

## ABSTRAK

Penelitian ini adalah mengenai uji coba sebuah teknik terapi baru hasil modifikasi yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan pendekatan *Cognitive-Behavior Therapy*. Teknik terapi ini kemudian diberi nama Teknik Terapi Lima Langkah. Sesuai dengan namanya, teknik ini berisi lima langkah/sesi yang ditujukan untuk menurunkan frekuensi merokok pada remaja putri akhir (17-22 tahun). Sesi pertama berupa Psikoedukasi yang berisi mengenai bukti kerusakan yang diakibatkan oleh rokok, serta kondisi psikologis yang mempengaruhi perilaku merokok. Sesi kedua adalah *Refuting Irrational Belief*, dimana aktivitas sesi ini adalah mengajarkan teknik mengganti/merubah *irrational belief*. Sesi ketiga adalah *Behavioral Self Control*, yaitu membahas catatan aktivitas Sample yang berisi mengenai aktivitas Sample sehari-hari, termasuk saat Sample mempraktekan materi terapi, sehingga Sample *insight* terhadap perbedaannya. Sesi keempat adalah *Modified Cognition to Become Realistic*, dimana Sampel diajak untuk membuat tujuan, standar dan prioritas hidupnya. Sesi terakhir adalah *Review Key Point and Feedback*, dalam sesi ini Sample diminta untuk melakukan *review* dan menganalisa proses terapi sehingga Sample menjadi lebih siap untuk melanjutkan terapi sendiri sampai perilaku merokok benar-benar hilang. Teknik ini diterapkan kepada Sample yang berada dalam klasifikasi perokok sedang, yaitu mereka yang dalam sehari menghisap 11-20 batang rokok. Penelitian ini melibatkan 2 orang Sample, dimana kemudian keduanya menunjukkan hasil penelitian yang berbeda. Sample pertama menunjukkan penurunan frekuensi merokok sedangkan Sample kedua tidak terjadi penurunan. Dengan memperhatikan hal tersebut, maka didapatkan kesimpulan secara umum bahwa teknik terapi ini masih terdapat kekurangan yang harus ditingkatkan, salah satunya adalah *assessment* awal untuk menentukan *irrational belief* yang mempengaruhi perilaku merokok.

This study is about the trial of a new therapy technique modified by researches using the cognitive behavior therapy approach. This therapy technique later named a five-step therapy techniques. As the name suggest, this technique contains five measures design to reduce the frequency of smoking in the late adolescent girl. The first session is Psychoeducation in the form that contains the evidence of damage caused by cigarette, and psychological conditions that affect smoking behavior. The second session is Refuting Irrational Belief, the activities of this session is to teach techniques to replace irrational beliefs. The third session was Behavioral Self Control, which discusses the activity records that contains daily activities of the client, including therapy materials practice by client, so client insight the different between before and after therapy behavior. The fourth session is Modified Cognition to Become Realistic, in which clients are invited for making purpose, standars and priorities in her life. Last session is a Review of Key Points and Feedback, in this session the client was asked to do a review and analyze the therapeutic process so that clients be better prepared to move on behavioral therapy alone to smoke is completely gone. This techniques is given to clients who are in classification of moderate smokers, those who smoke 11-20 a day cigarettes. This study involved two clients, both of them shows the different result. The first client showed decreased frequency of smoking while the second client does not decrease. Based on that fact, it was general concluded that there still a therapeutic technique deficiencies should be improved, on of which is the initial assessment to determine the irrational belief that influence smoking behavior.

## DAFTAR ISI

<b>Lembar Judul</b>	
<b>Lembar Pengesahan</b>	
<b>Abstrak</b> .....	i
<b>Kata Pengantarii</b>	
<b>Daftar Gambar</b> .....	iii
<b>Daftar Tabel</b> .....	iv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
I.1 Latar Belakang Masalah.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	16
I.3 Maksud Tujuan dan Kegunaan Penelitian.....	17
I.3.1 Maksud Penelitian.....	17
1.3.2 Tujuan Penelitian.....	18
1.3.3 Kegunaan Penelitian.....	18
1.3.3.1 Kegunaan Praktis.....	18
1.3.3.2 Kegunaan Teoritis.....	19
I.4 Metodologi Penelitian.....	19
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
II.1 Rokok.....	21
II.1.1 Definisi Perilaku Merokok.....	21
II.1.2 Alasan Merokok.....	22
II.1.3 Bahaya Merokok.....	23
II.1.4 Klasifikasi Merokok.....	28
II.2 Teknik Terapi Dengan Pendekatan <i>Cognitive Behavioral</i> .....	29
II.2.1 Teori Dasar dari Terapi dengan Pendekatan <i>Cognitive Behavioral</i> .....	29
II.2.1.1 Pendekatan <i>Behavioral</i> .....	30
II.2.1.2 Pendekataan <i>Cognitive</i> .....	32
II.2.1.3 Integrasi Pendekatan <i>Cognitive</i> dan <i>Behavioral</i> .....	36
II.3 Remaja Akhir.....	38
II.3.1 Ciri-Ciri Penting Remaja Akhir.....	39
II.3.2 Tugas Perkembangan Remaja.....	42
II.4 Kerangka Berfikir.....	44
II.5 Hipotesis.....	47
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
III.1 Desain Penelitian.....	48
III.2 Variable Penelitian.....	50
III.2.2 Variabel Terikat.....	55
III.2.2.1 Definisi Konseptual.....	55
III.2.2.2 Definisi Oprasional.....	56
III.3 Teknik Pengambilan dan Pengolahan Data.....	57
III.3.1 Teknik Pengambilan Data.....	57

