

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas, institut atau akademi.¹ Selain belajar di perguruan tinggi seorang mahasiswa juga diunggulkan dengan cara berpikirnya yang kritis dalam menghadapi suatu permasalahan. Walau begitu seorang mahasiswa masih berada pada fase remaja akhir dimana menurut para ahli batasan remaja yaitu antara 12 hingga 21 tahun.² Dengan usia yang belum sepenuhnya dewasa ini mahasiswa seharusnya sudah bisa membedakan baik dan buruk meskipun masih dibarengi dengan proses menemukan jati dirinya. Menurut Erik Erikson pada usia tersebut mulai ada tanda-tanda penyempurnaan perkembangan jiwa seperti

¹“Definisi, peran dan fungsi mahasiswa” <http://pamuncar.blogspot.com/2012/06/definisi-peran-fungsi-mahasiswa.html?m=1>, di akses pada 01Agt.2019 pukul 20:37 WIB

² Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: PT. Remaja rosdakarya, 2015), h.190.

tercapainya identitas diri (*ego identity*), tercapainya fase genital dari perkembangan psikoseksual menurut Freud dan tercapainya puncak perkembangan kognitif menurut Piaget maupun moral menurut Kohlberg.³

Dari sudut pandang seorang remaja, “merokok atau minum” mungkin dilihat sebagai ritual akil balig yang esensial. Pemberontakan melawan pembatasan-pembatasan orang dewasa dengan berpartisipasi dalam hobi populer orang dewasa. mencari kesenangan, rasa percaya diri, dan identitas tampak lebih dapat dicapai dan lebih menyenangkan ketika terintoksikasi.⁴

Secara umum hampir setiap universitas memiliki mahasiswa yang merokok, termasuk di Jurusan BKI UIN “SMH” Banten. Kegiatan merokok dikalangan mahasiswa BKI sudah menjadi hal yang lumrah dan biasa saja, hal ini bisa dilihat dari cara mahasiswa yang bebas merokok di

³ Dr. Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2002), h.14.

⁴ Kathryn Geldard, *Konseling Remaja Intervensi Praktis Bagi Remaja Berisiko*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2009) h. 217

kalangan kampus baik itu di kantin, di taman, maupun di depan kelas. Peneliti melakukan wawancara kepada mahasiswa BKI yang merokok di kalangan kampus, alasan mereka beragam ada yang berargumen bahwa merokok merupakan hak kebebasan seseorang dalam berekspresi dan ada juga yang mengatakan ketika tidak merokok ia akan merasa pusing dan sulit berpikir.

Rokok sendiri merupakan lintingan atau gulungan tembakau yang digulung dengan kertas, daun, atau kulit jagung, sebesar kelingking dengan panjang 8-10 cm, biasanya dibakar ujungnya.⁵ Ketergantungan merokok sendiri terjadi akibat penggunaan suatu zat adiktif yang terkandung pada rokok ditandai dengan adanya dorongan atau keinginan yang sangat kuat untuk merokok. Asap dari rokok yang dibakar dan dihisap perokok mengandung

⁵ “Pengertian Merokok dan Akibatnya” [https://dinkes. bantenprov .go.id/ read /berita/488 /PENGERTIAN-MEROKOK-DAN-AKIBATNYA.html](https://dinkes.bantenprov.go.id/read/berita/488/PENGERTIAN-MEROKOK-DAN-AKIBATNYA.html) di akses pada 01Agt.2019 pukul 20:50 WIB

beberapa bahan kimia seperti nikotin, timah hitam, karbon monoksida, dan TAR.⁶

Sudah kita ketahui bersama bahwa kegiatan merokok yang dilakukan secara terus menerus akan mempengaruhi kesehatan. Hal ini dalam pandangan medis sudah dibuktikan seperti yang sering dikampanyekan bahwa rokok dapat menyebabkan kanker, serangan jantung, impotensi dan gangguan kehamilan jika dikonsumsi terus menerus. Dalam pandangan islam pun Allah melarang kita untuk membelanjakan harta benda kita di jalan Allah bukan kepada hal yang dapat menjatuhkan diri kita, sebagaimana Allah berfirman:

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى
التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya : *“Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah*

⁶ Gusti ayu Kade Widya Aryanti & Ketut Andika Priastana, *“Uji Validitas dan Reliabilitas Modified Gagastrom Tolerance Questionnaire”*, Jurnal Indonesian journal of health research, Vol.2, No. 1 (2019) h.18

menyukai orang-orang yang berbuat baik.” (QS. Al-Baqarah:195).

