




Psychocentrum Review

ISSN 2656-8454 (Electronic) | ISSN 2656-1069 (Print)
Editor:  Yuda Syahputra

Publication details, including author guidelines

URL: <http://journal.unindra.ac.id/index.php/pcr/about/submissions#authorGuidelines>

Pengaruh Metode *Parts Hypnotherapy* Terhadap Intensi Merokok Siswa SMP X di Bantul Yogyakarta

Adelia Maharani*¹, Zahro Varisna Rohmadani²

Universitas Aisyiyah Yogyakarta, and Indonesia

Article

Received : 13 Juni 2024

Revised : 03 Oktober 2024

Accepted : 07 Oktober 2024

History

How to cite this article (APA 6th)

Maharani, A., & Rohmadani, Z. V. (2024). Pengaruh Metode *Parts Hypnotherapy* Terhadap Intensi Merokok Siswa SMP X di Bantul Yogyakarta. *Psychocentrum Review*, 6(2), 71-87. DOI: [10.26539/pcr.623079](https://doi.org/10.26539/pcr.623079)The readers can link to article via [10.26539/pcr.623079](https://doi.org/10.26539/pcr.623079)

Correspondence regarding this article should be addressed to:

Adelia Maharani, adeliamhrn2912@gmail.com, Universitas Aisyiyah Yogyakarta, and Indonesia

SCROLL DOWN TO READ THIS ARTICLE



Universitas Indraprasta PGRI (as Publisher) makes every effort to ensure the accuracy of all the information (the "Content") contained in the publications. However, we make no representations or warranties whatsoever as to the accuracy, completeness, or suitability for any purpose of the Content. Any opinions and views expressed in this publication are the opinions and views of the authors, and are not the views of or endorsed by Universitas Indraprasta PGRI. The accuracy of the Content should not be relied upon and should be independently verified with primary sources of information.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Copyright by Maharani, A., Rohmadani, Z. V. (2024)

The authors whose names are listed in this manuscript declared that they have NO affiliations with or involvement in any organization or entity with any financial interest (such as honoraria, educational grants; participation in speakers' bureaus; membership, employment, consultancies, stock ownership, or other equity interest; and expert testimony or patent-licensing arrangements), or non-financial interest (such as personal or professional relationships, affiliations, knowledge or beliefs) in the subject matter or materials discussed in this manuscript. This statement is signed by all the authors to indicate agreement that the all information in this article is true and correct.

Original Article


Pengaruh Metode *Parts Hypnotherapy* Terhadap Intensi Merokok Siswa SMP X di Bantul Yogyakarta

Adelia Maharani*¹, Zahro Varisna Rohmadani²
Universitas Aisyiyah Yogyakarta, and Indonesia^{1,2}

Abstract. Perilaku merokok suatu kegiatan yang dapat kita jumpai dalam Masyarakat umum yang dapat berisiko terhadap berbagai paparan penyakit. Banyaknya perokok tidak hanya orang dewasa, remaja saat ini sudah merokok sejak umur 10 tahun dengan itu persentase merokok pada remaja setiap tahunnya meningkat. Penggunaan terapi bagian merupakan salah satu pendekatan hipnoterapi yang terbukti efektif dalam mengurangi keinginan siswa untuk merokok. Peneliti di Bantul Yogyakarta berupaya untuk meneliti dampak hipnoterapi bagian terhadap keinginan merokok di kalangan siswa SMP X. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian terdiri dari 90 siswa; sampel sebanyak 16 siswa dipilih dengan menggunakan purposive sampling. Siswa tersebut meliputi siswa kelas delapan SMP X, siswa laki-laki, siswa yang bersedia berpartisipasi sebagai responden, siswa yang hadir selama perawatan, dan siswa yang memiliki keinginan untuk merokok. Skala keinginan merokok memiliki peringkat reliabilitas rii = 0,792 dan merupakan salah satu alat yang digunakan dalam penelitian ini bersama dengan lembar observasi. Kami menggunakan uji-t berpasangan independen untuk menganalisis data. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa keinginan merokok siswa mengalami transformasi setelah berpartisipasi dalam intervensi *part therapy*

Keywords: Intensi merokok; *Part therapy* ; Remaja

Corresponding author: Adelia Maharani, adeliamhrn2912@gmail.com, Universitas Aisyiyah Yogyakarta, and Indonesia

 This work is licensed under a CC-BY-NC

Pendahuluan

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana agar dapat mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik dapat secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual, keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan oleh dirinya, Masyarakat bangsa dan negara. Demikianlah pengertian Pendidikan menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 Tentang sistem Pendidikan nasional.

Menurut peraturan Menteri Pendidikan dan kebudayaan Republik Indonesia no 1 tahun 2021 tentang penerimaan peserta didik baru pada taman kanak-kanak, sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, dan sekolah menengah kejuruan. Pada pasal 1 dalam peraturan Menteri dengan maksud bahwa sekolah menengah pertama yang disingkat menjadi SMP merupakan salah satu bentuk satuan Pendidikan formal yang menyelenggarakan Pendidikan umum dengan jenjang Pendidikan dasar sebagai lanjutan dari SD, MI, atau dari berbagai bentuk lain yang sederajat yang hasil belajar diakui sama ataupun setara dengan SD

atau MI. Pada pasal 5 calon peserta didik yang akan menempuh kelas 7 (tujuh) SMP dengan usia paling tinggi 15 (lima belas) tahun pada tanggal 1 Juli dan telah menyelesaikan kelas 6 SD atau yang sederajat lainnya.

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia no 1 tahun 2021 bahwa siswa sekolah menengah pertama memiliki umur paling tinggi 15 tahun sehingga masuk dalam kategori remaja awal. Remaja merupakan seseorang yang naik level dan sedang belajar mana yang baik dan salah, mereka harus siap dengan segala hal, dan siap menghadapi berbagai permasalahan baik masalah kehidupan maupun masalah pergaulan. Masa remaja adalah masa dimana seseorang mengumpulkan banyak minat karena memiliki karakteristik yang spesifik dan memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan orang-orang dan Masyarakat dewasa.

Masa remaja pertengahan memiliki umur sekitar 13, atau 14-17 tahun, dimana siswa SMP masuk dalam masa remaja awal. Pada masa ini individu meninggalkan peran seorang anak dan berusaha berkembang menjadi individu berbeda yang *independent*. Penerimaan pada masa ini seperti menerima bentuk dan kondisi fisik, serta memiliki kesesuaian yang cukup signifikan terhadap teman sebaya sehingga menjadi fokus pada masa ini. Masa remaja ini merupakan tahap munculnya kapasitas kognitif baru. Pada usia ini seseorang sangat membutuhkan teman. Teman sebaya dapat memainkan peran penting bagi seseorang yang sedang memasuki masa-masa ini, namun mampu menjadi lebih mandiri. Pada masa ini remaja mendapatkan kematangan perilaku, dapat belajar impulsivitas, dan dapat membuat penilaian lebih awal mengenai tujuan karir yang akan dicapai, selain itu juga penerimaan dari lawan jenis menjadi sangat penting bagi individu yang sedang berada di fase-fase ini (Suryana et al., 2022).

Pada masa remaja awal memiliki tugas perkembangan yang dapat didefinisikan sebagai sikap dan perilakunya sendiri dalam menanggapi lingkungannya. Perubahan fisik dan psikologis yang mengharuskan remaja agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan dan kesulitan yang menanti mereka dalam hidup. Pada masa ini remaja rentan mengalami gangguan pada ide, perasaan dan masalah perilaku, pertumbuhan kapasitas intelektual, stress, dan harapan yang baru. Remaja yang mengalami stress, depresi, kesepian dan ragu-ragu akan menimbulkan resiko dengan perilaku buruk (Cahyadi, 2017)

Menurut Hurlock (2003) tentang perkembangan pada remaja memerlukan perubahan yang signifikan dalam sikap pola perilaku. Tugas perkembangan masa remaja secara umum adalah: remaja yang menerima kondisi fisiknya, penerimaan peran masyarakat yang diakui, mempelajari hubungan baru dengan lawan jenis, upaya untuk mandiri secara emosional dari orang tua dan orang dewasa, mendapatkan kemandirian finansial, memiliki kemampuan dan konsep intelektual yang penting dalam keterampilan sosial, dapat mengenali nilai-nilai dewasa dan orang tua, memiliki tanggung jawab sosial. Berdasarkan definisi diatas remaja yang merasa dirinya stress akan berdampak pada perilaku buruk seorang remaja, salah satu perilaku buruk yang dilakukan oleh remaja yaitu merokok.

