



SKRIPSI

**PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP PENURUNAN
FREKUENSI MEROKOK PADA REMAJA**

**AYU WULANDARI
1171040079**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
MAKASSAR
2016**



**PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP PENURUNAN
FREKUENSI MEROKOK PADA REMAJA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar
Sebagai Persyaratan Untuk Memeroleh
Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.)

**AYU WULANDARI
1171040079**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
MAKASSAR
2016**

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar
Diterima untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat
Guna Memeroleh Derajat Sarjana Psikologi

Ayu Wulandari
1171040079

Pada Tanggal:
07 September 2016

Panitia Ujian

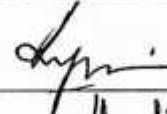
1. Dra. Hj. Asniar Khumas, S.Psi., M.Si.

Ketua



2. Harlina Hamid, S.Psi., M.Si., M.Psi., Psikolog

Anggota



3. Ahmad Ridfah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Anggota



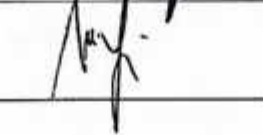
4. Dr. H. Ahmad, S.Psi., M.Psi

Anggota



5. Nur Fitriani Fakhri, S.Psi., M.A

Anggota



Mengesahkan : 
Dekan Fakultas Psikologi UNM,

Prof. Dr. Muhammad Jufri, S.Psi., M.Si

NIP. 19680202 199403 1 003

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di Perguruan Tinggi, sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan di dalam daftar pustaka. Apabila di kemudian hari terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia gelar sarjana saya dicabut.

Makassar, September 2016

Ayu Wulandari

HALAMAN MOTTO

“Man Jadda Wa Jadda”

Barang siapa yang bersungguh - sungguh akan mendapatkannya.

Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain).

Dan hanya kepada Tuhan-mu-lah engkau berharap.

(Q.S Al Insyirah : 6-8)

“Jadilah seperti berlian
meskipun jatuh dikubangan berlumpur
masih tetap ternilai”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini penulis persembahkan kepada kedua orangtua penulis
tercinta

Ibunda tercinta Hj. Andi Hadriani

Ayahanda Ir. Surobardono

Begitu pula kepada saudara penulis

Saudaraku Irham Jaya

**Serta orang-orang tercinta yang senantiasa memberikan bantuan
dan doa yang tulus.**



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat dan kasih sayang-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **"Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Frekuensi Merokok Pada Remaja"**. Seperti kita ketahui bahwa setiap tahun perilaku merokok semakin meningkat terutama dikalangan remaja. Hal tersebut akan memberikan dampak negatif kepada remaja sebagai penerus bangsa sebab banyak sekali penyakit yang dapat ditimbulkan akibat menghisap rokok. Terutama pada remaja yang dalam masa pertumbuhan. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman bahwa frekuensi merokok dapat diminimalisir. Remaja sebagai subjek dalam penelitian ini diberikan treatment berupa hipnoterapi. Penelitian ini membuktikan bahwa dengan menggunakan teknik hipnoterapi dapat meminimalisir frekuensi merokok pada remaja. Dalam menyelesaikan penelitian ini, penulis di bayang-bayangi oleh kata menyerah dan badai cobaan untuk melakukan prokrastinasi akademik yang begitu kuat, akhirnya penelitian ini dapat terwujud dan memberikan rasa puas, terharu yang tidak bisa penulis haturkan dalam bentuk tulisan. Penelitian skripsi ini dibuat untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan bagi mahasiswa program S1 pada program studi Psikologi. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini.

Selesainya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan moril maupun materil secara langsung maupun tidak langsung kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai, terutama kepada kedua orangtua penulis, Ayahanda tercinta **Ir. Surobardono** dan Ibunda tersayang **Hj. Andi Hadriani** yang senantiasa mendoakan penulis disetiap waktu dan sujudnya, terima kasih atas cinta dan kasih sayang, dukungan, motivasi, serta pengorbanan yang tidak henti-hentinya diberikan kepada penulis sejak masih dalam kandungan hingga sekarang. Semoga Ayah dan Ibu selalu dalam lindungan Allah SWT, amin.

Tak lupa pula untuk adinda penulis Irham Jaya yang juga sering mengingatkan untuk cepat-cepat menyelesaikan skripsi penulis serta memberikan motivasi kepada penulis. Semoga diberikan sukses dunia akhirat. Insha Allah, aamiin.

Tidak akan terlupa pula penghormatan setinggi-tingginya, dan rasa terima kasih sebanyak-banyaknya penulis haturkan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Muh. Jufri, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.
2. Ibu Haerani Nur, S.Psi., M.Si. pembimbing akademik selama penulis menjadi mahasiswa dan berada dalam lingkungan Fakultas Psikologi UNM. Terima kasih atas masukan dan waktunya. Semoga kebahagiaan dari Allah SWT senantiasa menyelimuti ibu sekeluarga.

3. Ibu Harlina Hamid, S.Psi., M.Si., M.Psi., Psikolog. selaku pembimbing utama yang dengan segenap kerelaan hati dan memberikan waktunya untuk membimbing dan memberikan banyak masukan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Bapak Ahmad Ridfah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku pembimbing pendamping penulis, yang begitu teliti, sabar, dan bersahaja. Semoga Bapak dan keluarga diberikan keberkahan oleh Allah SWT.
5. Bapak Dr. H. Ahmad, S.Ag., S.Psi., M.Si. selaku dosen dan sekaligus menjadi penguji. Terima kasih atas kritikan, saran, dan arahan Bapak hingga skripsi usai.
6. Ibu Nur Fitriani Fakhri, S.Psi., M.A., selaku dosen dan sekaligus menjadi penguji, terima kasih atas kritikan, saran, dan arahan Ibu dari proposal hingga skripsi usai.
7. Bapak Muh. Nurhidayat Nurdin, S.Psi., M.Si. sebagai ketua penguji penulis saat ujian proposal. Terima kasih atas kritikan, saran, arahan serta motivasi yang Bapak berikan hingga skripsi usai.
8. Ibu Dr. Hj. Asniar Khumas, S.Psi., M.Si, selaku ketua penguji saat ujian siding serta selaku pembantu dekan I Fakultas Psikologi UNM yang senantiasa memberikan kemudahan dalam pengurusan berkas-berkas skripsi yang penulis buat.
9. Ibu Kurniati Zainuddin, S.Psi., M.A. Ketua Prodi Fakultas Psikologi UNM, Terima kasih atas bantuan yang diberikan kepada penulis baik dari segi saran maupun urusan administrasi yang cepat.
10. Ibu Widyastuti, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku pembantu dekan II Fakultas Psikologi UNM.

11. Bapak M. Ahkam A., S.Psi., M.Si, selaku pembantu dekan III Fakultas Psikologi Psikologi UNM.
12. Terima kasih untuk seluruh dosen-dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar yang dengan segenap hati meluangkan waktunya untuk menambah ilmu penulis selama berada di Fakultas Psikologi UNM. ,
13. Bapak Fachry, S.Sos, M.Si, Kak Jus, Bapak Basri, Ibu Vida, Kak Yaya, dan Kak Indah serta seluruh staf Fakultas Psikologi UNM yang senantiasa membantu penulis selama menjadi mahasiswa untuk mengumpulkan referensi di perpustakaan, dan membantu penulis dalam pengurusan di bagian Tata Usaha.
14. Kepada Zulfikar Arifin S.T, terima kasih telah membantu penulis dalam melengkapi keperluan-keperluan dalam penulisan skripsi, memberikan motivasi yang tak henti-hentinya, menyemangati ketika penulis putus asa. Semoga kebaikan yang diberikan menjadi pahala yang melimpah, aamiin.
15. Kepadamu Farida, terima kasih telah membantu dan menemani dalam pengurusan serta pembuatan skripsi ini serta telah menjadi teman yang baik selama ini, semoga kita akan tetap terus berteman selamanya, Aamiin.
16. Kepadamu Citra Widyandini, S.Psi beribu terima kasih ku ucapkan karena telah membantu dengan sepenuh hati dalam proses penyelesaian skripsi penulis. Terima kasih telah menjadi teman seperjuangan sejak awal menginjakkan kaki di Fakultas Psikologi UNM hingga kini dan semoga hubungan pertemanan kita bisa terjalin hingga selama-lamanya, Aamiin.
17. Kepadamu selalu Hijratul Mubaarakah Bakry & Nurhafidzah Tanawali terima kasih atas kebersamaan kita selama ini, meskipun banyak rintangan yang

membuat kebersamaan kita sempat terhalang dan jatuh bangun. Terima kasih telah mengajarkan arti hidup dan kebersamaan.

18. Terima kasih untuk adik Rahmat S. Bintang & Reski Eka Wardana yang telah memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan penelitian ini. Semoga bantuan tersebut menjadi pahala yang berlimpah aamiin.
19. Terima Kasih untuk Irma Pertiwi dan Andi Zulfiana S.Psi, telah meberikan bantuan yang sangat berarti selama pembuatan skripsi ini. Semoga kebaikan kalian diberikan balasan yang indah oleh Allah SWT, Aamiin.
20. Terima kasih untuk teman-teman BKM Marabunta terutama kepada pendiri dan anggota angkatan I (Pakis, Pinus, Bambu, Anggrek, Lely, Pandan, Lumut, Beringin, Rotan, dan Jati).
21. Angkatan 2011 (PSYCHOFREN) teman berbagi selama penulis berada di dalam lingkungan Fakultas Psikologi UNM. Terima kasih banyak.
22. Terima kasih kepada Riska Sulyanti, Diza Juanita, & Andi Dwi Ummu Salamah, yang senantiasa memberikan semangat, memberikan keceriaan dalam hidup penulis dan membawa kebersamaan dari SMP hingga sekarang, susah senang pernah dirasakan bersama. Semoga kita tetap selalu seperti ini until end.
23. Terima kasih kepada terapis yang telah memberikan hipnoterapi kepada subjek dalam penelitian ini.
24. Terima kasih untuk adik-adik yang telah bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini. Semoga kebaikan kalian mendapatkan balasan pahala yang melimpah, aamiin.

Tidak ada kata yang pantas selain terima kasih banyak untuk semua yang turut memberi sumbangsih dalam penyusunan skripsi ini, yang mungkin tidak sempat

di sebutkan satu persatu. Tiada imbalan yang dapat penulis berikan selain mendoakan semoga bantuan dari segala pihak diberi pahala oleh Allah SWT. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya. Amin Ya rabbal Alamin.

Makassar, September 2016

Ayu Wulandari

ABSTRAK

Ayu Wulandari, Harlina Hamid & Ahmad Ridfah. 2016. Pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan intensitas merokok pada remaja. *Skripsi*. Makassar: Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.

Hipnoterapi merupakan salah satu terapi yang dapat digunakan untuk menurunkan perilaku merokok dengan cara memberikan impuls kepada subjek dengan tujuan melemahkan keinginan untuk merokok. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan intensitas merokok pada remaja. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 12 mahasiswa baru berjenis kelamin laki-laki di salah satu fakultas di universitas negeri yang berada di Kota Makassar dengan rentang usia 18-20 tahun. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *quasi-experiment* dengan desain penelitian *the one group pretest-posttest*. Teknik analisis data yang digunakan dalam peneliti ini adalah uji Wilcoxon dengan menggunakan SPSS 21. Hasil penelitian membuktikan bahwa hipnoterapi berpengaruh terhadap penurunan intensitas merokok remaja ($p = 0,001$). Berdasarkan hasil yang diperoleh, hipnoterapi dapat menjadi salah satu pilihan bagi remaja untuk mengurangi intensitas merokok.

Kata kunci : Hipnoterapi, Intensitas Merokok, Remaja.

ABSTRACT

Ayu Wulandari, Harlina Hamid & Ahmad Ridfah. 2016. Pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan intensitas merokok pada remaja. *Skripsi*. Makassar: Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.

Hypnotherapy is a therapy that can be used to decrease smoking behavior in a way give impulse to the subject with the aim of weakening the desire to smoke. The purpose of this study is to determine the effect of hypnotherapy to decrease the intensity of smoking among adolescents. Subjects in this study were 12 freshmen male sex in one of the faculty at a state university in the city of Makassar with an age range of 18-20 years. The research design used in this study is quasi-experimental research design the one group pretest-posttest. Data analysis techniques used in this research is the Wilcoxon test using SPSS 21. The results proved that hypnotherapy affect the decline in teen smoking intensity ($p = 0.001$). Based on the results obtained, hypnotherapy could be an option for young people to reduce the intensity of smoking.

Keywords: Hypnotherapy, Smoking Intensity, Adolescence.

DAFTAR ISI

Halaman

| | |
|--|-------|
| HALAMAN SAMBUT JUDUL | |
| HALAMAN DALAM JUDUL | i |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | ii |
| HALAMAN PERNYATAAN..... | iii |
| HALAMAN MOTTO..... | iv |
| HALAMAN PERSEMBAHAN..... | v |
| KATA PENGANTAR..... | vi |
| ABSTRAK..... | xii |
| ABSTRACT..... | xiii |
| DAFTAR ISI..... | xiv |
| DAFTAR TABEL..... | xvii |
| DAFTAR GAMBAR..... | xviii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xix |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 7 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 7 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 8 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | |
| A. Perilaku Merokok..... | 9 |
| 1. Perilaku Merokok Pada Remaja..... | 9 |
| 2. Faktor-faktor Penyebab Merokok pada Remaja..... | 10 |
| 3. Tahap-Tahap Merokok..... | 13 |

| | |
|---|----|
| 4. Tipe Perokok..... | 14 |
| 5. Dampak Perilaku Merokok..... | 14 |
| B. Hipnoterapi..... | 15 |
| 1. Pengertian Hipnoterapi..... | 15 |
| 2. Tahap Hipnoterapi..... | 17 |
| 3. Manfaat Hipnoterapi..... | 19 |
| C. Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Intensitas Merokok Pada Remaja..... | 20 |
| D. Kerangka Pikir..... | 21 |
| E. Hipotesis..... | 23 |

BAB III METODE PENELITIAN

| | |
|---------------------------------------|----|
| A. Identifikasi Variabel..... | 24 |
| B. Definisi Operasional Variabel..... | 24 |
| C. Rancangan Eksperimen..... | 25 |
| D. Subjek Penelitian..... | 26 |
| E. Teknik Pengumpulan Data..... | 26 |
| F. Teknik Analisis Data..... | 27 |
| G. Tahapan Penelitian..... | 27 |

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

| | |
|-------------------------------------|----|
| A. Hasil Penelitian..... | 38 |
| 1. Deskripsi Subjek Penelitian..... | 38 |
| 2. Deskripsi Data Penelitian..... | 62 |
| 3. Hasil Uji Hipotesis..... | 64 |
| B. Pembahasan..... | 65 |

BAB V KESIMPULAN dan SARAN

| | |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan..... | 68 |
| B. Saran..... | 68 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 69 |
| LAMPIRAN..... | 72 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 1. Skor subjek sebelum eksperimen | 38 |
| Tabel 2. Rangkuman hasil analisis subjek MAM | 40 |
| Tabel 3. Rangkuman hasil analisis subjek FM | 42 |
| Tabel 4. Rangkuman hasil analisis subjek MADS | 44 |
| Tabel 5. Rangkuman hasil analisis subjek SRSA | 46 |
| Tabel 6. Rangkuman hasil analisis subjek MR | 48 |
| Tabel 7. Rangkuman hasil analisis subjek BF..... | 50 |
| Tabel 8. Rangkuman hasil analisis subjek W | 52 |
| Tabel 9. Rangkuman hasil analisis subjek FI | 54 |
| Tabel 10. Rangkuman hasil analisis subjek FF | 56 |
| Tabel 11. Rangkuman hasil analisis subjek I | 58 |
| Tabel 12. Rangkuman hasil analisis subjek MAAA | 60 |
| Tabel 13. Rangkuman hasil analisis subjek APC | 62 |
| Tabel 14. Deskripsi Data Empirik Alat Ukur Intensita Merokok..... | 63 |
| Tabel 15. Kategorisasi Respon Alat Ukur Intensitas Merokok | 63 |
| Tabel 17. Hasil Uji Hipotesis dengan Wilcoxon..... | 64 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 1. Kerangka Pikir | 22 |
| Gambar 2. Alur Penelitian | 24 |
| Gambar 3. Desain Eksperimen | 25 |
| Gambar 4. Diagram intensitas merokok MAM | 39 |
| Gambar 5. Diagram intensitas merokok FM..... | 41 |
| Gambar 6. Diagram intensitas merokok MADS..... | 43 |
| Gambar 7. Diagram intensitas merokok SRSA..... | 45 |
| Gambar 8. Diagram intensitas merokok MR..... | 47 |
| Gambar 9. Diagram intensitas merokok BF..... | 49 |
| Gambar 10. Diagram intensitas merokok W | 51 |
| Gambar 11. Diagram intensitas merokok FI..... | 53 |
| Gambar 12. Diagram intensitas merokok FF..... | 55 |
| Gambar 13. Diagram intensitas merokok I..... | 57 |
| Gambar 14. Diagram intensitas merokok MAAA..... | 59 |
| Gambar 15. Diagram intensitas merokok AP..... | 61 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|-----|
| Lampiran 1. Surat Kesediaan..... | 72 |
| Lampiran 2. Alat Ukur (<i>pretest</i>)..... | 84 |
| Lampiran 3. Modul..... | 101 |
| Lampiran 4. Alat Ukur (<i>posttest</i>)..... | 119 |
| Lampiran 5. Tabulasi..... | 145 |
| Lampiran 6. Analisis Data..... | 148 |
| Lampiran 7. Surat-surat..... | 150 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa puncak ketika individu mengalami *storm-and-stress view*. Di masa ini, individu mudah mengalami pergolakan karena konflik dan perubahan suasana hati, sehingga pandangan, tindakan, dan emosi mudah berubah-ubah (Hurlock, 1980). Masa remaja merupakan masa peralihan, masa perubahan, masa pencarian identitas, masa tidak realistis, dan masa bermasalah. Pada masa ini, remaja tidak lagi ingin disebut sebagai anak-anak. Remaja selalu berusaha untuk menampilkan simbol yang menunjukkan kedewasaan, dengan cara bertindak sesuai keinginan, pola pikir yang bertentangan dengan keinginan orang tua (Santrock, 2003).

Memberontak dan melawan aturan yang diberikan orang tua merupakan salah satu cara remaja dalam menemukan identitas diri, namun ketika orang tua memberikan tanggapan yang negatif maka remaja akan mencari alternatif lain melalui pergaulan dengan teman sebaya atau kelompok. Remaja akan berusaha agar dapat diterima dalam kelompok sehingga cenderung mengikuti kebiasaan dan perilaku kelompok baik positif maupun negatif, salah satu perilaku negatif yang sering dijumpai di kalangan remaja yaitu merokok (Widiansyah, 2014). Colby menjabarkan merokok pada remaja menjadi tahapan-tahapan, yaitu tahap persiapan melibatkan pembentukan keyakinan dan sikap tentang merokok sebelum pernah mencoba rokok. Awal percobaan mengacu pada eksperimen

dengan beberapa batang rokok pertama. Tahap kedua adalah penggunaan rokok secara teratur, dengan peningkatan secara bertahap di frekuensi merokok di berbagai situasi. Pada tahap terakhir remaja akan masuk pada tingkat kecanduan atau ketergantungan nikotin (Richardson, Papandonatos, Kazura, Stanton, & Niaura, 2002).

Merokok merupakan suatu kebiasaan yang berbahaya bagi kesehatan. Namun, perilaku tersebut justru dapat ditolerir oleh masyarakat dan jumlah perokok semakin meningkat setiap tahunnya. Penyebab kematian terbesar di dunia yang dapat dicegah adalah rokok. Data WHO 2004 menunjukkan bahwa 5,4 juta orang tiap tahun meninggal akibat rokok. Rokok merupakan produk adiktif dan berbahaya karena mengandung 4000 zat kimia dan terdapat 69 zat karsinogenik yang dapat memicu perkembangan penyakit kanker.

Tembakau yang terkandung dalam sebatang rokok merupakan campuran dari ratusan zat kimiawi. Nikotin dan eugenol merupakan kandungan dari tembakau yang sangat berbahaya bagi kesehatan tubuh manusia apabila dikonsumsi dalam waktu jangka panjang. 60% hasil pembakaran dari rokok mengandung uap dan gas yang terdiri dari 20 jenis gas antara lain, *karbon monoksida, hidro sianida, nitric acid, nitrogen dioksida fluorocarbon, asetone* dan *amonia*. Sembilan dari keseluruhan gas yang terkandung dalam asap rokok merupakan zat yang sangat berbahaya bagi kesehatan paru-paru. Sebatang rokok juga mengandung zat kimiawi yang dapat memicu munculnya penyakit jantung yaitu nikotin, tar, insektisida, *polycyclic, carcinogens* dan yang paling berbahaya adalah *beta-naphthylamine* dan PAH (TCSCIAKMI,2013).

Berdasarkan pemaparan di atas, yang menggambarkan efek negatif yang ditimbulkan maka tentu kegiatan merokok harus diminimalisir. Berbagai macam cara telah dilakukan untuk meminimalisir kegiatan merokok, mulai dari peringatan yang dicantumkan dalam kemasan rokok, gambar-gambar penyakit yang diakibatkan oleh rokok, menerapkan kawasan bebas asap rokok dan iklan-iklan layanan masyarakat yang ditayangkan di televisi dan radio, namun upaya tersebut belum berpengaruh besar terhadap penurunan tingkat merokok pada remaja. Hal tersebut terbukti dengan prevalensi remaja yang merokok usia sekolah SMP, SMA, dan Perguruan tinggi atau usia 15-19 tahun meningkat sebesar 12,9% dalam kurun waktu 15 tahun, terutama pada remaja laki-laki yang meningkat sebesar 24,6% dan pada remaja perempuan meningkat sebesar 0,6%.

Tahun 2010, satu dari tiga remaja laki-laki usia 15-19 tahun merupakan seorang perokok aktif. Semakin lama usia seseorang mulai merokok semakin belia, anak usia 5-9 tahun sudah mulai merokok dengan peningkatan 0,4% pada tahun 2001 menjadi 1,7% pada tahun 2010 (TCSCIAKMI, 2013). Salah satu faktor yang meningkatkan remaja merokok adalah karena pola pikir remaja yang menganggap bahwa merokok sebagai suatu simbol kematangan dan kedewasaan, hal ini yang menyebabkan perilaku tersebut sering dijumpai pada usia sekolah menengah pertama (Widiansyah, 2014).

Hal-hal yang menyebabkan remaja merokok yaitu untuk mendapatkan pengakuan, menghilangkan rasa kecewa, dan stres (Darmawan, Nursalim & Nurkamal, 2014). Riskesdas pada tahun 2007, 2010, dan 2013 menunjukkan bahwa kelompok umur 15-19 tahun merupakan usia merokok pertama yang paling

tinggi, 80% perokok mulai merokok pada usia yang belum mencapai 19 tahun. Hasil survey yang dilakukan oleh *Global Youth Tobacco Survey* menyatakan bahwa angka perokok remaja tertinggi di dunia yaitu di Indonesia (Infodatin, 2014).

Khusus di Kota Makassar jumlah perokok mencapai 287.300 orang atau 22,1% dari total penduduk, rata-rata mengkonsumsi 10,6 batang per hari. Tingkat usia perokok 10-14 tahun sebanyak 2,2 %, 5-9 tahun 0,8% dan 7,7% usia 14-20 tahun (Tribun Timur, 2011). Perilaku yang sama juga ditemukan pada mahasiswa baru salah satu fakultas di universitas negeri yang berada di Kota Makassar dengan jumlah presentase perokok sebanyak 16%, melalui hasil wawancara kepada ketua angkatan dan salah satu mahasiswa yang merokok pada tanggal 27 Mei 2016 di katakan bahwa diantara tujuh puluh sembilan mahasiswa seangkatan terdapat dua belas yang merokok dan rata-rata menghisap 7 - 20 batang rokok perhari.

Merokok pada remaja ditandai dengan tahapan frekuensi yang meningkat sehingga berpuncak pada ketergantungan (Richardson, Papandonatos, Kazura, Stanton, & Niaura, 2002). Ketergantungan merupakan suatu ketergantungan fisik dan psikis yaitu keadaan di mana fisik juga ikut mengalami ketergantungan terhadap suatu bahan yang ada sehingga ketika bahan tersebut tidak ada maka fisik juga akan menjadi lemah untuk beraktivitas. Ketika ketergantungan pada rokok telah terjadi maka yang harus dilakukan adalah melepaskan diri dari rokok. Melepaskan diri dari rokok bukanlah suatu hal yang sulit namun dibutuhkan kemauan yang besar dalam diri seseorang untuk menghentikan perilaku tersebut.

Kemauan merupakan suatu hal penting dalam meminimalisir ataupun menghentikan kebiasaan merokok seseorang meskipun dengan menggunakan alternatif untuk membantu proses minimalisir ataupun menghentikan perilaku merokok. Beberapa alternatif yang dimaksud adalah psikoterapi, hipnoterapi dan psikoedukasi (Husaini, 2007).

Schwartz memaparkan bahwa terdapat sepuluh alternatif untuk menurunkan ataupun menghilangkan keinginan untuk merokok, yaitu *individual counseling, educational programs, groups, medication, hypnotherapy, aversive, conditioning, self control, mass media, dan community approaches*. Penggabungan hipnoterapi dan *individual counseling* dianggap lebih mampu meminimalisir keinginan merokok dibandingkan dengan *individual counseling, groups, educational programs, dan mass media* (Jarvik, Cullen, Gritz, Vogt, & West 1977). Hal ini menunjukkan bahwa teknik hipnoterapi dikombinasikan dengan *individual counseling* di anggap sebagai salah satu alternatif yang efektif.

Hipnoterapi merupakan teknik terapi yang dilakukan kepada klien oleh hipnoterapis dalam keadaan *hypnosis*, sedangkan *hypnosis* dalam bahasa Yunani yaitu *hypnos* yang berarti tidur. Keadaan *hypnosis* tidak sepenuhnya identik dengan tidur, meskipun kedua hal itu tampak sama. Perbedaan diantara keduanya yaitu ketika seseorang tertidur maka orang tersebut tidak memiliki kemampuan untuk menerima sugesti, sedangkan dalam keadaan *hypnosis* seseorang mampu menerima sugesti dari pihak lain (Hakim, 2010).

Guyton dan Hall (2006) mengemukakan bahwa dalam otak terdapat system susunan saraf motorik yang disebut *ganglia basalis* yang berfungsi untuk

membantu korteks otak untuk melaksanakan pola gerakan dalam alam bawah sadar, dalam otak juga terdapat bagian yang disebut *amigdala* yang berfungsi untuk mengatur perilaku kesadaran yang bekerja pada tingkat bawah sadar, bagian inilah yang membuat seseorang tetap dalam keadaan sadar ketika dalam keadaan *hypnosis*. Kondisi *hypnosis* dapat dilakukan sebagaimana kondisi ketika seseorang ingin tertidur yaitu dengan adanya pergeseran gelombang otak dari kondisi Beta 30-14 Hz, keadaan terjaga penuh menuju Alpha 13,9-8 Hz, Theta 7,9-4 Hz, hingga menuju keadaan tertidur lelap 3,9-0,1 Hz. Kondisi *hypnosis* adalah keadaan saat pikiran bawah sadar memegang peranan aktif terhadap diri seseorang sehingga mampu menerima sugesti dari pihak lain (Wong, 2010).

Hypnosis dapat bermanfaat untuk memotivasi diri, mengatasi berbagai gangguan emosional, meningkatkan kualitas diri, membantu proses penyembuhan, dan dalam dunia medis sangat berguna bagi penanganan klien (Hakim, 2010). Hipnoterapi diakui sebagai alat terapi oleh kelompok Profesi medis dan dianggap sebagai terapi yang dapat mengubah pola perilaku individu (Barnes , Dong, McRobbie, Walker, Mehta, Stead, 2010). Hipnoterapi merupakan teknik yang efektif digunakan dalam menangani masalah psikologis yang dialami oleh individu untuk mengubah mekanisme berpikir dalam memaknai pengalaman hidup yang dialami untuk membentuk persepsi dan perubahan tingkah laku dengan menyentuh dorongan paling dasar pada individu (Wong, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Elkins dan Rajab (2004) menunjukkan bahwa hipnoterapi efektif dalam menurunkan keinginan untuk merokok dengan hasil 81% dari pasien berhasil berhenti merokok setelah dilakukan treatment. Penelitian

yang dilakukan oleh Mohamed dan Elmwafie (2015) juga membuktikan bahwa hipnoterapi efektif dalam menurunkan keinginan merokok sebab hipnoterapi sebagai alternatif yang digunakan untuk menurunkan ataupun menghentikan keinginan merokok dengan bertindak pada dorongan yang mendasari, yang akan melemahkan keinginan remaja untuk merokok atau memperkuat keinginan untuk berhenti merokok dengan mengubah persepsi remaja tentang rokok. Hipnoterapi dianggap sebagai metode yang dianjurkan untuk meminimalisir keinginan untuk merokok pada remaja karena dapat membuat pasien memiliki kepatuhan yang lebih tinggi serta dapat memberikan pengaruh dengan sekali treatment.

Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti ingin menggunakan teknik hipnoterapi untuk menurunkan tingkat perilaku merokok pada remaja, dengan cara memberikan sugesti positif dan menanamkan keinginan kuat dalam diri klien untuk menghentikan kebiasaan merokok.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah penerapan hipnoterapi berpengaruh terhadap penurunan tingkat merokok pada remaja?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan tingkat merokok pada remaja.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan yang berarti bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis dan psikologi pendidikan. Penelitian ini diharapkan juga dapat menambah wawasan mengenai penerapan hipnoterapi untuk menurunkan tingkat merokok pada remaja.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi remaja, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dan menambah informasi mengenai bahaya yang mengancam akibat rokok.
- b. Bagi orang tua, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecanduan merokok pada remaja menggunakan sentuhan psikologi dengan penerapan hipnoterapi. Dengan demikian bahaya akibat merokok dapat diminimalisir.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Perilaku Merokok Pada Remaja

1. Pengertian merokok pada remaja

Perilaku merupakan suatu tindakan, kegiatan atau aktivitas yang dilakukan oleh seseorang dan dapat diamati baik secara langsung maupun tidak langsung. Perilaku dapat diartikan sebagai suatu aksi-reaksi individu terhadap lingkungan. Perilaku akan tercipta ketika terdapat suatu rangsangan dalam kondisi tertentu, dengan kata lain rangsangan dapat menciptakan suatu perilaku (Walgito, 2010). Perilaku yang ada pada manusia dapat dibedakan menjadi dua bagian yaitu perilaku refleksif yang merupakan perilaku yang muncul secara spontan akibat stimulus yang mengenai seseorang dan perilaku non-refleksif merupakan perilaku yang muncul secara otomatis (Walgito, 2004).

Ber macam-macam bentuk perilaku yang dilakukan manusia dalam menanggapi stimulus yang diterima, salah satu bentuk perilaku manusia yang dapat diamati adalah merokok. Rokok pertama kali dikenal pada abad ke-15 di benua Amerika, pada masa itu rokok sudah menjadi suatu hal yang lazim. Rokok merupakan gulungan kertas atau daun yang berisi tembakau sebesar jari kelingking dengan panjang 8-10 cm, yang kemudian dihisap seseorang setelah dibakar ujungnya. Kebiasaan merokok baru mulai menyebar pada tahun 1865 di Amerika Serikat. Penyebaran rokok saat itu seiring dengan persepsi yang salah bahwa menghisap tembakau merupakan suatu pengobatan, sehingga para dokter

dan tabib menjadikan rokok sebagai obat dan menganjurkan pasien untuk merokok. (Albery & Munafo, 2011).