Dari ayat dan penjelasan di atas merokok adalah perilaku yang dapat menjatuhkan kita ke dalam kebinasaan karena rokok mengandung zat-zat yang berbahaya. Meski begitu dalam sudut pandang MUI merokok masih belum dinyatakan haram, karena tidak sedikit perokok yang justru mengalami dampak positif ketika merokok. Maka dari itu peneliti ingin membantu responden yang ingin berhenti merokok tetapi kesulitan dalam penerapannya. Mengurangi menurut KBBI sendiri adalah upaya untuk mengambil atau memotong sebagian sesuatu untuk menjadikannya berkurang dari sebelumnya.

Ketergantungan merokok yang disebabkan karena kandungan zat nikotin dalam rokok secara umum dapat diukur dengan *Fagestrom Tolerance Questionnaire* (FTQ). FTQ secara umum digunakan untuk mengukur tingkat ketergantungan merokok pada usia dewasa. Sebelumnya

telah banyak penelitian menggunakan FTQ sebagai alat ukur untuk mengukur ketergantungan merokok. FTQ kemudian dikembangkan dalam suatu penelitian agar dapat digunakan untuk mengukur tingkat ketergantungan merokok khusus untuk usia remaja yaitu *Modified Fagastrom Tolerance Questionnaire*. Penelitian tersebut sudah membuktikan instrumen *Modified Fagestrom Tolerance Questionnaire* terhadap tingkatan ketergantungan rokok pada populasi indonesia khususnya remaja sudah valid dan reliabilitas.⁷

Berdasarkan penelitian di lapangan menunjukkan banyak sekali mahasiswa Jurusan BKI yang merokok, maka dari itu peneliti memfokuskan penelitian kepada mahasiswa BKI angkatan 2015. Peneliti memilih 4 responden yang mengalami kecanduan merokok, mereka mempunyai niat untuk berhenti tetapi kesulitan dalam melakukannya. Untuk itu, peneliti mengambil 4 mahasiswa ini untuk di jadikan subjek penelitian.

⁷ Gusti ayu Kade Widya Aryanti & Ketut Andika Priastana, "*Uji Validitas...* h.18

Perokok yang sudah menjadikan rokok sebagai gaya hidupnya akan sulit untuk berhenti, maka ketika dipaksa untuk berhenti akan ada sesuatu yang hilang dalam dirinya. Maka peneliti melakukan pendekatan konseling sebaya dengan teknik hipnoterapi sebagai metode yang tepat untuk mengurangi kecanduan merokok, hal ini karena dengan konseling sebaya peneliti dan responden bisa mudah mengerti dan percaya ditambah teknik hipnoterapi yang merupakan konsep penyembuhan yang menyeimbangkan sistem harmonisasi tubuh dengan mengatur kembali pola-pola negatif yang sering dilakukan seseorang, baik secara sadar maupun tidak sadar.⁸

Dengan memasuki pikiran bawah sadar, pola-pola negatif yang selama ini telah dilakukan bisa dikoreksi dan diprogram kembali dengan memberikan pandangan-pandangan baru yang bisa memberikan kenyamanan dan ketenangan secara jangka panjang. Berdasarkan kenyataan tersebut maka saya mencoba untuk mengkaji lebih jauh

⁸ Andri Hakim, *Hipnoterapi*, (Jakarta: Transmedia Pustaka, 2010).
h.39

mengenai penerapan hipnoterapi untuk mengurangi kecanduan merokok pada mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana kondisi mahasiswa yang merokok di Jurusan BKI Fakultas Dakwah UIN SMH Banten?
2. Bagaimana penerapan hipnoterapi dalam mengurangi kecanduan merokok pada mahasiswa Jurusan BKI Fakultas Dakwah UIN SMH Banten?
3. Bagaimana dampak penerapan hipnoterapi dalam mengurangi kecanduan merokok pada mahasiswa di Jurusan BKI Fakultas Dakwah UIN SMH Banten?