Kondisi ideal pada perkembangan remaja yang seharusnya pertumbuhan yang sehat, mampu mengelola emosi, memiliki kepercayaan diri, mengenali perasaan orang lain, dapat membangun hubungan positif dengan teman sebaya, menemukan jati diri, dan yang lainnya, namun kebanyakan remaja sekarang lebih banyak memiliki penyimpangan dari perkembangan pada masa remaja, salah satu contoh penyimpangan yang sering dilakukan oleh anak muda jaman sekarang yaitu adanya intensi merokok, berbagai penyimpangan tersebut dapat terpengaruh oleh lingkungan sekitar seperti teman sebaya maupun orang tua, dengan adanya penyimpangan yang dapat dilakukan oleh remaja dapat diantisipasi menggunakan berbagai cara salah satunya yaitu menggunakan *hypnotherapy* dengan teknik *parts therapy* yang dapat menurunkan intensi merokok pada remaja.

Rokok adalah suatu gulungan tembakau yang dibungkus menggunakan kertas, daun, atau kulit jagung dengan seukuran kelingking dan Panjang 8-10 cm. biasanya dihisap setelah dibakar ujungnya oleh seseorang. Rokok merupakan zat adiktif yang dapat menyebabkan ketergantungan bagi seseorang yang telah menghisapnya. Sedangkan merokok merupakan suatu

aktivitas menghisap rokok yang dilakukan di kehidupan sehari-hari, merokok dapat di sebut suatu kebutuhan yang tidak dapat dihindari oleh orang yang sudah mengalami kecenderungan pada rokok (Kemenkes RI, 2022)

Merokok adalah suatu kegiatan yang akan berdampak buruk tidak hanya diri sendiri melainkan akan berdampak buruk kepada orang lain yang berada disekitarnya (Kemenkes RI, 2022). Perilaku merokok suatu kegiatan yang dapat kita jumpai dalam Masyarakat umum yang dapat berisiko terhadap berbagai paparan penyakit tidak menular, di Indonesia sendiri sudah menduduki peringkat ketiga yang memiliki perokok terbesar setelah China dan India (Utami, 2020).

Secara global jumlah penduduk di dunia pada tahun 2021 mencapai 7,888 Miliar jiwa namun jumlah perokok mencapai 1,3 milyar jiwa yang terbagi dengan 942 juta perokok laki-laki dan 175 juta perokok perempuan dengan umur diatas 15 tahun. Menurut laporan Southeast Tobacco Control Alliance Ten Yen Lian (2018) penduduk Indonesia sebanyak 65,19 juta merupakan perokok tertinggi di ASEAN pada tahun 2016. Indonesia mengalami peningkatan perilaku merokok terbesar yang dimulai pada usia muda. pada usia muda 10-14 tahun terdapat 2,0 % remaja yang sudah merokok (Rachmat, 2023). Jumlah penduduk di Yogyakarta pada tahun 2023 sebanyak 4.073.907 jiwa, namun di Yogyakarta sudah mencapai 12.242 % yang mengkonsumsi rokok dalam kehidupan sehari-hari (Rikesdas, 2018)

Banyaknya perokok di Indonesia dari berbagai kalangan tidak hanya orang dewasa, remaja saat ini sudah merokok sejak umur 10 tahun dengan itu persentase merokok pada remaja setiap tahunnya meningkat. Pada tahun 2020 perokok berumur 10-12 Tahun sebanyak 0,13 dan pada tahun 2021 menurun menjadi 0,7 dengan penurunan yang drastic namun kenaikan pada tahun 2022 cukup tinggi dengan persentase 0,11 sama halnya dengan remaja yang berumur 13-15 tahun memiliki penurunan yang cukup signifikan namun juga kenaikan yang cukup tinggi pada tahun 2022 remaja perokok dengan umur 13-15 tahun sebesar 1,45 (BPS, 2023).

Persentase Merokok pada penduduk D.I.Yogyakarta umur > 15 Tahun		
2021	2022	2023
24,54 %	23,97%	24,82%

Tabel 1. Persentase Merokok pada penduduk remaja D.I.Yogyakarta

Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023 Kota Yogyakarta sebagai kota pelajar memiliki remaja 278.125 orang dengan *prevelensi* perokok yang cukup tinggi pada umur lebih dari 15 tahun memiliki peningkatan perokok remaja yang mana setiap tahun bertambah lebih banyak, walaupun ketika tahun 2022 mengalami penurunan namun pada saat tahun 2024 mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Perokok pelajar kota Jogja pada tahun 2021 sebesar 24,54%, pada tahun 2022 menurun menjadi 23,97%, dan meningkat pada tahun 2023 sebesar 24,82%. Berbagai faktor yang membuat pelajar kota jogja menjadi perokok aktif tanpa memikirkan penyakit yang akan ditimbulkan.

Kebiasaan merokok dapat mengakibatkan berbagai penyakit hingga kematian, penyakit yang meningkatkan resiko kematian akibat merokok termasuk penyakit jantung iskemik atau jantung koroner, kanker, stroke, dan berbagai penyakit pernafasan. Dengan banyaknya pengguna tembakau pada tahun 2016 saja menyebabkan lebih dari 7,1 Juta jiwa kematian di seluruh dunia dengan 5,1 juta kematian pada pria dan 2,0 kematian pada Perempuan. Tingginya kematian pada perokok tidak hanya yang disebabkan kebiasaan merokok namun juga perokok pasif dengan jumlah 6,3 kematian yang di sebakn oleh kebiasaan merokok dan 884.000 kematian perokok pasif Drope (2018) Di Indonesia setiap tahun memiliki angka kematian yang cukup tinggi akibat kebiasaan merokok atau yang berkaitan dengan tembakau sebanyak 225.700 jiwa yang meninggal akibat tembakau (WHO, 2022).

Penelitian yang dilakukan Hardvon tahun 2017 dengan populasi siswa SMP Fransiskus Semarang menggunakan *cluster random sampling* sebanyak 149 siswa yang menghasilkan bahwa persepsi ayah dapat mempengaruhi intensi merokok pada siswa sebanyak 40,5 % sedangkan 59,9% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Penelitian yang dilakukan oleh Rohmadani (2016) menjelaskan bahwa siswa yang merokok di SMP Ma'arif 1 Kalibawang terdapat 45 siswa (16,07%) atau berdasarkan jenis kelamin laki-laki terdapat 40,18 % siswa laki-laki merokok dan sebagian berada pada kategori perokok ringan. Hal tersebut juga sejalan dengan data yang diambil oleh peneliti di SMP X

Peneliti melakukan wawancara kepada 2 siswa yang bersekolah di SMP X yang teridentifikasi memiliki niat untuk merokok. Mereka berniat untuk merokok karena pengaruh teman- temannya yang sudah merokok, 2 orang siswa tersebut juga bercerita bahwa setiap pulang sekolah atau pun bermain dengan teman yang lain sering kali di olok-olok bukan seorang laki-laki jika tidak merokok sehingga membuat kedua siswa tersebut menginginkan untuk mencoba merokok namun keinginannya tersebut belum pernah terlaksanakan. Kedua siswa juga memiliki rasa ingin tau mengenai rasa rokok yang teman-teman atau keluarga terdekat mereka hisap. Namun salah satu dari mereka juga mengatakan bahwa keinginannya merokok dikarenakan faktor dari seorang wanita yang disukainya, mereka merasa bahwa merokok dapat terlihat lebih *gentlemen*. Dengan adanya beberapa keinginan mereka untuk merokok, namun mereka belum melakukannya karena memikirkan efek buruk yang akan didapatkannya dan tidak diperbolehkan oleh orang tuanya.