Merokok merupakan sesuatu yang dipelajari, proses belajar dimulai sejak masa kanak-kanak dan masa remaja merupakan proses untuk menjadi seorang perokok (Komasari & Helmi, 2000). Masa remaja berlangsung pada rentang usia 12 sampai 21 tahun bagi wanita dan bagi pria berlangsung pada usia 13 sampai 22 tahun. Rentang usia remaja terbagi menjadi dua bagian, yaitu masa remaja awal pada rentang usia 12 atau 13 tahun sampai 17 atau 18 tahun, dan masa remaja akhir pada rentang usia 17 atau 18 tahun sampai rentang usia 21 atau 22 tahun (Ali & Asrori, 2010). Masa remaja merupakan masa yang rentan terpengaruh dan selalu mencoba hal-hal baru (Sarwono, 2011).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa merokok merupakan perilaku membakar gulungan kertas yang berisi tembakau kemudian mengisap asap kedalam tubuh lalu menghembuskan kembali ke udara. Seseorang belajar merokok biasanya dimulai pada usia remaja.

2. Faktor – faktor Penyebab Merokok pada Remaja

Aini (2013) mengemukakan faktor-faktor penyebab merokok pada remaja sebagai berikut,

a. Faktor Internal

1) Kebiasaan

Seseorang merokok hanya untuk meneruskan perilaku tanpa tujuan tertentu. Merokok harus tetap dilakukan tanpa ada suatu kondisi

negatif atau positif yang ingin dicapai melainkan sudah menjadi sebuah kebiasaan.

2) Faktor reaksi emosi yang positif

Seseorang merokok untuk memperoleh kenikmatan, perasaan senang dan relaksasi. merokok juga dapat menunjukkan wujud kedewasaan dan memunculkan perasaan bangga.

3) Faktor reaksi penurunan emosi

Merokok dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan biasa, perasaan tegang, ataupun kecemasan yang timbul akibat adanya interaksi dengan orang lain

4) Faktor kecanduan

Rokok akan terus menimbulkan rasa ingin merokok kembali.

b. Faktor Eksternal

Pengaruh teman sebaya sangatlah berperan penting dalam pembentukan perilaku seseorang. Pada usia remaja merupakan usia yang memiliki rasa ingin tau yang tinggi untuk mencoba hal-hal baru, semakin banyak remaja yang merokok maka semakin banyak pula kemungkinan pengaruh yang diperoleh remaja untuk merokok.

Widiansyah (2014) mengemukakan faktor penyebab merokok remaja dari berbagai aspek berikut,

a. Aspek kognitif

Remaja merokok disebabkan rasa ingin mencoba dan rasa ingin tahu terhadap rokok setelah melihat dan mengetahui bahwa teman sebaya juga merokok.

b. Aspek afektif

Remaja merokok karena ingin menghilangkan rasa stress dan galau yang sedang dialami. Remaja merasa bahwa dengan merokok perasaan mereka bisa menjadi lebih santai.

c. Aspek lingkungan

Remaja merokok akibat mencontoh perilaku orang tua yang juga merokok. Timbul rasa ingin mencoba dalam diri remaja setelah melihat orang tua mereka merokok serta pengaruh dari teman sebaya yang mengajarkan dan menawari untuk merokok.

d. Aspek pengaruh iklan

Remaja akan dengan mudah mengetahui informasi mengenai rokok terbaru melalui iklan di media massa yang menimbulkan perasaan ingin mencoba jenis-jenis rokok terbaru yang muncul dalam iklan.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa remaja merokok disebabkan oleh beberapa faktor yang meliputi faktor internal, eksternal serta beberapa aspek yang ditinjau dari segi kognitif, afektif, lingkungan dan pengaruh iklan.

3. Tahap – tahap Merokok

Komasari dan Helmi (2000) mengungkapkan bahwa beberapa tahapan sehingga seseorang dapat menjadi perokok, yaitu :

a. Tahap *preparatory*

Pada tahap ini, seseorang mendapatkan informasi dengan cara melihat, mendengarkan, bahkan melalui bacaan bahwa merokok adalah suatu kegiatan yang menyenangkan. Hal tersebut dapat meningkatkan minat seseorang untuk merokok.

b. Tahap *initiation*

Tahap ini merupakan tahap perintisan merokok yaitu keadaan dimana seseorang memutuskan untuk melanjutkan atau tidak untuk merokok.

c. Tahap *becoming a smoker*

Ketika seseorang sudah mulai merokok sebanyak empat batang perhari maka orang tersebut sudah dapat dikatakan sebagai perokok.

d. Tahap *maintenance of smoking*

Pada tahap ini, merokok sudah merupakan suatu kebiasaan dimana kegiatan merokok sudah menjadi suatu proses yang menyenangkan.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat empat tahap seseorang untuk menjadi perokok dimulai dari tahap *preparatory*, *initiation*, *becoming a smoker*, hingga tahap *maintenance of smoking*.

4. Tipe Perokok

Levy, Dignan, dan Shirreff (1984) mengemukakan tiga klasifikasi tipe perokok berdasarkan frekuensi merokok, jumlah batang rokok yang dihisap dapat menunjukkan tinggi atau rendahnya frekuensi merokok seseorang. Tipe perokok dapat ditunjukkan berdasarkan jumlah batang rokok yang dihisap perhari sebagai berikut,

- a. Perokok ringan, menghisap 1 - 4 batang rokok dalam sehari.
- b. Perokok sedang, menghisap 5 - 15 batang rokok dalam sehari.
- c. Perokok berat, menghisap > 15 batang rokok dalam sehari

5. Dampak Perilaku Merokok

Kebiasaan merokok memiliki banyak dampak negatif, sebuah penelitian ilmiah mengungkapkan bahwa penyebab utama kematian dini dan meruntuhkan kesehatan manusia adalah kebiasaan merokok. Data statistik menunjukkan bahwa 30% kematian disebabkan oleh penyakit kanker, 90% kematian disebabkan oleh gangguan pernafasan, 75% kematian disebabkan oleh penyakit *emphysema* dan 25% kematian disebabkan oleh penyakit jantung koroner, semua dipicu oleh kebiasaan merokok (Smet, 1994).

Gangguan kesehatan yang diakibatkan oleh kebiasaan merokok tidak hanya penyakit yang dipaparkan diatas, melainkan kebiasaan merokok juga dapat mengakibatkan infeksi saluran pernafasan, alergi, hipertensi, *bronchitis*, sakit mata, sakit pada sistem pencernaan, pusing, menggigil, kecemasan, sakit mata, infeksi tenggorokan dan mengganggu pita suara, sariawan, obstruksi jalan nafas

kronik, pengentalan aliran darah, infeksi pada lambung dan usus dua belas, berbagai masalah kehamilan, infeksi lidah dan rongga mulut, peningkatan detak jantung, sakit pada dada, asma, kanker, *influenza*, sulit tidur, impotensi, lemahnya kemampuan seksual, aktivitas peredaran darah melemah, energi dan vitalitas berkurang, asam lambung meningkat, melemahnya kemampuan perasa dan penciuman, serta kemampuan untuk melahirkan anak sehat berkurang (Brannon dan Feist, 2010).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat begitu banyak dampak negatif yang ditimbulkan dari rokok. Berbagai macam penyakit dapat muncul akibat rokok bahkan dapat menyebabkan kematian. Oleh sebab itu tentu saja kebiasaan merokok harus diminimalisir bahkan harus dihentikan.

B. Hipnoterapi

1. Pengertian Hipnoterapi

Hipnoterapi merupakan salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari pemanfaatan sugesti untuk mengatasi masalah psikologis yang meliputi pikiran, perasaan dan perilaku. Hipnoterapi merupakan suatu aplikasi modern dalam teknik kuno yang mengaplikasikan *trance-hypnosis*. Penerapan hipnoterapi akan membimbing klien untuk memasuki kondisi *trance* (relaksasi pikiran) agar dapat dengan mudah menerima sugesti yang diberikan oleh hipnoterapis. Dalam kondisi *trance*, pikiran bawah sadar klien akan diberikan sugesti positif guna melakukan penyembuhan gangguan psikologis atau dapat pula digunakan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan agar menjadi lebih baik (As'adi, 2011).

Periode *trance* merupakan periode dimana hipnoterapis mengubah keterbatasan pemahaman klien agar menjadi reseptif terhadap sugesti positif yang diberikan oleh hipnoterapis untuk tujuan terapi. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa hipnoterapi merupakan suatu teknik terapi pikiran yang menggunakan metode *hypnosis*. Hipnoterapi merupakan suatu metode untuk membantu seseorang dalam memanfaatkan asosiasi mental, kenangan, dan potensi hidup untuk tujuan terapi yang diinginkan. Sugesti *hypnosis* mengasah kemampuan dan potensi yang terpendam dalam diri seseorang akibat kurangnya pelatihan dan pemahaman (Erickson dan Rossi, 1979). Hipnoterapi sebagai penyembuhan gangguan jiwa dengan membawa individu ke suatu keadaan *trance* agar individu tersebut mengeluarkan isi hati, dalam keadaan sadar individu tersebut tidak bersedia untuk bercerita (KBBI, 2008).

Wolman (1983) mendefinisikan hipnoterapi sebagai metode sugesti tanpa menggunakan alat. Hipnoterapi sebagai sebuah metode untuk mengubah perilaku melalui perkataan atau bisikan yang cenderung melibatkan teori-teori psikologi dan konsep klinis ke dalam terapi tersebut. Hal yang penting untuk diingat dan ditekankan dalam penggunaan hipnoterapi yaitu bisa terjadi perbedaan antara proses induksi dengan apa yang ditransfer oleh hipnoterapis. Hal tersebut berarti hipnoterapi merupakan proses yang dinamis yang berpusat pada individu (yang *dihypnosis*) itu sendiri dan *hypnosis* memiliki strategi dan taktik induksi yang secara jelas menunjukkan bahwa individu bisa teripnosis dengan cara tidak memfungsikan alam sadar selama proses hipnoterapi dan lebih kepada pengimplementasian keadaan dimana individu tersebut berkonsentrasi.

Hipnoterapi sebagai hal yang berkenaan dengan hal kejiwaan dan pengalaman pribadi individu dapat digunakan untuk proses penyatuan dan memperkuat hubungan antara hasil, mekanisme hasil dan terapi perilaku. Kapasitas seorang hipnoterapis mengakses kognitif untuk menghasilkan sikap/perilaku yang diinginkan dalam menghasilkan *feedback* dengan menggunakan pendekatan yang dinamis untuk memodifikasi perilaku selama terapi dilakukan. Berdasarkan pendapat para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa hipnoterapi merupakan salah satu teknik terapi yang memanfaatkan sugesti dan alam bawah sadar untuk mengubah perilaku sesuai dengan keinginan.

2. Tahap Hipnoterapi

Erickson dan Rossi (1979) juga mengemukakan tahapan hipnoterapi yaitu :

a. *Preparation*

Pada tahap ini, *hipnoterapis* melakukan pendekatan terhadap klien untuk membangun hubungan positif dan rasa saling pengertian antara *klien* dan *hipnoterapis*. Pada tahap wawancara awal ini, *hipnoterapis* mengumpulkan informasi yang berkaitan dengan masalah *klien*. Masalah yang dialami *klien* akibat keterbatasan pembelajaran, mereka terjebak dalam set mental, kerangka acuan dan sistem kepercayaan yang membuat *klien* tidak mampu untuk mengeksplorasi dan memanfaatkan kemampuan mereka dalam hal positif. Pada tahap ini *hipnoterapis* menjelajahi sejarah pribadi *klien*, karakter dan dinamika emosional, minat, hobi, pekerjaan dan

sebagainya untuk menilai berbagai pengalaman hidup dan kemampuan respon klien untuk mencapai tujuan terapi.

b. *Therapeutic Trance*

Pada tahap ini *hipnoterapis* memberikan sugesti kepada klien untuk menemukan cara pemecahan masalah oleh klien sendiri. Pada tahap ini *hipnoterapis* memberikan pandangan-pandangan positif kepada klien agar dapat mencapai keadaan penerimaan diri yang baru dan memunculkan kreativitas dalam diri mereka. Terdapat 5 paradigma dalam tahap ini:

- 1) *Fixation of attention* memanfaatkan keyakinan dan perilaku *klien* untuk fokus pada realitas batin
- 2) *Depotentiating habitual frameworks and believe systems* berupa gangguan, shock, terkejut, kebingungan, disosiasi atau proses lain yang dapat mengganggu kebiasaan *klien*.
- 3) *Unconscious search* berupa implikasi, pertanyaan, permainan kata, saran dalam hipnotis.
- 4) *Unconscious procces* berupa aktivasi asosiasi pribadi dan mental.
- 5) Respon *hipnotic* berupa potensi perilaku berdasarkan pengalaman yang terjadi secara mandiri.

c. *Ratification of Therapeutic Change*

Pada tahap ini *hipnoterapis* memastikan sejauhmana sugesti memberikan pengaruh terhadap pemahaman dan perubahan perilaku klien.

3. Manfaat Hipnoterapi

Erickson dan Rossi (1979) mengemukakan bahwa hipnoterapi bermanfaat untuk mengubah fungsi sensori-perseptual (masalah nyeri dan kenyamanan), mampu mengatasi rasa sakit, dan membuat seseorang merasa nyaman, mampu mengatasi penyakit somatik berupa trauma akibat kecelakaan fisik, operasi, kanker dan sebagainya, mampu mengatasi masalah psikosomatik berupa kecemasan, mengatasi masalah trauma dan mengatasi phobia. As'adi (2011) mengemukakan bahwa hipnoterapi telah diperkenalkan pertama kali sejak tahun 1734-1815 dengan tujuan untuk penyembuhan psikoterapi, upaya rehabilitasi, mencegah timbulnya berbagai gangguan kesehatan, dan digunakan dalam upaya peningkatan taraf kesehatan.

As'adi (2011) mengemukakan bahwa teknik *hypnosis* telah menjadi alternative yang digunakan untuk pengobatan selama masa perang dunia II. Pengobatan ini diberikan kepada korban perang untuk mengurangi rasa sakit, mengobati gangguan neurosis, dan pengalaman *traumatic* yang mengganggu. As'adi (2011) mengemukakan bahwa teknik hipnoterapi sudah sangat berkembang di Indonesia, bahkan beberapa perguruan tinggi telah memasukkan hipnoterapi sebagai kurikulum resmi bagi mahasiswa sebab manfaat dari hipnoterapi sangatlah banyak. Berdasarkan pemaparan diatas terdapat begitu banyak manfaat yang dapat diperoleh dari hipnoterapi mulai dari masalah kejiwaan hingga gangguan kesehatan.

C. Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Frekuensi Merokok Pada Remaja

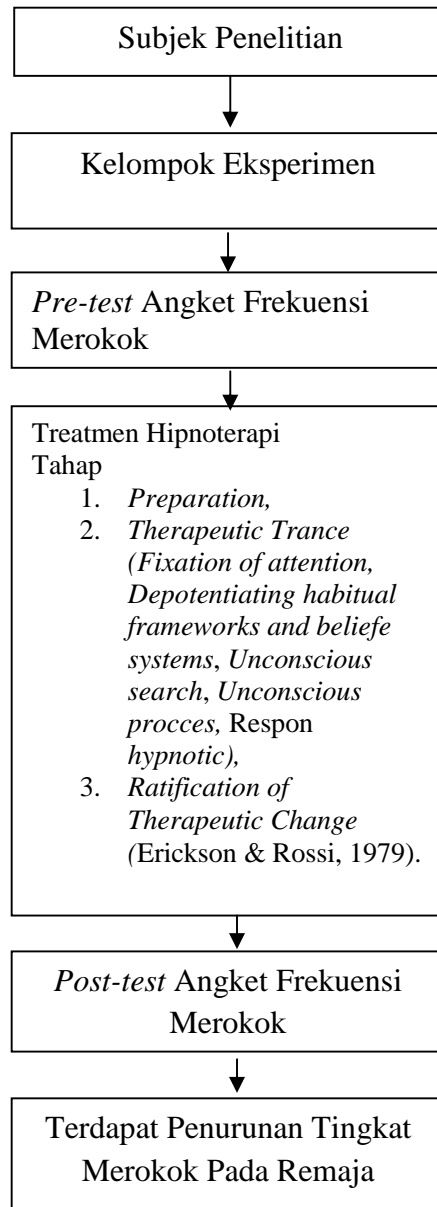
Hipnoterapi merupakan salah satu cara yang dilakukan untuk menurunkan bahkan menghentikan individu untuk merokok dengan cara memberikan sugesti untuk membangun kesadaran tentang bahaya yang menghantui hidup klien dan memberikan sugesti mengenai dampak positif yang akan diperoleh klien ketika berhenti merokok (Mohammed & El Mwafie, 2015). Tiga komponen dalam merokok yaitu terdapat sensasi, relaksasi, dan kesenangan yang dirasakan oleh pecandu rokok, adanya pengaruh dari lingkungan sekitar yang menyebabkan seseorang selalu ingin merokok, kecanduan terhadap nikotin (Densky, 2009). Hipnoterapi sebagai metode yang dilakukan untuk membantu klien agar dapat berhenti merokok dengan cara memberikan impuls untuk mengurangi keinginan merokok dan memperkuat keinginan untuk berhenti merokok (Mohamed & El Mwafie, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Mohamed dan El Mwafie (2015) menunjukkan bahwa hipnoterapi efektif dalam menurunkan tingkat merokok pada siswa sekolah menengah karena terdapat perbedaan yang sangat signifikan terhadap skor total merokok. 65,4% atau sepertiga dari jumlah perokok remaja di Kota Beni Suef berhenti merokok setelah diberikan treatment hipnoterapi selama 9 minggu. Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa hipnoterapi dapat digunakan untuk mengurangi bahkan menghentikan perilaku merokok seseorang.

D. Kerangka Pikir

Merokok merupakan keadaan saat pengguna akan mengalami dorongan atau keinginan yang kuat untuk mengulangi perilaku tersebut. Ketergantungan akan rokok justru membuat perokok semakin mengabaikan dampak negatif yang mengancam kesehatan perokok, hal ini dapat disebabkan oleh lingkungan, pola pikir, kondisi fisik tak menentu, dan emosional yang tidak stabil. Dari semua aspek tersebut, dapat dikatakan bahwa merokok hanyalah merupakan suatu pengalihan agar pengguna merasa berada pada kondisi yang lebih nyaman dari sebelumnya. Perokok telah menganggap rokok adalah solusi terbaik tanpa memikirkan cara lain yang tidak memberi banyak ancaman negatif bagi kesehatan mereka.

Teknik hipnoterapi diterapkan untuk memberikan sugesti positif agar perokok dapat menggunakan cara lain untuk mengatasi ketidakstabilan fisik dan psikis maupun ketergantungan akan zat-zat adiktif rokok itu sendiri. Dengan hipnoterapi ini, diharapkan para perokok mendapatkan solusi untuk mengurangi atau bahkan menghentikan kebiasaan merokok yang sering dilakukan.



Gambar. 2.1 Kerangka Pikir

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode *one group pretest-posttest design*. Marliani (2013) mengemukakan bahwa *one group pretest-posttest design* merupakan metode yang menggunakan satu kelompok subjek yang

awalnya dilakukan pengukuran, kemudian diberikan perlakuan dalam jangka waktu tertentu setelah itu dilakukan kembali pengukuran kedua untuk mengetahui apakah terdapat perubahan perilaku setelah kelompok diberikan perlakuan.

Subjek penelitian terlebih dahulu akan diberi *pre-test*. Setelah diperoleh hasil, subjek yang memiliki frekuensi merokok yang sedang dan berat akan diberikan *treatmen* berupa hipnoterapi. Selanjutnya, kelompok tersebut akan di beri *post-test* untuk mengukur sejauh mana pengaruh *treatmen* hipnoterapi terhadap penurunan tingkat merokok subjek. Setelah mengikuti *treatmen* ini, kelompok eksperimen akan mengalami penurunan skor *post-test*, sehingga *treatmen* ini dapat dikatakan mampu menurunkan tingkat merokok pada subjek.

E. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah teknik hipnoterapi berpengaruh terhadap penurunan frekuensi merokok pada remaja. Frekuensi merokok remaja setelah diberikan hipnoterapi mengalami penurunan dibandingkan sebelum diberikan teknik hipnoterpi.

BAB III

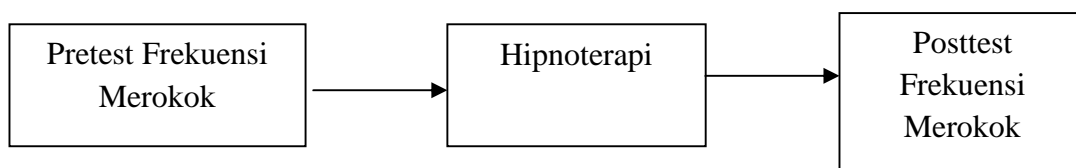
METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Variabel-variabel dalam penelitian ini adalah:

- 1) Variabel bebas : Hipnoterapi (X)
- 2) Variabel terikat : Frekuensi Merokok (Y)
- 3) Variabel kontrol : Usia 18 - 20 tahun

Variabel dalam penelitian ini meliputi Frekuensi merokok sebagai variabel terikat dan hipnoterapi sebagai treatment atau variabel bebas serta usia sebagai variabel kontrol. Berikut bagan alur penelitian :



Gambar 2. Alur penelitian

B. Definisi Operasional Variabel

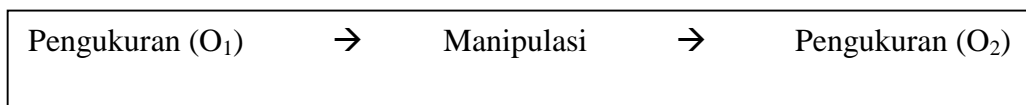
1. Merokok merupakan suatu perilaku membakar rokok kemudian menghisap dan menghembuskan asap ke udara, dapat terhisap oleh orang-orang disekitar serta dapat menimbulkan dampak buruk bagi perokok itu sendiri maupun orang-orang yang berada disekitar. Tipe perokok yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah perokok tipe sedang yang menghisap 5 – 15 batang rokok perhari dan perokok tipe berat yang menghisap lebih dari 15 batang rokok

dalam sehari. Variabel kontrol dalam penelitian ini yaitu mahasiswa baru di salah satu universitas negeri di kota Makassar dengan rentang usia 18 – 20 tahun.

2. Hipnoterapi merupakan teknik terapi yang dilakukan dengan memberikan sugesti positif kealam bawah sadar seseorang guna mengubah perilaku individu. Hipnoterapi dalam penelitian ini meliputi tahap *preparation, therapeutic trance (fixation of attention, depotentiating habitual frameworks and believe systems, unconscious search, unconscious proces, respon hypnotic), ratification of therapeutic change* (Erickson & Rossi, 1979) yang dilakukan oleh Saiful Akbar CH., CHt sebanyak tujuh sesi dengan durasi kurang lebih 20 menit / sesi.

C. Rancangan Eksperimen

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi-experiment* yaitu penelitian yang dilakukan dengan menggunakan treatment namun tidak secara acak (Shadish, Cook, & Campbell : 2002). Desain penelitian yang digunakan adalah *the one group pretest-posttest*. Awal desain penelitian dilakukan pengukuran Frekuensi merokok pada subjek kemudian diberikan treatment berupa hipnoterapi kurang lebih 20 menit sebanyak 7 sesi. Setelah diberikan treatment, subjek kemudian diberikan *posttest* Frekuensi merokok dengan alat ukur yang sama pada saat *pretest*. Symbol desain dalam penelitian adalah sebagai berikut :



Gambar 3. Desain eksperimen

Pengaruh hipnoterapi dalam penelitian ini dapat dilihat dengan adanya perbedaan skor Frekuensi merokok remaja pada saat *pretest* dibandingkan dengan skor Frekuensi merokok remaja pada saat *posttest*.

D. Subjek Penelitian dan Teknik Sampel

1. Subjek Penelitian

Adapun karakteristik sampel untuk menjadi subjek penelitian sebagai berikut:

- a. Mahasiswa tingkat awal salah satu universitas negeri di kota Makassar dengan rentang usia 18 - 20 tahun.
- b. Termasuk dalam kategori perokok sedang dan berat.

2. Teknik Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* adalah salah satu bagian dari *nonprobability sampling*, subjek dipilih atas kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti (Sugiyono, 2011). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 mahasiswa tingkat awal salah satu universitas negeri di kota Makassar.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan alat ukur *pre-test* dan *post-test*, berupa angket Frekuensi merokok. Angket terdiri atas beberapa pertanyaan yang diberikan kepada subjek sebelum dan sesudah dilakukan *treatmen* hipnoterapi. Selain menggunakan angket, peneliti juga menggunakan teknik observasi dan wawancara terhadap subjek yang digunakan sebagai data pendukung.

Angket yang digunakan dalam penelitian ini merupakan angket yang dibuat sendiri oleh peneliti yang mengacu pada Frekuensi perilaku merokok yang dikemukakan oleh Albery dan Munafo (2011). Penelitian ini menerapkan tiga tahap, yaitu tahap pertama merupakan pengumpulan data mengenai klien yang meliputi data Frekuensi merokok. Tahap kedua merupakan tahap pemberian hipnoterapi oleh *certified hipnoterapist* selama kurang lebih 20 menit kepada klien yang berisi sugesti agar klien menghentikan perilaku merokok. Tahap ketiga yaitu kontrol laporan Frekuensi merokok setelah dilakukan proses hipnoterapi.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji Wilcoxon dengan menggunakan bantuan program computer SPSS 21. Uji wilcoxon atau *Wilcoxon signed rank test*, merupakan uji nonparametris yang digunakan untuk membandingkan dua kelompok data.

G. Tahapan Penelitian

1. Tahap persiapan

Peneliti mempersiapkan rancangan proposal yang telah dibuat kemudian usulan proposal diterima dan disetujui oleh pihak biro skripsi Fakultas Psikologi UNM. Dilanjutkan dengan penunjukan pembimbing skripsi yang menetapkan ibu Harlina Hamid, S.Psi., M.Si., M.Psi., Psikolog sebagai pembimbing utama dan bapak Ahmad Ridfah, S.Psi., M.Psi., Psikolog sebagai pembimbing pendamping, pembimbingan berjalan kurang lebih 7 bulan dan dilanjutkan dengan ujian proposal.

2. Tahap pelaksanaan

a. Tahap *pretest*

Peneliti membagikan angket frekuensi perilaku merokok yang dibuat oleh peneliti sendiri yang mengacu pada Frekuensi perilaku merokok yang dikemukakan oleh Albery dan Munafo (2011). Angket terdiri atas tiga pertanyaan yang dapat mengungkap Frekuensi perilaku merokok subjek. Pada hari jum'at tanggal 17 Juni 2016, peneliti memberikan angket kepada 15 mahasiswa baru yang merokok di salah satu universitas negeri di kota Makassar. Selanjutnya, peneliti melakukan skoring pada angket *pretest* Frekuensi merokok dan mendapatkan 12 subjek dengan Frekuensi merokok sedang dan tinggi. Peneliti memberikan pengumuman via sms dan telepon kepada subjek yang memenuhi syarat sebagai partisipan untuk menghadiri proses treatment yang akan dilakukan pada tanggal 20 – 26 Juni 2016.

b. Tahap eksperimen

1) Tahap persiapan

Tahapan persiapan dilakukan dengan menyiapkan tempat dan alat dan bahan yang diperlukan saat pelaksanaan *hipnoterapi*.

2) Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tempat yang telah disediakan, yaitu rumah orangtua peneliti di Jl. Maccini raya no. 5b Makassar. Setelah pemberian *posttest*, subjek diberikan perlakuan yaitu hipnoterapi oleh ahli sebanyak 7 kali dalam rentang waktu 1 minggu meliputi tahap treatment hipnoterapi yaitu *Preparation* yang merupakan tahap pengenalan dan membangun kepercayaan antara klien dengan terapis, *Therapeutic Trance* merupakan tahap pemberian sugesti kepada klien (*Fixation of attention* merupakan pemanfaatan keyakinan dan perilaku klien agar dapat berfokus pada kekuatan batin yang dimiliki, *Depotentiating habitual frameworks and believe systems* pemanfaatan hal-hal yang dapat mengejutkan klien, *Unconscious search* merupakan pemanfaatan kata-kata atau sugesti dan saran dalam proses hipnoterapi, *Unconscious proces* merupakan pemanfaatan alam bawah sadar klien, *Respon hypnotic* merupakan respon yang diberikan oleh klien berdasarkan pengalamn pribadi), *Ratification of Therapeutic Change* merupakan tahap dimana terapis memastikan bahwa sugesti yang diberikan kepada klien dapat bermanfaat dalam kehidupan klien (Erickson & Rossi, 1979).

Sugesti yang diberikan mengacu pada rancangan sugesti yang dikemukakan oleh Arif (2011) sebagai berikut :

“ Alasan Anda ada disini adalah bahwa Anda telah membuat keputusan Anda... Anda telah membuat keputusan akhir untuk berhenti merokok sepenuhnya... Dan Anda telah memutuskan untuk menghentikan merokok sekarang... bukan besok... bukan minggu depan... tidak bulan depan... bukan tahun depan... melainkan saat ini... Anda tidak akan mengizinkan pengecualian terhadap keputusan ini... karena Anda jujur dan benar-benar ingin berhenti merokok sepenuhnya dan selamanya... Mengapa keinginan Anda berhenti merokok begitu kuat? Karena Anda tahu efek buruk dari merokok... dokter mengatakan untuk berhenti... sebab Anda akan menderita batuk kronis atau nyeri dada... Anda berpikir tentang efek buruk merokok... kanker atau emfisema... Intinya adalah Anda membuat keputusan akhir untuk berhenti merokok untuk diri Anda dan keputusan akhirnya adalah bahwa Anda akan berhenti sekarang...

Faktor motivasi sangat penting dalam menghentikan kebiasaan... Anda menyadari hal ini dan karena Anda tidak perlu merokok... Anda menyerah... tapi apa yang menyebabkan Anda menyerah?... Anda menyerah dari batuk... menyerah dari rasa sakit... menyerah dari masalah... Anda memberikan semua hal yang tidak Anda inginkan... termasuk merokok... Anda menyerah pada hal-hal yang tidak Anda inginkan... Anda menyerahkan semuanya agar mendapatkan hal-hal yang Anda Inginkan... yaitu relaksasi... rasa aman... kebahagiaan... semua hal yang dapat Anda temukan ketika Anda tidak merokok...

Sekarang ketika Anda semakin dalam dan lebih santai... lebih jauh dan jauh ke bawah... semua suara hilang kedalam kejauhan dan Anda hanya memperhatikan suara saya... Anda mendengarkan dengan seksama suara saya untuk semua saran yang akan saya berikan... Anda mengendalikan sepenuhnya atas tubuh... pikiran... dan jiwa Anda.

Nikotin adalah racun... ini adalah salah satu racun paling akurat di muka bumi... yang bahkan dalam jumlah kecil akan mampu untuk membunuh seekor kuda... apalagi manusia... Anda merokok hanya untuk mengambil racun... Anda masih mengambil racun setiap kali Anda menghisap rokok,,

Anda akan melakukan hal-hal positif dari sekarang... ada banyak hal positif yang dapat Anda lakukan... Anda dapat berolahraga cukup dan nyaman... Anda dapat berjalan cepat... Anda dapat bersantai dan menikmati waktu bagi Anda sendiri... ada jutaan hal yang dapat Anda lakukan untuk mempertahankan kondisi yang santai... damai... tenang... tenang... tanpa ada yang mengambil racun... faktanya... racun tidak membuat Anda benar-benar tenang dan damai... racun itu hanya membuat Anda semakin gugup...