C. Tujuan Masalah

1. Untuk mengetahui kondisi kecanduan merokok pada mahasiswa di jurusan BKI Fakultas Dakwah UIN SMH Banten.
2. Untuk mengetahui penerapan hipnoterapi dalam mengurangi kecanduan merokok pada mahasiswa Jurusan BKI Fakultas Dakwah UIN SMH Banten.

3. Untuk mengetahui dampak hipnoterapi dalam mengurangi kecanduan merokok pada mahasiswa di jurusan BKI Fakultas Dakwah UIN SMH Banten.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini bagi jurusan BKI Fakultas Dakwah UIN SMH Banten adalah sebagai bahan masukan dalam bidang konseling khusus permasalahan menyangkut penanganan kecanduan merokok dan sebagai bentuk pertimbangan untuk segenap dosen ataupun mahasiswa Jurusan BKI Fakultas Dakwah UIN SMH Banten dalam menyikapi orang yang kecanduan merokok.

2. Manfaat praktisi

Manfaat penelitian yang diharapkan dalam penelitian tersebut adalah:

a. Manfaat bagi penulis

Akan mendapatkan pengetahuan serta peningkatan kualitas keilmuan dan pemahaman terhadap penerapan hipnoterapi dalam mengatasi kecanduan merokok.

b. Bagi mahasiswa

Mahasiswa dapat memahami pentingnya penanganan terhadap kecanduan merokok dalam menghadapi rutinitas kehidupan setiap hari di lingkungan kampus dan sebagai pengetahuan baru mengenai manfaatnya hipnoterapi.

E. Tinjauan Pustaka

Penelitian-penelitian terdahulu yang relevan dengan judul yang akan dibahas oleh peneliti sudah banyak ditemukan diantaranya sebagai berikut:

Pertama, skripsi karya Rahmatul Hidayat dari Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Tahun 2018 yang berjudul, "*Penerapan Hipnoterapi Pada Remaja Broken Home*". Penelitian ini membahas tentang permasalahan yang diakibatkan remaja dengan latar belakang *broken home*. Penelitian ini menggunakan teknik hipnoterapi yang secara signifikan dapat mengubah perilaku anak dari yang maladaptif menjadi adaptif. Namun tingkat perubahan perilaku yang terjadi bisa berbeda-beda, hal itu dapat dipengaruhi oleh 2 faktor utama, yakni lingkungan dan diri sendiri.

Perbedaan yang terdapat dalam penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah obyek dari hipnoterapinya itu sendiri. Dalam penelitian ini obyeknya adalah remaja dengan latar belakang *broken home*, sementara obyek dari penelitian yang akan peneliti lakukan adalah mahasiswa yang mengalami kecanduan merokok.⁹

Kedua, skripsi karya Ayu Nengsih dari Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Tahun 2019, yang berjudul “*Penerapan Hipnoterapi Untuk Mengatasi Zoophobia Pada Remaja*”. Penelitian ini membahas tentang dampak *zoophobia* pada remaja dan penanganannya menggunakan teknik hipnoterapi. Penggunaan teknik hipnoterapi memberikan hasil yang baik terhadap kelima responden dengan susunan langkah-langkah penerapan hipnoterapi sebagai berikut: 1) pembukaan 2) Penggalian latar belakang masalah 3) Terapi. 4) Penyelesaian masalah dan terapi. 5) penutup.

⁹ Rahmatul Hidayat, “*Penerapan Hipnoterapi Pada Remaja Broken Home*”, (Skripsi pada Fakultas Dakwah UIN SMH Banten ,2018).

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan terletak pada obyeknya. Penelitian ini diterapkan kepada remaja yang mempunyai *zoophobia*. Sementara penelitian yang akan peneliti lakukan adalah kecanduan merokok pada mahasiswa.¹⁰

Ketiga, skripsi karya Esi Irfaiyah dari Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Tahun 2019, yang berjudul “*Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Mengurangi Perilaku Merokok Bagi Remaja*”. Penelitian ini menggunakan tehnik REBT dengan jangka waktu (*Time Projection*) untuk bisa membantu klien mengurangi perilaku merokok. Klien mengalami perubahan perilaku dalam kehidupan sehari-hari diantaranya ada yang berhenti merokok dan mengurangi jumlah rokok.