No.	Kategori	Jumlah	Presentase
1.	Ringan	1	1,1%
2.	Sedang	86	95,6%
3.	Tinggi	3	3,3%

Tabel 2. Hasil *tryout baseline*

Berdasarkan dari data baseline yang telah di berikan oleh peneliti pada tanggal 10 November 2023 ditemukan dari 90 sampel responden yang diamati dalam *tryout* data baseline terdapat 86 orang responden yang termasuk dalam skala intensi merokok, atau sebanyak 95,6% dari total sampel. Ada 1 responden yang masuk dalam kategorisasi rendah dan 3 orang masuk dalam kategorisasi tinggi, sehingga dapat dikatakan bahwa kebanyakan anak SMP kelas VIII sudah termasuk dalam intensi merokok.

Siswa berniat untuk menggunakan rokok berdasarkan keyakinan sendiri atau terpengaruh oleh temannya dapat disebut dengan intensi. Oleh karena itu perilaku merokok pada tingkat siswa masih dapat di rubah yang awalnya hanya mencoba untuk merokok menjadi tidak merokok. Dari salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat merokok pada remaja dengan menggunakan Hipnoterapi. Menurut Nadjih & Bowo (2021) Hipnoterapi merupakan cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat dari sugesti agar dapat mengatasi masalah pikiran, perasaan dan perilaku. Hipnoterapi juga disebut sebagai salah satu Teknik terapi pikiran yang menggunakan hipnoterapi. Hipnoterapi merupakan ilmu yang dapat memberi sugesti dan perintah kepada alam bawah sadar. Hipnoterapi yaitu salah satu teknik terapi psikologis yang diterapkan oleh hipnoterapis dengan metode hipnosis dan sugesti yang menyentuh kepada alam bawah sadar pada saat klien tidur trans atau pikiran klien hanya terfokus pada kata-kata yang diucapkan oleh terapis dengan tujuan untuk menyembuhkan permasalahan klien.

Dalam penelitian ini menggunakan teori Ajzen (2015) Intensi adalah niat untuk melakukan atau tidak melakukan sebuah perilaku, niat merupakan fungsi dari tiga faktor dasar yang bersifat penentu yang pertama bersikap pribadi dapat diartikan sebagai sikap individu terhadap perilakunya. Sikap ini berupa Tindakan evaluasi diri baik positif maupun negatif. Pengaruh

kedua adalah persepsi seseorang atau norma subjektif terhadap tekanan sosial untuk melakukan atau tidak melakukan perilaku yang sedang dipertimbangkan. Pengaruh ketiga adalah kontrol perilaku merupakan kemampuan untuk melakukan perilaku yang diinginkan (Nurussama & Mutiah, 2019). mengemukakan niat atau intensi dapat diprediksi dari sikap terhadap perilaku, norma subjektif, serta kontrol terhadap perilaku yang dirasakan oleh seseorang. Intensi adalah seseorang dapat mengatur waktu mengenai kemungkinan untuk melakukan perilaku tertentu. Intensi berhenti dari perilaku seseorang dapat dilakukan secara sadar oleh seseorang yang bersangkutan dengan perilaku tersebut.

Merokok merupakan suatu kegiatan yang menghisap gulungan tembakau yang berbalut kertas lalu dibakar kemudian asap yang dikeluarkan oleh rokok masuk kedalam tubuh dan menghembuskannya kembali keluar. Kita dapat menemukan orang-orang yang merokok dalam kehidupan sehari-hari di berbagai tempat umum bahkan dapat kita jumpai disekitar lingkungan rumah kita. Merokok membuat dampak yang tidak baik bagi Kesehatan tidak hanya untuk yang merokok namun juga bagi orang disekitar yang menghirup asap rokok yang dapat disebut dengan perokok pasif (Dian, 2020).

Merokok adalah suatu tindakan seseorang yang berhubungan dengan pembakaran tembakau dan adanya inhalasi suatu zat. Perilaku merokok memiliki banyak faktor dan mencakup berbagai hal, misalnya seperti tindakan untuk memilih merokok yang sebenarnya, gaya menghiasap rokok, dan kedalaman inhalasi serta laju frekuensi merokok (Riyadi & Handayani, 2021).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa intensi merokok adalah niat seseorang untuk melakukan suatu tindakan menghisap gulungan tembakau yang berbalut kertas lalu dibakar kemudian asap yang dikeluarkan oleh rokok masuk kedalam tubuh dan menghembuskannya kembali keluar.

Menurut Ajzen (2015) intensi dari perilaku yang berdasarkan pada teori perilaku direncanakan (*TBP-Theory of planned behavior*) dipengaruhi oleh tiga aspek yaitu:

- a. Sikap terhadap perilaku. Aspek ini dapat dipengaruhi dari keyakinan seseorang pada saat melakukan perilaku tertentu yang akan membawa pada konsekuensi-konsekuensi tertentu.
- b. Norma subjektif terhadap perilaku. Suatu persepsi seseorang terhadap norma sosial dan tekanan agar menampilkan/ melakukan perilaku tertentu, seperti merokok, serta evaluasi terhadap individu apakah seseorang termotivasi agar dapat memenuhi tekanan.
- c. Kontrol perilaku yang dirasakan, beberapa keyakinan bahwa individu dapat melakukan perilaku tertentu dengan berbagai pertimbangan faktor pengendalian internal dan faktor kontrol eksternal,

Seseorang yang ingin melakukan suatu perilaku dapat diprediksi dari beberapa sikap seperti sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan kontrol perilaku dari beberapa aspek tersebut akan menjadi perilaku dari seseorang dengan berbagai tahapan. Aspek intensi merokok adalah sikap terhadap perilaku, norma subjektif terhadap perilaku serta persepsi terhadap kontrol perilaku.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat di simpulkan bahwa intensi merokok adalah niat dari diri seseorang untuk menghisap suatu gulungan tembakau yang dibungkus oleh kertas disebut dengan rokok yang dapat kita jumpai sehari-hari, berbagai dampak yang ditimbulkan dari merokok tersebut tidak hanya bagi perokok namun juga kepada orang sekitar yang berada di dekat lalu menghirup asap rokok yang disebut dengan perokok pasif. Aspek yang dapat membuat seseorang melakukan perilaku tertentu yaitu: sikap terhadap perilaku, norma subjektif, kontrol perilaku yang akan menjadi perilaku tertentu.

Tahapan-tahapan intensi merokok Seseorang yang melakukan perilaku merokok melewati berbagai tahapan hingga sampai dengan seseorang yang dikatakan perokok. Menurut Leventhal dan Cleary (dalam Manafe et al., 2019) bahwa perilaku merokok dibagi menjadi empat tahapan yaitu:

- a. Tahap *preparatory* (pengenalan terhadap rokok). Pada tahap ini seseorang mendapatkan gambaran yang menyenangkan mengenai rokok, tahap ini juga merupakan tahap munculnya nilai positif terhadap rokok.
- b. Tahap *initiation* (tahap inisiasi). Pada tahap ini seseorang sudah memulainya mencoba rokok dan memberikan penilaian terhadap rokok, jika seseorang beranggapan merokok baik baginya dia akan meneruskannya.
- c. Tahap *becoming a smoker* (tahap menjadi seorang perokok). Pada tahap ini seseorang sudah menjadi seorang perokok, jika seseorang sudah menghabiskan 4 batang rokok sehari, sudah dapat dikatakan bahwa seorang perokok dan cenderung untuk meneruskan merokok.
- d. Tahap *maintenance of smoking* (tahap ketergantungan/tahap tetap menjadi perokok) Pada tahap ini seseorang sudah menjadikan rokok sebagian dari kehidupannya, sudah masuk dalam pengaturan diri (*Self regulation*).