Bahkan membawa Anda lebih dekat dengan kematian... racun sama sekali tidak baik untuk orang-orang... ini hanya baik untuk hal-hal yang ingin kita matikan... seperti hama tikus... kecuali Anda berpikir tentang diri Anda sebagai tikus... maka Anda mencoba bunuh diri dan Anda perlu racun... salah satunya dikandung rokok... jika Anda berpikir tentang diri Anda seperti itu... Anda seperti menghukum diri sendiri... Anda tidak

melakukan kesalahan... Anda tidak perlu menghukum diri sendiri... sekarang Anda harus menghapuskan pikiran tersebut... pikiran akan kebutuhan racun... dan Anda tidak harus berpikir tentang hal itu lagi... dan semuanya hilang... kebutuhan racun yang Anda pikirkan kini telah hilang ...

Anda akan membiarkan seluruhnya hanyut... Anda tidak perlu semua itu... Anda tidak memerlukan racun... baik rokok... tidak perlu pil atau alcohol berlebihan atau semua itu... apa yang Anda butuhkan adalah relaksasi... rasa nyaman dan relaks..

Sekarang... Anda akan semakin masuk kealam bawah sadar Anda lebih dalam dan lebih dalam... Anda lebih rileks dan lebih... Anda menikmati hidup lebih dan lebih... Anda merasa lebih dan lebih nyaman dalam segala hal dan Anda mulai kehilangan keinginan untuk mengisap tembakau... untuk mulai meninggalkan rokok... Anda akan terkejut dan takjub degan mengetahui bahwa anda tidak lagi memerlukan tembakau dalam bentuk apapun... dan Anda menolak racun dari segala bentuk... salah satunya rokok...

Sekarang ketika Anda akan merasa semakin rileks dan lebih santai... semua suara disekitar akan memudar... Anda hanya memperhatikan suara saya... Sekarang... setiap orang yang menghisap rokok di masa lalu telah terhubung dengan kegiatan lainnya... Beberapa orang tersebut merasa bahwa mereka harus merokok ketika mereka pertama kali membuka mata mereka saat pagi hari... ketika mereka ingin tidur di malam hari... segera setelah makan malam... ketika mereka mengemudi di mobil... ketika di tempat kerja... ketika tidak di tempat kerja... ketika menonton TV... atau ketika tidak menonton TV... dan dalam situasi lain.... Mereka menghubungkan rokok dengan beberapa kegiatan atau dengan sesuatu yang lain yang mereka lakukan....

Karena hal lain terjadi... itu memicu mekanisme yang menyebabkan seseorang meraih sebatang rokok.... Sekarang kita melanggar semua mekanisme tersebut... kita menghancurkan mekanisme itu sekarang.... Jika Anda salah satu dari orang-orang yang merokok saat pertama kali bangun di pagi hari, semua akan berubah mulai sekarang.... Akan muncul keinginan secangkir kopi hitam atau segelas jus jeruk dipagi hari.... itu akan menjadi suatu keharusan untuk Anda....Jika untuk pengganti tersebut yang tidak memuaskan Anda... karena mungkin Anda menderita diabetes atau alergi terhadap kopi atau sesuatu lainnya.... .

Anda dapat memilih apa pun saran yang Anda inginkan... apa pun itu.... tetapi Anda akan berpikir bahwa merokok di pagi hari akan menjadi hal yang paling mengerikan.... Rasanya mengerikan... sangat menjijikkan untuk Anda pikirkan bahwa Anda menaruh racun dalam mulut Anda saat bangun di pagi hari... merokok setelah makan malam bahkan lebih buruk! Imajinasikan makan malam yang indah.... kemudian membunuh seluruh rasa makan malam dengan rokok.... Tidak ada yang bisa lebih buruk dari itu....

Anda ingin membawa keluar rasa itu.... Mungkin dengan secangkir kopi... mungkin dengan segelas susu... apa pun.... Tetapi satu hal yang Anda tidak ingin adalah rokok—yang pasti! Anda tidak pernah merokok di tempat tidur.... Semua orang tahu bagaimana berbahaya itu.... Merokok setiap saat adalah kegiatan berbahaya.... Ini berbahaya untuk kesehatan Anda... berbahaya bagi paru-paru Anda dan jika ada kemungkinan penghargaan untuk hidup berbahaya pula.... Anda tidak mendapatkan medali untuk merokok....

Sebaliknya.... Anda tidak hanya tidak menginginkannya....Anda bahkan tidak menyukainya.... Apa pun situasi khusus berhubungan dengan rokok atau tembakau dalam bentuk apa pun dalam masa lalu Anda, sekarang sepenuhnya direvisi.... Rokok bagi Anda adalah hal di masa lalu.... Tidak ada situasi khusus... baik makan malam... setelah makan malam... ketika bekerja... ketika tidak bekerja... ketika santai... saat tegang... ketika marah... ketika tenang... ketika di pagi hari... di malam hari.... Tidak ada situasi panggilan untuk Rokok....

Ada sejuta cara untuk menenangkan diri... jika Anda sedang tegang.... Ada sejuta cara untuk menikmati tenang bila Anda inginkan.... Ketika Anda sedang bekerja... rokok hanya akan mencuri waktu serta konsentrasi dari pekerjaan Anda.... Dan ketika santai... mereka juga mencuri pikiran Anda dari perasaan santai....

Mulai saat ini.... tidak ada aktivitas lain yang terjadi dalam hidup Anda yang membutuhkan kegiatan merokok.... Tidak ada kegiatan lain dalam hidup Anda yang berjalan lebih baik dengan rokok.... Mulai saat ini pada setiap kegiatan lainnya dalam hidup Anda... apakah itu bangun... tidur... bekerja atau bermain... makan malam atau minum... pesta atau bersantai Anda konsisten tanpa merokok.... Anda memilih hidup lebih baik dengan paru-paru penuh dengan udara yang segar dan bersih.... Demi suplai darah yang baik tanpa batuk dan masalah paru-paru... dan demi kesehatan Anda....

Semuanya berjalan lebih baik dengan tubuh yang sehat.... Jadi... semua koneksi yang rusak dan sambungan terbaru dibuat.... Dan saat ini.... Anda menjadi sangat mudah untuk kehilangan keinginan mengisap tembakau dalam bentuk apa pun... kapan saja... di setiap tempat...:di bawah setiap kondisi... dan dalam situasi apa pun....

Sekarang ketika Anda semakin rileks lebih dalam dan lebih santai... semua suara lainnya memudar....Anda tidak memperhatikan suara apa pun selain suara saya dan Anda tenggelam lebih dalam, lebih dalam, lebih dalam, lebih dalam, dan lebih dalam.... Anda tahu bahwa Anda tidak hanya dapat berhenti merokok.... Anda konsisten dan hanya peduli kesehatan Anda.... Tidak ada bagi Anda perdebatan tentang hal itu.... Anda tidak akan merokok.... Anda tidak akan merokok tidak peduli seberapa keras Anda mencoba.... Hal ini sudah ditetapkan bahwa Anda tidak akan merokok....

Anda benci rokok.... Bahkan.... Anda keras kepala menolak untuk merokok.... Anda keras kepala menolak untuk merokok tidak peduli apa

yang mendesak... tidak peduli apa perasaan muncul... tidak peduli apa hal yang mungkin terjadi... tidak peduli apa perasaan muncul... tidak peduli apa kegugupan atau hal lain terjadi.... Anda mengatasi masalah Anda sangat efektif.... Anda menangani semua masalah Anda secara efektif apa adanya dan tanpa menghisap rokok...

Bahkan... tidak ada situasi yang mungkin bisa muncul dalam hidup Anda yang bisa mematahkan penolakan keras kepala Anda untuk merokok.... Sangat baik buat Anda dengan ketika anda sangat bersikeras dalam menolak rokok.... Anda telah membuat keputusan Anda dan Anda konsisten untuk itu.... Anda keras kepala dan menolak untuk mengubah pikiran Anda dalam kondisi apa pun.... Anda memiliki pikiran Anda sendiri dan Anda telah mengatur itu.... Dan Anda konsisten untuk menghentikan mengisap tembakau dalam bentuk apa pun.... Anda membencinya.... Itu kotor.... Itu kotor.... Bahkan mahal.... Anda tidak menyukainya....

Anda tidak membutuhkannya.... Anda tidak menginginkannya dan Anda keras kepala menolak untuk merokok.... Tidak ada yang bisa menggoda Anda.... Tidak ada yang bisa mengubah Anda.... Tidak ada debat karena Anda telah mengatur itu.... Bebas rokok adalah cara baru hidup Anda yang indah.... Ini tidak hanya dapat diterima... juga membuat Anda merasa lebih baik dan menikmati hidup Anda....

Waktu yang Anda pakai untuk meracuni diri dengan tembakau sekarang adalah milikmu.... Anda telah menyerah pada racun dan bersikap keras kepala menolak untuk mengambil kembali kondisi apa pun.... Anda sekarang akan menggunakan waktu yang produktif... dengan cara apa pun yang Anda pilih.... Anda belum pernah merasa lebih baik ketika merokok namun sekarang Anda akan merasa lebih lebih baik lagi... paru-paru Anda sehat....

Udara lebih bersih dan tubuh Anda lebih kuat dan Anda dapat menyingkirkan semua racun tembakau dan tidak ada seorang pun yang dapat membuat Anda kembali karena Anda cukup... keras kepala menolaknya.... Anda sudah selesai dengan racun.... Anda membencinya.... Anda benar-benar selalu membencinya karena kotor dan membuat Anda sakit.... Saya ingin Anda mengimajinasikan bahwa Anda sedang berdiri di jalan bercabang itu.... Ketika Anda melihat ke jalan yang mengarah ke kiri.... Anda melihat bahwa itu adalah jalan yang tidak ramah.... gersang...

Langit gerimis suram dan suhu yang kering kerontang.... Sebuah angin bertiup dingin kabut dan gerimis.... Ini adalah tempat mati.... Ini adalah jalan perokok.... Jalan ini menyebabkan rasa sakit... penderitaan dan kematian dini.... Ini jalan sedih.... Itu dingin... tak bernyawa dan mati.... Ketika Anda berbalik dan jalan itu dan melihat ke kanan jalan.... Anda melihat jalan nan indah.... Matahari bersinar cerah di langit... yang berwarna biru cerah.... Pohon-pohon penuh dengan daun dan rumput yang subur dan hijau.... Ini adalah jalan non-perokok.... Dan ketika Anda

mulai berjalan menyusuri jalan ini Anda merasakan angin lembut yang hangat bermain di rambut Anda....

Dengan setiap langkah Anda merasa diri Anda semakin sehat... kuat dan lebih kuat.... Ini jalan mengarah ke hidup... sehat... lagi bahagia.... Dengan setiap langkah Anda merasa lebih dan lebih hidup dan semakin yakin bahwa tidak ada yang bisa lagi membuat Anda kembali ke jalan yang lain... dingin... suram... jalan mematikan bagi perokok.... Anda memilih hidup... panjang... sehat kuat dan tidak ada yang bisa mengubahnya.... Selamat.... Anda sekarang adalah non-perokok.... Katakan pada diri Anda sendiri kalau perlu dengan suara keras... bahwa.... Aku (nama klien) bukan perokok dan tetap tidak merokok seumur sisa hidup saya.... Dan Anda mengulangi sedikitnya 15 kali....”

a) Hari I

Pada tanggal 20 Juni 2016 partisipan yang hadir sebanyak 12 orang, penelitian dilaksanakan di rumah orangtua peneliti di jalan Maccini Raya no 5b Makassar. Penelitian di lakukan pada pukul 13.15 WITA Sebelumnya peneliti mempersiapkan segala sesuatu terkait penelitian seperti kamera dan laptop serta segala sesuatu yang berkaitan dengan administrasi seperti absen peserta, lembar alasan merokok subjek dan lembar observer. Peneliti juga mengatur posisi kursi dan meja, agar mempermudah subjek dalam mengikuti tahapan hipnoterapi.

Sebelum memulai penelitian observer dan subjek menempati tempat yang telah ditetapkan sebelumnya. Setelah semua rapi peneliti memberikan salam dan kalimat pembuka kepada subjek serta memperkenalkan diri dan terapis . Peneliti juga meminta subjek untuk memperkenalkan diri dan setelah itu peneliti memberikan instruksi penelitian. Setelah memberikan instruksi dan menanyakan kesiapan

subjek untuk melanjutkan eksperimen, peneliti mulai memanggil satupersatu subjek untuk duduk dikursi yang telah disediakan untuk diberikan treatment hipnoterapi.

Setiap subjek di hipnoterapi dengan rentang waktu kurang lebih 15-20 menit. Setelah semua selesai, peneliti mempersilahkan subjek untuk meninggalkan ruangan.

b) Hari II

Pada tanggal 21 Juni 2016 partisipan yang hadir sebanyak 12 orang, penelitian kembali dilaksanakan di rumah orangtua peneliti di jalan Maccini Raya no 5b Makassar. Penelitian di mulai pada pukul 13.00 WITA. Sama seperti hari sebelumnya, peneliti terlebih dahulu mempersiapkan segala sesuatu terkait penelitian seperti kamera dan laptop serta segala sesuatu yang berkaitan dengan administrasi seperti absen peserta, dan lembar observer. Peneliti juga mengatur posisi kursi dan meja, agar mempermudah subjek dalam mengikuti tahapan hipnoterapi.

Sebelum memulai penelitian observer dan subjek menempati tempat yang telah ditetapkan sebelumnya. Setelah semua rapi peneliti memberikan salam dan kalimat pembuka kepada subjek. Setelah itu peneliti memberikan instruksi penelitian. Setelah memberikan instruksi, peneliti mulai memanggil satupersatu subjek untuk duduk dikursi yang telah disediakan untuk diberikan treatment hipnoterapi.

Setiap subjek di hipnoterapi dengan rentang waktu kurang lebih 15-20 menit. Setelah semua selesai, peneliti mempersilahkan subjek untuk meninggalkan ruangan.

c) Hari III

Pada tanggal 22 Juni 2016 partisipan yang hadir sebanyak 12 orang, penelitian kembali dilaksanakan di rumah orangtua peneliti di jalan Maccini Raya no 5b Makassar. Penelitian di mulai pada pukul 13.05 WITA. Prosedur yang dilakukan sama dengan hari sebelumnya.

d) Hari IV

Pada tanggal 23 Juni 2016 partisipan yang hadir sebanyak 12 orang, penelitian kembali dilaksanakan di rumah orangtua peneliti di jalan Maccini Raya no 5b Makassar. Penelitian di mulai pada pukul 13.20 WITA. Prosedur yang dilakukan sama dengan hari sebelumnya.

e) Hari V

Pada tanggal 24 Juni 2016 partisipan yang hadir sebanyak 12 orang, penelitian kembali dilaksanakan di rumah orangtua peneliti di jalan Maccini Raya no 5b Makassar. Penelitian di mulai pada pukul 14.20 WITA. Prosedur yang dilakukan sama dengan hari sebelumnya.

f) Hari VI

Pada tanggal 25 Juni 2016 partisipan yang hadir sebanyak 12 orang, penelitian kembali dilaksanakan di rumah orangtua peneliti di jalan Maccini Raya no 5b Makassar. Penelitian di mulai pada pukul 13.15 WITA. Prosedur yang dilakukan sama dengan hari sebelumnya.

g) Hari III

Pada tanggal 26 Juni 2016 partisipan yang hadir sebanyak 12 orang, penelitian kembali dilaksanakan di rumah orangtua peneliti di jalan Maccini Raya no 5b Makassar. Penelitian di mulai pada pukul 13.05 WITA. Prosedur yang dilakukan sama dengan hari sebelumnya. Setelah semua proses selesai, subjek dimintai kesan-kesan selama mengikuti proses eksperimen.

c. Tahap *posttest*

Satu minggu setelah di berikan perlakuan berupa hipnoterapi, tepatnya tanggal 04 Juli 2016 subjek kemudian diberi *posttest* dengan membagikan kembali angket Frekuensi perilaku merokok kepada subjek penelitian.

3. Mengumpulkan data hasil penelitian.

Peneliti mengumpulkan semua data yang diperoleh kemudian dilakukan tabulasi dan mengolah data yang telah dikumpulkan.

4. Tahap pengolahan data

Pada tahap ini, data diolah menggunakan program *SPSS 21.0.for windows* Menginterpretasi hasil berdasarkan kajian pustaka.

5. Membuat kesimpulan hasil penelitian.

Setelah diperoleh hasil, peneliti membuat kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi subjek penelitian

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 12 mahasiswa tingkat awal di salah satu universitas negeri di kota Makassar yang merokok dengan kategori sedang dan berat. Subjek berjenis kelamin laki-laki. Berikut deskripsi subjek penelitian:

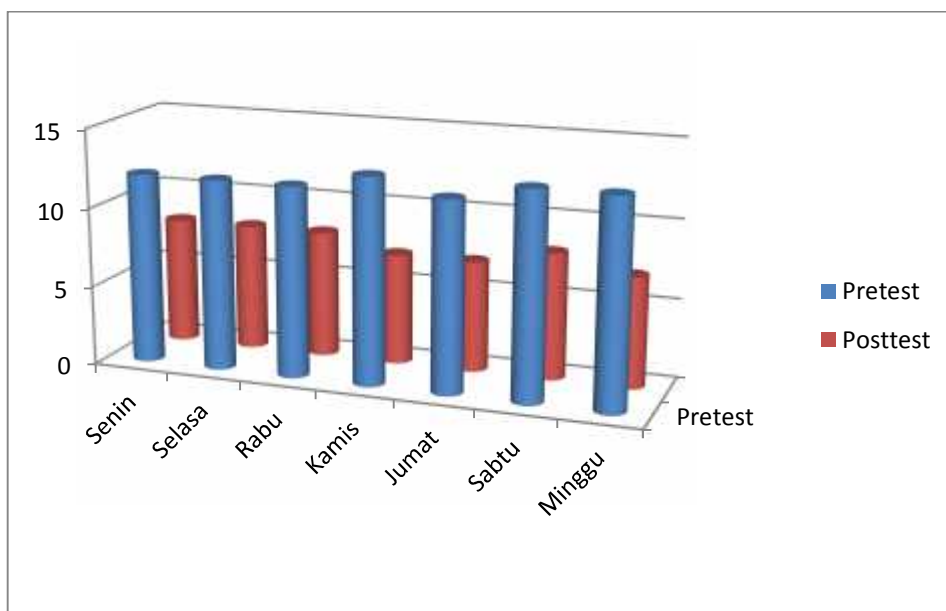
Tabel 1. Skor subjek sebelum eksperimen

| No | Inisial | Jenis Kelamin | Kategori | Usia |
|----|---------|---------------|----------|----------|
| 1 | MAM | Laki-laki | Sedang | 19 Tahun |
| 2 | FM | Laki-laki | Berat | 18 Tahun |
| 3 | MADS | Laki-laki | Sedang | 19 Tahun |
| 4 | SRSA | Laki-laki | Berat | 18 Tahun |
| 5 | MRS | Laki-laki | Sedang | 20 Tahun |
| 6 | BFS | Laki-laki | Sedang | 19 Tahun |
| 7 | W | Laki-laki | Sedang | 20 Tahun |
| 8 | FI | Laki-laki | Berat | 19 Tahun |
| 9 | FF | Laki-laki | Sedang | 19 Tahun |
| 10 | I | Laki-laki | Berat | 20 Tahun |
| 11 | MAAA | Laki-laki | Sedang | 20 Tahun |
| 12 | AP | Laki-laki | Berat | 18 Tahun |

Dari tabel 1 dapat dilihat bahwa 41,667% subjek merokok dengan kategori berat sedangkan 58,333% subjek merokok dengan kategori sedang. Subjek pada penelitian ini berusia antara 18 hingga 20 tahun. Setelah diberikan perlakuan, peneliti memberikan lembar respon kepada subjek. Berikut respon subjek ketika diberikan hipnoterapi disertai dengan hasil observasi.

a. Subjek I (MAM)

Subjek mulai merokok pada usia 16 tahun. Subjek juga mengungkapkan bahwa awal mula subjek mencoba merokok yaitu ikut-ikutan dengan teman untuk mengisi kekosongan ketika sedang bersama, subjek kemudian menjelaskan bahwa merokok dapat memberikan perasaan tenang kedalam dirinya. Subjek merasakan bibir dan lidah terasa pahit ketika tidak merokok, hal tersebut merupakan efek dari kecanduan rokok.



Gambar 4. Diagram intensitas merokok MAM

Berdasarkan gambar diatas dapat dilihat intensitas merokok subjek pada saat *pretest* dan *posttest*. Pada saat *pretest*, subjek menghisap 12 batang rokok pada hari Senin (kategori sedang), 12 batang rokok pada hari Selasa (kategori sedang), 12 batang rokok pada hari Rabu (kategori sedang), 13 batang rokok pada hari Kamis (kategori sedang), 12 batang rokok dihari Jum'at (kategori sedang), 13 batang rokok pada hari Sabtu

(kategori sedang) dan 13 batang rokok pada hari Minggu (kategori sedang). Berdasarkan keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa subjek MAM merupakan perokok kategori sedang sebelum diberikan treatment hipnoterapi.

Pada saat *posttest*, subjek menghisap 8 batang rokok pada hari Senin (kategori sedang), 8 batang rokok pada hari Selasa (kategori sedang), 8 batang rokok pada hari Rabu (kategori sedang), 7 batang rokok pada hari Kamis (kategori sedang), 7 batang rokok dihari Jum'at (kategori sedang), 8 batang rokok pada hari Sabtu (kategori sedang) dan 7 batang rokok pada hari Minggu (kategori sedang). Berdasarkan keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa subjek MAM merupakan perokok kategori sedang setelah diberikan treatment hipnoterapi.

Tabel 2. Rangkuman hasil analisis data subjek MAM

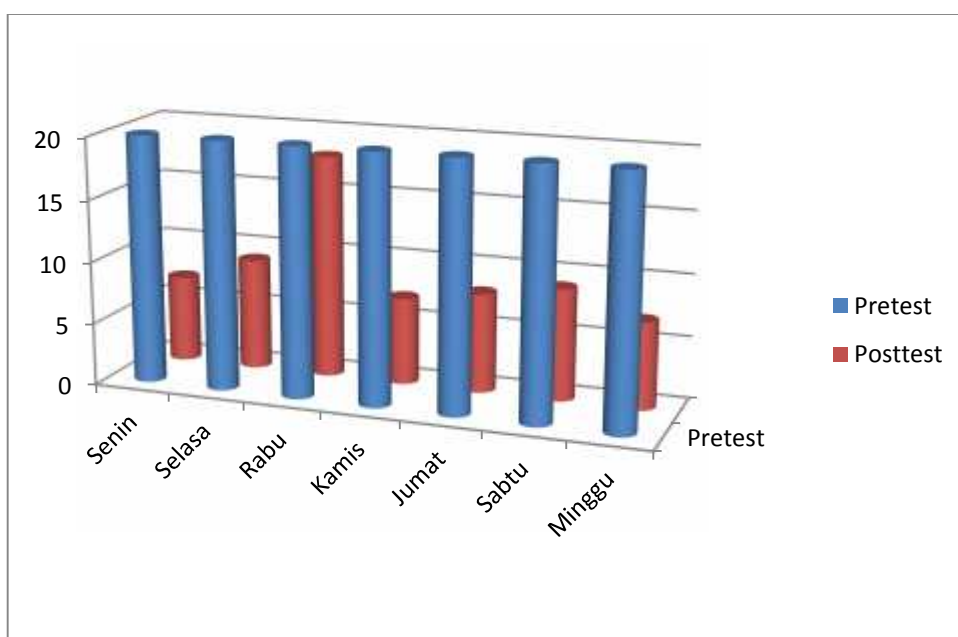
| <i>Pre-Test</i> | <i>Post-Test</i> |
|-----------------|------------------|
| 87 (Sedang) | 53 (Sedang) |

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa subjek MAM menghisap 87 (kategori sedang) batang rokok dalam rentang waktu satu minggu sebelum diberikan hipnoterapi dan menghisap 53 (kategori sedang) batang rokok dalam rentang waktu satu minggu setelah diberikan hipnoterapi.

Subjek menjelaskan bahwa setelah diberikan hipnoterapi, keinginan untuk menghisap rokok sedikit demi sedikit mulai hilang dan merasa bosan dengan rokok.

b. Subjek II (FM)

Subjek mengungkapkan bahwa subjek mulai merokok yaitu pada usia 15 tahun. Subjek juga menjelaskan awal mula merokok yaitu ketika subjek sering bergaul dengan orang-orang yang merokok hingga akhirnya subjek mencoba untuk merokok, pada akhirnya menjadi kecanduan.



Gambar 5. Diagram intensitas merokok FM

Berdasarkan gambar diatas dapat dilihat intensitas merokok subjek pada saat *pretest* dan *posttest*. Pada saat *pretest*, subjek menghisap 20 batang rokok pada hari Senin (kategori berat), 20 batang rokok pada hari Selasa (kategori berat), 20 batang rokok pada hari Rabu (kategori berat),

20 batang rokok pada hari Kamis (kategori berat), 20 batang rokok dihari Jum'at (kategori berat), 20 batang rokok pada hari Sabtu (kategori berat) dan 20 batang rokok pada hari Minggu (kategori berat). Berdasarkan keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa subjek FM merupakan perokok kategori berat sebelum diberikan treatmen hipnoterapi.

Pada saat *posttest*, subjek menghisap 7 batang rokok pada hari Senin (kategori sedang), 9 batang rokok pada hari Selasa (kategori sedang), 18 batang rokok pada hari Rabu (kategori sedang), 7 batang rokok pada hari Kamis (kategori sedang), 8 batang rokok dihari Jum'at (kategori sedang), 9 batang rokok pada hari Sabtu (kategori sedang) dan 7 batang rokok pada hari Minggu (kategori sedang). Berdasarkan keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa subjek FM merupakan perokok kategori sedang setelah diberikan treatmen hipnoterapi.

Tabel 3. Rangkuman hasil analisis data subjek FM

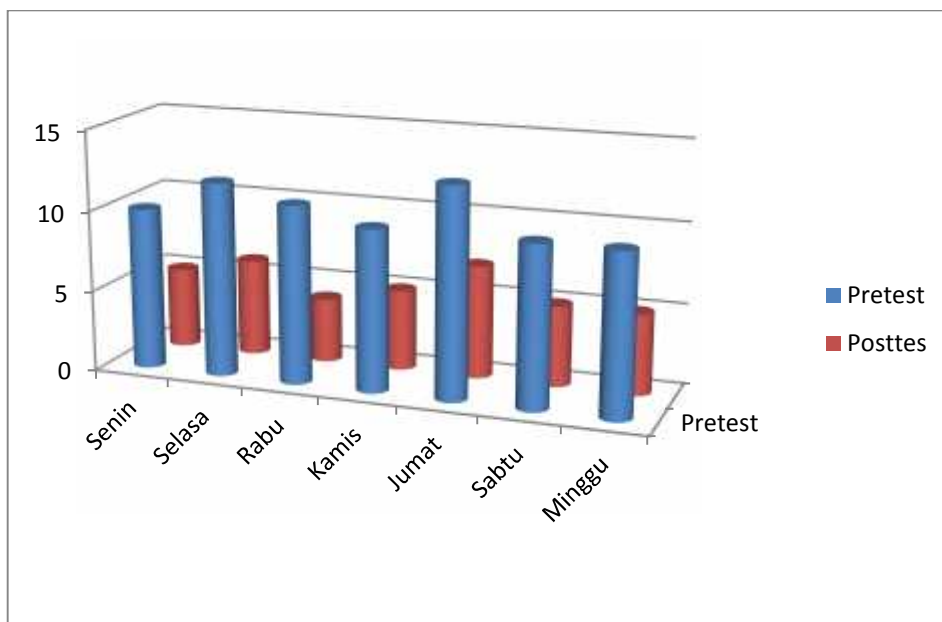
| <i>Pre-Test</i> | <i>Post-Test</i> |
|-----------------|------------------|
| 140 (Berat) | 65 (Sedang) |

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa subjek FM menghisap 140 (kategori berat) batang rokok dalam rentang waktu satu minggu sebelum diberikan hipnoterapi dan menghisap 65 (kategori sedang) batang rokok dalam rentang waktu satu minggu setelah diberikan hipnoterapi.

Subjek merasa muncul kemauan untuk mengurangi aktivitas merokok yang sering dilakukan setelah diberikan hipnoterapi.

c. Subjek III (MADS)

Subjek mulai merokok pada usia 17 tahun. Subjek menjelaskan bahwa subjek memperoleh perasaan yang tenang setelah merokok sehingga permasalahan yang dihadapi dapat terselesaikan dengan baik.



Gambar 6. Diagram intensitas merokok MADS

Berdasarkan gambar diatas dapat dilihat intensitas merokok subjek pada saat *pretest* dan *posttest*. Pada saat *pretest*, subjek menghisap 10 batang rokok pada hari Senin (kategori sedang), 12 batang rokok pada hari Selasa (kategori sedang), 11 batang rokok pada hari Rabu (kategori sedang), 10 batang rokok pada hari Kamis (kategori sedang), 13 batang rokok dihari Jum'at (kategori sedang), 10 batang rokok pada hari Sabtu (kategori sedang) dan 10 batang rokok pada hari Minggu (kategori sedang). Berdasarkan keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa subjek

FM merupakan perokok kategori sedang sebelum diberikan treatment hipnoterapi.

Pada saat *posttest*, subjek menghisap 5 batang rokok pada hari Senin (kategori sedang), 6 batang rokok pada hari Selasa (kategori sedang), 4 batang rokok pada hari Rabu (kategori sedang), 5 batang rokok pada hari Kamis (kategori sedang), 7 batang rokok dihari Jum'at (kategori sedang), 5 batang rokok pada hari Sabtu (kategori sedang) dan 5 batang rokok pada hari Minggu (kategori sedang). Berdasarkan keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa subjek MADS merupakan perokok kategori sedang setelah diberikan treatment hipnoterapi.

Tabel 4. Rangkuman hasil analisis data subjek MADS

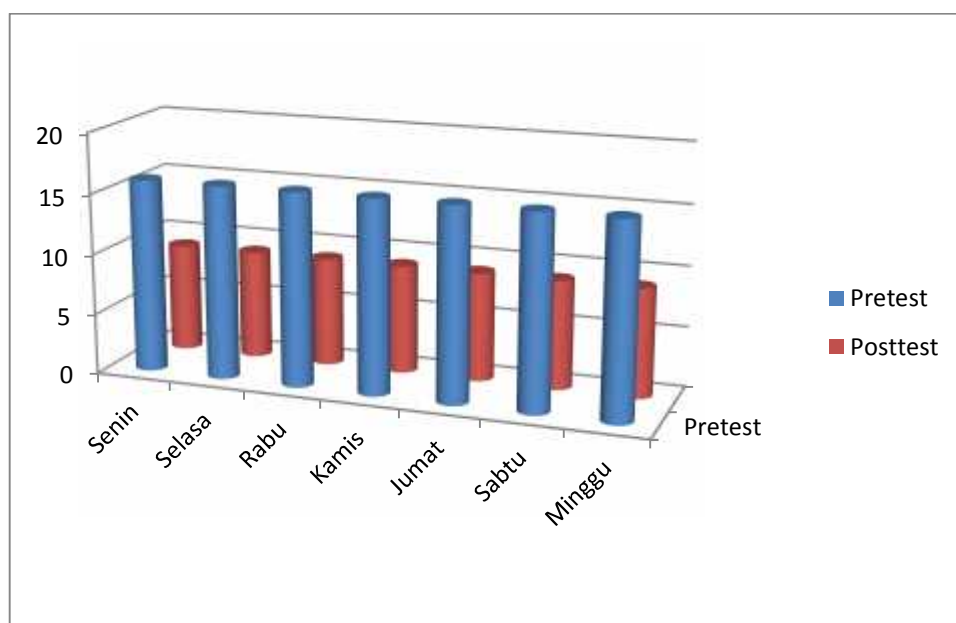
| <i>Pre-Test</i> | <i>Post-Test</i> |
|-----------------|------------------|
| 76 (Sedang) | 37 (Sedang) |

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa subjek MADS menghisap 76 (kategori sedang) batang rokok dalam rentang waktu satu minggu sebelum diberikan hipnoterapi dan menghisap 37 (kategori sedang) batang rokok dalam rentang waktu satu minggu setelah diberikan hipnoterapi.