Perbedaan penelitian ini dengan dengan penelitian yang peneliti lakukan terletak pada tekniknya. Penelitian ini

¹⁰ Ayu Nengsih, “*Penerapan Hipnoterapi Untuk Mengatasi Zoophobia Pada Remaja*”, (Skripsi pada Fakultas Dakwah UIN SMH Banten ,2019).

menggunakan teknik Retional Emotive Behavior Therapy (REBT). Sementara penelitian yang akan peneliti lakukan menggunakan teknik Hipnoterapi.¹¹

F. Kerangka Teori

1. Mahasiswa

Menurut Knopfemacher mahasiswa merupakan insan-insan calon sarjana yang terlibat dalam suatu instansi perguruan tinggi, dididik serta di harapkan menjadi calon-calon intelektual¹². Mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi dapat disebut sebagai mahasiswa. tetapi pada dasarnya makna mahasiswa tidak sesempit itu. Terdaftar sebagai mahasiswa di sebuah perguruan tinggi hanyalah syarat administratif menjadi mahasiswa. tetapi menjadi mahasiswa mengandung pengertian yang lebih luas dari sekedar masalah administratif itu sendiri.

¹¹ Esi Irfaiyah, “*Teknik Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) Dalam Mengurangi Perilaku Merokok Bagi Remaja*” (Skripsi pada Fakultas Dakwah UIN SMH Banten ,2019).

¹²Shelvi Sianturi , “Peran, Fungsi dan Pengerian Mahasiswa” [https :// www . masukuniversitas. com/ mahasiswa /amp /](https://www.masukuniversitas.com/mahasiswa/amp/) di akses pada 02 Agt.2019 pukul 11.00 WIB

Menyandang gelar mahasiswa merupakan suatu kebanggaan sekaligus tantangan. Betapa tidak, ekspektasi dan tanggung jawab yang diemban oleh mahasiswa begitu besar. Pengertian mahasiswa tidak bisa diartikan kata per kata. Mahasiswa adalah seorang agen pembawa perubahan. Menjadi seorang yang dapat memberikan solusi bagi permasalahan yang dihadapi oleh suatu masyarakat bangsa di berbagai belahan dunia..¹³

2. Pengertian Mengurangi

Mengurangi adalah suatu tindakan pengendalian sosial yang dilakukan untuk mencegah atau mengurangi kemungkinan terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan di masa mendatang. Tindakan ini biasanya dilakukan manusia baik secara pribadi maupun berkelompok untuk melindungi diri mereka dari hal buruk yang mungkin terjadi. Karena tujuannya mencegah dan mengurangi kemungkinan terjadinya hal yang tidak diinginkan. Mengurangi atau biasa disebut preventif banyak digunakan dalam banyak bidang, misalnya bidang

¹³ Rian Atmaja, "Peran dan Fungsi Mahasiswa" <https://kumbangilmiah.blogspot.com/2014/12/menyelami-peran-dan-fungsi-mahasiswa.html?m=1> diakses pada 02 Agt. 2019 pukul 21.14 WIB

sosial dan kesehatan. Namun, pada dasarnya memiliki arti yang sama, yaitu upaya atau tindakan pencegahan.¹⁴

3. Rokok

a. Pengertian Rokok

Menurut poerwadarminta (1995) rokok adalah gulungan tembakau yang berbalut daun nipah atau kertas. Menurut Aditama asap rokok mengandung sekitar 4000 bahan kimia, pengaruh asap rokok dapat mengakibatkan infeksi pada paru-paru dan telinga serta kangker paru. Sedangkan pada Permenkes No. 28 tahun 2013 dikatakan bahwa Rokok adalah salah satu produk tembakau yang dimaksudkan untuk dibakar, dihisap atau dihirup termasuk rokok kretek, rokok putih, cerutu, atau bentuk lainnya yang dihasilkan dari tanaman *nicotiana tabacum*, *nicotiana rustica*, dan spesies lainnya.¹⁵

¹⁴ <https://www.maxmanroe.com/vid/umum/pengertian-preventif.html>
diakses pada 02 Agt. 2019 pukul 21.30 WIB

¹⁵ https://etheses.uin-Malang.ac.id/2141/6/08410057_Bab_2.pdf
diakses pada 02 Agt.2019 pukul 22.00 WIB

b. Bahaya Rokok

Rokok sangat tidak baik bagi kesehatan, mengkonsumsi rokok secara berlebihan dapat menimbulkan efek candu bagi pemakainya. Dan ketika seseorang mulai kecanduan merokok mereka akan kesulitan berhenti sehingga dapat memicu berbagai penyakit berbahaya seperti dapat menyebabkan kanker, jantung koroner, bronkhitis kronis,, emphysema, kemandulan, keguguran bahkan kematian.¹⁶