Merokok dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor internal, faktor eksternal serta lingkungan seperti teman sebaya serta sikap orang tua. Sedangkan tahapan perilaku merokok yang cukup serius untuk remaja terjadi pada tahap kedua yaitu tahap inisiasi dimana pada tahap ini mulai ada niatan dari individu untuk merokok.

Faktor- faktor yang memengaruhi Perilaku merokok dilakukan oleh seseorang dapat disebabkan dari berbagai faktor berasal dari dalam (internal) seseorang dan dari luar (eksternal) seseorang. Menurut Aditias (2019) beberapa faktor yang menyebabkan seseorang melakukan perilaku merokok seperti:

- a. Faktor Internal
 1. Kebiasaan. Faktor kebiasaan ini merupakan seseorang yang sudah terbiasa untuk melakukan perilaku merokok. Awalnya seseorang hanya ingin mencoba-coba rokok namun setelah mencoba merokok merasakan kenikmatan yang ada dalam rokok seseorang akan mengulanginya.
 2. Reaksi emosi yang positif, merupakan faktor yang melakukan perilaku merokok akan mendapatkan perasaan yang positif dalam dirinya.
 3. Faktor reaksi penurunan emosi, faktor ini dapat dijelaskan bahwa perilaku merokok dapat digunakan untuk menurunkan rasa marah dan ketegangan seseorang.
 4. Kecanduan dan ketagihan, faktor ini disebabkan oleh intensitas merokok yang dilakukan terus menerus oleh seseorang sehingga menjadi ketagihan untuk melakukan perilaku merokok, hal tersebut dikarenakan zat yang terkandung dalam rokok membuat kenikmatan tersendiri yang dapat menjadi pecandu rokok.
- b. Faktor Eksternal
 1. Faktor alasan sosial, hal tersebut dapat dipengaruhi oleh lingkungan tempat tinggal seseorang yang melakukan perilaku merokok.

Salah satu teknik Hipnoterapi yang dapat digunakan untuk menurunkan intensi merokok pada siswa adalah parts therapy. Menurut Darmawan (2023) teknik parts therapy adalah salah satu dari berbagai Teknik dalam hipnoterapi, seseorang dapat berkomunikasi dengan “bagian” dari diri orang tersebut yang menghambat kemajuan. Didalam diri banyak yang menyerupai dengan kepribadian karakter, dan tujuan masing-masing. Parts therapy digunakan yang memiliki masalah dengan konflik internal yang dapat terjadi didalam diri yang terdapat banyak sisi kepribadian saling bertolak belakang maka keduanya memiliki tujuan baik sehingga dapat menimbulkan pertentangan yang terus menerus agar dapat memenangkan salah satunya. Sejauh ini belum terdapat penelitian yang sama dengan penelitian oleh peneliti, namun terdapat beberapa penelitian yang menggunakan teknik parts therapy. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Atrup (2018) yang menggunakan teknik parts therapy untuk menangani siswa kecewa akibat putus hubungan cinta pada siswa SMK. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa parts therapy dalam menangani siswa yang akibat putus cinta dengan efektif. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Giyati, et al., (2019) yang menggunakan teknik parts therapy

untuk perilaku merokok. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipnoterapi parts therapy dapat menurunkan perilaku merokok.

Parts therapy merupakan salah satu teknik hipnoterapi, *parts therapy* didasarkan dengan konsep yang menyatakan bagian-bagian kepribadian diri seseorang yang merupakan aspek bawah sadar. Memiliki tugas atau fungsi akal dan batin masing-masing atau seperti kita yang cenderung mengenakan topi berbeda dalam menjalankan kehidupan. Di lain waktu, bagian yang berbeda akan menjadi aktif tanpa kita sadari, *Parts therapy* juga merupakan proses memanggil dan berkomunikasi langsung dengan bagian manapun dan bawah sadar yang terlibat (Hunter, 2015).

Menurut Hakim (2010) hipnoterapi dengan pendekatan *part therapy* yang cocok digunakan untuk menangani kasus-kasus yang berkaitan dengan pertentangan atau kebimbangan dalam diri seseorang, seperti kebimbangan seseorang untuk berhenti merokok. *Part therapy* dapat dilakukan melalui berkomunikasi dengan sisi lain pribadi klien, dan dapat berkomunikasi secara verbal. Terapi diwajibkan untuk respek terhadap masing-masing individu dan tidak melecehkannya walaupun mereka mengemukakan alasan yang begitu tidak masuk akal, dan dapat diakhiri dengan melakukan pengintegrasian kedua sisi pribadi seseorang, sehingga dapat Bersatu untuk mendukung perubahan yang diinginkan seseorang tersebut (Nurindra, 2013).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *part therapy* merupakan salah satu teknik dari hipnoterapi. Konsep yang menyatakan bagian-bagian kepribadian diri seseorang yang merupakan aspek bawah sadar. *Part therapy* yang cocok digunakan untuk menangani kasus-kasus yang berkaitan dengan pertentangan atau kebimbangan dalam diri seseorang.

Menurut Hunter (2015) beberapa variasi *Parts Therapy* seperti:

- c. Terapi keadaan ego, keadaan yang aktif dalam keadaan permukaan menjadi eksekutif dapat mempengaruhi perilaku kita, tetapi keadaan ego yang terkubur dalam bawah sadar yang disebut dengan keadaan pokok (*underlying*).
- d. Dialog suara tidak adanya induksi resmi untuk menuju hipnosis, dengan sedikit atau tanpa keadaan trans, akal sadar lebih mudah untuk membiarkan penolakan analitis
- e. Kinerja jiwa anak-anak, kinerja regresi usia hipnosis jelas menunjukkan, bahwa setiap tahap perkembangan tetap utuh, diri kita memiliki diri bayi yang baru belajar belajar berjalan, anak usia sekolah, atau yang kita alami ketika masih kanak-kanak.
- f. Sub kepribadian diduga akal kita secara alami terbagi menjadi beberapa bagian dan fase, sehingga memiliki tingkat historis lebih awal dan lebih akhir

Bukti keberhasilan hipnoterapi dengan parts therapy untuk menurunkan perilaku merokok dapat dijelaskan dalam salah satu contoh penanganan perilaku merokok oleh Hunter (2015) Pada penanganan kasus Hunter terlebih dahulu menggunakan hipnoterapi dengan pendekatan manfaat agar dapat menurunkan perilaku merokok, namun pendekatan manfaat dirasa gagal, sehingga digunakanlah pendekatan parts therapy, hal tersebut karena perokok memiliki bagian-bagian yang terpecah karena kebimbangan dan pertentangan dalam dirinya.

Penelitian ini merupakan perkembangan dari penelitian sebelumnya, yang menjadi keunikan pada penelitian ini yaitu mengenai intensi merokok pada siswa SMP, sedangkan pada penelitian sebelumnya mengenai perilaku merokok pada dewasa. Berdasarkan fenomena tersebut menjadikan landasan dalam melakukan penelitian, sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai Pengaruh Hipnoterapi *Parts therapy* terhadap Intensi Merokok Siswa SMP X.

Metode

Penelitian ini menggunakan penelitian yang berfokus pada data numerik atau kuantitatif, yang diperoleh melalui proses pengukuran dan diproses menggunakan metode analisis statistik. Penelitian kuantitatif, yang merupakan metode inferensial yang digunakan untuk pengujian

hipotesis, dapat memastikan bahwa setiap hasil memiliki probabilitas penolakan kesalahan nol. Bukti substansial dari perbedaan kelompok atau hubungan substansial antara kedua variabel dapat ditemukan dengan menggunakan metode kuantitatif (Azwar, 2022). Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental, jenis eksperimen yang terkenal sulit dilakukan; desain tersebut mencakup kelompok kontrol, tetapi tidak sepenuhnya mengesampingkan kemungkinan faktor-faktor eksternal yang memengaruhi pelaksanaan eksperimen. Dalam praktiknya, mendapatkan kelompok kontrol untuk penelitian merupakan tantangan besar, oleh karena itu pendekatan ini digunakan. Menurut Sugiyono (2019), penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan apa pun dan sampel dependen untuk pretest dan posttest.

