

ABSTRAK

Judul penelitian ini adalah Rancangan dan Uji Coba Cognitive Behavioral Therapy Untuk Menurunkan Frekuensi Merokok Pada Perokok Wanita Dewasa Awal yang Ingin Berhenti Merokok di Bandung. Penelitian ini dilakukan untuk melakukan uji coba terhadap penerapan Cognitive Behavioral Therapy untuk dapat mengubah negative automatic thoughts (NATs) yang dimiliki para perokok wanita untuk menurunkan frekuensi merokok. Menurut Marlatt (1985) perilaku adiksi didasari oleh 4 alur berpikir yaitu NATs attributions of causality yang tidak dapat dikontrol, NATs self efficacy yang rendah untuk berhenti merokok, NATs outcome expectancies yang positif terhadap perilaku merokok, serta NATs decision making process yang mendekati perilaku merokok. Oleh karena itu, untuk mengubah perilaku merokok subjek, maka dilakukan perubahan-perubahan alur berpikir terkait adiksi yang ada menjadi belief attributions of causality yang dapat dikontrol, belief self efficacy yang tinggi untuk berhenti merokok, belief outcome expectancies yang negatif terhadap perilaku merokok, serta belief decision making process yang menjauhi perilaku merokok. Sampel pada penelitian ini adalah 2 orang perokok wanita dewasa awal yang ingin berhenti merokok. Alat ukur utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes Fagerstrom untuk mengukur kategori adiksi subjek. Selain pengukuran terhadap derajat adiksi subjek, juga dilakukan pengukuran mengenai derajat self efficacy, jumlah rokok yang dikonsumsi, serta alur kognitif subjek terkait perilaku merokok yang mereka miliki. Sesi terapi dilaksanakan minimal selama lima sesi, dengan mengikuti perkembangan klien terhadap sesi terapi. Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa cognitive behavior therapy dapat menurunkan frekuensi perilaku merokok yang dimiliki oleh para perokok wanita dewasa awal. Saran praktis yang dapat diberikan pada penelitian ini adalah kepada para perokok wanita dewasa awal untuk tetap menerapkan teknik yang telah diberikan untuk tetap mempertahankan perilaku tidak merokok.

ABSTRACT

The title of this research is The Design and Try Out of Cognitive Behavioral Therapy to Decrease Smoking Frequency In Early Adulthood Women who want to quit smoking in Bandung. The purpose of this research was to see whether Cognitive Behavioral Therapy can alter the Negative Automatic Thoughts (NATs) on smoking women who wants to decrease their smoking behavior. Marlatt (1985) describes four cognitive processes related to addiction that reflect the cognitive models; NATs attributions of causality which can't be controlled, NATs low self efficacy to quit smoking, NATs positive outcome expectancies towards smoking, and NATs decision-making process which approaching smoking behavior. Therefore, to change the smoking behavior, we have to alter the four cognitive processes related to addiction become belief of attributions of causality which can be controlled, belief of high self efficacy to stop smoking, belief of negative outcome expectancies towards smoking, and belief of decision making process which avoiding smoking behavior. The samples in this research were two early adulthood women who want to quit smoking. Main measuring devices used in this research is Fagerstrom test to measures subjects' addiction category. Besides measuring of subjects addiction category, researcher also do the measurement of self efficacy state, how many cigarettes frequency consumption per day, and the cognitive processes related to smoking addiction. Therapy session conducted in 5 session minimum, following the subject development towards the therapy session. Based on the outcome of the research, it can be concluded that cognitive behavioral therapy, has been confirmed to decrease the frequency of smoking in early adulthood woman who want to quit smoking. Practical advice that can be administered in this research is to the early adulthood woman smoker to keep maintaining the usage of the techniques that have been given to keep the abstinent behavior towards smoking.

DAFTAR ISI

Lembar Pengesahan.....	i
Abstrak.....	ii
Abstract.....	iii
Daftar Isi.....	iv
Daftar Bagan.....	vii
Daftar Lampiran.....	viii

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	13
1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian.....	13
1.3.1. Maksud Penelitian.....	13
1.3.2. Tujuan Penelitian.....	14
1.3.3. Kegunaan Penelitian.....	14
1.3.3.1. Kegunaan Teoritis.....	14
1.3.3.2. Kegunaan Praktis.....	14
1.4. Metodologi Penelitian.....	15

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Perilaku Merokok.....	16
2.1.1. Definisi Merokok.....	16
2.1.2. Klasifikasi Merokok.....	16
2.1.3. Alasan Merokok..... ..	17
2.1.4. Adiksi Merokok.....	18
2.1.5. Bahaya Merokok.....	21
2.1.5.1. Bahaya Secara Fisik.....	21
2.1.5.2. Bahaya Secara Psikologis.....	22
2.1.6. Wanita dan Merokok.....	24
2.2. Proses Perkembangan Kognitif.....	27
2.2.1. Teori Perkembangan Kognitif.....	30
2.2.2. Perkembangan Kognitif Dewasa Awal.....	31
2.2.3. Model Kognitif dari Adiksi.....	32
2.3. <i>Cognitive Behavior Therapy</i>	41
2.3.1. Beberapa Prinsip Dasar CBT.....	44
2.3.2. ‘ <i>Levels of Cognition</i> ’.....	48
2.3.3. Pendekatan CBT.....	55
2.3.4. Proses CBT.....	58
2.3.5. Elemen-elemen dalam CBT.....	61
2.3.6. Model CBT Umum Mengenai Perkembangan Masalah.....	65
2.4. Kerangka Pemikiran.....	67
2.5. Asumsi.....	83

BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Rancangan Penelitian.....	84
3.2. Variabel Penelitian, Definisi Konseptual dan Definisi Operasional.....	85
3.2.1. Variabel dalam Penelitian.....	85
3.2.2. Definisi Konseptual.....	86
3.2.2.1. Adiksi Merokok.....	86
3.2.2.2. <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk Mengurangi Frekuensi Perilaku Merokok.....	86
3.2.3. Definisi Operasional.....	87
3.2.3.1. Adiksi Merokok.....	87
3.2.3.2. <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk Mengurangi Frekuensi Perilaku Merokok.....	87
3.3. Alat Ukur.....	90
3.3.1. Data Utama.....	90
3.3.2. Data Penunjang.....	91
3.4. Subjek Penelitian.....	91
3.5. Pengolahan Data.....	92

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian.....	93
4.1.1. Gambaran Subjek.....	93
4.1.1.1. Kasus 1.....	93

4.1.1.1.1. Identitas.....	94
4.1.1.1.2. Anamnesa.....	94
4.1.1.2. Kasus 2.....	96
4.1.1.2.1. Identitas.....	96
4.1.1.2.2. Anamnesa.....	97
4.1.2. Analisis Fungsional.....	99
4.1.2.1. Kasus 1.....	100
4.1.2.2. Kasus 2.....	102
4.1.3. Perbedaan Skor Adiksi Merokok Pada Wanita Dewasa Awal Sebelum dan sesudah terapi.....	105
4.1.3.1. Kasus 1.....	105
4.1.3.2. Kasus 2.....	106
4.1.4. Perbedaan Skor Keyakinan Diri Untuk Berhenti Merokok.....	107
4.1.4.1. Kasus 1.....	107
4.1.4.2. Kasus 2.....	109
4.1.5. Frekuensi Rokok yang Dikonsumsi Selama CBT.....	111
4.1.5.1. Kasus 1.....	111
4.1.5.2. Kasus 2.....	112
4.2. Pembahasan Analisa Proses Terapi.....	114
4.2.1. Analisa Proses Terapi Kasus 1.....	114
4.2.2. Analisa Proses Terapi Kasus 2.....	115
4.3. Perbedaan NAT's Sebelum dan Sesudah mengikuti CBT.....	145
4.3.1. Kasus 1.....	145

4.3.2. Kasus 2.....	151
4.4. Perbandingan Kasus.....	155
4.4.1. Persamaan Kasus.....	155
4.4.2. Keunikan Kasus.....	156

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan.....	159
5.2. Saran Penelitian.....	160
5.2.1. Saran Teroritis.....	160
5.2.2. Saran Guna Laksana.....	162

DAFTAR PUSTAKA.....	154
---------------------	-----

DAFTAR RUJUKAN.....	156
---------------------	-----

LAMPIRAN

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1. Model Sederhana Lingkaran Setan.....	34
Bagan 2.2. Model <i>The Cognitive Principle</i>	45
Bagan 2.3. Bagan <i>Levels of Cognition</i>	54
Bagan 2.4. Model Perkembangan Masalah CBT.....	66
Bagan 2.5. Bagan Kerangka Pikir.....	82
Bagan 3.1. Bagan Rancangan Penelitian.....	86
Bagan 4.1. Gambaran Perubahan Derajat Adiksi Merokok Subjek 1....	106
Bagan 4.2. Gambaran Perubahan Derajat Adiksi Merokok Subjek 2....	107
Bagan 4.3. Gambaran Perubahan Derajat Keyakinan Diri Untuk Berhenti Merokok Subjek 1.....	108
Bagan 4.4. Gambaran Perubahan Derajat Keyakinan Diri Untuk Berhenti Merokok Subjek 2.....	110
Bagan 4.5. Gambaran Perubahan Frekuensi Merokok Subjek 1 Selama mengikuti sesi CBT.....	112
Bagan 4.6. Gambaran Perubahan Frekuensi Merokok Subjek 1 Selama mengikuti sesi CBT.....	113

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	Garis Besar Prosedur Pelaksanaan terapi
LAMPIRAN B	Alat Ukur
LAMPIRAN B1	Alat Ukur Data Utama: <i>Fagerstrom Test for Nicotine Dependence (FTND)</i>
LAMPIRAN B2	Alat Ukur Data Penunjang: Kuesioner Modifikasi <i>Global Adult Tobacco Survey 2009 (GATS)</i>
LAMPIRAN C	Angket Evaluasi
LAMPIRAN C1	Angket Evaluasi Per Sesi Terapi
LAMPIRAN C2	Angket Evaluasi Terapi Keseluruhan
LAMPIRAN D	Verbatim Kasus
LAMPIRAN D1	Klien 1 (R)
LAMPIRAN D2	Klien 2 (M)
LAMPIRAN E	Pekerjaan Rumah
LAMPIRAN E1	Klien 1 (R)
LAMPIRAN E2	Klien 2 (M)
LAMPIRAN F	Evaluasi Sesi Terapi
LAMPIRAN F1	Evaluasi Per Sesi Terapi Klien 1
LAMPIRAN F2	Evaluasi Per Sesi Terapi Klien 2
LAMPIRAN F3	Evaluasi Keseluruhan Terapi Klien 1 dan 2