4. Pengertian Konseling Sebaya

Konseling sebaya adalah program bimbingan yang dilakukan oleh individu terhadap individu yang lainnya. Individu yang menjadi pembimbing berfungsi sebagai mentor atau tutor yang membantu individu lain dalam memecahkan masalah yang dihadapinya, baik akademik maupun non akademik. Di samping itu dia juga berfungsi sebagai mediator yang membantu konselor dengan cara memberikan informasi

¹⁶Fardhon Hanafiah, *Berhenti Merokok itu Gampang2 Susah*, (Surabaya: CV Garuda Mas Sejahtera, , 2012). h.71

tentang kondisi, perkembangan atau masalah individu yang perlu mendapat layanan bantuan bimbingan atau konseling.¹⁷

Definisi lain menekankan konseling sebaya sebagai suatu metode, seperti dikemukakan oleh Kan bahwa “Konseling sebaya adalah memecahkan masalah menggunakan keterampilan dan mendengarkan secara aktif, untuk mendukung orang-orang yang sebaya dengan kita”.¹⁸

5. *Fagerstrom Tolerance Questionnaire* (FTQ)

Mengingat kejadian peningkatan perilaku merokok menjadi perhatian khusus yang dapat mengakibatkan ketergantungan merokok, peningkatan tersebut terjadi di seluruh dunia (*World Health Organization*, 2017). Para peneliti pun menerapkan ukuran dalam studi dengan melibatkan ketergantungan merokok dengan *Fagerstrom Tolerance Questionnaire* (FTQ). Beberapa penelitian mengenai ketergantungan merokok telah menggunakan alat ukur FTQ (Molander et al., 2000). Penelitian mengenai reliabilitas FTQ

¹⁷Suwarjo, “*Konseling Teman Sebaya (peer Counseling) untuk Mengembangkan Resilensi Remaja*”, Makalah FIP UNY, 29 Februari 2008.

¹⁸Van Kan, *Peer Counseling Tool and Trade A Work Document*. 1996, h.3. Peer-counseling.org

dan *Fagerstrom Test For Nicotine Dependence* (FTND) telah terbukti sangat handal untuk mengukur ketergantungan merokok.¹⁹ FTQ sendiri terdiri dari 6 pertanyaan yang semua pertanyaannya mencakup mengenai ketergantungan dalam merokok, adapun pertanyaannya sebagai berikut:

TABEL I.1

Daftar Pertanyaan FTQ

NO	Pertanyaan	Jawaban dan Skor
1	Berapa banyak rokok yang anda hisap dalam 1 hari?	A. 1-10 = 0 B. 11-20 = 1 C. 21-30 = 2 D. >30 = 3
2.	Seberapa cepat anda menyalakan rokok pertama setelah bangun tidur?	A. < 5 menit = 3 B. 6 – 30 menit = 2 C. 31 – 60 menit = 1 D. > 30 menit = 0
3.	Pada saat apa keinginan merokok	A. Batang pertama

¹⁹ Gusti ayu Kade Widya Aryanti & Ketut Andika Priastana, “*Uji Validitas...* h.18

	yang sulit ditahan dan dihilangkan?	pada pagi hari = 1 B. Waktu lain = 0
4.	Apakah merokok lebih sering dilakukan pada 2 jam pertama setelah bangun tidur dibandingkan pada waktu yang lain?	A. Ya = 1 B. Tidak = 0
5.	Apakah anda kesulitan dalam menahan diri untuk tidak merokok ditempat-tempat yang dilarang?	A. Ya = 1 B. Tidak = 0
6.	Apakah anda masih merokok saat anda sakit berat yang mengharuskan anda berbaring dalam sebagian besar waktu anda?	A. Ya = 1 B. Tidak 0

*Sumber: Video youtube Uning Wikandari yang berjudul tes menilai tingkat ketergantungan nikotin – fagestrom – berhenti merokok.*²⁰

Dalam 6 pertanyaan tersebut terdapat beberapa pilihan jawaban yang setiap jawabannya memiliki skor masing-masing, setelah diketahui hasil skor tersebut maka bisa di kategorikan seseorang tersebut berada dalam tingkatan mana, jika hasil skornya 0-3 termaksud dalam tingkatan rendah, jika 4-6 termaksud dalam tingkatan sedang dan 7-10 termaksud dalam tingkatan tinggi.