Pendekatan ini menggabungkan kelompok kontrol untuk dijadikan tolok ukur sebelum memberikan terapi, sehingga dilakukan pengukuran terhadap variabel dependen atau *pretest* yang dapat digunakan untuk pengukuran skor setelah perlakuan dengan membandingkan antara kedua kelompok subjek. Jika hasil *pretest* kedua kelompok setara, maka dapat mengetahui efek perlakuan dapat dilakukan dengan membandingkan antara skor posttest dari kelompok yang diberikan perlakuan dan skor posttest dari sampel yang tidak diberikan perlakuan (Azwar, 2022).

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 31 orang, yang terdiri dari siswa SMP X di Bantul, Dosen Psikologi. Rincian Peran Partisipan diuraikan Sebagai Berikut.

No	Kegiatan	Partisipan	Jumlah
1	Pengembangan instrument intensi merokok	Dosen ahli Psikologi	1
2	Uji coba empirik (<i>try out</i>) instrument	Siswa SMP X	30
3	Uji skala intensi merokok setelah dilakukan <i>parts therapy</i>	Kelompok kontrol (8 orang) Kelompok eksperimen (8 orang) (16 orang ini merupakan siswa yang dipilih secara purposive berdasarkan hasil dari skala intensi merokok)	
Total Partisipan			31

Tabel 3. Partisipan Penelitian

Sampling Procedures

Dalam hal ini, sampel hanyalah representasi dari populasi secara umum. Tidak ada yang namanya non-sampel; setiap bagian dari populasi dapat dianggap sebagai sampel (Azwar, 2022). Dalam penelitian ini, digunakan enam belas sampel. Sugiyono (2019) menyatakan bahwa purposive-sampling merupakan metodologi yang digunakan untuk menjamin contoh penelitian dengan banyak pertimbangan khusus, dengan tujuan memperoleh informasi yang lebih representatif; ini adalah pendekatan pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini. Untuk menemukan ukuran sampel berdasarkan rumus Slovin.

Instrumen

Dalam lingkup penelitian ini, versi revisi dari ukuran niat merokok yang pertama kali digunakan oleh Rohmadani (2016) digunakan. Konsep Azjen (2015) berfungsi sebagai dasar untuk pemeriksaan teoritis niat merokok yang sedang dipertimbangkan. Analisis teoritis yang dilakukan memungkinkan pengembangan tiga komponen yang termasuk dalam tujuan. Sikap individu terhadap perilaku, standar subjektif individu, dan kesan individu terhadap kendali perilaku mereka sendiri adalah contoh dari beberapa elemen.

Sikap terhadap perilaku merupakan suatu aspek. Keyakinan seseorang dapat memengaruhi komponen ini ketika mereka berpartisipasi dalam kegiatan yang memiliki hasil tertentu. Dimungkinkan untuk membentuk penilaian yang menguntungkan atau tidak menguntungkan tentang seseorang berdasarkan perilaku dan keyakinan mereka pada hasil tindakan dan keyakinan tersebut, yang secara bersama-sama disebut sebagai penilaian hasil. Untuk memberikan satu contoh saja, penyakit yang disebabkan oleh merokok adalah penyakit yang memengaruhi tubuh.

Persepsi individu terhadap norma perilaku. Seseorang dapat memunculkan ide tentang dorongan intrinsiknya sendiri untuk mematuhi norma-norma ini ketika mereka menyaksikan dan terlibat dalam perilaku yang diharapkan secara sosial (seperti merokok), dan pendapat ini dapat mengarah pada pembentukan sikap. Sebagai contoh, individu yang berada di dekat perokok tidak akan mengajukan keberatan jika perokok tersebut menyalakan rokoknya. Istilah "aspek kontrol perilaku yang dipersepsikan" mengacu pada banyaknya kesan yang dimiliki individu bahwa mereka mampu melakukan perilaku tertentu dengan mempertimbangkan berbagai komponen kontrol, baik internal maupun eksternal, yang beberapa di antaranya terkait dengan tindakan mereka sebelumnya. Implikasinya adalah bahwa adalah mungkin untuk mengkategorikan individu menurut kemudahan atau kesulitan yang mereka rasakan dalam menunjukkan perilaku tertentu, serta kemampuan mereka yang dipersepsikan untuk menunjukkan perilaku tersebut.

Analisis validitas dan reliabilitas instrumen dilakukan dengan bantuan SPSS versi 26. Menurut Budiastuti (2018), pengujian validitas berkaitan dengan penentuan sejauh mana peneliti mengukur variabel yang seharusnya diukur. Skala tersebut dinyatakan valid dan layak untuk diteliti apabila memenuhi nilai minimum 0,667. Peneliti menggunakan skala intensi merokok yang diambil dari penelitian Rohmadani (2016). Uji validitas terdiri dari uji validitas konstruk, khususnya korelasi dengan tingkat kepercayaan 95% antara skor item dan (r-tabel).

Dengan menggunakan uji reliabilitas, seseorang dapat menentukan apakah alat ukur yang digunakan dalam penelitian tersebut konsisten satu sama lain (Budiastuti, 2018). Dengan nilai reliabilitas 0,914, penelitian ini menggunakan alat ukur intensi merokok yang diadaptasi dari penelitian Rohmadani (2016). Uji reliabilitas yang digunakan adalah Alpha Cronbach. SPSS versi 26 dan instrumen uji alpha Cronbach digunakan untuk menentukan tingkat ketergantungan. Berikut ini adalah hasil yang diperoleh dari evaluasi keandalan:

Cronbach's Alpha	N of Items
.792	34

Tabel 4. Reliabilitas

Dikatakan bahwa skor keandalan statistik adalah 0,792, yang berarti bahwa itu sesuai untuk digunakan dalam studi tentang niat merokok. Ini sesuai dengan data yang ditunjukkan dalam tabel 4

Lembar observasi adalah instrumen yang digunakan dalam praktik hipnoterapi sebagian. Ketika melakukan penelitian tentang suatu fenomena, peneliti terkadang akan menggunakan lembar observasi untuk mencatat hal-hal spesifik yang telah mereka peroleh melalui pengamatan menyeluruh. Dengan menggunakan lembar observasi, para peneliti dalam

penelitian ini mengumpulkan informasi tentang komponen hipnoterapi dari kedelapan siswa yang terdaftar di SMP X.

Prosedur

No.	Komponen Program	Deskripsi komponen
1.	Pembukaan	Materi ini merupakan materi pembuka dalam program hipnoterapi dengan pendekatan <i>parts therapy</i> yang memiliki tujuan untuk memberikan pengarah awal kepada peserta sebelum dilakukannya <i>treatment</i> . Hal tersebut agar peserta dapat memahami rangkaian program dan dapat menyepakati hal-hal yang akan dicapai selah adanya program ini dilakukan. Peserta <i>treatment</i> diharapkan dapat membuat kesepakatan bersama dalam mengikuti program secara sungguh-sungguh dan dapat menandatangani <i>Informed consent</i> sehingga peserta dapat berkomitmen untuk melakukannya dengan serius dalam mengikuti program ini selama satu hari.
2.	Pemberian pretest	Materi ini merupakan materi mengenai test intensi merokok pada diri peserta yang mengikuti program <i>treatment</i> sebelum adanya <i>treatment</i> berlangsung. Tujuan untuk mengetahui sejauh mana intensi merokok pada peserta program <i>treatment</i> .
3.	Hipnoterapi dengan Pendekatan <i>Part Therapy</i>	Sesi ini merupakan <i>treatment</i> Hipnoterapi dengan Pendekatan <i>Part Therapy</i> dimana peserta dapat mengontrol dirinya dengan cara mengatur dari niat merokok, dengan maksud peserta tidak berniat merokok dan mendapatkan pengelolaan meskipun memiliki keinginan untuk merokok Tujuan: Peserta mengetahui cara untuk mengatur diri adagr tidak meroakok walaupun memiliki niat untuk melakukannya, dengan berpikir sebelum melakukan dan berkomitmen untuk tidak melakukannya kembali
4.	Pemberian Posttest	Materi ini merupakan materi mengenai test intensi merokok pada diri peserta yang mengikuti program <i>treatment</i> setelah adanya <i>treatment</i> berlangsung Tujuan: untuk mengetahui sejauh mana penurunan intensi merokok pada peserta program setelah dilakukannya <i>treatment</i>
5.	Penutup	Sesi ini merupakan sesi terakhir dalam program ini yang merupakan sesi agar peserta lebih mengerti menegani dampak dan bahaya merokok, sehingga peserta enggan melakukannya. Tujuan: Peserta diharapkan mengerti, dan memahami bahwa merokok berdampak buruk bagi Kesehatan diri serta peserta mampu untuk tidak lagi berniat melakukannya

