

## ABSTRAK

### EFEKTIVITAS COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY UNTUK MENGURANGI PSYCHOLOGICAL DEPENDENCE TERHADAP ROKOK PADA MAHASISWA

Hanifah, S.Psi

R. Urip Purwono., M.Sc., Ph.D., Psikolog

Aulia Iskandarsyah., M.Psi., M.Sc., Psikolog

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. Perokok yang memiliki *psychological dependence* terhadap rokok memiliki keyakinan yang kurang tepat mengenai rokok yang didapatkan melalui pembelajarannya dari pengalaman. Merokok dianggap mereka sebagai hal yang dapat memberikan manfaat positif seperti mengobati stress, memberikan perasaan tenang, dan membantu mendekatkan diri dengan lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* untuk mengurangi *psychological dependence* terhadap rokok pada mahasiswa untuk menggantikan rokok dengan pola hidup yang lebih sehat.

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus. Subjek dalam penelitian ini adalah 3 mahasiswa berusia 21-23 tahun, berjenis kelamin laki-laki, perokok, dan memiliki kesulitan untuk dapat mengurangi ketergantungan rokok. 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 Behavioral Therapy* efektif untuk mengurangi *psychological dependence* terhadap rokok pada mahasiswa. 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 PSYCHOLOGICAL DEPENDENCE OF CIGARETTES ON COLLEGE STUDENTS**

Hanifah, S.Psi

R. Urip Purwono., M.Sc., Ph.D., Psikolog  
Aulia Iskandarsyah., M.Psi., M.Sc., Psikolog

*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. Smoker with psychological dependence on cigarettes has improper thoughts about smoking, which is obtained by learning on his experience. Smoking is considered by them as something that can provide positive benefits such as treating stress, giving pleasure, and being able to get closer to the environment. This study aims to obtain a picture of effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy to reduce psychological dependence of cigarettes on college students 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 college students aged 21-23 years, male, smokers, and had difficulties to reduce their smoking behavior. 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 psychological dependence of cigarettes on college students. 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  $P3=4$ ) to low dependence ( $P1=1$  and  $P3=0$ ) 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.*