Pada saat hipnoterapi subjek merasa lebih tenang, menikmati hipnoterpi dan membayangkan penyakit-penyakit yang timbul akibat merokok serta muncul keinginan untuk berhenti merokok.

d. Subjek IV (SRSA)

Subjek mulai merokok pada usia 15 tahun. Subjek mengungkapkan bahwa dengan merokok dapat membuat perasaannya lebih tenang dan subjek mengaku sulit menahan keinginan untuk merokok.



Gambar 7. Diagram intensitas merokok SRSA

Berdasarkan gambar diatas dapat dilihat intensitas merokok subjek pada saat *pretest* dan *posttest*. Pada saat *pretest*, subjek menghisap 16 batang rokok pada hari Senin (kategori berat), 16 batang rokok pada hari Selasa (kategori berat), 16 batang rokok pada hari Rabu (kategori berat), 16 batang rokok pada hari Kamis (kategori berat), 16 batang rokok dihari Jum'at (kategori berat), 16 batang rokok pada hari Sabtu (kategori berat) dan 10 batang rokok pada hari Minggu (kategori sedang). Berdasarkan

keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa subjek SRSA merupakan perokok kategori berat sebelum diberikan treatment hipnoterapi.

Pada saat *posttest*, subjek menghisap 9 batang rokok pada hari Senin (kategori sedang), 9 batang rokok pada hari Selasa (kategori sedang), 9 batang rokok pada hari Rabu (kategori sedang), 9 batang rokok pada hari Kamis (kategori sedang), 9 batang rokok dihari Jum'at (kategori sedang), 9 batang rokok pada hari Sabtu (kategori sedang) dan 9 batang rokok pada hari Minggu (kategori sedang). Berdasarkan keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa subjek SRSA merupakan perokok kategori sedang setelah diberikan treatment hipnoterapi.

Tabel 5. Rangkuman hasil analisis data subjek SRSA

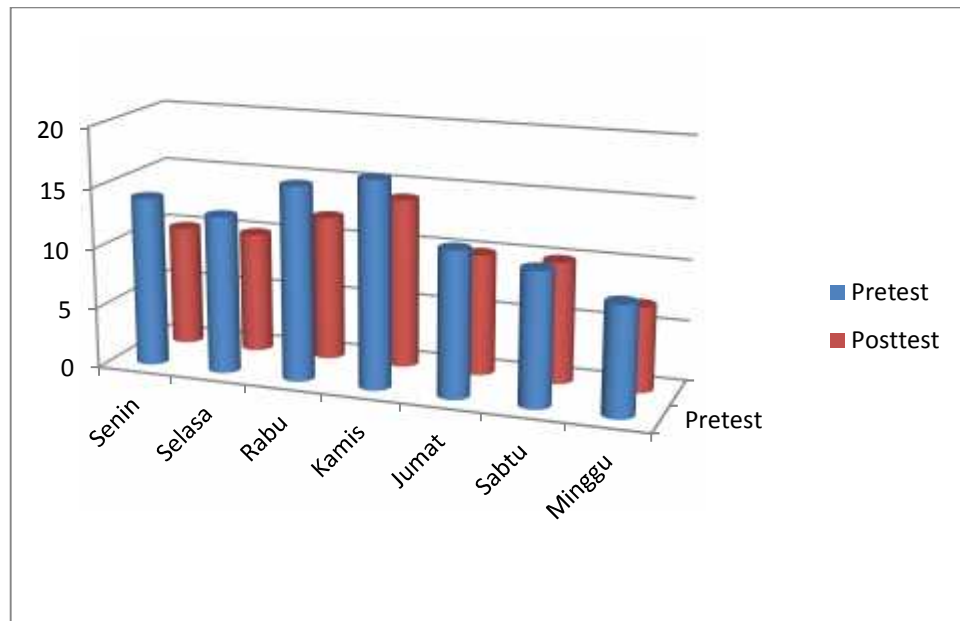
| <i>Pre-Test</i> | <i>Post-Test</i> |
|-----------------|------------------|
| 112 (Berat) | 63 (Sedang) |

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa subjek SRSA menghisap 112 (kategori berat) batang rokok dalam rentang waktu satu minggu sebelum diberikan hipnoterapi dan menghisap 63 (kategori sedang) batang rokok dalam rentang waktu satu minggu setelah diberikan hipnoterapi.

Subjek menjelaskan setelah diberikan hipnoterapi perasaan lebih santai, nyaman dan lebih tenang. Mengetahui bahaya merokok serta keinginan untuk merokok berkurang hari demi hari.

e. Subjek V (MR)

Subjek mulai merokok pada usia 17 tahun. Subjek menjelaskan bahwa alasan merokok yaitu untuk mendapatkan kenyamanan dan menghilangkan kejenuhan dalam diri.



Gambar 8. Diagram intensitas merokok MR

Berdasarkan gambar diatas dapat dilihat intensitas merokok subjek pada saat *pretest* dan *posttest*. Pada saat *pretest*, subjek menghisap 14 batang rokok pada hari Senin (kategori sedang), 13 batang rokok pada hari Selasa (kategori sedang), 16 batang rokok pada hari Rabu (kategori berat), 17 batang rokok pada hari Kamis (kategori berat), 12 batang rokok dihari Jum'at (kategori berat), 11 batang rokok pada hari Sabtu (kategori berat) dan 9 batang rokok pada hari Minggu (kategori sedang). Berdasarkan keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa subjek MR merupakan perokok kategori sedang sebelum diberikan treatmen hipnoterapi.

Pada saat *posttest*, subjek menghisap 10 batang rokok pada hari Senin (kategori sedang), 10 batang rokok pada hari Selasa (kategori sedang), 12 batang rokok pada hari Rabu (kategori sedang), 14 batang rokok pada hari Kamis (kategori sedang), 10 batang rokok dihari Jum'at (kategori sedang), 10 batang rokok pada hari Sabtu (kategori sedang) dan 7 batang rokok pada hari Minggu (kategori sedang). Berdasarkan keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa subjek MR merupakan perokok kategori sedang setelah diberikan treatmen hipnoterapi.

Tabel 6. Rangkuman hasil analisis data subjek MR

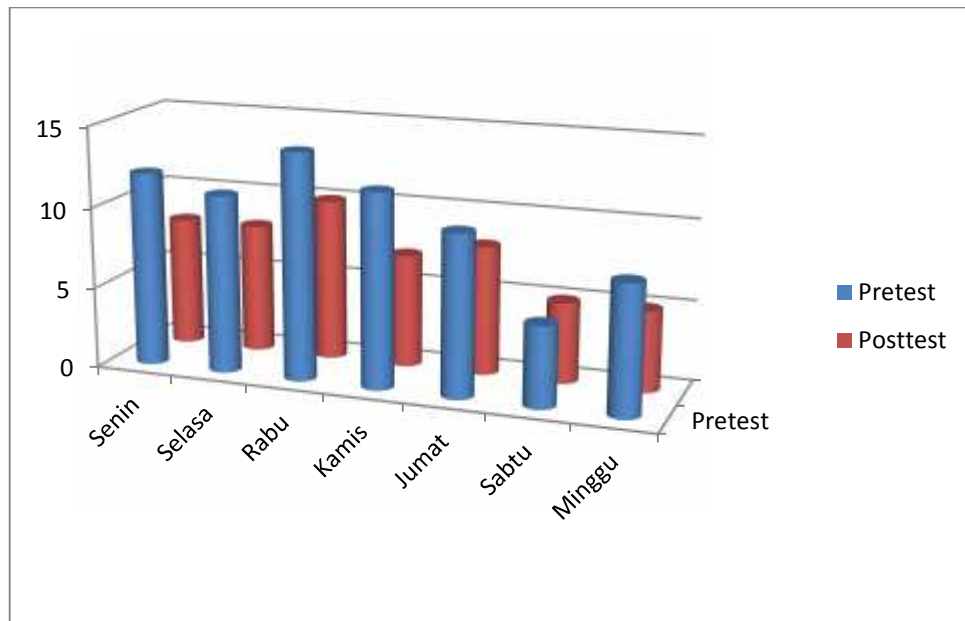
| <i>Pre-Test</i> | <i>Post-Test</i> |
|-----------------|------------------|
| 92 (Sedang) | 73 (Sedang) |

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa subjek MR menghisap 92 (kategori sedang) batang rokok dalam rentang waktu satu minggu sebelum diberikan hipnoterapi dan menghisap 73 (kategori sedang) batang rokok dalam rentang waktu satu minggu setelah diberikan hipnoterapi.

Hal pertama yang muncul dipikiran subjek saat mendapatkan hipnoterapi adalah badan dan pikiran subjek terasa rileks. Subjek lebih mengetahui dampak negatif yang ditimbulkan oleh rokok serta keinginan untuk berhenti merokok semakin kuat muncul dipikiran subjek.

f. Subjek VI (BF)

Subjek mulai merokok pada usia 18 tahun. Subjek mengungkapkan bahwa awal mula merokok itu akibat coba-coba dan pergaulan dengan orang sekitar.



Gambar 9. Diagram intensitas merokok BF

Berdasarkan gambar diatas dapat dilihat intensitas merokok subjek pada saat *pretest* dan *posttest*. Pada saat *pretest*, subjek menghisap 12 batang rokok pada hari Senin (kategori sedang), 11 batang rokok pada hari Selasa (kategori sedang), 14 batang rokok pada hari Rabu (kategori sedang), 12 batang rokok pada hari Kamis (kategori sedang), 10 batang rokok dihari Jum'at (kategori sedang), 5 batang rokok pada hari Sabtu (kategori sedang) dan 8 batang rokok pada hari Minggu (kategori sedang). Berdasarkan keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa subjek BF

merupakan perokok kategori sedang sebelum diberikan treatment hipnoterapi.

Pada saat *posttest*, subjek menghisap 8 batang rokok pada hari Senin (kategori sedang), 8 batang rokok pada hari Selasa (kategori sedang), 10 batang rokok pada hari Rabu (kategori sedang), 7 batang rokok pada hari Kamis (kategori sedang), 8 batang rokok dihari Jum'at (kategori sedang), 5 batang rokok pada hari Sabtu (kategori sedang) dan 5 batang rokok pada hari Minggu (kategori sedang). Berdasarkan keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa subjek BF merupakan perokok kategori sedang setelah diberikan treatment hipnoterapi.

Tabel 7. Rangkuman hasil analisis data subjek BF

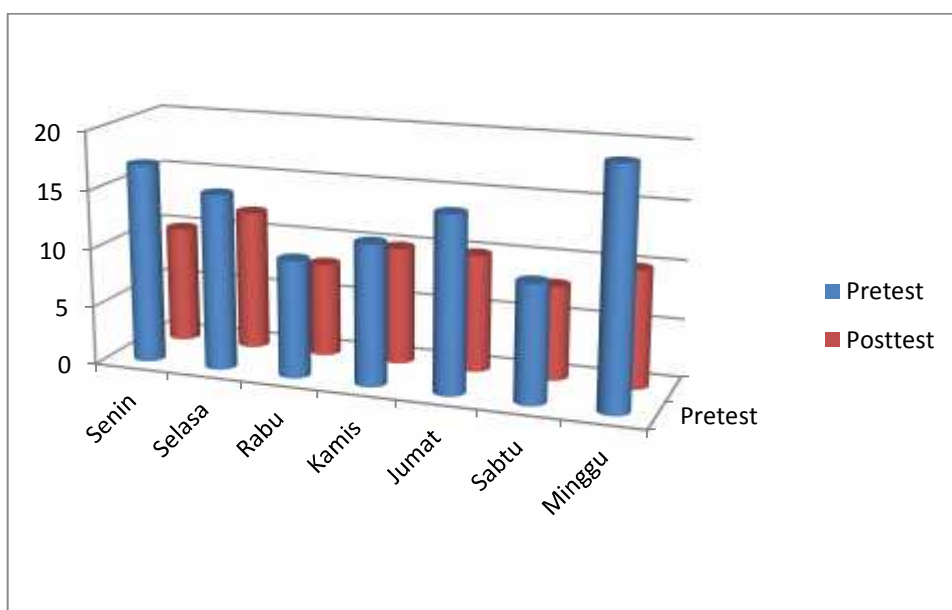
| <i>Pre-Test</i> | <i>Post-Test</i> |
|-----------------|------------------|
| 72 (Sedang) | 51 (Sedang) |

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa subjek BF menghisap 72 (kategori sedang) batang rokok dalam rentang waktu satu minggu sebelum diberikan hipnoterapi dan menghisap 51 (kategori sedang) batang rokok dalam rentang waktu satu minggu setelah diberikan hipnoterapi.

Subjek mengaku selama diberikan hipnoterapi subjek merasa gelisah dan takut akan dampak buruk yang ditimbulkan oleh rokok sehingga keinginan untuk berhenti merokok semakin kuat mejalar dipikiran.

g. Subjek VII (W)

Subjek mulai merokok pada usia 18 tahun. Subjek mengungkapkan bahwa awal mula subjek merokok yaitu karena ikut-ikutan dengan teman. Lama-kelamaan rokok menjadi bagian dari hidup subjek sebab subjek merasa konsentrasi bertambah ketika merokok.



Gambar 10. Diagram intensitas merokok W

Berdasarkan gambar diatas dapat dilihat intensitas merokok subjek pada saat *pretest* dan *posttest*. Pada saat *pretest*, subjek menghisap 17 batang rokok pada hari Senin (kategori berat), 15 batang rokok pada hari Selasa (kategori sedang), 10 batang rokok pada hari Rabu (kategori sedang), 12 batang rokok pada hari Kamis (kategori sedang), 15 batang rokok dihari Jum'at (kategori sedang), 10 batang rokok pada hari Sabtu (kategori sedang) dan 20 batang rokok pada hari Minggu (kategori berat). Berdasarkan keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa subjek W

merupakan perokok kategori sedang sebelum diberikan treatment hipnoterapi.

Pada saat *posttest*, subjek menghisap 10 batang rokok pada hari Senin (kategori sedang), 12 batang rokok pada hari Selasa (kategori sedang), 8 batang rokok pada hari Rabu (kategori sedang), 10 batang rokok pada hari Kamis (kategori sedang), 10 batang rokok dihari Jum'at (kategori sedang), 8 batang rokok pada hari Sabtu (kategori sedang) dan 10 batang rokok pada hari Minggu (kategori sedang). Berdasarkan keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa subjek W merupakan perokok kategori sedang setelah diberikan treatment hipnoterapi.

Tabel 8. Rangkuman hasil analisis data subjek W

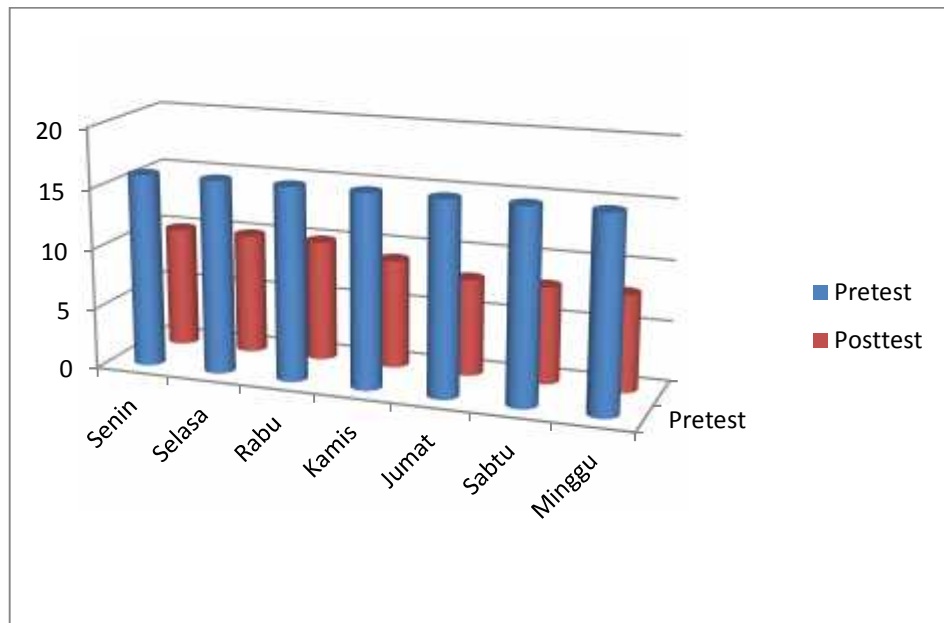
| <i>Pre-Test</i> | <i>Post-Test</i> |
|-----------------|------------------|
| 99 (Sedang) | 68 (Sedang) |

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa subjek W menghisap 99 (kategori sedang) batang rokok dalam rentang waktu satu minggu sebelum diberikan hipnoterapi dan menghisap 68 (kategori sedang) batang rokok dalam rentang waktu satu minggu setelah diberikan hipnoterapi.

Ketika terapis memulai terapi, subjek merasakan badan dan kepala berangsur-angsur terasa berat namun setelah proses hipnoterapi selesai subjek merasa rileks dan muncul keinginan untuk berhenti merokok.

h. Subjek VIII (FI)

Subjek mulai merokok sejak usia 16 tahun. Subjek menjelaskan bahwa dengan merokok subjek dapat memperoleh inspirasi lebih.



Gambar 11. Diagram intensitas merokok FI

Berdasarkan gambar diatas dapat dilihat intensitas merokok subjek pada saat *pretest* dan *posttest*. Pada saat *pretest*, subjek menghisap 16 batang rokok pada hari Senin (kategori berat), 16 batang rokok pada hari Selasa (kategori berat), 16 batang rokok pada hari Rabu (kategori berat), 16 batang rokok pada hari Kamis (kategori berat), 16 batang rokok dihari Jum'at (kategori berat), 16 batang rokok pada hari Sabtu (kategori berat) dan 16 batang rokok pada hari Minggu (kategori berat). Berdasarkan keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa subjek FI merupakan perokok kategori berat sebelum diberikan treatmen hipnoterapi.

Pada saat *posttest*, subjek menghisap 10 batang rokok pada hari Senin (kategori sedang), 10 batang rokok pada hari Selasa (kategori sedang), 10 batang rokok pada hari Rabu (kategori sedang), 9 batang rokok pada hari Kamis (kategori sedang), 8 batang rokok dihari Jum'at (kategori sedang), 8 batang rokok pada hari Sabtu (kategori sedang) dan 8 batang rokok pada hari Minggu (kategori sedang). Berdasarkan keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa subjek FI merupakan perokok kategori sedang setelah diberikan treatmen hipnoterapi.

Tabel 9. Rangkuman hasil analisis data subjek FI

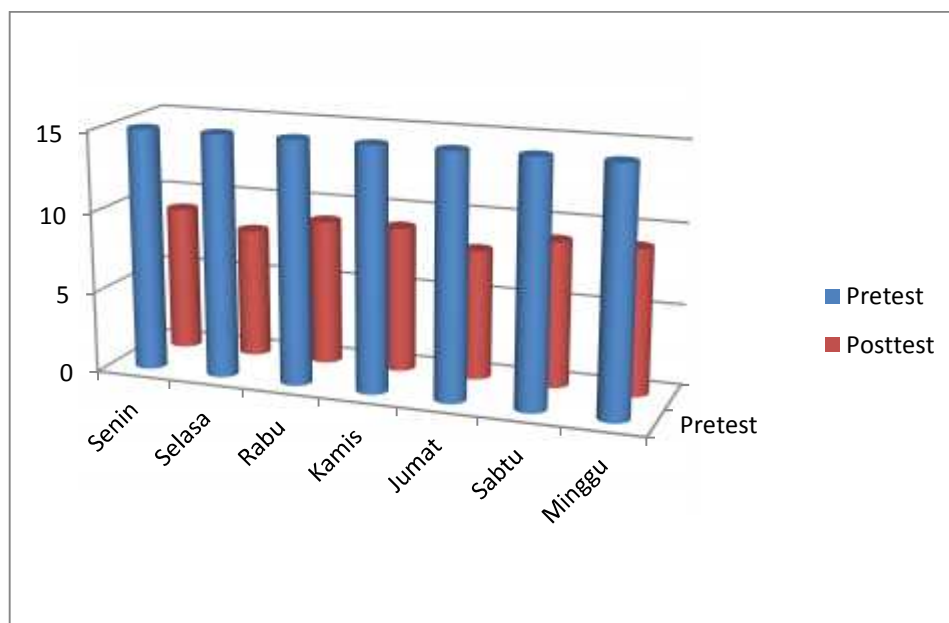
| <i>Pre-Test</i> | <i>Post-Test</i> |
|-----------------|------------------|
| 112 (Berat) | 63 (Sedang) |

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa subjek FI menghisap 112 (kategori berat) batang rokok dalam rentang waktu satu minggu sebelum diberikan hipnoterapi dan menghisap 63 (kategori sedang) batang rokok dalam rentang waktu satu minggu setelah diberikan hipnoterapi.

Subjek merasakan lebih tenang dan lebih baik, subjek memikirkan hal-hal buruk tentang rokok serta muncul perasaan untuk menghindari rokok.

i. Subjek IX (FF)

Subjek mulai merokok sejak usia 17 tahun. Subjek mengungkapkan bahwa merokok sudah menjadi kebiasaan dan dengan merokok subjek mampu berpikir lebih baik.



Gambar 12. Diagram intensitas merokok FF

Berdasarkan gambar diatas dapat dilihat intensitas merokok subjek pada saat *pretest* dan *posttest*. Pada saat *pretest*, subjek menghisap 15 batang rokok pada hari Senin (kategori sedang), 15 batang rokok pada hari Selasa (kategori sedang), 15 batang rokok pada hari Rabu (kategori sedang), 15 batang rokok pada hari Kamis (kategori sedang), 15 batang rokok dihari Jum'at (kategori sedang), 15 batang rokok pada hari Sabtu (kategori sedang) dan 15 batang rokok pada hari Minggu (kategori sedang). Berdasarkan keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa subjek FF merupakan perokok kategori sedang sebelum diberikan treatment hipnoterapi.

Pada saat *posttest*, subjek menghisap 9 batang rokok pada hari Senin (kategori sedang), 8 batang rokok pada hari Selasa (kategori sedang), 9 batang rokok pada hari Rabu (kategori sedang), 9 batang rokok pada hari

Kamis (kategori sedang), 8 batang rokok dihari Jum'at (kategori sedang), 9 batang rokok pada hari Sabtu (kategori sedang) dan 9 batang rokok pada hari Minggu (kategori sedang). Berdasarkan keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa subjek FF merupakan perokok kategori sedang setelah diberikan treatmen hipnoterapi.

Tabel 10. Rangkuman hasil analisis data subjek FF

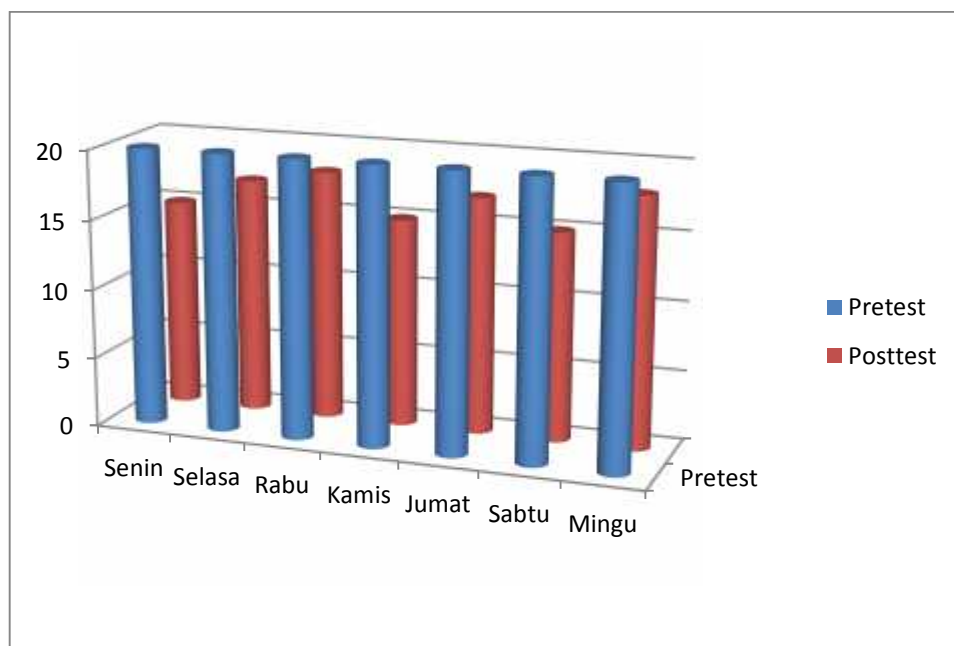
| <i>Pre-Test</i> | <i>Post-Test</i> |
|-----------------|------------------|
| 105 (Sedang) | 61 (Sedang) |

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa subjek FF menghisap 105 (kategori sedang) batang rokok dalam rentang waktu satu minggu sebelum diberikan hipnoterapi dan menghisap 61 (kategori sedang) batang rokok dalam rentang waktu satu minggu setelah diberikan hipnoterapi.

Subjek merasa selama mengikuti treatmen hipnoterapi, pikiran menjadi tenang. Subjek membayangkan berbagai penyakit yang diakibatkan oleh rokok dan merenungi biaya yang subjek keluarkan dengan sia-sia untuk membeli rokok. Muncul pemikiran dalam benak subjek bahwa rokok itu tidak menghasilkan dampak positif bagi kesehatan tubuhnya. Semakin hari muncul perasaan ingin berhenti untuk merokok.

j. Subjek X (I)

Subjek mulai merokok sejak usia 14 tahun. Subjek mejelaskan bahwa dengan merokok stres dan masalah dapat hilang dengan sekejap.



Gambar 13. Diagram intensitas merokok I

Berdasarkan gambar diatas dapat dilihat intensitas merokok subjek pada saat *pretest* dan *posttest*. Pada saat *pretest*, subjek menghisap 20 batang rokok pada hari Senin (kategori berat), 20 batang rokok pada hari Selasa (kategori berat), 20 batang rokok pada hari Rabu (kategori berat), 20 batang rokok pada hari Kamis (kategori berat), 20 batang rokok dihari Jum'at (kategori berat), 20 batang rokok pada hari Sabtu (kategori berat) dan 20 batang rokok pada hari Minggu (kategori berat). Berdasarkan keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa subjek I merupakan perokok kategori berat sebelum diberikan treatmen hipnoterapi.

Pada saat *posttest*, subjek menghisap 15 batang rokok pada hari Senin (kategori sedang), 17 batang rokok pada hari Selasa (kategori berat), 18 batang rokok pada hari Rabu (kategori berat), 15 batang rokok pada hari Kamis (kategori sedang), 17 batang rokok dihari Jum'at (kategori berat),

15 batang rokok pada hari Sabtu (kategori sedang) dan 18 batang rokok pada hari Minggu (kategori berat). Berdasarkan keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa subjek I merupakan perokok kategori berat setelah diberikan treatment hipnoterapi.

Tabel 11. Rangkuman hasil analisis data subjek I

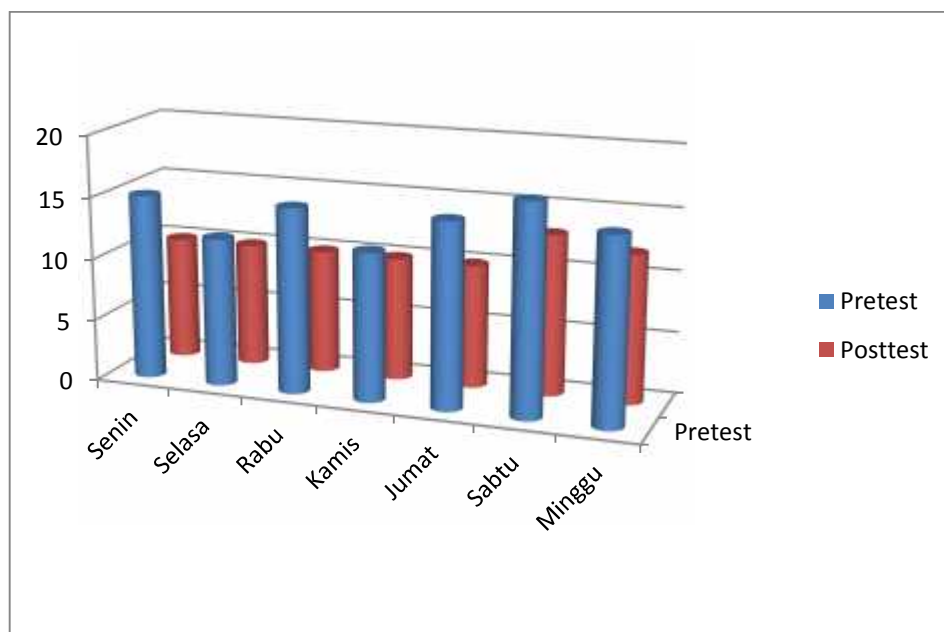
| <i>Pre-Test</i> | <i>Post-Test</i> |
|-----------------|------------------|
| 140 (Berat) | 105 (Berat) |

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa subjek I menghisap 140 (kategori berat) batang rokok dalam rentang waktu satu minggu sebelum diberikan hipnoterapi dan menghisap 105 (kategori berat) batang rokok dalam rentang waktu satu minggu setelah diberikan hipnoterapi.

Setelah mengikuti proses hipnoterapi subjek merasa motivasi untuk menghisap rokok semakin berkurang. Subjek membayangkan kerusakan dalam tubuh ketika merokok dan membayangkan betapa sehat organ-organ tubuhnya ketika berhenti merokok. Muncul keinginan kuat dalam diri subjek untuk berhenti merokok.

k. Subjek XI (MAAA)

Subjek mulai merokok sejak usia 18 tahun. Subjek menceritakan awal mula merokok yaitu ketika subjek melihat teman merokok maka timbullah keinginan untuk ikut merokok juga.



Gambar 14. Diagram intensitas merokok MAAA

Berdasarkan gambar diatas dapat dilihat intensitas merokok subjek pada saat *pretest* dan *posttest*. Pada saat *pretest*, subjek menghisap 15 batang rokok pada hari Senin (kategori sedang), 12 batang rokok pada hari Selasa (kategori sedang), 15 batang rokok pada hari Rabu (kategori sedang), 12 batang rokok pada hari Kamis (kategori sedang), 15 batang rokok dihari Jum'at (kategori sedang), 17 batang rokok pada hari Sabtu (kategori berat) dan 15 batang rokok pada hari Minggu (kategori sedang). Berdasarkan keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa subjek MAAA merupakan perokok kategori sedang sebelum diberikan treatmen hipnoterapi.

Pada saat *posttest*, subjek menghisap 10 batang rokok pada hari Senin (kategori sedang), 10 batang rokok pada hari Selasa (kategori sedang), 10 batang rokok pada hari Rabu (kategori sedang), 10 batang rokok pada hari

Kamis (kategori sedang), 10 batang rokok dihari Jum'at (kategori sedang), 13 batang rokok pada hari Sabtu (kategori sedang) dan 12 batang rokok pada hari Minggu (kategori sedang). Berdasarkan keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa subjek MAAA merupakan perokok kategori berat setelah diberikan treatmen hipnoterapi.