Tabel 5. Program Intervensi

Pertama menyusun instrumen intensi merokok. Langkah awal pada tahap pelaksanaan yaitu mengembangkan instrumen alat ukur sebagai dasar untuk mengungkap intensi merokok pada siswa yang berada di SMPN X, setelah dilakukan pengembangan instrumen penulis melakukan uji empirik (*try out*) pada siswa untuk mengetahui kelayakan instrumen yang akan digunakan untuk mengukur intensi merokok. Pada tahap *try out* menggunakan uji validitas dan reliabilitas didapatkan aitem yang valid dan tidak valid sehingga penulis menggunakan aitem valid yang digunakan dalam *pretest* dan *posttest*.

Kedua menyusun program treatment *parts therapy* untuk menurunkan intensi merokok pada siswa SMP, dengan adanya penyusunan program dapat memudahkan penulis dan terapis untuk berkoordinasi. Struktur yang terdiri dari: pembukaan, pemberian *pretest*, hipnoterapi dengan pendekatan *parts therapy*, pemberian *post test*, dan terakhir penutup.

Ketiga uji coba lapangan mengenai intensi merokok dengan *parts therapy*. pengujian lapangan dilakukan dengan desain kuasi eksperimen, langkah awal yang dilakukan oleh peneliti yaitu *pretest* untuk mengungkap seberapa tinggi intensi merokok yang dirasakan oleh siswa, setelah diketahui kategori intensi merokok, median dipilih sampel untuk dilakukan *parts therapy*. sampel yang terpilih akan dibagi menjadi dua yaitu kelompok kontrol, dan kelompok eksperimen. Mereka yang berada dalam kelompok eksperimen diberi hipnosis sebagian, sedangkan mereka yang berada dalam kelompok kontrol tidak mendapatkan terapi sama sekali. Hanya satu kali pemberian dosis yang dilakukan. Sebuah *posttest* diberikan kepada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah perawatan selesai. Selanjutnya, hasil dari pra-tes dan pasca-tes akan dianalisis, diproses, dan dilaporkan secara berurutan.

Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif. Analisis data dilakukan secara statistik menggunakan SPSS pada data instrumen skala untuk mengetahui intensi merokok siswa dalam rentang tinggi, sedang maupun rendah. Dalam konteks analisis data ini, kami menggunakan uji peringkat bertanda Wilcoxon nonparametrik untuk membandingkan dua set pengamatan yang dikumpulkan segera sebelum dan segera setelah suatu kejadian. Data yang diperoleh sebelum dan setelah pasien menerima perawatan parsial dibandingkan dalam bagian investigasi ini. Tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ telah ditentukan dengan menggunakan uji statistik ini. Maka jika nilai Asymp. Sig. (2-tailed) $< 0,05$, dengan adanya hasil yang berbeda. Sedangkan jika nilai Asymp. Sig. (2-tailed) $> 0,05$. Maka hasil yang diperoleh tidak memiliki perbedaan (Sugiyono, 2019).

Hasil

Hasil penelitian ini diuraikan sebagai berikut: (1) Intensi Merokok Pada siswa Sebelum Diberikan intervensi *parts therapy*; (2) Intensi Merokok Pada siswa Setelah Diberikan intervensi *parts therapy*; (3) Perbedaan Intensi merokok pada siswa Sebelum dan Setelah Diberikan intervensi *part therapy*; (4) Observasi saat dilakukan *part therapy*.

- a. Intensi Merokok Pada siswa Sebelum Diberikan intervensi *parts therapy*
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Intensi Merokok Pada siswa Sebelum Diberikan intervensi *parts therapy*

No.	Kategori	Jumlah	Presentase
1.	Ringan	1	1,1%

2.	Sedang	12	95,6%
3.	Tinggi	3	3,3%
Total		16	100%

Berdasarkan hasil tabel diatas dapat diketahui bahwa intensi merokok responden sebelum diberikan intervensi dengan *hypnotherapy* dengan teknik *part therapy* didapatkan yang termasuk dalam kategori rendah sebanyak 1 responden dengan presentase 1,1 %, yang termasuk dalam kategori sedang sebanyak 12 responden dengan presentase 95,6 %, sedangkan yang masuk dalam kategori tinggi 3 responden sebanyak 3,3 % sehingga memiliki jumlah 16 responden dengan 100% presentase.

- b. Intensi Merokok Pada siswa Setelah Diberikan intervensi *parts therapy*
Tabel 7 Distribusi Frekuensi Intensi Merokok Pada siswa Setelah Diberikan intervensi *parts therapy*

No.	Kategori	Jumlah	Presentase
1.	Ringan	10	63 %
2.	Sedang	6	37 %
3.	Tinggi	0	0%
Total		16	100%

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa intensi merokok responden setelah diberikan intervensi menggunakan *part hypnotherapy* didapatkan kategori ringan sebanyak 10 orang dengan presentase 63 %, sehingga dapat dikatakan banyak respon yang mengalami penurunan intensi merokok. Yang mendapatkan kategori sedang sebanyak 6 responden dengan presentase 37 %, dan tidak ada yang mendapatkan kategori tinggi sehingga intensi merokok setelah dilakukan intervensi dengan *parts therapy* seluruh responden menurun.

- c. Perbedaan Intensi merokok pada siswa Sebelum dan Setelah Diberikan Intervensi *part therapy*
Tabel 8 Distribusi Frekuensi Perbedaan Intensi merokok pada siswa Sebelum dan Setelah Diberikan Intervensi *part therapy*

variabel	Koefisien perbedaan (z)	sig (p)	keterangan
Hasil	-2524	0.012	signifikan

Berdasarkan hasil uji *wilcoxon*, diketahui bahwa nilai sig. (p) untuk kelompok eksperimen adalah sebesar $0,012 < 0,05$, hal ini yang menunjukkan bahwa adanya perbedaan nilai untuk pre dan post pada kelompok eksperimen. Dengan kata lain adanya pengaruh antara *parts hypnotherapy* dengan penurunan intensi merokok siswa SMP N 2 Pajangan.

Pembahasan

Intensi Merokok Pada siswa Sebelum Diberikan intervensi *parts therapy*

Intensi merokok pada siswa SMP sebelu, diberikan intervensi dengan teknik *part therapy* sebagai berikut terdapat responden dengan kategori berat sebanyak 3 orang, 12 respondengan termasuk kategori sedang dan 1 responden termasuk kategori ringan. Penelitian ini dilakukan pada laki-laki usia 14-16 tahun sebanyak 16 responden.

