

**EFEKTIVITAS *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* UNTUK
MENGURANGI KETERGANTUNGAN ROKOK PADA
MAHASISWA DENGAN *PSYCHOLOGICAL DEPENDECE*
TERHADAP ROKOK**

Oleh
Hanifah
NPM 190420150049



UNIVERSITAS PADJADJARAN

JATINANGOR

2018

ABSTRAK

EFEKTIVITAS *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* UNTUK MENGURANGI KETERGANTUNGAN ROKOK PADA MAHASISWA DENGAN *PSYCHOLOGICAL DEPENDECE* TERHADAP ROKOK

Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah perokok terbanyak di dunia. Rokok diketahui memiliki banyak bahaya bagi kesehatan, tapi hal tersebut belum dapat membuat seseorang untuk berhenti merokok. Hal yang membuat seseorang kesulitan untuk berhenti merokok adalah lebih diakibatkan oleh adanya *psychological dependence* terhadap rokok, di mana rokok dianggap dapat memenuhi kebutuhan psikologis perokok, seperti untuk melawan stress dan kecemasan yang dialami. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* untuk mengurangi ketergantungan rokok, khususnya pada mahasiswa dengan *psychological dependence* terhadap rokok untuk menggantikan rokok dengan pola hidup yang lebih sehat.

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus. Subjek dalam penelitian ini adalah 3 laki-laki dan 1 perempuan, mahasiswa berusia 21-23 tahun, perokok, dan memiliki kesulitan untuk dapat mengurangi ketergantungan rokok. Hanya saja dalam perjalanannya 1 orang partisipan perempuan mengundurkan diri sehingga total partisipan penelitian yang mengikuti hingga akhir adalah 3 orang. Partisipan diperoleh dari *purposive sampling*. *Cognitive Behavioral Therapy* diberikan dalam enam sesi. Data diperoleh dengan menggunakan *Fagerström Test for Nicotine Dependence* (FTND), wawancara, dan observasi.

Hasil penelitian menunjukkan *Cognitive Behavioal Therapy* efektif untuk mengurangi ketergantungan rokok pada mahasiswa dengan *psychological dependence* terhadap rokok. Perubahan dilihat dari adanya penurunan skor FTND. Dua partisipan mengalami perubahan dari tingkat ketergantungan sedang (P1=5 dan P4=4) menjadi ketergantungan rendah (P1=1 dan P4=0) dan P2 dari tingkat ketergantungan tinggi (7) menjadi ketergantungan rendah (0). Perubahan terjadi karena setiap partisipan dapat mengubah keyakinan yang tidak tepat mengenai rokok, yaitu tidak lagi menganggap rokok sebagai cara untuk menghadapi stress dan kecemasan, dan mampu mengganti rokok dengan alternatif *coping strategy* lainnya yang lebih sehat dan efektif.

Kata Kunci: *Cognitive Behavioral Therapy*, *psychological dependence*, ketergantungan rokok, perokok, rokok, merokok, berhenti merokok, mahasiswa.

ABSTRACT

EFFECTIVENESS OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY TO REDUCE CIGARETTE DEPENDENCE ON COLLEGE STUDENTS WITH PSYCHOLOGICAL DEPENDENCE ON CIGARETTES

Indonesia is one of the countries with the largest number of smokers in world. Cigarettes are known to have many dangers for health, but that reason can not yet make smoker to quit smoking. Things that make a smoker difficult to quit smoking is more caused by the existence of psychological dependence on cigarettes, where cigarettes are believed to treat stress and anxiety. This study aims to obtain a picture of effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy to reduce cigarette dependence, especially on college student with psychological dependence on cigarettes to replace cigarettes with more healthier life style.

The study design research used in this research is case study. Subjects in this study were 3 men and 1 female, college student aged 21-23 years, smokers, and had difficulties to reduce their smoking behavior. However, 1 female participant resigned so that the total participants who follow the study until the end were only 3 participants. Participants were obtained by purposive sampling. Cognitive behavior therapy is given six sessions. Data were obtained by Fagerström Test for Nicotine Dependence (FTND), interviews, and observations.

The result show that Cognitive Behavioral Therapy effectively reduce cigarette dependence on college students with psychological dependence on cigarettes. Changes can be seen from the reduce in total score of FTND. The two participants experienced a dependence change from moderate dependence (P1=5 and P4=4) to low dependence (P1=1 and P4=0) while P2 from high dependence (7) to low dependence (0). Change occurs because participants are able to identify improper thoughts about smoking, no longer think of cigarettes as a way to deal with stress and anxiety, and be able to replace cigarettes with more healthier and effective alternative coping strategies.

Key Words: Cognitive Behavioral Therapy, psychological dependence, cigarette dependence, smoker, smoke, smoking, smoking cessation, college student.