Tabel 12. Rangkuman hasil analisis data subjek MAAA

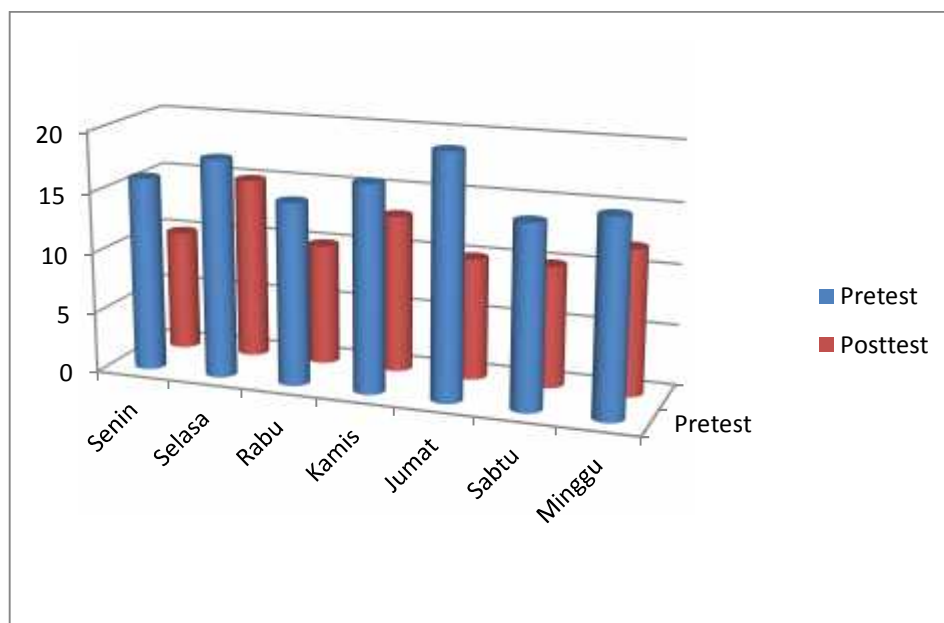
| <i>Pre-Test</i> | <i>Post-Test</i> |
|-----------------|------------------|
| 101 (Sedang) | 75 (Sedang) |

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa subjek MAAA menghisap 101 (kategori sedang) batang rokok dalam rentang waktu satu minggu sebelum diberikan hipnoterapi dan menghisap 75 (kategori sedang) batang rokok dalam rentang waktu satu minggu setelah diberikan hipnoterapi.

Subjek menjelaskan bahwa ketika mendengarkan dan mengikuti arahan dari terapis, sesuatu yang berbeda terjadi dalam dirinya. Perasaan rileks dan tenang seketika dirasakan oleh subjek. Segala bentuk kenyamanan dan dampak positif ketika berhenti merokok dapat subjek bayangkan. Dorongan untuk berhenti merokok semakin kuat dirasakan oleh subjek.

1. Subjek XII (AP)

Subjek merokok sejak usia 16 tahun. Subjek menjelaskan awal mula merokok akibat pergaulan yang tidak terkontrol.



Gambar 15. Diagram intensitas merokok AP

Berdasarkan gambar diatas dapat dilihat intensitas merokok subjek pada saat *pretest* dan *posttest*. Pada saat *pretest*, subjek menghisap 16 batang rokok pada hari Senin (kategori berat), 18 batang rokok pada hari Selasa (kategori berat), 15 batang rokok pada hari Rabu (kategori sedang), 17 batang rokok pada hari Kamis (kategori berat), 20 batang rokok dihari Jum'at (kategori berat), 15 batang rokok pada hari Sabtu (kategori sedang) dan 16 batang rokok pada hari Minggu (kategori berat). Berdasarkan keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa subjek AP merupakan perokok kategori berat sebelum diberikan treatmen hipnoterapi.

Pada saat *posttest*, subjek menghisap 10 batang rokok pada hari Senin (kategori sedang), 15 batang rokok pada hari Selasa (kategori sedang), 10 batang rokok pada hari Rabu (kategori sedang), 13 batang rokok pada hari Kamis (kategori sedang), 10 batang rokok dihari Jum'at (kategori sedang),

10 batang rokok pada hari Sabtu (kategori sedang) dan 12 batang rokok pada hari Minggu (kategori sedang). Berdasarkan keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa subjek AP merupakan perokok kategori sedang setelah diberikan treatment hipnoterapi.

Tabel 13. Rangkuman hasil analisis data subjek AP

| <i>Pre-Test</i> | <i>Post-Test</i> |
|-----------------|------------------|
| 117 (Berat) | 80 (Sedang) |

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa subjek AP menghisap 117 (kategori berat) batang rokok dalam rentang waktu satu minggu sebelum diberikan hipnoterapi dan menghisap 80 (kategori sedang) batang rokok dalam rentang waktu satu minggu setelah diberikan hipnoterapi.

Selama mengikuti kegiatan hipnoterapi subjek merasakan perubahan dalam bentuk kenyamanan dan rasa rileks dalam tubuh, subjek dengan mudah berikir positif mengenai kesehatan tubuh ketika berhenti merokok. Dampak-dampak negatif selalu membayangi subjek ketika ingin merokok dan muncul dorongan dalam diri subjek untuk tidak menghisap rokok.

2. Deskripsi data penelitian

Deskripsi data penelitian ini merupakan hasil kategorisasi variabel berdasarkan *mean* data empirik yang merupakan skor subjek terhadap alat ukur. Skor tinggi menunjukkan intensitas merokok tinggi, sedangkan skor

rendah menunjukkan intensitas merokok rendah. Kemudian untuk memperoleh hasil yang akurat maka peneliti mengolah data dengan SPSS 21 *for windows*.

Tabel 14. Deskripsi Data Empirik Alat Ukur Intensitas Merokok.

| Variabel | Empirik | | | |
|--------------------|---------|------|------|----|
| | Min | Maks | Mean | SD |
| Intensitas merokok | 37 | 140 | 86 | 28 |

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil analisis deskriptif data empirik terendah adalah 37 dan skor tertinggi adalah 140, dengan nilai rata-rata hipotetik sebesar 86 serta standar deviasi sebanyak 17,2.

Data lebih lengkap dapat dilihat pada tabel 15 :

Tabel 15. Hasil Kategorisasi respon alat ukur intensitas merokok *pretest* dan *posttest*.

| No | Inisial | Pre | Kategori | Post | Kategori |
|----|---------|-----|----------|------|----------|
| 1 | MAM | 87 | Sedang | 53 | Sedang |
| 2 | FS | 140 | Berat | 65 | Sedang |
| 3 | MADS | 76 | Sedang | 37 | Sedang |
| 4 | SRSA | 112 | Berat | 63 | Sedang |
| 5 | MRS | 92 | Sedang | 73 | Sedang |
| 6 | BFS | 72 | Sedang | 51 | Sedang |
| 7 | W | 99 | Sedang | 68 | Sedang |
| 8 | FI | 112 | Berat | 63 | Sedang |
| 9 | FF | 105 | Sedang | 61 | Sedang |
| 10 | I | 140 | Berat | 115 | Berat |
| 11 | MAAA | 101 | Sedang | 75 | Sedang |
| 12 | AP | 117 | Berat | 80 | Sedang |

Berdasarkan tabel di atas dapat terlihat bahwa terjadi penurunan intensitas merokok dari keduabelas subjek, hal tersebut dapat dilihat dari

perbandingan jumlah batang rokok yang dihisap dalam rentang waktu satu minggu pada tabel *pretest* dan *posttest*.

3. Hasil uji hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini ialah pengaruh hipnoterapi terhadap penurunan intensitas merokok pada remaja. Untuk pengujian hipotesis maka akan dilakukan analisis dengan menggunakan *Wilcoxon Match Pairs Test* dengan membandingkan skor *pre* dan *post test* menggunakan SPSS 21 *for windows*. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 17. Hasil uji hipotesis dengan Wilcoxon

| Test Statistics ^a | |
|------------------------------|--|
| Z | Sesudah – Sebelum -3,061 ^b |
| Asymp. Sig. (1-tailed) | ,001 |

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa probabilitas (Asymp.Sig) < 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima. Sedangkan jika probabilitas (Asymp.Sig) > 0,05 maka Ho diterima dan Ha ditolak. Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa Asymp. Sig. Sebesar 0,001 sehingga $0,00 < 0,05$ sehingga Ho pada penelitian ini di tolak dan Ha diterima, sehingga hipnoterapi berpengaruh terhadap penurunan intensitas merokok pada remaja. Perbedaan nilai *pretest* dan *posttest* pada subjek yang diteliti dapat dilakukan dengan menggunakan Wilcoxon.

B. Pembahasan

Berdasarkan deskripsi subjek ditemukan berbagai alasan dan penyebab subjek merokok. Subjek MAM, MADS, SRSA dan I mengungkapkan bahwa dengan merokok, mereka dapat merasa lebih tenang dan merokok juga mampu menghilangkan stress. Hal tersebut sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Albery dan Munafo (2011) bahwa alasan seseorang merokok yaitu untuk memperoleh ketenangan hati dan mengurangi stress. Subjek MAM, FM, BF, W dan MAAA mengungkapkan bahwa awal mula mereka merokok yaitu akibat terpengaruh dari pergaulan dengan teman sebaya yang juga merokok. Smet (1994) mengemukakan bahwa seseorang merokok diakibatkan oleh pengaruh lingkungan sosial yaitu orangtua, saudara, teman sebaya serta melalui media. Pengaruh yang berasal dari teman sebaya merupakan faktor yang paling penting bagi seseorang untuk mulai merokok. dilanjutkan dengan pengaruh orangtua dan saudara yang juga merokok.

Berdasarkan deskripsi subjek ditemukan bahwa keduabelas subjek mulai merokok pada usia remaja. Komasari dan Helmi (2000) mengemukakan bahwa proses seseorang menjadi perokok dimulai pada masa kanak-kanak dan remaja. Subjek MAM, FM, BF, dan MAAA mengungkapkan bahwa awal mula merokok yaitu munculnya rasa penasaran terhadap rokok dan akhirnya rasa ingin mencoba untuk merokok pun muncul. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Sarwono (2011) bahwa masa remaja merupakan masa seseorang mudah untuk terpengaruh dan selalu ingin mencoba hal-hal yang belum pernah dilakukan sebelumnya. Widiansyah (2014) menambahkan bahwa rasa ingin mencoba dan rasa

ingin tahu terhadap rokok merupakan alasan yang mendorong remaja untuk merokok.

Hipnoterapi merupakan salah satu terapi yang dapat digunakan untuk mengubah perilaku manusia dengan berfokus pada alam bawah sadar seseorang (Albery & Munafo, 2011). Hipnoterapi dapat menurunkan keinginan seseorang untuk merokok dengan memberikan sugesti tentang pengaruh negatif rokok kealam bawah sadar (Elkins & Rajab, 2004). Hal tersebut terungkap berdasarkan keterangan yang diberikan oleh duabelas subjek yang mengungkapkan bahwa setelah diberikan hipnoterapi muncul keinginan untuk berhenti merokok.

Hasil uji deskripsi pada data penelitian diperoleh dari respon jawaban yang di isi oleh peserta. Melalui respon jawaban pada alat ukur, dapat dilihat bahwa 8,333% subjek dengan intensitas merokok berat sedangkan terdapat 91,667% subjek dengan intensitas merokok sedang. Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat bahwa dari jumlah 12 subjek mengalami penurunan intensitas merokok setelah diberikan hipnoterapi.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mohammed dan El Mwafie (2011) membuktikan bahwa hipnoterapi mampu menurunkan bahkan menghentikan perilaku merokok seseorang. 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% (dalam Baret, 2010).

Berdasarkan hasil uji hipotesis dan analisis statistik ditemukan bahwa Asymp. Sig. Sebesar 0,001 sehingga $0,01 < 0,05$ sehingga H_0 pada penelitian ini di tolak

dan H_a diterima. Sehingga hipnoterapi berpengaruh dalam menurunkan intensitas merokok pada remaja. Pada analisis hipotesis membuktikan terdapat perbedaan antara sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan pada subjek. Nilai *post-test* terbukti lebih rendah dibandingkan pada nilai *pre-test*. Sehingga disimpulkan bahwa mahasiswa mengalami penurunan intensitas merokok setelah mengikuti treatment hipnoterapi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hipnoterapi dapat menurunkan intensitas merokok pada remaja. Hal ini ditunjukkan dalam hasil *posttest* yang lebih kecil dibandingkan hasil *pretest* pada subjek.

B. Saran

Berdasarkan uraian kesimpulan diatas, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi remaja

Menjadi salah satu pilihan bagi remaja untuk mengurangi intensitas merokok melalui hipnoterapi.

2. Bagi orang tua

Hipnoterapi menjadi salah satu cara dalam peningkatan kualitas kesehatan remaja dalam hal menghadapi kecanduan terhadap rokok.

3. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Menambah subjek penelitian dan memberikan kelompok kontrol.
- b. Mengkolaborasikan hipnoterapi dengan terapi lain, misalnya dengan SEFT terapi untuk memperkuat penurunan intensitas merokok.
- c. Menambah sesi hipnoterapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, N. (2013). *Faktor-faktor psikologis yang menentukan perilaku merokok pada mahasiswi kedokteran di universitas hasanuddin tahun 2013. Skripsi (Tidak diterbitkan). Makassar: Universitas Hasanuddin.*
- Albery, I.P. & Munafu, M. (2011). *Psikologi kesehatan*. Yogyakarta: PallMall.
- Ali, M. & Asrori, M. (2010). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arif, A. (2011). *The handbook of hypnotherapy*. Jakarta: Gramedia .
- As'adi, M. (2011). *Melakukan hipnoterapi agar daya ingat anda sekuat cakram*. Yogyakarta: Diva Pers.
- Barnes, J., Dong, C.Y., McRobbie., Walker, W. Mehta, M. & Stead. (2010). *Hypnotherapy for smoking cessation*. Wiley Publisher Since.
- Brannon, L. & Feist, J. (2010). *Health psychology*. America: Wadsworth.
- Darmawan, S., Nursalim & Nurkamal, E. (2014). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan dan perilaku merokok siswa kelas XII SMA Negeri 2 Pare-Pare. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*. 4 (2). ISSN : 2302-1721.
- Densky, A.B. (2009). *How to use hypnosis to quit smoking chewing smokeles*. Neuro-Vision.
- Elkins, G.R. & Rajab, H. (2004). Clinical hypnosis for smoking cessation: Preliminary result of a three-sessions intervention. *The International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*. 52 (1).
- Erickson, M, H. & Rossi, E, L. (1979). *Hypnoteraphy*. New York: Irvington Publisher, Inc.
- Guyton, A.C. & Hall, J.E. (2006). *Medical physiology*. Pennsylvania: Elsever Sauder.
- Hakim, A. (2010). *Hipnoterapi*. Jakarta: Visi Media.
- Hurlock, B.E. (1980). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang hidup*. Jakarta: Anggota IKAPI.
- Husaini. (2007). *Tobat merokok*. Jakarta: Pustaka Iman.
- Infodatin. (2014). *Perilaku merokok masyarakat indonesia berdasarkan riskesdas 2007 dan 2013*. Kementerian Kesehatan RI.

- Jarvik, M.E. Cullen, J.W. Gritz, E.R. Vogt, T.M. & West, L.J. (1997). *Research on smoking behaviour. Washington D.C: DHEW Pubilcation.*
- Komasari, D. & Helmi, A.F. (2000). Faktor-faktor penyebab perilaku merokok pada remaja. *Jurnal Psikologi.* 1 (37-47).
- Levy, M.R., Dignan, M., & Shirreff, J.H. (1984). *Life and health. New York: Random House.*
- Marliani, R. (2013). *Psikologi eksperimen. Bandung: CV. Pustaka Setia.*
- Mohamed, A.N. & El Mwafie, S.M. (2015). *Effect of hypnotherapy on smoking cessation among secondary schools students. Journal of Nursing Education and Practice.* 5 (2).
- Richardson, E.E. Papandonatos, G. Kazura, A. Stanton, C. & Niaura, L. (2002). *Differentiating stage of smoking intensity among adolescents: Stage – specific psychological and social influences. Journal of Consulting and Clinical Psychology.* 70 (4). 998-1009.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence. Jakarta: Erlangga.*
- Sarwono, S. W. (2011). *Psikologi remaja. Jakarta: Rajawali Pers.*
- Shadish, Cook & Campbell. (2002). *Experimental and quasi-experimental design. Houghton Mifflin Company : USA.*
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan. Jakarta: Rasindo.*
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D. Bandung : Alfabet.*
- TCSCIAKMI. (2013). *Atlas tembakau Indonesia. Jakarta Selatan: IAKMI.*
- KBBI. (2008). *Kamus besar bahasa indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.*
- Tribun Timur. (2011). *Perokok makassar bakar uang rp 90 miliar per bulan.* (Online), (<http://makassar.tribunnews.com/2011/03/03/perokok-makassar-bakar-uang-rp-90-miliar-per-bulan>, diakses 2 Januari 2016).
- Walgito, B. (2010). *Pengantar psikologi umum. Yogyakarta: Andi.*
- Widiansyah, M. (2014). *Faktor-faktor penyebab perilaku remaja perokok di desa sidorejo kabupaten penajam paser utara. eJournal Sosiologi.* 2 (4) : 1-12.

Wolman, B. (1983). The therapist's handbook second edition. USA: Van Nostrand Reinhold Company inc.

Wong, W. (2010). Membongkar rahasia hipnosis. Jakarta: Visimedia.

LAMPIRAN I
SURAT KESEDIAAN SUBJEK



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)
FAKULTAS PSIKOLOGI

Kantor: Gd. Bm Kampus Timur Gunung Sari Baru Jl. A. Pangerang Pettarani Mks. 90222 Tlp. (0411) 845120

PERNYATAAN KESEDIAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama :(L/P)
 Tempat/Tgl. Lahir :
 Pendidikan Terakhir :
 Alamat :

Setelah menerima penjelasan dari Mahasiswa Fakultas Psikologi UNM, yaitu:

Nama : Ayu Wulandari (L/P)
 NIM : 1171040079
 Semester/T.A : X/2016
 Alamat : Jl. Maccini Raya No. 5 Makassar

Menyatakan bersedia menjadi subjek dalam penelitian yang dilakukan di Fakultas Psikologi UNM dengan judul **“Pengaruh Hipnoterapi terhadap Penurunan Intensitas Merokok pada Remaja”**.

Demikian surat pernyataan kesediaan menjadi subyek penelitian ini saya setujui. Surat ini saya setujui tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Kiranya digunakan sebagai pegangan bagi peneliti dan pihak lain yang berkepentingan dalam penelitian ini.

Makassar,

Mahasiswa yang bersangkutan, Yang menyatakan kesediaan,

Ayu Wulandari ()



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Kantor: Gd. Bm Kampus Timur Gunung Sari Baru Jl. A. Pangerang Pettarani Mks. 90222 Tlp. (0411) 845120

PERNYATAAN KESEDIAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : (L/P)
 Tempat/Tgl. Lahir : Ujung pandang / 16-12-1996
 Pendidikan Terakhir : SMA
 Alamat : Taman Sudang Indah Blok 14 / No 22

Setelah menerima penjelasan dari Mahasiswa Fakultas Psikologi UNM, yaitu:

Nama : Ayu Wulandari (L/P)
 NIM : 1171040079
 Semester/T.A : X/2016
 Alamat : Jl. Maccini Raya No. 5 Makassar

Menyatakan bersedia menjadi subjek dalam penelitian yang dilakukan di Fakultas Psikologi UNM dengan judul **"Pengaruh Hipnoterapi terhadap Penurunan Intensitas Merokok pada Remaja"**.

Demikian surat pernyataan kesediaan menjadi subyek penelitian ini saya setuju. Surat ini saya setuju tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Kiranya digunakan sebagai pegangan bagi peneliti dan pihak lain yang berkepentingan dalam penelitian ini.

Makassar, 20 Juni 2016

Mahasiswa yang bersangkutan,

Yang menyatakan kesediaan,

Ayu Wulandari

()



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Kantor: Gd. Bm Kampus Timur Gunung Sari Baru Jl. A. Pangerang Pettarani Mks. 90222 Tlp. (0411) 845120

PERNYATAAN KESEDIAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : .. (L/P)
 Tempat/Tgl. Lahir : Tasikmalaya 08-06-1997
 Pendidikan Terakhir : SMA
 Alamat : Jl. Timumba

Setelah menerima penjelasan dari Mahasiswa Fakultas Psikologi UNM, yaitu:

Nama : Ayu Wulandari (L/P)
 NIM : 1171040079
 Semester/T.A : X/2016
 Alamat : Jl. Maccini Raya No. 5 Makassar

Menyatakan bersedia menjadi subjek dalam penelitian yang dilakukan di Fakultas Psikologi UNM dengan judul **"Pengaruh Hipnoterapi terhadap Penurunan Intensitas Merokok pada Remaja"**.

Demikian surat pernyataan kesediaan menjadi subyek penelitian ini saya setuju. Surat ini saya setuju tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Kiranya digunakan sebagai pegangan bagi peneliti dan pihak lain yang berkepentingan dalam penelitian ini.

Makassar, 20 Juni 2016

Mahasiswa yang bersangkutan,

Yang menyatakan kesediaan,

Ayu Wulandari



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Kantor: Gd. Bm Kampus Timur Gunung Sari Baru Jl. A. Pangerang Pettarani Mks. 90222 Tlp. (0411) 845120

PERNYATAAN KESEDIAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama :(L/P)
 Tempat/Tgl. Lahir : Ujung pandang, 12 Mei 1997
 Pendidikan Terakhir : SMA
 Alamat : Jl. Lembirra No. 65

Setelah menerima penjelasan dari Mahasiswa Fakultas Psikologi UNM, yaitu:

Nama : Ayu Wulandari (L/P)
 NIM : 1171040079
 Semester/T.A : X/2016
 Alamat : Jl. Maccini Raya No. 5 Makassar

Menyatakan bersedia menjadi subjek dalam penelitian yang dilakukan di Fakultas Psikologi UNM dengan judul **"Pengaruh Hipnoterapi terhadap Penurunan Intensitas Merokok pada Remaja"**.

Demikian surat pernyataan kesediaan menjadi subyek penelitian ini saya setuju. Surat ini saya setuju tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Kiranya digunakan sebagai pegangan bagi peneliti dan pihak lain yang berkepentingan dalam penelitian ini.

Makassar, 20 Juni 2016

Mahasiswa yang bersangkutan,

Yang menyatakan kesediaan,

Ayu Wulandari

(Muh. Anam Dedy Saif)



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Kantor: Gd. Bm Kampus Timur Gunung Sari Baru Jl. A. Pangerang Pettarani Mks. 90222 Tlp. (0411) 845120

PERNYATAAN KESEDIAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama :(L/P)
 Tempat/Tgl. Lahir : Makassar, 20-08-1997
 Pendidikan Terakhir : SMA
 Alamat : Jl. Sibula Dalam No. 60

Setelah menerima penjelasan dari Mahasiswa Fakultas Psikologi UNM, yaitu:

Nama : Ayu Wulandari (H/P)
 NIM : 1171040079
 Semester/T.A : X/2016
 Alamat : Jl. Maccini Raya No. 5 Makassar

Menyatakan bersedia menjadi subjek dalam penelitian yang dilakukan di Fakultas Psikologi UNM dengan judul **"Pengaruh Hipnoterapi terhadap Penurunan Intensitas Merokok pada Remaja"**.

Demikian surat pernyataan kesediaan menjadi subyek penelitian ini saya setuju. Surat ini saya setuju tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Kiranya digunakan sebagai pegangan bagi peneliti dan pihak lain yang berkepentingan dalam penelitian ini.

Makassar, 20 - JUNI - 2016

Mahasiswa yang bersangkutan,

Yang menyatakan kesediaan,

Ayu Wulandari



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Kantor: Gd. Bm Kampus Timur Gunung Sari Baru Jl. A. Pangerang Pettarani Mks. 90222 Tlp. (0411) 845120

PERNYATAAN KESEDIAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : (L/P)
Tempat/Tgl. Lahir : Jung Pandan, 2 Mei 1996
Pendidikan Terakhir : SMK
Alamat : Jl. Logubio Raya No. 186 Blok 1

Setelah menerima penjelasan dari Mahasiswa Fakultas Psikologi UNM, yaitu:

Nama : Ayu Wulandari (A/P)
NIM : 1171040079
Semester/T.A : X/2016
Alamat : Jl. Maccini Raya No. 5 Makassar

Menyatakan bersedia menjadi subjek dalam penelitian yang dilakukan di Fakultas Psikologi UNM dengan judul **"Pengaruh Hipnoterapi terhadap Penurunan Intensitas Merokok pada Remaja"**.

Demikian surat pernyataan kesediaan menjadi subyek penelitian ini saya setuju. Surat ini saya setuju tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Kiranya digunakan sebagai pegangan bagi peneliti dan pihak lain yang berkepentingan dalam penelitian ini.

Makassar, 20 Juni 2016

Mahasiswa yang bersangkutan,

Yang menyatakan kesediaan,

Ayu Wulandari

()



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Kantor: Gd. Bm Kampus Timur Gunung Sari Baru Jl. A. Pangerang Pettarani Mks. 90222 Tlp. (0411) 845120

PERNYATAAN KESEDIAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : (LMP)
 Tempat/Tgl. Lahir : Ujung Pandang / 22 Juni 1997
 Pendidikan Terakhir : SMA
 Alamat : Jl. Boulevard, Kamp. Bly B/3

Setelah menerima penjelasan dari Mahasiswa Fakultas Psikologi UNM, yaitu:

Nama : Ayu Wulandari (WP)
 NIM : 1171040079
 Semester/T.A : X/2016
 Alamat : Jl. Maccini Raya No. 5 Makassar

Menyatakan bersedia menjadi subjek dalam penelitian yang dilakukan di Fakultas Psikologi UNM dengan judul **"Pengaruh Hipnoterapi terhadap Penurunan Intensitas Merokok pada Remaja"**.

Demikian surat pernyataan kesediaan menjadi subyek penelitian ini saya setuju. Surat ini saya setuju tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Kiranya digunakan sebagai pegangan bagi peneliti dan pihak lain yang berkepentingan dalam penelitian ini.

Mahasiswa yang bersangkutan,

Ayu Wulandari

Makassar, 22 JUNI 2016

Yang menyatakan kesediaan,



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Kantor: Gd. Bm Kampus Timur Gunung Sari Baru Jl. A. Pungering Pettarani Mks. 90222 Tlp. (0411) 845120

PERNYATAAN KESEDIAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : (L/S)
 Tempat/Tgl. Lahir : Makassar, 02.02.1996
 Pendidikan Terakhir : SMK N 05 MAKASSAR
 Alamat : Jl. Peres rindiro

Setelah menerima penjelasan dari Mahasiswa Fakultas Psikologi UNM, yaitu:

Nama : Ayu Wulandari (X/P)
 NIM : 1171040079
 Semester/T.A : X/2016
 Alamat : Jl. Maccini Raya No. 5 Makassar

Menyatakan bersedia menjadi subjek dalam penelitian yang dilakukan di Fakultas Psikologi UNM dengan judul **"Pengaruh Hipnoterapi terhadap Penurunan Intensitas Merokok pada Remaja"**.

Demikian surat pernyataan kesediaan menjadi subyek penelitian ini saya setuju. Surat ini saya setuju tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Kiranya digunakan sebagai pegangan bagi peneliti dan pihak lain yang berkepentingan dalam penelitian ini.

Makassar, 20 Juni 2016.

Mahasiswa yang bersangkutan,

Yang menyatakan kesediaan,

Ayu Wulandari

()



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)
FAKULTAS PSIKOLOGI

Kantor: Gd. Bm Kampus Timur Gunung Sari Baru Jl. A. Pangerang Pettarani Mks. 90222 Tlp. (0411) 845120

PERNYATAAN KESEDIAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : (LP)
 Tempat/Tgl. Lahir : SENGKAE / 18 JUNI 1997
 Pendidikan Terakhir : SMA
 Alamat : Jl. Pong Malene, Bowa

Setelah menerima penjelasan dari Mahasiswa Fakultas Psikologi UNM, yaitu:

Nama : Ayu Wulandari (LP)
 NIM : 1171040079
 Semester/T.A : X/2016
 Alamat : Jl. Maccini Raya No. 5 Makassar

Menyatakan bersedia menjadi subjek dalam penelitian yang dilakukan di Fakultas Psikologi UNM dengan judul **"Pengaruh Hipnoterapi terhadap Penurunan Intensitas Merokok pada Remaja"**.

Demikian surat pernyataan kesediaan menjadi subyek penelitian ini saya setuju. Surat ini saya setuju tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Kiranya digunakan sebagai pegangan bagi peneliti dan pihak lain yang berkepentingan dalam penelitian ini.

Makassar, 20 JUNI 2016

Mahasiswa yang bersangkutan,

Yang menyatakan kesediaan,

Ayu Wulandari

()



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Kantor: Gd. Bm Kampus Timur Gunung Sesi Baru Jl. A. Pangerang Pettarani Mks. 90222 Tlp. (0411) 845120

PERNYATAAN KESEDIAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : (LP)
Tempat/Tgl. Lahir : UTUNG PANDANG, 24 OKTOBER 1997
Pendidikan Terakhir : SMA
Alamat : PALEPANG NO. 12

Setelah menerima penjelasan dari Mahasiswa Fakultas Psikologi UNM, yaitu:

Nama : Ayu Wulandari (WP)
NIM : 1171040079
Semester/T.A : X/2016
Alamat : Jl. Maccini Raya No. 5 Makassar

Menyatakan bersedia menjadi subjek dalam penelitian yang dilakukan di Fakultas Psikologi UNM dengan judul **"Pengaruh Hipnoterapi terhadap Penurunan Intensitas Merokok pada Remaja"**.

Demikian surat pernyataan kesediaan menjadi subyek penelitian ini saya setuju. Surat ini saya setuju tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Kiranya digunakan sebagai pegangan bagi peneliti dan pihak lain yang berkepentingan dalam penelitian ini.

Makassar, 30 JUNI 2016

Mahasiswa yang bersangkutan,

Yang menyatakan kesediaan,

Ayu Wulandari

()



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Kantor: Gd. Bm Kampus Timur Gunung Sari Baru Jl. A. Pangerang Pettarani Mks. 90222 Tlp. (0411) 845120

PERNYATAAN KESEDIAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : (LP)
 Tempat/Tgl. Lahir : 15 Maret 1997
 Pendidikan Terakhir : SMA
 Alamat : Jl. Tanongapa Dayo 3

Setelah menerima penjelasan dari Mahasiswa Fakultas Psikologi UNM, yaitu:

Nama : Ayu Wulandari (LP)
 NIM : 1171040079
 Semester/T.A : X/2016
 Alamat : Jl. Maccini Raya No. 5 Makassar

Menyatakan bersedia menjadi subjek dalam penelitian yang dilakukan di Fakultas Psikologi UNM dengan judul "Pengaruh Hipnoterapi terhadap Penurunan Intensitas Merokok pada Remaja".

Demikian surat pernyataan kesediaan menjadi subyek penelitian ini saya setujui. Surat ini saya setujui tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Kiranya digunakan sebagai pegangan bagi peneliti dan pihak lain yang berkepentingan dalam penelitian ini.

Makassar, 20 Juni 2016

Mahasiswa yang bersangkutan,

Yang menyatakan kesediaan,

Ayu Wulandari

()



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Kantor: Gd. Bm Kampus Timur Gunung Sari Baru Jl. A. Pangerang Pettarani Mks. 90222 Tlp. (0411) 845120

PERNYATAAN KESEDIAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : (D/P)
 Tempat/Tgl. Lahir : Makassar, 22 April 1996
 Pendidikan Terakhir : SMLK
 Alamat : Jl. Sekeloa Timur No. 2 No. 9A

Setelah menerima penjelasan dari Mahasiswa Fakultas Psikologi UNM, yaitu:

Nama : Ayu Wulandari (D/P)
 NIM : 1171040079
 Semester/T.A : X/2016
 Alamat : Jl. Maccini Raya No. 5 Makassar

Menyatakan bersedia menjadi subjek dalam penelitian yang dilakukan di Fakultas Psikologi UNM dengan judul "Pengaruh Hipnoterapi terhadap Penurunan Intensitas Merokok pada Remaja".