Menurut Libuka (2019), yang menemukan bahwa niat merokok remaja berhubungan dengan pandangan positif terhadap rokok, meremehkan seluruh spektrum efek negatif merokok, dan banyaknya peluang bagi remaja untuk menyalakan rokok. Lebih lanjut dijelaskan dalam penelitiannya, Meilinda (2013) menemukan bahwa persepsi siswa terhadap perilaku, norma subjektif, dan penilaian mereka terhadap kendali perilaku mereka sendiri semuanya berperan dalam menentukan apakah mereka berniat untuk merokok atau tidak. Ada kemungkinan bahwa sikap yang dimiliki siswa terhadap perilaku dapat mencerminkan apakah mereka menganggap rokok memiliki nilai baik atau negatif. Sikap positif yang dimiliki remaja terhadap rokok harus diubah menjadi sikap negatif dengan konseling, psikoedukasi, dan pelatihan tentang dampak buruk merokok. Hal ini diperlukan jika kita ingin melihat penurunan keinginan remaja untuk merokok.

Akibatnya, siswa yang menganggap rokok memiliki nilai positif akan merokok, sedangkan siswa yang menganggap rokok memiliki nilai negatif tidak akan merokok. Di sisi lain, norma subjektif mengacu pada persepsi yang dimiliki seseorang tentang pentingnya berpartisipasi dalam kegiatan. Anak-anak dalam situasi ini memiliki kesalahpahaman bahwa merokok membantu mereka merasa lebih dewasa, jantan, mudah bergaul, cantik, dan diterima oleh teman sebayanya. Karena itu, mereka menyalakan rokok untuk mendapatkan perhatian dari teman-teman sebayanya. Di sisi lain, keadaan akan berubah jika individu tersebut mampu menerima dirinya sendiri. Orang yang merasa nyaman dengan dirinya sendiri cenderung tidak akan menyerah pada pengaruh teman sebayanya dan percaya bahwa mereka harus merokok agar diterima. Sebaliknya, mereka cenderung mencari metode alternatif untuk memasukkan diri mereka ke dalam kelompok.

Hasil penelitian ini didukung oleh temuan Utami (2020), yang menemukan bahwa merokok masih relatif lazim di kalangan orang dewasa dan remaja di Indonesia. Ada korelasi antara tinggal berdekatan dengan orang dewasa dan meningkatnya angka merokok di kalangan remaja, yang pada gilirannya memengaruhi perilaku mereka. Ketika anak-anak melihat orang tua mereka sebagai sasaran empuk, mereka akan meniru tindakan orang tua mereka.

Intensi Merokok Pada siswa Setelah Diberikan intervensi *parts therapy*

Setelah penerapan teknik hipnoterapi paruh waktu, pola berikut muncul dalam niat merokok siswa sekolah menengah pertama: Respons menunjukkan bahwa 0 orang menilai sangat parah, 6 menilai sedang, dan 10 menilai ringan.

Setelah periode dua jam saat teknik hipnosis paruh waktu diberikan, niat responden untuk merokok berangsur-angsur menurun. Dalam sesi yang telah berlangsung, para ahli di bidang terapi telah melaksanakan sebelas tahap yang termasuk dalam rangkaian perawatan paruh waktu. Berdasarkan hasil penelitian Atrup 2018, siswa Kelas X SMK Muhammadiyah 1 Kota Kediri tahun 2017 yang mengalami kekecewaan akibat putus cinta menemukan pelipur lara melalui metode pembelajaran terapi komponen. Oleh karena itu, konsep ini didukung oleh hasil penelitian Sari et al., (2023) yang menemukan bahwa teknik terapi komponen dapat menjadi alternatif untuk melawan penundaan belajar.

Hunter (2015) memberikan kredibilitas pada isu tersebut dengan membuktikan bahwa teknik terapi komponen dapat membantu mengurangi kebiasaan merokok. Di satu sisi, ia ingin berjuang untuk berhenti merokok, tetapi di sisi lain, ia ingin hidup lebih lama. Ada sebagian dirinya yang ingin membuat pilihan, tetapi separuh lainnya lebih berpengetahuan.

Perbedaan Intensi merokok pada siswa Sebelum dan Setelah Diberikan Intervensi *part therapy*

Dalam konteks SMP X di Bantul Yogyakarta, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana komponen metode hipnosis mempengaruhi keinginan untuk merokok. Perbandingan skor siswa sebelum dan sesudah intervensi dilakukan dengan menggunakan uji t berpasangan independen, dan nilai p yang diperoleh adalah 0,002. Apabila nilai p yang dihitung lebih rendah dari 0,05, maka hal tersebut menunjukkan adanya perbedaan antara kedua variabel yang diteliti, sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh teknik *parts hypnotherapy* terhadap intensi

merokok siswa SMP X di Bantul Yogyakarta. Penelitian ini didukung oleh hasil penelitian Rohmadani (2016) yang menemukan bahwa niat merokok dapat dikurangi dengan penerapan program self-care dan psikoedukasi serta konseling. Selama menjalani program self-care, peserta diajarkan metode pengendalian diri yang membantu mereka mengurangi jumlah rokok yang dikonsumsi dan menerapkan metode tersebut dalam kehidupan sehari-hari, namun psikoedukasi lebih cepat untuk menurunkan intensi merokok dan bertahan lebih lama. Sehingga dapat dikatakan bahwa intensi merokok dapat menurun jika diberikan intervensi tidak hanya menggunakan psikoedukasi namun *parts therapy* juga dapat menurunkan intensi merokok.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Nurlaela (2023) menunjukkan bahwa *parts therapy* dapat membuat perubahan yang cukup signifikan dapat dilihat dari kesadaran dan motivasi yang besar oleh individu untuk merubah dirinya ke arah yang baik, tidak hanya itu saja, berbagai faktor yang dapat mempengaruhi perubahan tersebut dari dukungan lingkungan baik dari keluarga maupun pertemanan, sehingga dapat dikatakan bahwa intensi merokok pada siswa SMP dapat memiliki perubahan yang signifikan memalui media *parts therapy* dan dukungan dari lingkungan sekitar.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Giyati et al., (2019) dengan judul Hipnoterapi dengan *parts therapy* untuk penurunan perilaku merokok menunjukkan hasil penelitian yang dilakukan memiliki pengaruh untuk penurunan perilaku merokok, pada 2 subjek yang dilakukan penelitian oleh giyati dengan salah satu subyek memiliki kategori berat dalam perilaku merokok setelah dilakukannya ditervensi dengan menggunakan *part hypnotherapy* adanya penurunan ke dalam kategori ringan, bahkan sampai berhenti merokok dalam pengukuran setelah intervensi. Persamaan dengan penelitian ini menggunakan hipnoterapi teknik *Parts therapy*. Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya pada subjek, metode. Pada penelitian terdahulu menggunakan subjek SMA dan S1 dengan jumlah 2 orang, sedangkan pada penelitian ini menggunakan subjek siswa SMP dengan jumlah 16 orang. Pada bagian metode memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya, metode yang digunakan pada penelitian sebelumnya menggunakan *ran-cangam single case experiment design* metode pada penelitian ini menggunakan kuasi-eksperimental.

Observasi saat dilakukan *parts hypnotherapy*

a) Pra Treatment

Untuk menentukan kategori dalam intensi merokok yaitu: 1) ringan, 2) sedang, dan 3) tinggi, penulis menggunakan skala intensi merokok yang telah dimodifikasi dari skala yang telah digunakan oleh Rohmadani (2016) yang diberikan kepada subjek, apabila subje memiliki kategori intensi merokok ringan dan sedang, maka dapat diambil sebagai sampel. Diperkirakan intensi merokok ini masih dalam tahap keinginan dan belum memunculkan perilaku merokok. Sedangkan kategori tinggi, tidak diambil sebagai sampel dikarenakan membutuhkan waktu yang lebih lama dan treatment yang berulang.

b) Observasi selama pemberian treatment

Treatment diberikan sebanyak 1 sesi pertemuan yang dilaksanakan pada 21 Mei 2024 di Aula SMP X. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan penulis didapati sebaaian responden terlihat antusias mengikuti kegiatan *parts hypnotherapy* untuk mengatasi intensi merokok. Dimana hasil pengamatan yang didapati siswa sangat kooperatif sehingga ketika ditanya oleh terapis dapat menjawab dengan cepat walaupun ada beberapa siswa yang masih menjawab sedikit lama karena masih ragu dengan jawaban yang diberikannya, sehingga harus ditanyain beberapa kali oleh terapis agar yakin terhadap jawaban yang telah diberikannya. Beberapa siswa sangat mendalami terapi yang diberikan sehingga mendapatkan hasil yang memuaskan walaupun intensi merokok tidak turun secara signifikan namun mereka dapat membendung rasa keingin tahanan mengenai rokok.

