Alan Carr yang berjudul 'Easy Way to Quit Vaping'. Stacey bertekad bulat untuk membaca buku itu sampai habis dalam satu hari.

Pada Akhirnya

Dalam prosesnya membaca buku itu, Stacey mengatakan jika dirinya membaca buku itu sambil menggunakan modnya. Namun, setelah dia selesai membaca habis buku itu, Stacey memutuskan untuk membuang semua peralatan rokok elektrik yang dia punya. Dia langsung mengumpulkan dan mengemas semua peralatan rokok elektrik yang bisa dia temukan di dalam rumahnya dan dia pergi mengunjungi sampai ke tiga supermarket berbeda (yang mana lokasi antar supermarket satu dengan yang lainnya saling berjauhan) hanya untuk membuang semua peralatan rokok elektriknya di tempat sampah yang ada di supermarket tersebut. Hal itu dia lakukan untuk mengantisipasi dirinya mengambil kembali alat-alat merokoknya.

Menurut Stacey, untuk dapat berhenti dalam satu hari setelah tujuh tahun menggunakan rokok elektrik perlu kekuatan dan keberanian yang sangat kuat, namun dia berhasil membuktikan kekuatan niatnya dan akhirnya berhasil melepaskan dirinya dari kecanduan terhadap aktivitas vaping (menggunakan rokok elektrik).

“Aku sudah tidak pernah lagi menggunakan rokok elektrik sejak saat itu, dan aku tidak akan pernah lagi menggunakan rokok elektrik karena aku tahu hal itu hanya akan memicu jebakan kecanduan lagi.” Sekarang sudah tujuh bulan sejak Stacey menggunakan rokok elektrik terakhirnya dan dia merasa lebih baik dari sebelumnya.

“Aku tidak tahu apakah ada hubungannya, tapi berat badanku turun banyak, aku jadi selalu pergi ke gym setiap hari, melakukan yoga dan meditasi,” kata Stacey. Dia juga menambahkan, “Menghentikan hal-hal yang tidak baik bagi tubuh kamu, benar-benar menghasilkan perilaku yang baik.”

Renungan Diri

Nah, kamu sudah membaca kisah Stacey, salah satu cerita yang menginspirasi Anggrek untuk mengurangi ketergantungannya terhadap rokok elektrik.

Bagaimana dengan kamu? Apa yang kamu dapatkan setelah membaca kisah Stacey? Yuk, dituliskan di bawah ini!

My Insight:

1) Perasaan yang aku rasakan setelah membaca kisah di atas:

.....
.....
.....

2) Kalau aku berada di posisi Stacey, maka aku akan melakukan:

.....
.....
.....

3) Pendapatku soal Stacey adalah:

.....
.....
.....

4) Apakah yang dilakukan Stacey sudah benar?

.....
.....
.....

5) Apakah aku mengalami hal yang sama dengan Stacey?

.....
.....
.....

6) Kapan aku mulai ketergantungan dengan rokok elektrik?

.....
.....
.....

7) Apakah aku punya niatan untuk berhenti atau mengurangi rokok elektrik?

.....
.....
.....

8) Jika tidak, mengapa?

.....
.....
.....

9) Jika ya, bagaimana caraku supaya bisa melakukannya?

.....
.....
.....

10) Apa langkah pertamaku?

.....
.....
.....

11) Kapan aku akan melakukan langkah pertamaku?

.....
.....
.....



*** I CAN & I WILL ***

"Untuk pertama kalinya, aku merasa kuat, seimbang, dan bahagia."



-Stacey Wells-

SMART GOALS

Membuat tujuan yang realistis dan dapat dicapai



SMART Goal adalah konsep yang digunakan dalam manajemen dan psikologi untuk menetapkan tujuan yang jelas dan dapat dicapai. SMART adalah akronim dari lima kriteria yang membuat suatu tujuan menjadi efektif dan berhasil, yaitu **Specific** (jelas), **Measurable** (dapat diukur), **Attainable** (dapat dicapai), **Relevant** (sesuai), dan **Timely** (ada batas waktu). Yuk dibaca penjelasan detail tiap aspeknya!