Demikian surat pernyataan kesediaan menjadi subyek penelitian ini saya setuju. Surat ini saya setuju tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Kiranya digunakan sebagai pegangan bagi peneliti dan pihak lain yang berkepentingan dalam penelitian ini.

Mahasiswa yang bersangkutan,

Ayu Wulandari

Makassar, 20 Juni 2016

Yang menyatakan kesediaan,



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Kantor: Gd. Bes Kampus Timur Gunung Sari Baru Jl. A. Pangerang Pettarani Mks. 90222 Tlp. (0411) 845120

PERNYATAAN KESEDIAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : (P)
 Tempat/Tgl. Lahir : Utung Pandang 20 Agustus 1997
 Pendidikan Terakhir : SMA
 Alamat : RIP. Jl. Kob. Utara 18 Blok A No. 372
MAKASSAR

Setelah menerima penjelasan dari Mahasiswa Fakultas Psikologi UNM, yaitu:

Nama : Ayu Wulandari (P)
 NIM : 1171040079
 Semester/T.A : X/2016
 Alamat : Jl. Maccini Raya No. 5 Makassar

Menyatakan bersedia menjadi subjek dalam penelitian yang dilakukan di Fakultas Psikologi UNM dengan judul **"Pengaruh Hipnoterapi terhadap Penurunan Intensitas Merokok pada Remaja"**.

Demikian surat pernyataan kesediaan menjadi subyek penelitian ini saya setuju. Surat ini saya setuju tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Kiranya digunakan sebagai pegangan bagi peneliti dan pihak lain yang berkepentingan dalam penelitian ini.

Makassar, 20 Juni 2016

Mahasiswa yang bersangkutan,

Yang menyatakan kesediaan,

Ayu Wulandari

()

LAMPIRAN II
PRETEST ANGKET FREKUENSI
MEROKOK



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)**

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kantor Gd. BM Kampus Timur Gunung Sari Baru Jl. A.P. Pettarani Mks. 90222.

Assalamualaikum Wr.Wb.

Saya mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Makassar pada saat ini tengah menempuh semester akhir dan sedang melakukan penelitian untuk skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan jenjang pendidikan sarjana. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui intensitas merokok saudara. Penelitian ini semata-mata untuk tujuan ilmiah, tidak ada jawaban yang dianggap salah atau benarsejauh sesuai dengan keadaan sebenarnya. Identitas saudara sebagai responden akan dirahasiakan.

Atas kesediaan saudara meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini saya ucapkan banyak terima kasih

Hormat saya,
Ayu Wulandari

A. Identitas Responden

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

Petunjuk Pengisian,

Di halaman berikut ini akan ada beberapa pertanyaan yang harus anda jawab sebelum menjawab pertanyaan, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu :

1. Jawablah pertanyaan berikut dengan jujur.
2. Dimohon kepada responden untuk mengisi semua jawaban.
3. Semua jawaban anda dapat diterima dan tidak ada jawaban yang salah serta jawaban anda dirahasiakan.

B. Intensitas Perilaku Merokok

1. Sudah berapa lama anda merokok?

Jawab :

.....
.....

2. Berapa lama waktu yang anda butuhkan untuk menghabiskan sebatang rokok?

Jawab :

.....
.....

3. Berapa batang rokok yang anda habiskan dalam jangka waktu 1 minggu terakhir?

Senin : btg.

Selasa :btg.

Rabu :btg.

Kamis :btg.

Jumat :btg.

Sabtu :btg.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kantor Cid. JIM Komplek Timur Gunung Sari Blok II, A.C. Pedana, Mks. 90222.

Asasmatkulian Wk. Wk.

Saya mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Makassar pada saat ini tengah mengerjakan semester akhir dan sedang melakukan penelitian untuk skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan jenjang pendidikan sarjana. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui intensitas smoking cessation. Penelitian ini sama-sama untuk tujuan ilmiah, tidak ada jawaban yang dianggap salah atau benar sejauh sesuai dengan keadaan sebenarnya. Identitas saudara sebagai responden akan dirahasiakan.

Ajar kesediaan saudara melaksanakan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini saya ucapkan banyak terima kasih

Hormat saya,
Aya Wulandari

A. Identitas Responden
Nama :
Lain : 19
Jenis kelamin : Laki - Laki

Pemerik Pergiain,

Di halaman berikut ini ada tiga beberapa pertanyaan yang harus anda jawab sebelum menjawab pertanyaan, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu :

1. Janselab pertanyaan berikut dengan jujur.
2. Diantara kedua responden untuk menguji semua jawaban.
3. Semua jawaban anda dapat diterima dan tidak ada jawaban yang salah serta jawaban anda dirahasiakan.

B. Instrumen Perilaku Merokok

1. Sudah berapa lama anda merokok?

Jawab : 3 tahun

2. Berapa lama waktu yang anda butuhkan untuk menghilangkan sebatang rokok?

Jawab : 15 menit

3. Berapa batang rokok yang anda hisap dalam dalam jangka waktu 1 minggu terakhir?

Semb : 12 .big
 Sikan : 12 .big
 Taku : 12 .big
 Kanti : 13 .big
 Jamar : 12 .big
 Satu : 13 .big
 Minggu : 13 .big



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)
FAKULTAS PSIKOLOGI
Kampus 04, Blok K, Kampus Timur Gunung Sari, Binu Ji, A.P. Permatasari, 90222,
Asahanmatkulam, Wc, Wk

Saya mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Makassar pada saat ini tengah menampuh semester akhir dan sedang melakukan penelitian untuk skripsi tentang salah satu aspek kesehatan jantung pendidikan selayaknya penelitian ini bertujuan untuk mengetahui intensitas olahraga saat ini. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui siklus pola jawaban yang dianggap salah satu aspek siklus secara dengan kondisi sebenarnya. Identitas responden sebagai responden akan dirahasiakan.

Apri bersedia bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini saya ucapkan banyak terima kasih

Hormat saya,
Ayu Widiadarti

A. Identitas Responden

Nama :
Umur : 18 tahun
Jenis kelamin : laki-laki

Pernyataan Pengisian

Di bagian berikut ini ada tidak beberapa pernyataan yang benar atau salah sebelum menjawab pernyataan, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu :

1. Jawablah pernyataan berikut dengan jujur.
2. Diunggulkan kepada responden untuk mengisi semua jawaban.
3. Semua jawaban anda dapat dipercaya dan tidak ada jawaban yang salah serta jawaban anda dirahasiakan.

B. Instruksi Perintah Membaik

1. Sudah berapa lama anda merokok?

Jawab: 3 Tahun

2. Berapa lama waktu yang anda butuhkan untuk menghabiskan sebungkus rokok?

Jawab: 10 menit

3. Berapa batang rokok yang anda hisap dalam dalam jangka waktu 1 minggu terakhir?

Senin : 20 mg
 Selasa : 10 mg
 Rabu : 20 mg
 Kamis : 20 mg
 Jumat : 20 mg
 Sabtu : 20 mg
 Minggu : 20 mg



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MALANG
PAJALAN SIKOLOGI
Kampus 1, Jember 60132

Asisten Praktikum Psikologi

Saya mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Jember pada saat ini tengah mengikuti mata kuliah Psikologi Perkembangan. Untuk memenuhi tugas mata kuliah tersebut, saya diminta untuk membuat makalah tentang perkembangan kognitif pada anak-anak. Untuk itu, saya ingin mengetahui bagaimana perkembangan kognitif pada anak-anak yang berbeda-beda. Oleh karena itu, saya ingin mengetahui bagaimana perkembangan kognitif pada anak-anak yang berbeda-beda. Oleh karena itu, saya ingin mengetahui bagaimana perkembangan kognitif pada anak-anak yang berbeda-beda.

Alasan pemilihan judul dan masalah lain untuk dipilih adalah karena masalah tersebut sangat penting untuk diketahui.

Nama :
Uraian : 19 Tahun
Jenis kelamin : laki-laki

- Pertanyaan Pengantar
1. Jelaskan pengertian kecerdasan!
 2. Jelaskan kecerdasan verbal!
 3. Jelaskan kecerdasan spasial!

3. Jelaskan kecerdasan kinestetik!

Jawab: 2 Tahun

2. Berapa jumlah kecerdasan verbal yang dimiliki anak-anak?

Jawab: 5 tahun

3. Berapa jumlah kecerdasan kinestetik yang dimiliki anak-anak?

Siswa : 10
Siswa : 12
Rahm : 11
Kurni : 10
Juni : 12
Sidi : 10
Mulya : 10



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNS)
FAKULTAS PSIKOLOGI
Kantor: Gd. BII Kampus Tirok Gunung Sari Baru II, A.P. Pattanae Mta. 90222.

Assalamualaikum Wa'alaik.

Saya mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Makassar pada saat ini tengah menengahi semester akhir dan sedang melakukan penelitian untuk skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan jenjang pendidikan sarjana. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui intensitas merokok saudara. Penelitian ini memerlukan untuk tujuan diadak, yaitu ada jawaban yang dianggap salah atau benar sejauh sesuai dengan keadaan sebenarnya. Identitas saudara sebagai responden akan dirahasiakan.

Apakah bersedia saudara meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini agar usipkan banyak terimakasih

Hormat saya,
Ayu Wolandari

A. Identitas Responden

Nama :
Umur : 18
Jenis kelamin : Laki - Laki

Penyajak Penelitian,

Di halaman berikut ini ada ada beberapa pertanyaan yang harus anda jawab secepat dan menjawab pertanyaan, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu :

1. Jawablah pertanyaan berikut dengan jujur
2. Ditujukan kepada responden untuk mengisi semua jawaban
3. Semua jawaban anda dapat diterima dan tidak ada jawaban yang salah serta jawaban anda dirahasiakan.

B. Isometria Perilaku Merokok

1. Sudah berapa lama anda merokok?

Jawab :
3 tahun

2. Berapa lama waktu yang anda butuhkan untuk menghabiskan setengah rokok?

Jawab :
10 menit

3. Berapa banyak rokok yang anda habiskan dalam jangka waktu 1 minggu terakhir?

Satu : 16 mg
Semua : 16 mg
Kedu : 16 mg
Kedua : 16 mg
Jawab : 16 mg
Satu : 16 mg
Minggu : 16 mg



KEMAHIRAN I ENDRIAN DAN FERDIA, AN
L' EVEREST, S' NEGGER, MAKASAR (UNM),
FA CULTAS I SIKOJOK I
J' autor OLA BIM Kempan T' our Oumar L' Seli Bora IL A.P. Per kemaha, 30222.

Analisa dan Wawancara

Saya melakukan Wawancara Psikologi, wawancara tentang Mekanisme pada saat ini terdapat masalah di semester akhir dan sedang mulai kelan pada tahun awal skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan j' jing pada tahun ini. Pada tahun ini terdapat masalah untuk menyelesaikan masalah ini. Pada saat ini saya merasa sangat sulit untuk menyelesaikan masalah ini yang saya rasakan sangat sulit dan banyak masalah dengan kondisi ini. Saya merasa sangat sulit dan banyak masalah dalam menyelesaikan masalah ini.

Ada beberapa masalah yang sedang dihadapi untuk menyelesaikan masalah ini dan saya akan mencoba untuk menyelesaikan masalah ini.

Siapa di sini,
Asu W. dandi

A. Identifikasi Responden

Nama :
Usia : 20
Jenis kelamin : laki-laki

Penyakit yang ada

Di hadapan hari ini ada beberapa masalah yang ada pada saat ini. Ada beberapa masalah yang ada pada saat ini. Ada beberapa masalah yang ada pada saat ini.

1. Apakah ada masalah yang ada pada saat ini?
2. Apakah ada masalah yang ada pada saat ini?
3. Apakah ada masalah yang ada pada saat ini?

3. Identifikasi Perilaku

1. Apa yang ada pada saat ini?

Jawab: 3 tahun

2. Apa yang ada pada saat ini yang ada pada saat ini?

Jawab: 5 menit

3. Apa yang ada pada saat ini yang ada pada saat ini?

Saya di sini,
Seni : 19
Seli : 15
Rak : 16
Ker : 17
Zur : 12
Siti : 11
Mony : 9



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)
FAKULTAS PSIKOLOGI
Kampus Gd. BML Komplek Timur Gunung Sari Baru Jl. A.P. Pettarani Mak. 90222.

Asalamualaikum Wa Wa

Saya mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Makassar pada saat ini tengah menempuh semester akhir dan sedang melakukan penelitian untuk skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan jenjang pendidikan sarjana. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres mahasiswa. Penelitian ini sama-sama untuk tujuan ilmiah, tidak ada jawaban yang dianggap salah atau benar seperti sesuai dengan kondisi sebenarnya. Identitas saudara sebagai responden akan dipertahankan.

Apakah bersedia saudara meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini saya ucapkan banyak terima kasih

Hormat saya,
Ayu Widiandari

A. Identitas Responden
Nama :
Umur : 19 tahun
Jenis kelamin : Laki-laki

Pernahkah Pengisian,

Di halaman berikut ini ada sudah beberapa pertanyaan yang harus anda jawab sebelum menjawab pertanyaan, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu :

1. Jawablah pertanyaan berikut dengan jujur.
2. Ditentukan kepada responden untuk mengisi semua jawaban.
3. Semua jawaban anda dapat dirahasiakan dan tidak ada jawaban yang salah serta jawaban anda dirahasiakan.

B. Instrumen Tesanda Membelek

1. Sudah berapa lama anda membelek?

Jawab : 1 tahun

2. Berapa lama waktu yang anda butuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan membelek?

Jawab :

10 menit

3. Berapa banyak rokok yang anda hisap/dan dalam jangka waktu 1 minggu terakhir?

Senin : 10 sig
 Selasa : 0 sig
 Rabu : 14 sig
 Kamis : 12 sig
 Jumat : 10 sig
 Sabtu : 5 sig
 Minggu : 8 sig



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)
FAKULTAS PSIKOLOGI

Konur GA, BM, Kamaria Thine, Ganiawati Sari, Irena D. A.P. Padangul Mba, 20222.

Asalamualaikum Wa, Wa!

Saya mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Makassar pada saat ini tengah menempuh semester akhir dan sedang melakukan penelitian untuk skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan jenjang pendidikan sarjana. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres orang tua siswa. Penelitian ini semesta-otak untuk tujuan ilmiah, oleh itu jawaban yang dianggap salah dan benar sejalan sesuai dengan keadaan sebenarnya. Identitas saudara sebagai responden akan dirahasiakan.

Atas kerendahan saudara meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini saya ucapkan banyak terima kasih

Hormat saya,

Ayu Widandari

A. Identitas Responden

Nama

A

Usia

20 Tahun

Jenis kelamin

laki - laki

Pengajak Pengisian,

Di halaman berikut ini ada salah beberapa pertanyaan yang harus anda jawab sebelum menjawab pertanyaan, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu:

1. Jawablah pertanyaan berikut dengan jujur.
2. Dihindari kepada responden untuk menipu semua jawaban.
3. Semua jawaban anda dapat dipercaya dan tidak ada jawaban yang salah serta jawaban anda dirahasiakan.

B. Isometria Perilaku Menebak

1. Sudah berapa lama anda menikah?

Jawab:

2 Tahun

2. Berapa lama waktu yang anda butuhkan untuk menyelesaikan setengah

malak?

Jawab:

8 - 10 menit

3. Berapa banyak malak yang anda butuhkan dalam jangka waktu 1 minggu

terakhir?

Semua : 17 kg.

Selama : 15 kg.

Ende : 10 kg.

Kendal : 12 kg.

Juwaw : 25 kg.

Sekau : 10 kg.

Makau : 20 kg.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)
FAKULTAS PSIKOLOGI
Kampus Dd, Bm, Kemping, Tamre Gonnang 5th Baru Jl. A.P. Deprenat Mks. 90222.

Assalamualaikum Wr.Wb

Saya mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Makassar pada saat ini sedang mengerjakan semester akhir dan sedang melakukan penelitian untuk skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan program pendidikan sarjana. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui intensitas membaca sandak. Penelitian ini menggunakan teknik tes kuisioner, tidak ada jawaban yang dianggap salah atau benar sejauh sesuai dengan keadaan sebenarnya. Identitas anda sebagai responden akan dirahasiakan.

Apakah bersedia anda meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini agar usaplan banyak terima kasih

Hormat saya,
Ayo Widiandari

A. Identitas Responden

Nama :
Umur : 19 thn
Jenis kelamin : Lnk - Lnk

Pengantar Pengisian

Di halaman berikut ini akan anda beberapa pertanyaan yang harus anda jawab sebelum menjawab pertanyaan, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu:

- 1. Jawablah pertanyaan berikut dengan jujur.
- 2. Ditinjau kepada responden untuk mengisi semua jawaban.
- 3. Semua jawaban anda dapat diterima dan tidak ada jawaban yang salah serta jawaban anda dirahasiakan.

B. Isian Perilaku Membaca

1. Sudah berapa lama anda membaca?

Jawab : 3 thn

2. Berapa lama waktu yang anda butuhkan untuk menyelesaikan sebungkus rokok?

Jawab : 5-10 menit

3. Berapa banyak rokok yang anda hisapkan dalam jangka waktu 1 minggu terakhir?

Senin : 16 bgs
Selasa : 16 bgs
Rabu : 16 bgs
Kamis : 16 bgs
Jumat : 16 bgs
Sabtu : 16 bgs
Minggu : 16 bgs



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)
FAKULTAS PSIKOLOGI
Kampus Gd. IIIA Komplek Timur Gunung Sari, Bona, D. A.P. Pattanae Bda. 90222.

Asalamualaikum Wa, Wa.

Saya mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Makassar pada saat ini tengah menaruh perhatian akhir dan sedang melakukan penelitian untuk skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan jenjang pendidikan sarjana. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui fenomena perilaku manusia. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui observasi langsung di lapangan. Untuk itu, saya sebagai peneliti yang ditugaskan untuk melakukan penelitian ini dengan menggunakan teknik wawancara. Identitas saudara sebagai responden akan dirahasiakan.

Ada beberapa hal yang perlu disiapkan dalam penelitian ini agar berjalan dengan lancar.

Hormat saya,
Ayu Walandari

A. Identitas Responden
Nama :
Umur : 19 TAHUN
Jenis Kelamin : Perempuan

Pengantar Penelitian,
Di halaman berikut ini ada beberapa pertanyaan yang harus anda jawab sebelum menjawab pertanyaan, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu:
1. Jawablah pertanyaan berikut dengan jujur.
2. Dihindari kepada responden untuk mengisi semua jawaban.
3. Semua jawaban anda dapat diberikan dan tidak ada jawaban yang salah serta jawaban anda dirahasiakan.

B. Instruksi Perilaku Membaca

1. Sudah berapa lama anda membaca?

Jawab : 8 TAHUN

2. Berapa lama waktu yang anda butuhkan untuk menyelesaikan sebuah novel?

Jawab : 3-5 MENIT

3. Berapa banyak novel yang anda baca dalam jangka waktu 1 minggu terakhir?

Sarah : 19 bkg
Sofea : 19 bkg
Ratu : 15 bkg
Kania : 19 bkg
Juna : 19 bkg
Sera : 15 bkg
Mingyu : 15 bkg



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)
FAKULTAS PSIKOLOGI
Kampus 04, Hwy. Sengkang, Tinggi Gemina, Sari Boro II, A.P. Pajenean, S.M.A. 90022.

Asisten/Dosen/Widyaiswara/Widyawan/Widyawati/Widyawati

Saya mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Tegeri Makassar pada saat ini tengah menempati semester akhir dan sedang melakukan penelitian untuk skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan jenjang pendidikan sarjana. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui intensitas merokok saudara. Penelitian ini semesta-massa untuk tujuan ilmiah, tidak ada jawaban yang dianggap salah atau benar sejauh sesuai dengan keadaan sebenarnya. Identitas saudara sebagai responden akan dirahasiakan.

Apa bersedia saudara meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini yang merupakan banyak terima kasih

Hormat saya,
Ayu Welandari

A. Identitas Responden

Nama : 1
Usia : 19 tahun
Jenis kelamin : Laki - Laki

Pernayah Pengisian,

Di halaman berikut ini ada nada beberapa pernyataan yang harus anda jawab secepatnya menjawab pernyataan, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu :

1. Jawablah pernyataan berikut dengan jujur.
2. Diutamakan kepada responden untuk mengisi semua jawaban.
3. Semua jawaban anda dapat diterima dan tidak ada jawaban yang salah serta jawaban mana dirahasiakan.

B. Intenitas Perilaku Merokok

1. Sudah berapa lama anda merokok?

Jawab : 5 tahun

2. Berapa lama waktu yang anda sunatkan untuk mengakhiri kebiasaan merokok?

Jawab : 15 menit

3. Berapa batang rokok yang anda hisap dalam jumlah waktu 1 minggu berikut?

Semua : 10 kg
Selasa : 20 kg
Rabu : 20 kg
Kamis : 20 kg
Jumat : 20 kg
Sabtu : 20 kg
Minggu : 20 kg



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)
FAKULTAS PSIKOLOGI
Kantor Gd. BM Kampus Diker Gunung Sari Barru II, A.P. Barru, Mak. 90222

Asalamualaikum Wa'alaik

Saya mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Makassar pada saat ini tengah menempuh semester akhir dan sedang melakukan penelitian untuk skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan jenjang pendidikan sarjana. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi perilaku saudara. Penelitian ini tentu-sarua untuk tujuan ilmiah, tidak ada jawaban yang dianggap salah atau benar sejauh sesuai dengan keadaan sebenarnya. Identitas saudara sebagai responden akan dirahasiakan.

Apa bersedia saudara meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini yang sangat banyak terima kasih

Hormat saya,
Ayu Wulantri

A. Identitas Responden

Nama

Ulini : 20 Eln

Jenis kelamin : laki-laki

Pernjak Berjalan

- Di halaman berikut ini ada ada beberapa pernyataan yang harus anda jawab sebelum menjawab pernyataan, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu :
1. Jawablah pernyataan berikut dengan jujur
 2. Discalon kepada responden untuk mengisi semua jawaban
 3. Semua jawaban anda dapat dipercaya dan tidak ada jawaban yang salah serta jawaban anda dirahasiakan

B. Jawaban Perilaku Memokok

1. Sudah berapa lama anda memokok?

Jawab : 2 thn

2. Berapa lama waktu yang anda butuhkan untuk menghabiskan satu bungkus rokok?

Jawab : 15 menit

3. Berapa bungkus rokok yang anda butuhkan dalam jangka waktu 1 minggu terakhir?

Semua : 15 bung
 Selasa : 12 bung
 Rabu : 15 bung
 Kamis : 12 bung
 Jumat : 15 bung
 Sabtu : 12 bung
 Minggu : 15 bung



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)
FAKULTAS PSIKOLOGI
Kampus Old BSM Komplek Temar Gunung Sani Baru Jl. A.P. Pettarani Mak. 90222

Assalamualaikum Wa'alaik

Saya mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Makassar pada saat ini tengah menaruh minat akhir dan sedang melakukan penelitian untuk skripsi sehingga sudah saya peroleh beberapa peninggalan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui informasi tersebut saudara Penelitian ini tentu-tentu untuk tujuan ilmiah, tidak ada jawaban yang dianggap salah saat benar saja atau dengan keadaan sebenarnya. Identitas saudara sebagai responden akan dirahasiakan.

Apakah bersedia saudara meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini yang sangat penting terutama kesibukan

Hormat saya,
Ayu Widandari

A. Identitas Responden

Nama

Uda : 18

Jenis kelamin : laki-laki

Peringkat Pengisian,

Di halaman berikut ini akan ada beberapa pertanyaan yang harus anda jawab sebelum menjawab pertanyaan, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu:

1. Jawablah pertanyaan berikut dengan jujur.
2. Ditujukan kepada responden untuk mengisi semua jawaban.
3. Semua jawaban anda dapat dirahasiakan dan tidak ada jawaban yang salah serta jawaban anda dirahasiakan.

B. Itemnya Perilaku Menakutkan

1. Sudah berapa lama anda menakutkan?

Jawab:

2 tahun

2. Berapa lama waktu yang anda butuhkan untuk mengakhiri sebarang

mekak?

Jawab:

10 - 15 menit

3. Berapa banyak rokok yang anda gunakan dalam jangka waktu 1 setengah

sekitar?

Sekali : 16 sig.

Selama : 18 sig.

Rabu : 15 sig.

Kamis : 12 sig.

Jumat : 20 sig.

Sabtu : 15 sig.

Minggu : 16 sig.

LAMPIRAN III

MODUL

Modul :

HIPNOTERAPI



AYU WULANDARI

1171040079

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
MAKASSAR**

2015

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa puncak ketika individu mengalami *storm-and-stress view*. Di masa ini, individu mudah mengalami pergolakan karena konflik dan perubahan suasana hati, sehingga pandangan, tindakan, dan emosi mudah berubah-ubah (Hurlock, 2003). Masa remaja merupakan masa peralihan, masa perubahan, masa pencarian identitas, masa tidak realistis, dan masa bermasalah. Masa pencarian identitas, remaja tidak lagi ingin disebut sebagai anak-anak. Remaja selalu berusaha untuk menampilkan simbol yang menunjukkan kedewasaan, dengan cara bertindak sesuai keinginan, pola pikir yang bertentangan dengan keinginan orang tua (Santrock, 2003).

Memberontak dan melawan aturan yang diberikan orang tua merupakan salah satu cara remaja dalam menemukan identitas diri, namun ketika orang tua memberikan tanggapan yang negatif maka remaja akan mencari alternatif lain melalui pergaulan dengan teman sebaya atau kelompok. Remaja akan berusaha agar dapat diterima dalam kelompok sehingga cenderung mengikuti kebiasaan dan perilaku kelompok baik positif maupun negatif, salah satu perilaku negatif yang sering dijumpai di kalangan remaja yaitu merokok (Widiansyah, 2014).

Merokok merupakan suatu kebiasaan yang berbahaya bagi kesehatan. Namun, perilaku tersebut justru dapat ditolerir oleh masyarakat dan jumlah perokok semakin meningkat setiap tahunnya. Penyebab kematian terbesar di dunia yang dapat dicegah adalah rokok. Tembakau yang terkandung dalam sebatang rokok merupakan campuran dari ratusan zat kimiawi. Nikotin dan eugenol merupakan kandungan dari tembakau yang sangat berbahaya bagi kesehatan tubuh manusia

apabila dikonsumsi dalam waktu jangka panjang. 60% hasil pembakaran dari rokok mengandung uap dan gas yang terdiri dari 20 jenis gas antara lain, *karbon monoksida, hidro sianida, nitric acid, nitrogen dioksida fluorocarbon, asetone* dan *amonia*. Sembilan dari keseluruhan gas yang terkandung dalam asap rokok merupakan zat yang sangat berbahaya bagi kesehatan paru-paru. Sebatang rokok juga mengandung zat kimiawi yang dapat memicu munculnya penyakit jantung yaitu nikotin, tar, insektisida, *polycyclic, carcinogens* dan yang paling berbahaya adalah *beta-naphtylamine* dan PAH (TCSCIAKMI,2013).

Berdasarkan pemaparan diatas, yang menggambarkan efek negatif yang ditimbulkan maka tentu kegiatan merokok harus diminimalisir. Kemauan merupakan suatu hal penting dalam meminimalisir ataupun menghentikan kebiasaan merokok seseorang meskipun dengan menggunakan alternatif untuk membantu proses minimalisir ataupun menghentikan perilaku merokok. Beberapa alternatif yang dimaksud adalah psikoterapi, hipnoterapi dan psikoedukasi (Husaini, 2007).

Hipnoterapi dianggap lebih mampu meminimalisir keinginan merokok dibandingkan dengan *individual counseling, groups, educational programs*, dan *mass media* (Jarvik, Cullen, Gritz, Vogt, & West 1977). Hipnoterapi merupakan teknik terapi yang dilakukan kepada klien oleh hipnoterapis dalam keadaan *hypnosis*, sedangkan *hypnosis* dalam bahasa Yunani yaitu *hypnos* yang berarti tidur. Keadaan *hypnosis* tidak sepenuhnya identik dengan tidur, meskipun kedua hal itu tampak sama. Perbedaan diantara keduanya yaitu ketika seseorang tertidur maka orang tersebut tidak memiliki kemampuan untuk menerima sugesti,

sedangkan dalam keadaan *hypnosis* seseorang mampu menerima sugesti dari pihak lain (Hakim, 2010).

Guyton dan Hall (2006) mengemukakan bahwa dalam otak terdapat system susunan saraf motorik yang disebut *ganglia basalis* yang berfungsi untuk membantu korteks otak untuk melaksanakan pola gerakan dalam alam bawah sadar, dalam otak juga terdapat bagian yang disebut *amigdala* yang berfungsi untuk mengatur perilaku kesadaran yang bekerja pada tingkat bawah sadar, bagian inilah yang membuat seseorang tetap dalam keadaan sadar ketika dalam keadaan *hypnosis*. Kondisi *hypnosis* dapat dilakukan sebagaimana kondisi ketika seseorang ingin tertidur yaitu dengan adanya pergeseran gelombang otak dari kondisi Beta 30-14 Hz, keadaan terjaga penuh menuju Alpha 13,9-8 Hz, Theta 7,9-4 Hz, hingga menuju keadaan tertidur lelap 3,9-0,1 Hz. Kondisi *hypnosis* adalah keadaan saat pikiran bawah sadar memegang peranan aktif terhadap diri seseorang sehingga mampu menerima sugesti dari pihak lain (Wong, 2010).

Hypnosis dapat bermanfaat untuk memotivasi diri, mengatasi berbagai gangguan emosional, meningkatkan kualitas diri, membantu proses penyembuhan, dan dalam dunia medis sangat berguna bagi penanganan klien (Hakim, 2010).

PERSIAPAN PELAKSANAAN TERAPI

1. Pedoman Terapi

Hipnoterapi merupakan salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari pemanfaatan sugesti untuk mengatasi masalah psikologis yang meliputi pikiran, perasaan dan perilaku. Hipnoterapi merupakan suatu aplikasi modern dalam teknik kuno yang mengaplikasikan *trance-hypnosis*. Penerapan hipnoterapi akan membimbing klien untuk memasuki kondisi *trance* (relaksasi pikiran) agar dapat dengan mudah menerima sugesti yang diberikan oleh hipnoterapis. Dalam kondisi *trance*, pikiran bawah sadar klien akan diberikan sugesti positif guna melakukan penyembuhan gangguan psikologis atau dapat pula digunakan untuk mengubah pikiran, perilaku, dan perasaan agar menjadi lebih baik (As'adi,2011).

2. Fasilitator

Fasilitator yang digunakan dalam eksperimen adalah individu yang memiliki pemahaman dan penguasaan yang baik dalam melaksanakan terapi. Fasilitator berperan dan bertugas sesuai dengan hal-hal yang dibutuhkan dalam terapi dan mampu menjawab serta memahami setiap persoalan yang mungkin timbul dalam proses terapi berikutnya.