Treatment yang dilakukan pada kelompok kontro yang menanyai mengapa memiliki keinginan untuk merokok, sejak kapan memiliki keinginan untuk merokok,

faktor yang membuat memiliki keinginan untuk merokok dan masih banyak lagi, namun pada kelompok kontrol ini tidak memiliki hasil penurunan yang cukup signifikan sehingga dapat dibandingkan dengan yang diberikan intervensi.

c) Refresh Treatment

Refresh treatment dilakukan pada waktu yang bersamaan yaitu tanggal 21 Mei 2024 sehingga setelah dilakukan terapi responden lalu diberikan refresh treatment. Penulis menanyakan perasaan responden setelah dilakukan *parts hypnotherapy* untuk mengetahui apakah rasa keinginantahuan mengenai rokok menurun pada setiap siswa dengan menanyakan satu persatu, setelah mengetahui jawaban siswa, penulis juga menanyakan bagaimana rasanya setelah dilakukan treatment. penulis menutup dengan mengucap alhamdulillah dan mengucapkan terimakasih kepada responden yang telah mengikuti semua rangkain yang telah dilakukan dilanjut dengan membaca doa dan foto bersama.

d) Posttest atau pasca penelitian

Posttest dilakukan setelah refresh treatment untuk mengetahui intensi merokok setelah dilakukan *parts therapy*. *Posttest* yang diberikan yaitu skala intensi merokok agar dapat dibandingkan dengan pretest sebelum dilakukan *parts therapy*.

Simpulan

Berdasarkan dari seluruh proses penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penerapan hipnoterapi dengan teknik *parts therapy* efektif untuk menurunkan intensi merokok pada siswa SMP X. intensi merokok sebelum intervensi diberikan lebih tinggi dibandingkan setelah dilakukan intervensi. Beberapa responden sebelum dilakukan intervensi termasuk dalam kategori tinggi setelah diberikan intervensi responden yang memiliki intensi merokok tinggi mengalami penurunan kedalam kategori sedang, dan responden yang memiliki intensi merokok sebelum diberikan intervensi masuk dalam kategori ringan, setelah dilakukan intervensi mengalami penurunan ke dalam kategori rendah. Dari hasil kesimpulan hipnoterapi dengan teknik *part therapy* dapat dijadikan alternatif untuk mengurangi intensi merokok. Bagi guru disarankan menjadi masukan dalam menangani masalah intensi merokok pada siswa terutama siswa laki-laki, bagi peneliti selanjutnya penelitian ini diharapkan menjadi referensi untuk penelitian sejenisnya.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih disampaikan kepada Program Studi Psikologi Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh staf dan mahasiswa yang telah bersedia berpartisipasi dalam survei ini sebagai responden, tanpa bantuan mereka kegiatan ini tidak akan terlaksana dengan baik.

References

- Aditias, S. D. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku merokok Pada Gaya Hidup Anak Usia Remaja di Desa Sukasari Kecamatan Rumpin Kabupaten Bogor. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Ajzen. (2015). *Attitudes, Personality, and Behavior*. Licensing Agency Limited.
- Atrup, Y. P. (2018). Hipnoterapi Teknik Part Therapy Untuk Menangani Siswa Kecewa Akibat Putus Hubungan Cinta Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Pinus*, 4(1).
- Azwar, S. (2022). *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Pelajar.

- BPS Daerah Istimewa Yogyakarta. (2023). *Statistik remaja Istimewa Yogyakarta 2023*.
- Budiastuti, D. (2018). *Validitas dan Reliabilitas Penelitian dilengkapi Analisis dengan NVIVO, SPSS, dan, AMOS*. Mitra Wacana Media.
- Cahyadi, A. (2017). Metode hipnoterapi dalam pengubah perilaku. *Syi'ar*, 17(2).
- Darmawan, D. A. (2023). *Penerapan Parts Therapy Dalam Hipnoterapi Untuk Menangani Mental Blok Pada Remaja di Kota Cirebon*. IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
- Dian, P. (2020). *Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Tentang Perilaku Merokok Pada Remaja di Smk Negeri 3 Ambon*. Universitas Pattimura.
- Drope, J. (2018). Who's still smoking? Disparities in adult cigarette smoking prevalence in the United States. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 68(2), 106.
- Giyati, Astuti, K., & Fatmah, N. (2019). Hipnoterapi Dengan Part Therapy Untuk Penurunan Perilaku Merokok. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 10(1), 80–96.
- Hakim, A. (2010). *Hipnoterapi: cara tepat dan cepat mengatasi stres, fobia, trauma, dan gangguan mental lainnya*. Transmedia Pustaka.
- Hunter, C. R. (2015). *Seni Hipnoterapi, Penguasaan Teknik yang Berpusat pada Klien*. PT Indeks.
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Kemendes RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia 2022*. Kemendes.
- Libuka, M. (2019). *Dinamika Psikologis Intensi Merokok pada Remaja*.
- Manafe, M. W. N., Lerrick, Y. F., & Effendy, B. S. (2019). Determinan Tingkatan Perilaku Merokok Remaja Kota Kupang Determinants of Youth Smoking Behavior in Kupang City. *Jurnal Inovasi Kebijakan*, 4(2), 51–59.
- Meilinda, E. (2013). Hubungan Antara Penerimaan Diri dan Konformitas Terhadap Intensi Merokok Pada Remaja. *Psikoborneo*, 1(1), 6–13.
- Nadjih, D., & Bowo, A. N. A. (2021). Hypno Family Melalui Metode Psychodrama Untuk Mengoptimalkan Potensi Dalam Menjalankan Peran Sebagai Anggota Keluarga. *Nuansa Akademik: Jurnal Pembangunan Masyarakat*, 6(1), 49–56.
- Nurindra. (2013). *Teknik Parts Therapy Dalam Hipnoterapi*. Hipnotis Net.
- Nurlaela, D. (2023). Pengaruh Teknik Hypnotherapy Part Therapy Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Kebidanan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 18(1), 43–52.
- Nurussama, K., & Mutiah, D. (2019). Pengaruh sikap, norma subjektif, norma deskriptif, perceived behavioral control, persepsi resiko terhadap intensi berhenti merokok pada mahasiswa universitas islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah. UIN Syarif Hidayatullah.
- Rachmat, M. (2023). Perilaku Merokok Remaja Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(11).
- Rikesdas. (2018). *Laporan Nasional 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan.
- Riyadi, S., & Handayani, S. (2021). Determinan Perilaku Merokok Remaja di Kulon Progo Yogyakarta. *Journal Of Holistic Nursing Science*, 8(1), 09–18.
- Rohmadani, Z. V. (2016). *Upaya Preventif untuk Menurunkan Intensi Merokok Pada Remaja Melalui Program " Peduli Diri"*. Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sari, D. N., Mulyani, Y., & Ariani, A. (2023). Pengaruh Teknik Hypnotherapy Part Therapy Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Kebidanan. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 18(1), 43–52.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah, dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education(JIME)*, 8(1).
- Lian, T. Y. (2018). *The Tobacco Control Atlas: ASEAN Region*. Southeast Asia Tobacco Control Alliance (SEATCA).

- Utami, N. (2020). Pengaruh Kebiasaan Merokok Orang Tua terhadap Perilaku Merokok Remaja di Indonesia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 6(3).
- WHO. (2022). *Constitution of the World Health Organization* (Ed. 49). WHO.