S
SPECIFIC

Tujuan harus jelas dan spesifik, sehingga tidak ada ambiguitas tentang apa yang ingin dicapai. Tujuan yang spesifik menjawab pertanyaan seperti: Apa yang ingin dicapai? Mengapa tujuan ini penting? Siapa yang terlibat? Di mana tujuan ini akan dicapai? Sumber daya atau batasan apa yang terlibat?

M
MEASUREABLE

Tujuan harus dapat diukur untuk melacak kemajuan dan mengetahui kapan tujuan telah tercapai. Ini melibatkan menetapkan kriteria yang konkret dan kuantitatif untuk mengukur kemajuan. Pertanyaan yang relevan termasuk: Bagaimana saya tahu bahwa saya telah mencapai tujuan ini? Apa indikator kemajuan?

A
ATTAINABLE

Tujuan harus realistis dan dapat dicapai, mempertimbangkan sumber daya dan keterbatasan yang ada. Ini berarti tujuan harus menantang namun tetap memungkinkan untuk dicapai. Pertanyaan yang perlu dijawab adalah: Apakah tujuan ini realistis? Apakah saya memiliki sumber daya dan kemampuan yang diperlukan untuk mencapainya?

R
RELEVANT

Tujuan harus relevan dengan arah umum dan prioritas organisasi atau individu. Ini berarti bahwa tujuan harus penting dan memiliki dampak yang signifikan. Pertanyaan yang dapat diajukan termasuk: Apakah tujuan ini sejalan dengan kebutuhan dan prioritas saya? Apakah tujuan ini berharga?

T
TIMELY

Tujuan harus memiliki batas waktu yang jelas, yang menciptakan rasa urgensi dan membantu memfokuskan upaya. Pertanyaan yang harus dijawab adalah: Kapan saya ingin mencapai tujuan ini? Apa tenggat waktu saya?

Contoh

SMART GOALS

Membuat tujuan yang realistis dan dapat dicapai



Tujuanku:

Mengurangi jumlah tarikan per hari dalam penggunaan rokok elektrik

S
SPECIFIC

Tujuan spesifik apa yang ingin aku capai?

Menurunkan tingkat kecanduan di skala sedang (sebelumnya kecanduan skala tinggi. Jumlah tarikan perhari mencapai angka 200)

M
MEASUREABLE

Bagaimana aku tahu jika aku sudah mencapai tujuanku?

Jumlah tarikan per hari semula 200 kali per hari, berkurang menjadi 100 kali per hari.

A
ATTAINABLE

Bagaimana cara realistis untuk mencapai tujuanku?

- Membaca refrensi tentang bahaya rokok.
- Mengganti rokok dengan permen/nicotine patch.

R
RELEVANT

Mengapa tujuan ini **penting** buatku?

Kondisi kesehatan sudah memburuk (sering batuk dan sesak nafas).

T
TIMELY

Kapan tujuanku ini harus tercapai?

1 bulan sejak menulis SMART Goal ini. (1 Mei 2024)

WAKTUNYA UNTUK
MEMBUAT...
SMART GOAL
VERSIMU!

SMART GOALS

Membuat tujuan yang realistis dan dapat dicapai



Tujuanku:

S
SPECIFIC

Tujuan spesifik apa yang ingin aku capai?

M
MEASUREABLE

Bagaimana aku tahu jika aku sudah mencapai tujuanku?

A
ATTAINABLE

Bagaimana cara realistis untuk mencapai tujuanku?

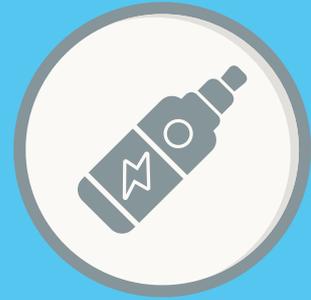
R
RELEVANT

Mengapa tujuan ini **penting** buatku?

T
TIMELY

Kapan tujuanku ini harus tercapai?

REFLEKSI SETELAH INTERVENSI BIBLIOTHERAPY



Memiliki komitmen kuat untuk tidak kembali merokok

Memiliki motivasi yang kuat

Berpikir lebih positif

PEJUANG
LEPAS
DARI
ROKOK
ELEKTRIK

Menjadi lebih fokus

Memiliki pola hidup sehat

LEBIH BAHAGIA

Good!
Luck!



“Kesehatan adalah hadiah terbesar yang bisa Anda berikan kepada diri sendiri. Mulailah dengan berhenti merokok.”