III.3.2 Teknik Pengolahan Data.....	59
III.4 Alat Ukur.....	60
III.4.1 Skala Merokok.....	60
III.4.2 Kuesioner Pola Merokok.....	61
III.5 Teknik Sampling dan Subyek Penelitian.....	62
III.7 Rancangan Intervensi.....	63
III.8 Pelaksanaan Intervensi.....	67

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

IV.1 Hasil.....	71
IV.1.1 Subyek 1.....	72
IV.1.1.1 Identitas Subyek.....	74
IV.1.1.2 <i>Status Praesens</i> .....	74
IV.1.1.3 Riwayat Merokok.....	75
IV.1.1.4 Observasi.....	77
IV.1.1.5 Wawancara.....	81
IV.1.1.6 Data Observasi Proses Terapi.....	87
IV.1.1.7 Hasil Pengukuran Skala dan Pola Merokok.....	106
IV. Subyek 2.....	110
IV.1.2.1 Identitas Subyek.....	112
IV.1.2.2 <i>Status Praesens</i> .....	112
IV.1.2.3 Riwayat Merokok.....	114
IV.1.2.4 Observasi.....	115
IV.1.2.5 Wawancara.....	117
IV.1.2.6 Data Observasi Proses Terapi.....	122
IV.1.2.7 Hasil Pengukuran Skala Merokok.....	138
IV.2 Pembahasan.....	142
IV.2.1 Pembahasan Kasus Subyek 1.....	142
IV.2.1.1 Metoda Terapi.....	142
IV.2.1.2 Proses Terapi.....	153
IV.2.2 Pembahasan Kasus Subyek 2.....	159
IV.2.2.1 Metoda Terapi.....	159
IV.2.2.2 Proses Terapi.....	167
IV.2.3 Rangkuman Pembahasan Subyek Pertama dan Kedua.....	171

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

V.1 Kesimpulan Penelitian.....	178
V.2 Saran Penelitian.....	179

<b>Daftar Pustaka</b> .....	183
<b>Daftar Rujukan</b> .....	185
<b>Lampiran</b> .....	187

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.2 Daftar <i>Automatic Thought</i> .....	34
Tabel 4.1 Jadwal Pelaksanaan Terapi Subyek 1.....	72
Tabel 4.2 Observasi Sesi 1 (Subyek 1).....	87
Tabel 4.3 Observasi Sesi 2 (Subyek 1).....	90
Tabel 4.4 Observasi Sesi 3 (Subyek 1).....	95
Tabel 4.5 Observasi Sesi 4 (Subyek 1).....	99
Tabel 4.6 Observasi Sesi 5 (Subyek 1).....	103
Tabel 4.7 Skala Merokok Subyek 1 Sebelum dan Sesudah Terapi.....	106
Tabel 4.8 Skala Merokok Subyek 1 Selama Terapi Berlangsung.....	107
Tabel 4.9 Pola Merokok Subyek 1.....	108
Tabel 4.10 Jadwal Pelaksanaan Terapi Subyek 2.....	110
Tabel 4.11 Observasi Sesi 1 (Subyek 2).....	122
Tabel 4.12 Observasi Sesi 2 (Subyek 2).....	126
Tabel 4.13 Observasi Sesi 3 (Subyek 2).....	129
Tabel 4.14 Observasi Sesi 4 (Subyek 2).....	133
Tabel 4.15 Observasi Sesi 5 (Subyek 2).....	136
Tabel 4.16 Skala Merokok Subyek 2 Sebelum dan Sesudah Terapi.....	138
Tabel 4.17 Skala Merokok Subyek 2 Selama Terapi Berlangsung.....	139
Tabel 4.18 Pola Merokok Subyek 2.....	140

## Daftar Rujukan

Tesis:

Cakrangadinata. 2011. Penerapan Terapi dengan Pendekatan *Cognitive-Behavioral* dalam Menurunkan Intensitas Nyeri pada Pasien Nyeri Punggung Bawah (NPB) Kronik; Suatu Studi Kasus pada Pasien NPB Kronik di Rumah Sakit X Bandung. Tesis, Bandung: Program Studi Magister Psikologi Profesi Universitas Kristen Maranatha

Ika Novarika. 2012. Efektivitas *Indirect Approach Hypnotherapy* untuk Menurunkan Frekuensi Perokok Tingkat Sedang pada Wanita Dewasa Madya. Tesis, Bandung: Program Magister Profesi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran

Website:

<http://blog.elearning.unesa.ac.id/tag/penanggulangan-merokok-secara-psikologis>

<http://www.psychologymania.com/2012/02/zat-kandungan-dalam-rokok.html>

<http://darmonoku.blogspot.com/2009/04/katakan-tidak-pada-merokok.html>

<http://www.psychologymania.com/2012/02/tahap-tahap-ketergantungan-terhadap.html>

<http://blog.elearning.unesa.ac.id/didiet-restu-heryanto/bahaya-merokok-bagi-kesehatan>

<http://bahayamerokok.net/cara-berhenti-merokok.html>

<https://sites.google.com/site/fhincuxs/kesehatan/bahaya-roko-untuk-anak>

<http://organisasi.org/efek-bahaya-asap-rokok-bagi-kesehatan-tubuh-manusia-akibat-sebatang-rokok-racun-ketagihan-candu-buang-uang-dan-dosa>

<http://www.forumkami.net/kesehatan/159755-asap-rokok-sangat-berbahaya-bagi-ibu-hamil.html>

<http://www.forumkami.net/kesehatan/159755-asap-rokok-sangat-berbahaya-bagi-ibu-hamil.html#ixzz1roJK7INH>

<http://kumpulan.info/sehat/artikel-kesehatan/48-artikel-kesehatan/255-mengapa-berhenti-rokok.html>

<http://jefrihutagalung.wordpress.com/2009/11/20/dampak-psikologis-merokok/>

<http://tokorokok.com/>