3. Kriteria Fasilitator

- a. Memahami dasar-dasar dan teknik-teknik Hipnoterapi

- b. Memiliki kreativitas tinggi dalam berkomunikasi serta kepercayaan diri yang tinggi
- c. Memiliki sertifikat terapi

4. Tugas Fasilitator

- a. Memberikan terapi kepada subjek
- b. Mampu menciptakan suasana yang kondusif dalam proses terapi dan menjawab setiap pertanyaan dan permasalahan yang muncul dalam proses terapi
- c. Mampu memberikan instruksi yang jelas dalam setiap bagian proses terapi
- d. Bersikap ramah, humoris serta lebih fleksibel terhadap remaja

5. Keterampilan Fasilitator

- a. Mampu memberikan terapi
- b. Mampu menjalankan tanggung jawab sebagai seorang fasilitator
- c. Mampu mengelola kesulitan-kesulitan yang dialami oleh peserta
- d. Mampu memberikan motivasi pada peserta
- e. Mampu mengelola waktu.

MEMULAI HIPNOTERAPI

1. Menyiapkan ruangan yang akan digunakan dalam proses terapi Hipnoterapi.
2. Menyiapkan setiap perlengkapan yang dibutuhkan dalam proses terapi

3. Membuat daftar peserta dan memastikan peserta untuk mengisinya sebelum dan sesudah terapi
4. Memastikan setiap peserta mengikuti proses terapi sesuai dengan jadwal yang ditetapkan
5. Menciptakan suasana yang kondusif dalam proses terapi
6. Mengajak dan meyakinkan peserta agar dapat mengikuti terapi dan manfaat yang akan di peroleh setelah di berikan terapi.
7. Fasilitator harus datang lebih awal sebelum terapi dimulai.

PENYELENGGARAAN KEGIATAN HIPNOTERAPI

1. Pengorganisasian

Fasilitator : Saiful Akbar CH, CHt.

2. Tujuan Kegiatan Hipnoterapi

a. Tujuan Umum

Setelah diberikan Hipnoterapi, diharapkan terjadi penurunan frekuensi merokok pada remaja.

b. Tujuan Khusus

Setelah diberikan hipnoterapi, remaja mampu :

- 1) Memahami bahwa merokok merupakan suatu yang berbahaya bagi kesehatan.
- 2) Meningkatkan rasa percaya diri meski tanpa merokok.
- 3) Meminimalisir jumlah rokok yang dihisap setiap hari.
- 4) Mengendalikan keinginan untuk merokok.

3. Sasaran

12 orang perokok remaja.

4. Teknik Hipnoterapi

Relaksasi

5. Tahap Hipnoterapi

- a. *Preparation,*
- b. *Therapeutic Trance (Fixation of attention, Depotentiating habitual frameworks and believe systems, Unconscious search, Unconscious procces, Respon hypnotic),*
- c. *Ratification of Therapeutic Change (Erickson & Rossi, 1979).*

6. Media

Perlengkapan pelaksanaan terapi:

- a. Kursi
- b. Laptop

7. Kriteria Evaluasi

- a. Evaluasi Struktur
 - 1) Peserta hadir di tempat kegiatan
 - 2) Penyelenggaraan kegiatan dilaksanakan di jln. Maccini Raya no. 5b Makassar.
 - 3) Pengorganisasian penyelenggaraan kegiatan dilakukan sebelumnya.
- b. Evaluasi Proses
 - 1) Peserta antusias terhadap setiap pertemuan
 - 2) Tidak ada peserta yang meninggalkan tempat pertemuan

3) Peserta mengikuti proses terapi dengan tenang

c. Evaluasi hasil

1) Remaja dapat mengungkapkan perasaan setelah diberikan hipnoterapi.

2) Jumlah hadir dalam kegiatan sesuai dengan jumlah subjek yang ditetapkan.

8. Intervensi Jalannya Program

| Minggu | Hari/ Jam | Waktu | Kegiatan Terapi | Evaluasi |
|--------|--------------------------------------|----------|---|---|
| 1 | Senin - Minggu Jam 13.00 | 20 menit | <p>(Tahap <i>Set-Up</i>)</p> <p>Memperkenalkan diri Hipnoterapis berusaha mengumpulkan data dari subjek dengan memberikan beberapa pertanyaan kepada subjek untuk mengetahui gambaran rokok menurut subjek.</p> <p>Mengenalkan program hipnoterapi (macam kegiatan, waktu, tempat dan orang)</p> <p>Memastikan agar subjek mampu memasuki area trance dengan baik.</p> | <p>1. Remaja kooperatif memperkenalkan diri.</p> <p>2. Datang pada saat kegiatan sesuai waktu dan tempat.</p> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <p>(Tahap <i>Hipnoterapi</i>)</p> <p><i>Tahap Preparation</i></p> <p>Pada tahap ini, <i>hipnoterapis</i> melakukan pendekatan terhadap remaja untuk membangun hubungan positif dan rasa saling pengertian antara remaja dan <i>hipnoterapis</i>.</p> <p>Pada tahap wawancara awal ini, <i>hipnoterapis</i> mengumpulkan informasi yang berkaitan dengan masalah remaja.</p> <p>Pada tahap ini <i>hipnoterapis</i> menjelajahi sejarah pribadi remaja, karakter dan dinamika emosional, minat, hobi, pekerjaan dan sebagainya untuk menilai berbagai pengalaman hidup dan kemampuan respon klien untuk mencapai tujuan terapi.</p> <p><i>Therapeutic Trance</i></p> <p>Pada tahap ini <i>hipnoterapis</i></p> | <p>Berbicara tentang pengalaman masa lalu dan hal-hal yang menyebabkan remaja merokok</p> <p>Remaja memusatkan perhatian</p> |
|--|--|---|--|

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <p>memberikan sugesti kepada klien untuk menemukan cara pemecahan masalah oleh klien sendiri.</p> <p>Pada tahap ini <i>hipnoterapis</i> memberikan pandangan-pandangan positif kepada klien agar dapat mencapai keadaan penerimaan diri yang baru dan memunculkan kreativitas dalam diri mereka. Terdapat 5 paradigma dalam tahap ini:</p> <p><i>A. Fixation of attention</i> memanfaatkan keyakinan dan perilaku <i>klien</i> untuk fokus pada realitas batin</p> <p><i>B. Depotentiating habitual frameworks and believe systems</i> berupa gangguan, shock, terkejut, kebingungan, disosiasi atau proses lain yang dapat mengganggu kebiasaan <i>klien</i>.</p> <p><i>C. Unconscious search</i> berupa</p> | <p>Acuan agar Hipnoterapi pada pertemuan berikutnya diberikan lebih efektif.</p> |
|--|--|---|--|

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | <p>implikasi, pertanyaan, permainan kata, saran dalam hipnotis.</p> <p><i>D. Unconscious procces</i> berupa aktivasi asosiasi pribadi dan mental.</p> <p>E. Respon <i>hipnotic</i> berupa potensi perilaku berdasarkan pengalaman yang terjadi secara mandiri.</p> <p><i>3. Ratification of Therapeutic Change</i></p> <p>Pada tahap ini <i>hipnoterapis</i> memastikan sejauhmana sugesti memberikan pengaruh terhadap pemahaman dan perubahan perilaku klien.</p> | |
|--|--|--|---|--|

9. Kegiatan Hipnoterapi Hari I – VII

| | |
|-----------|--|
| Topik | : Hipnoterapi |
| Sub Topik | : Efektif diberikan dalam menurunkan frekuensi merokok remaja. |
| Sasaran | : Remaja yang merokok dengan frekuensi sedang dan tinggi. |
| Tempat | : Jln. Maccini Raya No.5b Makassar |
| Tanggal | : - |
| Waktu | : 1 X 250 menit |

10. Sugesti

“ Alasan Anda ada disini adalah bahwa Anda telah membuat keputusan Anda... Anda telah membuat keputusan akhir untuk berhenti merokok sepenuhnya... Dan Anda telah memutuskan untuk menghentikan merokok sekarang... bukan besok... bukan minggu depan... tidak bulan depan... bukan tahun depan... melainkan saat ini... Anda tidak akan mengizinkan pengecualian terhadap keputusan ini... karena Anda jujur dan benar-benar ingin berhenti merokok sepenuhnya dan selamanya...

Mengapa keinginan Anda berhenti merokok begitu kuat? Karena Anda tahu efek buruk dari merokok... dokter mengatakan untuk berhenti... sebab Anda akan menderita batuk kronis atau nyeri dada... Anda berpikir tentang efek buruk merokok... kanker atau emfisema... Intinya adalah Anda membuat keputusan akhir untuk berhenti merokok untuk diri Anda dan keputusan akhirnya adalah bahwa Anda akan berhenti sekarang...

Faktor motivasi sangat penting dalam menghentikan kebiasaan... Anda menyadari hal ini dan karena hal itu Anda tidak perlu merokok... Anda menyerah... tapi apa yang menyebabkan Anda menyerah?... Anda menyerah dari batuk... menyerah dari rasa sakit... menyerah dari masalah... Anda memberikan semua hal yang tidak Anda inginkan... termasuk merokok... Anda menyerah pada hal-hal yang tidak Anda inginkan... Anda menyerahkan semuanya agar mendapatkan hal-hal yang Anda Inginkan... yaitu relaksasi... rasa aman... kebahagiaan... semua hal yang dapat Anda temukan ketika Anda tidak merokok...

Sekarang ketika Anda semakin dalam dan lebih santai... lebih jauh dan jauh ke bawah... semua suara hilang kedalam kejauhan dan Anda hanya memperhatikan suara saya... Anda mendengarkan dengan seksama suara saya untuk semua saran yang akan saya berikan... Anda mengendalikan sepenuhnya atas tubuh... pikiran... dan jiwa Anda.

Nikotin adalah racun... ini adalah salah satu racun paling akurat di muka bumi... yang bahkan dalam jumlah kecil akan mampu untuk membunuh seekor

kuda... apalagi manusia... Anda merokok hanya untuk mengambil racun...Anda masih mengambil racun setiap kali Anda menghisap rokok,,

Anda akan melakukan hal-hal positif dari sekarang... ada banyak hal positif yang dapat Anda lakukan... Anda dapat berolahraga cukup dan nyaman... Anda dapat berjalan cepat... Anda dapat bersantai dan menikmati waktu bagi Anda sendiri... ada jutaan hal yang dapat Anda lakukan untuk mempertahankan kondisi yang santai... damai... tenang... tenang... tanpa menghisap racun... faktanya... racun tidak membuat Anda benar-benar tenang dan damai... racun itu hanya membuat Anda semakin gugup...

Bahkan membawa Anda lebih dekat dengan kematian... racun sama sekali tidak baik untuk orang-orang... ini hanya baik untuk hal-hal yang ingin kita bunuh... seperti hama tikus... kecuali Anda berpikir bahwa Anda adalah tikus... maka Anda mencoba bunuh diri dan Anda perlu racun... salah satunya dikandung rokok... jika Anda berpikir tentang diri Anda seperti itu... Anda seperti menghukum diri sendiri... Anda tidak melakukan kesalahan... Anda tidak perlu menghukum diri sendiri... sekarang Anda harus menghapuskan pikiran tersebut... pikiran akan kebutuhan racun... dan Anda tidak harus berpikir tentang hal itu lagi... dan semuanya hilang... kebutuhan racun yang Anda pikirkan kini telah hilang ...

Anda akan membiarkan seluruhnya hanyut... Anda tidak perlu semua itu... Anda tidak memerlukan racun... baik rokok... tidak perlu pil atau alcohol berlebihan atau semua itu... apa yang Anda butuhkan adalah relaksasi... rasa nyaman dan relaks..

Sekarang... Anda akan semakin masuk kealam bawah sadar Anda lebih dalam dan lebih dalam... Anda lebih rileks dan lebih... Anda menikmati hidup lebih dan lebih... Anda merasa lebih dan lebih nyaman dalam segala hal dan Anda mulai kehilangan keinginan untuk mengisap tembakau... untuk mulai meninggalkan rokok... Anda akan terkejut dan takjub dengan mengetahui bahwa anda tidak lagi memerlukan tembakau dalam bentuk apapun... dan Anda menolak racun dari segala bentuk... salah satunya rokok...

Sekarang ketika Anda akan merasa semakin rileks dan lebih santai... semua suara disekitar akan memudar... Anda hanya memperhatikan suara saya... Sekarang... setiap orang yang menghisap rokok di masa lalu telah terhubung dengan kegiatan lainnya... Beberapa orang tersebut merasa bahwa mereka harus merokok ketika mereka pertama kali membuka mata mereka saat pagi hari... ketika mereka ingin tidur di malam hari... segera setelah makan malam... ketika mereka mengemudi di mobil... ketika di tempat kerja... ketika tidak di tempat kerja... ketika menonton TV... atau ketika tidak menonton TV... dan dalam situasi lain.... Mereka menghubungkan rokok dengan beberapa kegiatan atau dengan sesuatu yang lain yang mereka lakukan....

Karena hal lain terjadi... itu memicu mekanisme yang menyebabkan seseorang meraih sebatang rokok.... Sekarang kita melanggar semua mekanisme tersebut... kita menghancurkan mekanisme itu sekarang.... Jika Anda salah satu dari orang-orang yang merokok saat pertama kali bangun di pagi hari, semua akan berubah mulai sekarang.... Akan muncul keinginan secangkir kopi hitam atau segelas jus jeruk dipagi hari.... itu akan menjadi suatu keharusan untuk

Anda....Jika untuk pengganti tersebut yang tidak memuaskan Anda... karena mungkin Anda menderita diabetes atau alergi terhadap kopi atau sesuatu lainnya.... .

Anda dapat memilih apa pun saran yang Anda inginkan... apa pun itu.... tetapi Anda akan berpikir bahwa merokok di pagi hari akan menjadi hal yang paling mengerikan.... Rasanya mengerikan... sangat menjijikkan untuk Anda pikirkan bahwa Anda menaruh racun dalam mulut Anda saat bangun di pagi hari... merokok setelah makan malam bahkan lebih buruk! Imajinasikan makan malam yang indah.... kemudian membunuh seluruh rasa makan malam dengan rokok.... Tidak ada yang bisa lebih buruk dari itu....

Anda ingin membawa keluar rasa itu.... Mungkin dengan secangkir kopi... mungkin dengan segelas susu... apa pun.... Tetapi satu hal yang Anda tidak ingin adalah rokok—yang pasti! Anda tidak pernah merokok di tempat tidur.... Semua orang tahu bagaimana berbahaya itu.... Merokok setiap saat adalah kegiatan berbahaya.... Ini berbahaya untuk kesehatan Anda... berbahaya bagi paru-paru Anda dan jika ada kemungkinan penghargaan untuk hidup berbahaya pula.... Anda tidak mendapatkan medali untuk merokok....

Sebaliknya.... Anda tidak hanya tidak menginginkannya....Anda bahkan tidak menyukainya.... Apa pun situasi khusus berhubungan dengan rokok atau tembakau dalam bentuk apa pun dalam masa lalu Anda, sekarang sepenuhnya direvisi.... Rokok bagi Anda adalah hal di masa lalu.... Tidak ada situasi khusus... baik makan malam... setelah makan malam... ketika bekerja... ketika tidak bekerja... ketika santai... saat tegang... ketika marah... ketika tenang... ketika di pagi hari... di malam hari.... Tidak ada situasi panggilan untuk Rokok....

Ada sejuta cara untuk menenangkan diri... jika Anda sedang tegang.... Ada sejuta cara untuk menikmati tenang bila Anda inginkan.... Ketika Anda sedang bekerja... rokok hanya akan mencuri waktu serta konsentrasi dari pekerjaan Anda.... Dan ketika santai... mereka juga mencuri pikiran Anda dari perasaan santai....

Mulai saat ini.... tidak ada aktivitas lain yang terjadi dalam hidup Anda yang membutuhkan kegiatan merokok.... Tidak ada kegiatan lain dalam hidup Anda yang berjalan lebih baik dengan rokok.... Mulai saat ini pada setiap kegiatan lainnya dalam hidup Anda... apakah itu bangun... tidur... bekerja atau bermain... makan malam atau minum... pesta atau bersantai Anda konsisten tanpa merokok.... Anda memilih hidup lebih baik dengan paru-paru penuh dengan udara yang segar dan bersih.... Demi suplai darah yang baik tanpa batuk dan masalah paru-paru... dan demi kesehatan Anda....

Semuanya berjalan lebih baik dengan tubuh yang sehat.... Jadi... semua koneksi yang rusak dan sambungan terbaru dibuat.... Dan saat ini.... Anda menjadi sangat mudah untuk kehilangan keinginan mengisap tembakau dalam bentuk apa pun... kapan saja... di setiap tempat....:di bawah setiap kondisi... dan dalam situasi apa pun....

Sekarang ketika Anda semakin rileks lebih dalam dan lebih santai... semua suara lainnya memudar....Anda tidak memperhatikan suara apa pun selain suara saya dan Anda tenggelam lebih dalam, lebih dalam, lebih dalam, lebih dalam, dan lebih dalam.... Anda tahu bahwa Anda tidak hanya dapat berhenti merokok....

Anda konsisten dan hanya peduli kesehatan Anda.... Tidak ada bagi Anda perdebatan tentang hal itu.... Anda tidak akan merokok.... Anda tidak akan merokok tidak peduli seberapa keras Anda mencoba.... Hal ini sudah ditetapkan bahwa Anda tidak akan merokok....

Anda benci rokok.... Bahkan.... Anda bersikeras menolak untuk merokok.... Anda bersikeras menolak untuk merokok tidak peduli apa yang mendesak... tidak peduli apa perasaan muncul... tidak peduli apa hal yang mungkin terjadi... tidak peduli apa perasaan muncul... tidak peduli apa kegugupan atau hal lain terjadi.... Anda mengatasi masalah Anda sangat efektif.... Anda menangani semua masalah Anda secara efektif apa adanya dan tanpa menghisap rokok...

Bahkan... tidak ada situasi yang mungkin bisa muncul dalam hidup Anda yang bisa mematahkan penolakan Anda untuk merokok.... Sangat baik buat Anda dengan ketika anda sangat bersikeras dalam menolak rokok.... Anda telah membuat keputusan Anda dan Anda konsisten untuk itu.... Anda bersikeras dan menolak untuk mengubah pikiran Anda dalam kondisi apa pun.... Anda memiliki pikiran Anda sendiri dan Anda telah mengatur itu.... Dan Anda konsisten untuk menghentikan mengisap tembakau dalam bentuk apa pun.... Anda membencinya.... Itu kotor.... Itu kotor.... Bahkan mahal.... Anda tidak menyukainya....

Anda tidak membutuhkannya.... Anda tidak menginginkannya dan Anda bersikeras menolak untuk merokok.... Tidak ada yang bisa menggoda Anda.... Tidak ada yang bisa mengubah Anda.... Tidak ada debat karena Anda telah mengatur itu.... Bebas rokok adalah cara baru hidup Anda yang indah.... Ini tidak hanya dapat diterima... juga membuat Anda merasa lebih baik dan menikmati hidup Anda....

Waktu yang Anda pakai untuk meracuni diri dengan tembakau sekarang adalah milikmu.... Anda telah menyerah pada racun dan bersikap keras menolak untuk mengambil kembali kondisi apa pun.... Anda sekarang akan menggunakan waktu yang produktif... dengan cara apa pun yang Anda pilih.... Anda belum pernah merasa lebih baik ketika merokok namun sekarang Anda akan merasa lebih lebih baik lagi... paru-paru Anda sehat....

Udara lebih bersih dan tubuh Anda lebih kuat dan Anda dapat menyingkirkan semua racun tembakau dan tidak ada seorang pun yang dapat membuat Anda kembali karena Anda cukup... bersikeras menolaknya.... Anda sudah selesai dengan racun.... Anda membencinya.... Anda benar-benar selalu membencinya karena kotor dan membuat Anda sakit.... Saya ingin Anda mengimajinasikan bahwa Anda sedang berdiri di jalan bercabang itu.... Ketika Anda melihat ke jalan yang mengarah ke kiri.... Anda melihat bahwa itu adalah jalan yang tidak ramah.... gersang...

Langit gerimis suram dan suhu yang kering kerontang.... Sebuah angin bertiup dingin kabut dan gerimis.... Ini adalah tempat mati.... Ini adalah jalan perokok.... Jalan ini menyebabkan rasa sakit... penderitaan dan kematian dini.... Ini jalan sedih.... Itu dingin... tak bernyawa dan mati.... Ketika Anda berbalik dan jalan itu dan melihat ke kanan jalan.... Anda melihat jalan nan indah.... Matahari bersinar cerah di langit... yang berwarna biru cerah.... Pohon-pohon penuh dengan daun dan rumput yang subur dan hijau.... Ini adalah jalan non-perokok....

Dan ketika Anda mulai berjalan menyusuri jalan ini Anda merasakan angin lembut yang hangat bermain di rambut Anda....

Dengan setiap langkah Anda merasa diri Anda semakin sehat... kuat dan lebih kuat.... Ini jalan mengarah ke hidup... sehat... lagi bahagia.... Dengan setiap langkah Anda merasa lebih dan lebih hidup dan semakin yakin bahwa tidak ada yang bisa lagi membuat Anda kembali ke jalan yang lain... dingin... suram... jalan mematikan bagi perokok.... Anda memilih hidup... panjang... sehat kuat dan tidak ada yang bisa mengubahnya.... Selamat.... Anda sekarang adalah non-perokok.... Katakan pada diri Anda sendiri kalau perlu dengan suara keras... bahwa.... Aku (nama klien) bukan perokok dan tetap tidak merokok seumur sisa hidup saya.... Dan Anda mengulangi sedikitnya 15 kali....”

11. Penutupan

Pada sesi ini terapis memberikan pertanyaan seputar perasaan yang dialami subjek setelah diberikan hipnoterapi.

LAMPIRAN IV
POSTTEST ANGKET
FREKUENSI MEROKOK



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNS)
FAKULTAS PSIKOLOGI
Kampus Gd. BM, Komplek Timur Gunung Sari Juru, A.P. Pannan, Mak. 90221

Assalamualaikum Wa, Wa

Saya mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Makassar pada saat ini tengah menempuh skripsi akhir dan sedang melakukan penelitian untuk skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan jenjang pendidikan sarjana. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui minat membaca novel siswa. Penelitian ini dilaksanakan untuk tujuan ilmiah, valid, dan jawaban yang dianggap valid atau benar sangat sesuai dengan keadaan sebenarnya. Identitas saudara sebagai responden akan dipertahankan.

Apa kiranya saudara meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini saya ucapkan banyak terima kasih

Hormat saya
Ayu Wulandari

A. Identitas Responden :
Nama :
Usia : 19
Jenis kelamin : Perempuan - Laki

Pengantar Penelitian

Di halaman berikut ini ada nada beberapa pertanyaan yang harus anda jawab sebelum menjawab pertanyaan, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu :
1. Jawablah pertanyaan berikut dengan jujur
2. Diutamakan kepada responden untuk mengisi semua jawaban.
3. Semua jawaban anda dianggap dihargai dan tidak ada jawaban yang salah serta jawaban anda dirahasiakan.

B. Identitas Perilaku Membaca

1. Sudah berapa lama anda membaca?
Jawab : 3 tahun

2. Berapa lama waktu yang anda butuhkan untuk menyelesaikan sebuah novel?
Jawab : 15 menit

3. Berapa banyak novel yang anda miliki di rumah anda? (jika waktu 1 minggu)
Jawab : 7

Siswa : B big
Siswa : 8 big
Ratu : R big
Kantun : F big
Jenis : F big
Siswa : 8 big
Waktu : 7 big



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)
FAKULTAS PSIKOLOGI
Kampus Cid. BSM Kampus Timur Gunung Sari Baru II, A.P. Pettanene Mkn. 50222

Assalamualaikum Wr. Wb

Saya mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Makassar pada saat ini tengah meneliti tentang aktivitas akhir dan sedang melakukan penelitian untuk skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan jenjang pendidikan sarjana. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui intensitas membaca koran. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui apakah ada jawaban yang dianggap salah atau benar setiap survei dengan kerangka sebertanya. Isentens saat ini sebagai responden akan dirahibikan.

Apas kesediaan saudara meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini saya ucapkan banyak terima kasih

Hormat saya,
Aya Wulandari

A. Identifikasi Responden
Nama :
Usia : 18 Tahun
Jenis kelamin : laki-laki

Pernajak Pengisian.

Di halaman berikut ini akan ada beberapa pertanyaan yang harus anda jawab sebelum menjawab pertanyaan, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu:

- 1. Jawablah pertanyaan berikut dengan jujur
- 2. Diizinkan kepada responden untuk mengisi semua jawaban.
- 3. Semua jawaban anda dapat dipercaya dan tidak ada jawaban yang salah serta jawaban anda dirahibikan.

B. Isentens Perilaku Membaca

1. Sudah berapa lama anda membaca?
Jawab : 3 tahun

2. Berapa lama waktu yang anda butuhkan untuk menyelesaikan sebuah koran?
Jawab : 4 menit

3. Berapa banyak koran yang anda baca dalam seminggu waktu 1 minggu terakhir?
Jawab : 7 koran

Selasa : 9 koran
Rabu : 18 koran
Kamis : 7 koran
Jumat : 8 koran
Sabtu : 9 koran
Minggu : 7 koran



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR AR RANSA
FAKULTAS PSIKOLOGI
Kampus Gd. Bm Kampus 1 Macassar Kabupaten ILA D. P. 90913 Mak. 2022.

Assalamualaikum Wa. Wa.

Saya mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Negeri Makassar pada saat ini tengah menempuh semester akhir dan sedang melakukan penelitian untuk skripsi dengan judul "Pengaruh Locus of Control terhadap Perilaku Berprestasi". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Locus of Control dengan Perilaku Berprestasi. Untuk itu, saya membutuhkan partisipan yang bersedia untuk mengisi kuisioner yang akan saya kirimkan kepada anda. Jika anda bersedia, mohon mengisi kuisioner tersebut dan mengirimkan kembali kepada saya. Terima kasih.

Apakah bersedia anda mengisi kuisioner tersebut untuk berpartisipasi dalam penelitian ini? Silakan mengisi kuisioner tersebut.

Hormat saya,
Ayu W. Indera

A. Identitas Responden

Nama : Ayu W. Indera
Usia : 20 Tahun
Jenis kelamin : Perempuan

Prinsip Pengisian

Di halaman berikut ini akan ada beberapa pertanyaan yang harus anda jawab. Sebelum menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut, anda harus membaca terlebih dahulu petunjuk-petunjuk yang tertera di bagian atas.

1. Jawablah pertanyaan-pertanyaan tersebut dengan jujur.
2. Berikan jawaban yang sebenarnya dan tidak dipengaruhi oleh jawaban orang lain.
3. Semua jawaban anda akan dirahasiakan.

1. Apakah bersedia anda mengisi kuisioner tersebut?

Jawab : Ya

2. Berapa kali anda mengisi kuisioner tersebut?

Jawab : 10 kali

3. Berapa kali anda mengisi kuisioner tersebut dalam 1 minggu?

Jawab : 5 kali

Terima kasih

Salam,
Ayu W. Indera

Nama : Ayu W. Indera

Usia : 20 Tahun

Jenis kelamin : Perempuan

Alamat : Makassar

Hubungi : 08123456789



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)
FAKULTAS PSIKOLOGI
Kampus Gd. BM Kampus Timur Gunung Sari, Bontol, A.P. Pattani, Mak. 90222.

Asistenmatakuliah WA, WA

Saya mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Makassar pada saat ini tengah mengerjakan semester akhir dan sedang melakukan penelitian untuk mengisi skripsi salah satu syarat kelulusan jenjang pendidikan sarjana. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui informasi menarik saudara. Penelitian ini semata-mata untuk tujuan akademik, tidak ada jorjian yang denggap salah atau benar sejauh sesuai dengan kondisi sebenarnya. Identitas saudara sebagai responden akan dirahasiakan.

Apas kesediaan saudara meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini saya ucapkan banyak terima kasih

Hormat saya,
Ayu Wulandari

A. Identitas Responden

Nama

Udin

Jenis kelamin : laki-laki

Pernyataan Frekuensi

Di halaman berikut ini akan ada beberapa pernyataan yang harus anda jawab sebelum menjawab pernyataan, apa bedanya hal yang perlu diperhatikan, yaitu:

- 1. Jawablah pernyataan tersebut dengan jujur.
- 2. Diarahkan kepada responden untuk mengisi seluruh jawaban.
- 3. Semua jawaban anda dapat dipercaya dan tidak ada jawaban yang salah serta jawaban anda dirahasiakan.

B. Instrumen Penelitian Merokok

- 1. Sudah berapa lama anda merokok?

Jawab :

5 tahun

- 2. Berapa lama waktu yang anda butuhkan untuk menghabiskan satu bungkus rokok?

Jawab :

25 menit

- 3. Berapa batang rokok yang anda hisap dalam jangka waktu 1 minggu terakhir?

Sinar : 4 bungkus

Selera : 5 bungkus

Kelu : 9 bungkus

Kami : 4 bungkus

Jumlah : 9 bungkus

Sinar : 9 bungkus

Waktu : 9 hari



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)
FAKULTAS SIKINFOR I

Jalur: Gd. Bm, Kampus I, Jl. Galleo 5, Selayo, Jl. A.P. Dr. Sam Ratulangi, 20222

Asmatulhikmah W. W.

Saya menerima karena Psikologi Universitas Negeri Makassar pada saat ini sedang mengalami masa-masa akhir dan sedang melakukan penelitian di berbagai aspek yang berkaitan dengan kesehatan jiwa dan kesehatan masyarakat untuk mengetahui bagaimana keadaan kesehatan jiwa masyarakat di Makassar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana keadaan kesehatan jiwa masyarakat di Makassar dengan menggunakan kuisioner yang telah dirancang sebelumnya. Penelitian ini akan dilaksanakan.

Apakah bersedia untuk membantu dalam penelitian ini? Saya siap membantu.

Hormat saya,
Ayu W. Landher

A. Identifikasi Responden

Nama :

Umur : 20

Jenis kelamin : Laki-laki

Pernyaan Pertanyaan

Di halaman berikut ini akan ada beberapa pertanyaan yang harus dijawab. Silakan menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut dengan jujur.

1. Apakah pernah mengalami stres?
2. Dimana letak stres yang dialami?
3. Apakah pernah mengalami stres yang disebabkan oleh faktor-faktor tertentu?

1. Bagaimana Perilaku Kesehatan?

1. Sudahkah melakukan pemeriksaan kesehatan?

Jawab :

3 tahun

2. Bagaimana cara yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan?

Jawab :

Senam

3. Bagaimana kebiasaan makan yang dilakukan dalam 1 minggu?

Jawab :

Senam : 10 hari

Selam : 10 hari

Labu : 12 hari

Kemah : 14 hari

Jamur : 10 hari

Selam : 10 hari

minggu → 14 hari



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS SEGERI MAKASSAR (UNSM)
FAKULTAS PSIKOLOGI

Kantor: Gd. BM Komplek Timur Gunung Sari Baru Jl. A.P. Diansari No. 20222,
Asienmatukun Wv, Wk

Saya mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Seegeri Makassar pada saat ini tengah menuntun seminar akhir dan sedang melakukan penelitian untuk skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan jenjang pendidikan sarjana. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui intensitas menarik stimulus. Penelitian ini bermanfaat untuk tujuan ilmiah, tidak ada jawaban yang dianggap salah atau benar sejauh sesuai dengan kondisi sebenarnya. Identifikasi jawaban sebagai responden akan dirahasiakan.

Atas kerendahan hati, saya mohon maaf dan terima kasih untuk partisipasi dalam penelitian ini saya ucapkan banyak terima kasih.

Format sops,
Aya Wulandari

A. Identitas Responden
Nama :
Usia : 19 Tahun
Jenis Kelamin : Laki-laki

Pernyataan Penelitian
1) Jawaban berikut ini akan saya berikan pernyataan yang benar anda jawab
seberapa mungkin pernyataan, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu:
1. Jawablah pernyataan berikut dengan jujur
2. Jawablah kepada responden untuk mengisi semua jawaban
3. Semua jawaban anda dapat diterima dan tidak ada jawaban yang salah serta
jawaban yang dirahasiakan.

B. Instruksi Perilaku Menerima

1. Seberapa banyak lama anda menarik?

Jawab :

1 detik

2. Berapa lama waktu yang anda butuhkan untuk melepaskan sebungkus rokok?

Jawab :

10 Menit

3. Berapa banyak rokok yang anda konsumsi dalam jangka waktu 1 minggu terakhir?

Semua : 8 bungkus

Selama : 9 hari

Rabu : 10 hari

Kamis : 7 hari

Jumat : 0 hari

Sabtu : 5 hari

Minggu : 5 hari



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)
FAKULTAS PSIKOLOGI
Kampus Gd. RM Kampus Timur Gunung Sari Bsn II, A.P. Peranti Mak. 90222.

Assalamualaikum Wr. Wb.

Saya mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Makassar pada saat ini tengah mengikuti semester akhir dan sedang melakukan penelitian untuk skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan jenjang pendidikan sarjana. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui informasi perilaku saudara. Penelitian ini semata-mata untuk tujuan ilmiah, tidak ada jawaban yang dianggap salah atau benar sejauh sesuai dengan keadaan sebenarnya. Identitas saudara sebagai responden akan dirahasiakan.

Apas keredaan saudara menyerahkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini saya ucapkan banyak terima kasih.

Nama : Himmat Syifa
A. Identitas Responden : IV
Nama : Aya Wulandari
Umur : 30 tahun
Jenis kelamin : Laki - laki

Penyajian Pengisian,

Daftarlah berikut ini data Anda sebagai pernyataan yang harus Anda jawab sebelum menjawab pernyataan, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu :

- 1. Jawablah pernyataan berikut dengan jujur
- 2. Dimohon kepada responden untuk mengisi semua jawaban.
- 3. Semua jawaban Anda dapat diterima dan tidak ada jawaban yang salah serta jawaban Anda dirahasiakan.

B. Instrasi Perilaku Merokok

1. Sudah berapa lama Anda merokok?

Jawab : 2 tahun

2. Berapa lama waktu yang Anda butuhkan untuk menghabiskan setengah rokok?

Jawab : 5 - 10 menit

3. Berapa banyak rokok yang Anda habiskan dalam jangka waktu 1 minggu?

Jawab :
Senin : 10 bgs
Selasa : 12 bgs
Rabu : 8 bgs
Kamis : 10 bgs
Jumat : 10 bgs
Sabtu : 5 bgs
Minggu : 10 bgs



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)
FAKULTAS PSIKOLOGI
Kampus D4, Bk. Komplek Timur Gunung Sari Baru II, A.F. Peranti, Mak. 90222

Assalamualaikum W.W.M.

Saya mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Makassar pada saat ini tengah meneliti tentang memori akhir dan sedang melakukan penelitian untuk skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan program pendidikan sarjana. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui memori untuk mengingat sesuatu. Penelitian ini sangat penting untuk tujuan ilmu, tidak ada jawaban yang dianggap salah atau benar sejauh sesuai dengan keadaan sebenarnya. Identitas sendiri sebagai responden akan dirahasiakan.

Apa bersedia saudara meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini yang usapkan banyak terima kasih

Hormat saya,
Ayu Wahandari

A. Identitas Responden
Nama :
Umur : 19 tahun
Jenis kelamin : Laki-laki

Pernyah Pengujian

Di halaman berikut ini ada ada beberapa pertanyaan yang harus anda jawab sebelum menjawab pertanyaan, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu :

1. Jawablah pertanyaan berikut dengan jujur
2. Disediakan kepada responden untuk mengisi semua jawaban
3. Semua jawaban anda dapat diterima dan tidak ada jawaban yang salah serta jawaban anda dirahasiakan

B. Instrumen Penelitian Merokok

1. Sudah berapa lama anda merokok?

Jawab : 3 tahun

2. Berapa lama waktu yang anda butuhkan untuk menghabiskan sebuah rokok?

Jawab : 15-20 menit

3. Berapa banyak rokok yang anda hisap dalam jangka waktu 1 minggu terakhir?

Semua : 10 bung
 Selasa : 10 bung
 Rabu : 10 bung
 Kamis : 9 bung
 Jumat : 8 bung
 Sabtu : 8 bung
 Minggu : 8 bung



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)
FAKULTAS PSIKOLOGI
Kampus Gd. BM, Kampus Timur, Gunung Sari, Bontol, Jl. A.P. Pettimene, Mak. 90222.

Anaknamalakan No. W/6

Saya mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Makassar pada saat ini sangat menaruh minat akan dunia penelitian pendidikan untuk karir sebagai salah satu syarat kelulusan jenjang pendidikan sarjana. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui fenomena menarik tersebut. Penelitian ini sangat menarik untuk tujuan ilmiah, tidak ada jawaban yang dianggap salah atau benar sejauh sesuai dengan kaidah ilmiahnya. Harapnya saudara sebagai responden akan dibantu.

Apa kesediaan saudara meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini secara sukarela sebanyak mungkin kali!

Hormat saya,
Ayu Wulandari

A. Identitas Responden

Nama :
Usia : 19 TAHUN
Jenis kelamin : LAKI - LAKI

Peringkat Pengisian

Di halaman berikut ini akan terdapat pertanyaan yang harus anda jawab sebelum menjawab pertanyaan, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu :

- 1. Jawablah pertanyaan berikut dengan jujur.
- 2. Diambilkan kriteria responden untuk mengisi semua jawaban.
- 3. Semua jawaban anda dapat dirahasiakan dan tidak ada jawaban yang salah serta jawaban anda dirahasiakan.

B. Isianisilah titik-titik dengan kata

- 1. Sebutkan berapa lama anda merokok!

Jawab :

8 TAHUN

- 2. Berapa lama waktu yang anda butuhkan untuk mengakhiri sebatang rokok?

Jawab :

4-5 MENIT

- 3. Berapa batang rokok yang anda hisap dalam jangka waktu 1 minggu terakhir?

Jawab :

Semua : 9 kg

Selama : 8 kg

Satu : 9 kg

Kami : 9 kg

Jumlah : 8 kg

Selalu : 9 kg

Minggu : 9 kg



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)
FAKULTAS PSIKOLOGI
Kampus Gd. BM, Kampus Tamre Gening, Sari Buri, Jl. A.P. Pettarani No. 99222,
Makassar, Sulawesi Selatan

Saya mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Makassar pada saat ini tengah menenguk semester akhir dan sedang melakukan penelitian untuk skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan jenjang pendidikan sarjana. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui motivasi menulis siswa. Penelitian ini semata-mata untuk tujuan ilmiah, tidak ada jawaban yang dianggap salah atau benar sesuai sesuai dengan kondisi sebenarnya. Identitas sendiri sebagai responden akan dirahasiakan.

Atas kerediaan saudara meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini saya ucapkan banyak terima kasih

Hormat saya,
Ayu Wulandari

A. Identitas Responden
Nama :
Usia : 19 tahun
Jenis kelamin : laki - laki

Pengusul Penelitian,
Di halaman berikut ini ada satu beberapa pernyataan yang benar anda jawab sebelum menjawab pernyataan, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu:
1. Jawablah pernyataan berikut dengan jujur
2. Don't let anyone know your answers until you have finished all the questions.
3. Semua jawaban anda dapat dirahasiakan dan tidak ada jawaban yang salah atau jawaban yang dianggap benar.

B. Instruksi Perilaku Menulis

1. Sudah berapa lama anda menulis?

Jawab: 5 tahun

2. Berapa lama waktu yang anda butuhkan untuk menyelesaikan sebuah esai?

Jawab: 15 menit

3. Berapa banyak waktu yang anda habiskan dalam jangka waktu 1 minggu terakhir?

Senin : 15 hr.
Selasa : 17 hr.
Rabu : 8 hr.
Kamis : 15 hr.
Jumat : 17 hr.
Sabtu : 5 hr.
Minggu : 8 hr.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET (UNS)
FAKULTAS PSIKOLOGI
Kampus Dik. BM Kampus Dikem Gunung Sari, Ben. H. A.P. Postmal Blok. 39/222.

Assalamualaikum Wa, Wa!

Saya mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Sebelas Maret pada saat ini tengah meneliti tentang akhir dari sodong melakukan penelitian untuk skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan jenjang pendidikan sarjana. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui intuisi mereka tentang saudara. Penelitian ini sama-sama untuk tujuan ilmiah, tidak ada jawaban yang dianggap salah atau benar sejauh sesuai dengan keadaan sebenarnya. Identitas saudara sebagai responden akan dirahasiakan.

Apakah bersedia saudara meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini saya ucapkan banyak terima kasih

Hormat saya,
Ayu Wulandari

A. Identitas Responden
Nama :
Umur : 20 thn
Jenis kelamin :

Penyakit Penyakit,

Da halaman berikut ini ada soal beberapa pertanyaan yang harus anda jawab sebelum menjawab pertanyaan, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu:

1. Jawablah pertanyaan berikut dengan jujur.
2. Diunduk kepada responden untuk mengisi lembar jawaban.
3. Semua jawaban anda dapat diterima dan tidak ada jawaban yang salah serta jawaban anda dirahasiakan.

B. Instrumen Perilaku Menokok

1. Sudah berapa lama anda merokok?

Jawab : 2 thn

2. Berapa lama waktu yang anda butuhkan untuk menghabiskan setengah rokok?

Jawab : 15 menit

3. Berapa banyak rokok yang anda habiskan dalam jangka waktu 1 minggu terakhir?

Semua : 10 kg
Selasa : 10 kg
Rabu : 10 kg
Kamis : 10 kg
Jumat : 10 kg
Sabtu : 12 kg
Minggu : 12 kg



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET (UNSM)

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus 04, Jln. Kampus Tiga Gunung, Selo, Jember, Jl. A.P. Pesantren No. 90222

Asistenmahasiswa, W. W.

Saya mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Madiun pada saat ini sedang mengerjakan semester akhir dan sedang melakukan penelitian untuk skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan jenjang pendidikan sarjana. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui fenomena menarik mengenai penelitian ini sementara untuk tujuan ilmiah, tidak ada jawaban yang dianggap salah dan benar sejauh sesuai dengan keadaan sebenarnya. Identitas saudara sebagai responden akan dirahasiakan.

Apakah bersedia saudara meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini agar usapan banyak terima kasih

Hormat saya,
Ayu Widandari

A. Identitas Responden

Nama :

Ula :

Jenis kelamin :

18 Feb 2017
Laki - laki

Pencapaian Pengisian

Di halaman berikut ini ada tawaran beberapa pertanyaan yang harus anda jawab sebelum menjawab pertanyaan, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, yaitu:

1. Jawablah pertanyaan berikut dengan jujur.
2. Donorlah kepada responden untuk mengisi semua jawaban.
3. Semua jawaban anda dapat diterima dan tidak ada jawaban yang salah serta jawaban anda dirahasiakan.

B. Intensi Perilaku Merokok

1. Sudah berapa lama anda merokok?

Jawab :

2 Tahun

2. Berapa lama waktu yang anda butuhkan untuk menghabiskan setengah rokok?

Jawab :

10 - 15 menit

3. Berapa banyak rokok yang anda habiskan dalam jangka waktu 1 minggu terakhir?

Senin : 10 ... btl

Selasa : 15 ... btl

Rabu : 10 ... btl

Kamis : 3 ... btl

Jumat : 10 ... btl

Sabtu : 10 ... btl

Minggu : 12 btl

DATA PELENGKAP

Nama :

Usia : 19

Apa alasan anda merokok?

Jawab :

Untuk mengisi kekosongan ketika lagi bersama teman, dan juga saat merokok perasaan bisa lebih tenang. Dan juga setiap kali merokok bibir dan lidah terasa pahit. Awalnya merokok dari mulut-kekanan dari teman-teman lalu akhirnya mulut merokok dan sampai sekarang terbiasa.

Nama :

Usia : 19

Bagaimana perasaan Anda setelah mengikuti kegiatan hipnoterapi?

Jawab :

Setelah saya dihipnoterapi keinginan untuk menghisap rokok sedikit dan sedikit menghilang dan sedikit bosan dengan rokok, mulai lupa hilang untuk menghisap rokok setiap saat.

Nama : [REDACTED]

Usia : 18 tahun

Apa alasan anda merokok?

Jawab :

Awalnya saya hanya sering bergaul sama orang yang merokok tapi lama kelamaan bergaul jadiin coba-coba yang namanya merokok akhirnya saya kecanduan untuk merokok dan saya merokok setiap hari.

Nama : [REDACTED]

Usia : 18 tahun

Bagaimana perasaan Anda setelah mengikuti kegiatan hipnoterapi?

Jawab :

Setelah saya dihipnoterapi saya merasakan yang berbeda dengan perasaan sebelum dihipnoterapi. Saya mengurangi keinginan rokok setiap hari dan mulai bosan untuk merokok dan da mau menghis langsung rokok dikehadapan sehari-hari saya.

Nama : [REDACTED]

Usia : 19 Tahun

Bagaimana perasaan Anda setelah mengikuti kegiatan hipnoterapi?

Jawab :

Pada saat saya dihipnoterapi saya merasa tenang, sambil membayangkan penyakit-penyakit yang akan timbul. Jika tetap merokok dan saya merasa akan berhenti merokok beberapa waktu kedepan.

Nama : [REDACTED]

Usia : 19 Tahun

Apa alasan anda merokok?

Jawab :

Karena saya merasa tenang kalau setelah merokok. Kalau tenang kalau ada masalah yang sedang kita alami. Dan jika kita tenang kita bisa menyelesaikan masalah tersebut.

Nama : _____

Usia : 16

Apakah alasan anda merokok?

Jawab :

Saya merokok karena telah beradikun untuk menggunakan rokok. Dan merasa tenang ketika merokok dan juga sulit untuk menahan rasa ingin merokok.

Nama : _____

Usia : 18

Bagaimana perasaan Anda setelah mengikuti kegiatan hipnoterapi?

Jawab :

Setelah saya di hipnoterapi perasaan saya lebih santai, nyaman dan lebih tenang. Saya juga lebih suka mengikuti kegiatan tentang rokok serta keinginan untuk merokok berkurang hari demi hari.

Nama : [REDACTED]

Usia : 20

Apa alasan anda merokok?

Jawab :

Awalnya hanya mencoba ketika lagi sendiri dan akhirnya kecanduan, setelah melakukannya saya merasa lebih nyaman dan menghilangkan beban pikiran dan juga menghilangkan kejenuhan dalam diri.

Nama : [REDACTED]

Usia : 20 Tahun

Bagaimana perasaan Anda setelah mengikuti kegiatan hipnoterapi?

Jawab :

Kalika setelah saya dihipnoterapi dan hal yang pertama kali muncul di pikiran saya saat di hipnoterapi badan dan pikiran jadi rileks dan saya lebih mengetahui dampak negatif dari rokok dan memiliki keinginan untuk berhenti merokok semakin kuat.

Nama :

Usia : 19 Tahun

Apa alasan anda merokok?

Jawab :

Awalnya, saya cuma coba-coba dan bergaul dengan orang sekitar.

Nama :

Usia :

Bagaimana perasaan Anda setelah mengikuti kegiatan hipnoterapi?

Jawab :

Saya merasa gelisah dan takut akan dampak buruk yang ditimbulkan oleh rokok, sehingga keinginan untuk berhenti merokok semakin kuat mengalir di pikiran.

Nama : _____

Usia : 20 tahun

Apa alasan anda merokok?

Jawab :

Awalnya, saya cuma ~~ingin~~ ingin ikut-ikutan dengan teman.
 lama-kelamaan rokok seakan jadi bagian dalam hidup saya.
 dengan merokok saya bisa lebih berkonsentrasi dalam melakukan
 sesuatu.

Nama : _____

Usia : 20 tahun

Bagaimana perasaan Anda setelah mengikuti kegiatan hipnoterapi?

Jawab :

Ketika terpasang memulai terapi, saya merasakan
 badan dan kepala berangsur-angsur terasa berat
 namun setelah proses hipnoterapi selesai, saya merasa
 rileks dan muncul keinginan untuk berhenti merokok.

Nama :

Usia : 19 tahun

Apa alasan anda merokok?

Jawab :

Alasannya menurut saya merokok itu memberikan suatu inspirasi bagi penulisnya.

Nama :

Usia : 19 tahun

Bagaimana perasaan Anda setelah mengikuti kegiatan hipnoterapi?

Jawab :

Saya merasakan lebih tenang dan lebih baik. saya memikirkan hal-hal buruk tentang rokok dan muncul perasaan untuk menghindari rokok.

Nama : _____

Usia : 10 TAHUN

Apa alasan anda merokok?

Jawab :

→ Karena sudah menjadi kebiasaan. Dan dengan merokok pikiran saya bisa lebih baik.

Nama : _____

Usia : 10 TAHUN

Bagaimana perasaan Anda setelah mengikuti kegiatan hipnoterapi?

Jawab :

Perasaan saya menjadi tenang begitu pula dengan pikiran saya selama mengikuti hipnoterapi, dimana saya juga membayangkan berbagai macam penyakit yang diakibatkan oleh rokok disamping itu saya juga menyangi dari biaya yang saya keluarkan dengan ses-sia hanya untuk membeli rokok. Setelah mengikuti treatment hipnoterapi tersebut dipikiran saya bahwasanya rokok itu menghasilkan dampak negatif bagi kesehatan tubuh, dan semakin bertambahnya hari perasaan bantahi untuk berhenti merokok sudah muncul.

Nama :

Usia : 19 Tahun

Apa alasan anda merokok?

Jawab :

=> karena merokok bisa melenakan pikiran saat stres
dan banyak penikiran.

Nama :

Usia : 19 tahun

Bagaimana perasaan Anda setelah mengikuti kegiatan hipnoterapi?

Jawab :

Saya merasakan perasaan yang tidak lagi ingin mengisap rokok
karena dalam proses hipnoterapi dan di dalam proses saya
memahami akan rusaknya tubuh, jaringan paru-paru
jika mengisap rokok 1 bungkus per hari dan pada saat
selesai proses hipnoterapi muncul perasaan untuk tidak
merokok lagi agar tubuh akan lebih sehat lagi.

Nama : [REDACTED]

Usia : 20 thn

Apa alasan anda merokok?

Jawab :

Ini berawal saat saya melihat teman merokok saat mengerjakan tugas pada hari ini. Akhirnya saya mencoba pada saat itu dan akhirnya kecanduan sampai sekarang.

Nama : [REDACTED]

Usia : 20 thn

Bagaimana perasaan Anda setelah mengikuti kegiatan hipnoterapi?

Jawab :

Pada saat saya mengikuti dan mengikuti arahan dari terapis, saya merasakan sesuatu yang berbeda terjadi dalam diri saya. Saya merasakan relaksasi dan tenang serta nyaman. Saya membayangkan dampak positif ketika berhenti merokok. Sehingga keinginan untuk berhenti merokok semakin kuat.

Nama : _____

Usia : 18 tahun

Apa alasan anda merokok?

Jawab :

Akron paling mendasar karena faktor lingkungan sehingga mau tidak mau di tambah lagi dengan pergaulan yang tidak terkontrol itulah pertama kali saya merokok

Nama : _____

Usia : 18 tahun.

Bagaimana perasaan Anda setelah mengikuti kegiatan hipnoterapi?

Jawab :

Selama saya sangat mengikuti kegiatan hipnoterapi saya merasakan perasaan dalam tubuh kenyamanan dan rileks dalam tubuh. saya jadi mudah berinteraksi positif mengenai kesehatan tubuh ketika berhenti merokok. dampak-dampak negatif selalu membayangi saya ketika ingin merokok sehingga saya terdorong untuk tidak mengulangi rokok lagi.

LAMPIRAN V
TABULASI DATA

SKOR SUBJEK

| Inisial | Usia | Sebelum | Kategori | Sesudah | Kategori |
|--------------|----------|---------|----------|---------|----------|
| MAM | 19 Tahun | 87 | Sedang | 53 | Sedang |
| FM | 18 Tahun | 140 | Berat | 65 | Sedang |
| MADS | 19 Tahun | 76 | Sedang | 37 | Sedang |
| SRSA | 18 Tahun | 112 | Berat | 63 | Sedang |
| MR | 20 Tahun | 92 | Sedang | 73 | Sedang |
| BF | 19 Tahun | 72 | Sedang | 51 | Sedang |
| W | 20 Tahun | 99 | Sedang | 68 | Sedang |
| FI | 19 Tahun | 112 | Berat | 63 | Sedang |
| FF | 19 Tahun | 105 | Sedang | 61 | Sedang |
| I | 19 Tahun | 140 | Berat | 115 | Berat |
| MAAA | 20 Tahun | 101 | Sedang | 75 | Sedang |
| AP | 18 Tahun | 117 | Berat | 80 | Sedang |
| TOTAL | | 1253 | | 804 | 2057 |

85,70833333

| MAM | Senin | Selasa | Rabu | Kamis | Jum'at | Sabtu | Minggu | Total |
|-------------|-------|--------|------|-------|--------|-------|--------|-----------|
| <i>Pre</i> | 12 | 12 | 12 | 13 | 12 | 13 | 13 | 87 |
| <i>Post</i> | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 53 |

| FM | Senin | Selasa | Rabu | Kamis | Jum'at | Sabtu | Minggu | Total |
|-------------|-------|--------|------|-------|--------|-------|--------|------------|
| <i>Pre</i> | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 140 |
| <i>Post</i> | 7 | 9 | 18 | 7 | 8 | 9 | 7 | 65 |

| MADS | Senin | Selasa | Rabu | Kamis | Jum'at | Sabtu | Minggu | Total |
|-------------|-------|--------|------|-------|--------|-------|--------|-----------|
| <i>Pre</i> | 10 | 12 | 11 | 10 | 13 | 10 | 10 | 76 |
| <i>Post</i> | 5 | 6 | 4 | 5 | 7 | 5 | 5 | 37 |

| SRSA | Senin | Selasa | Rabu | Kamis | Jum'at | Sabtu | Minggu | Total |
|-------------|-------|--------|------|-------|--------|-------|--------|------------|
| <i>Pre</i> | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 112 |
| <i>Post</i> | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 63 |

| MR | Senin | Selasa | Rabu | Kamis | Jum'at | Sabtu | Minggu | Total |
|-------------|-------|--------|------|-------|--------|-------|--------|-----------|
| <i>Pre</i> | 14 | 13 | 16 | 17 | 12 | 11 | 9 | 92 |
| <i>Post</i> | 10 | 10 | 12 | 14 | 10 | 10 | 7 | 73 |

| BF | Senin | Selasa | Rabu | Kamis | Jum'at | Sabtu | Minggu | Total |
|-------------|-------|--------|------|-------|--------|-------|--------|--------------|
| <i>Pre</i> | 12 | 11 | 14 | 12 | 10 | 5 | 8 | 72 |
| <i>Post</i> | 8 | 8 | 10 | 7 | 8 | 5 | 5 | 51 |

| W | Senin | Selasa | Rabu | Kamis | Jum'at | Sabtu | Minggu | Total |
|-------------|-------|--------|------|-------|--------|-------|--------|--------------|
| <i>Pre</i> | 17 | 15 | 10 | 12 | 15 | 10 | 20 | 99 |
| <i>Post</i> | 10 | 12 | 8 | 10 | 10 | 8 | 10 | 68 |

| FI | Senin | Selasa | Rabu | Kamis | Jum'at | Sabtu | Minggu | Total |
|-------------|-------|--------|------|-------|--------|-------|--------|--------------|
| <i>Pre</i> | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 112 |
| <i>Post</i> | 10 | 10 | 10 | 9 | 8 | 8 | 8 | 63 |

| FF | Senin | Selasa | Rabu | Kamis | Jum'at | Sabtu | Minggu | Total |
|-------------|-------|--------|------|-------|--------|-------|--------|--------------|
| <i>Pre</i> | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 105 |
| <i>Post</i> | 9 | 8 | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 61 |

| I | Senin | Selasa | Rabu | Kamis | Jum'at | Sabtu | Minggu | Total |
|-------------|-------|--------|------|-------|--------|-------|--------|--------------|
| <i>Pre</i> | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 140 |
| <i>Post</i> | 15 | 17 | 18 | 15 | 17 | 15 | 18 | 115 |

| MAAA | Senin | Selasa | Rabu | Kamis | Jum'at | Sabtu | Minggu | Total |
|-------------|-------|--------|------|-------|--------|-------|--------|--------------|
| <i>Pre</i> | 15 | 12 | 15 | 12 | 15 | 17 | 15 | 101 |
| <i>Post</i> | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 13 | 12 | 75 |

| AP | Senin | Selasa | Rabu | Kamis | Jum'at | Sabtu | Minggu | Total |
|-------------|-------|--------|------|-------|--------|-------|--------|--------------|
| <i>Pre</i> | 16 | 18 | 15 | 17 | 20 | 15 | 16 | 117 |
| <i>Post</i> | 10 | 15 | 10 | 13 | 10 | 10 | 12 | 80 |

LAMPIRAN VI
WILCOXON SIGNED RANKS
TEST

Descriptive Statistics

| | N | Mean | Std. Deviation | Minimum | Maximum | Percentiles | | |
|----------|----|----------|----------------|---------|---------|-------------|---------------|------------------|
| | | | | | | 25th | 50th (Median) | 75 th |
| pretest | 12 | 104,4167 | 21,66463 | 72,00 | 140,00 | 88,2500 | 103,0000 | 115,7500 |
| posttest | 12 | 67,0000 | 19,06448 | 37,00 | 115,00 | 55,0000 | 64,0000 | 74,5000 |

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

| | | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
|--------------------|----------------|-----------------|-----------|--------------|
| posttest - pretest | Negative Ranks | 12 ^a | 6,50 | 78,00 |
| | Positive Ranks | 0 ^b | ,00 | ,00 |
| | Ties | 0 ^c | | |
| | Total | 12 | | |

a. posttest < pretest

b. posttest > pretest

c. posttest = pretest

Test Statistics^a

| | posttest – pretest |
|------------------------|---------------------|
| Z | -3,061 ^b |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,002 |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

LAMPIRAN VII
KELENGKAPAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)
FAKULTAS PSIKOLOGI

Alamat: Bn-Kampus 1 Huta Mera, Jalan A.P. Pettawene Makassar
Telepon: (0411) 5214273 Fax: (0411) 500784 E-mail: unma@unma.ac.id

Nomor : 634/UN36.7.1/PP/2015
Hal : Penunjukan Pembimbing Skripsi

18 Maret 2015

Yth : Bapak/Ibu

1. Harlina Hamid, S.Psi., M.Si., M.Psi., Psi
(Pembimbing Utama)
2. Ahmad Ridfah, S.Psi., M.Psi., Psi
(Pembimbing Pendamping)

Makassar

Dengan hormat berdasarkan usulan Biro Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar dan rekomendasi Kaprodi Nomor 029/PP/IX/2015 tertanggal 17 Maret 2015 tentang Penunjukan Pembimbing Skripsi Mahasiswa Program Sarjana (S1) maka kami menetapkan dan menugaskan Bapak/Ibu untuk membimbing mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Ayu Wulandari
NIM : 1171040079

Judul Proposal : Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Tingkat Perilaku Bullying

Harapan kami semoga pembimbingan ini dapat terlaksana dengan baik dan selesai pada waktu yang telah ditetapkan

Demikian penyampaian kami, atas kesediaan dan perhatian Bapak/Ibu disampaikan terima kasih



Kepala Bidang Akademik

Eva Winzara Puspa Dewi, S.Psi., M.Si., Psi
523005012004

Tembusan
- Mhs yang bersangkutan

HALAMAN-PERSETUJUAN

PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT
PERILAKU MEROKOK PADA REMAJA

Usulan Skripsi

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi

Universitas Negeri Makassar

Tanggal, 4 Mei 2016

Pembimbing I

Harlina Hamid, S.Psi., M.Psi., Psikolog


NIP. 19751126 200501 2 004

Tanggal, 9 Mei 2016

Pembimbing II

Ahmad Ridfah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

NIP. 19820810 201404 1 001

Mengetahui 

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

Prof. Dr. Muh. Jufri, S.Psi., M.Si

NIP. 19680202 199403 1 003

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul:

**PENGARUH HIPNOTERAPI TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS
MEROKOK PADA REMAJA**

Atas Nama:

Nama : Ayu Wulandari

NIM : 1171040079

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi ini telah diperiksa dan memenuhi persyaratan untuk dipertahankan di depan panitia penguji skripsi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

Makassar, 18 Agustus 2016

Pembimbing Utama,

Harlina Hamid, S.Psi., M.Si., M.Psi., Psi

NIP. 19751126 200501 2 004

Pembimbing Pendamping,

Ahmad Ridfah, S.Psi., M.Psi., Psi

NIP. 19820810 201404 1 001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi UNM

Prof. Dr. Muhammad Jufri, S.Psi., M. Si

NIP. 19680202 199403 1 003



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR (UNM)
FAKULTAS PSIKOLOGI

Kantor: Gd. Bn Kampus Timur Gunung Sari Baru Jl. A. Pangerang Pematani Mks. 90222 Tlp. (0411) 845120

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Rezky Eka Wardana, CH., CHt., CMM., CHe

Menyatakan bahwa instruksi hipnoterapi yang digunakan untuk penelitian studi pada Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar yang dilakukan oleh :

Nama : Ayu Wulandari (L/P)

NIM : 1171040079

Judul : Pengaruh Hipnoterapi terhadap Penurunan Frekuensi Merokok pada Remaja

Instruksi tersebut telah memenuhi syarat dari segi bahasa dan isinya, serta layak untuk digunakan dalam penelitian.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 13 Oktober 2016

Validator Ahli

Rezky Eka Wardana, CH., CHt., CMM., CHe



MAKASSAR BRAIN INSTITUTE MASTER OF MIND EMPOWERMENT



ID. 0000183

Duly Recognized and Certifies that

SAIFUL AKBAR

Having satisfactorily completed the course of study is herewith and henceforth recognized as a

Certified Hypnotist (CH)

And has met accepted professional standards,
with all privileges and responsibilities therein. In witness whereof, the signature
of the President of our Board of Advisors is hereunto affixed on this

06th Day of December 2015


Syamsuk Bahri
President of Makassar Brain Institute



CERTIFICATE



MAKASSAR BRAIN INSTITUTE MASTER OF MIND EMPOWERMENT

Duly Recognized and Certifies that

SAIFUL AKBAR

Having satisfactorily completed the course of study is herewith and henceforth recognized as a

Certified Hypnotherapist (C.Ht)

And has met accepted professional standards,
with all privileges and responsibilities therein. In witness whereof, the signature
of the President of our Board of Advisors is hereunto affixed on this

08th Day of December 2015


Syamsul Bahri
President of Makassar Brain Institute



ID: 000185



BIODATA PENULIS



AYU WULANDARI, lahir di Bone, pada tanggal 02 Januari 1994. Penulis adalah anak pertama dari dua bersaudara, dan buah hati dari orangtua tercinta Ir. Surobardono dan Hj. Andi. Hadriani.

Riwayat Pendidikan

Penulis mulai memasuki jenjang pendidikan pada tahun 1998 di Taman Kanak-Kanak Sejahtera Desa Cinennung, Kec. Cina Kab. Bone dan tamat pada tahun 1999, lalu dilanjutkan pada tahun 1999 di SD Negeri Sudirman IV Makassar dan tamat pada tahun 2005. Kemudian, penulis melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 04 Makassar dan tamat pada tahun 2008. Di tahun yang sama, penulis melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 16 Makassar dan tamat pada tahun 2011. Hingga akhirnya pada tahun 2011, penulis berhasil menjadi mahasiswi di perguruan tinggi, Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar program Strata Satu (S1).