5. Hipnoterapi

a. Pengertian hipnoterapi

Hipnoterapi merupakan terapi yang dilakukan oleh seorang hipnoterapis kepada klien yang berada dalam kondisi hpnosis yang dapat menyembuhkan gangguan mental dan meringankan gangguan fiisik.²¹ Dengan sugesti

²⁰ “Tes menilai tingkat ketergantungan nikton – fagestrom – berhenti merokok”, video youtube, 1:40, diunggah oleh Uning Wikandari, Agustus 12 2017, https://youtu.be/2Bajp2_w--o

²¹Toni Setiawan, *Hipnotis dan Hipnoterapi*, (Jogjakarta: Garasi, 2014). h.67

penyembuhan (*hypno-therapeutic*), hipnoterapi bisa memodifikasi perilaku klien dari emosional, sikap, hingga berbagai macam kondisi. Dalam hal ini, termasuk kebiasaan buruk, kecemasan, stres yang berhubungan dengan penyakit akut maupun kronis, manajemen rasa sakit dan nyeri, dan pengembangan pribadi manusia. Seseorang yang melakukan hipnosis untuk terapi disebut dengan *hypnotherapist*.

Hipnoterapi bertujuan mengembalikan setiap perubahan negatif menuju ke sebuah tataran semula atau keadaan sedia kala. Adapun mekanisme penyembuhan hipnoterapi bekerja pada level pikiran bawah sadar ketika setiap permasalahan ada jalan keluarnya dan setiap ketidaknyamanan ada solusinya.²²

Menurut Mary Lee LeBay, dalam *Hypnotherapy A Client-Centered Approach* ada sekitar 20 macam *hypnotherapeutic* yang sering digunakan oleh hipnoterapis dalam menangani berbagai macam permasalahan. Dalam

²²Andri Hakim, *Hipnoterap...*, h.34

kasus kecanduan merokok peneliti menggunakan *hypnotherapeutic* jenis *the swish* yaitu tehnik yang dapat menggambarkan perilaku dan kebiasaan dengan suatu citra tertentu, hal ini bertujuan untuk mengubah perilaku dan kebiasaan klien secara cepat.²³

b. Sejarah Hipnoterapi

Hipnosis dikenal sejak abad 18. Tokoh utamanya adalah Franz Anton Mesmer, James Braid, Charcot, Liebault, Bernheim, Sigmund Freud, Clark Hull, dan lainnya. Penggunaan hipnotis dapat bermanfaat dalam bidang kedokteran, psikiatri, dan psikologi. Dunia kedokteran mencatat dokter yang pertama kali menggunakan metode hipnotis secara medis adalah Franz Anton Mesmer pada 1778 di Paris, Prancis. Sebagai salah satu contoh pemanfaatan hipnotis dalam bidang kedokteran adalah ketika seorang wanita akan melahirkan, ia dihipnotis terlebih dulu agar tidak merasakan sakit, pada 1880-an, seorang ahli neurologi Prancis, Jean Martin Charcot

²³Andri Hakim, *Hipnoterapi...*,h.133

menggunakan hipnotis untuk menyingkirkan gejala histeria pasiennya.²⁴

Sementara itu, hipnoterapi mulai mengemuka pada pertengahan tahun 1990-an terkait dengan kemsyukuran dan karir cemerlang Milton H. Erikso. Erichson adalah seorang psikiater yang berhasil memanfaatkan hipnosis sebagai sarana praktiknya. Pada 1958, baik Americam Medical Association (Asosiasi Medis Amerika) mengakui terapi tersebut sah sebagai prosedur medis. Pada 1995, National Institue of Health (NIH) merekomendasikan sebagai perawatan bagi rasa sakit kronis.²⁵

c. Tahapan Hipnoterapi

Hipnoterapi memiliki beberapa tahapan dalam pelaksanaannya, berikut adalah tahapan hipnoterapi:

1) *Pre-induction*

Pre-induction merupakan langkah awal untuk menyiapkan suatu situasi dan kondisi yang bersifat

²⁴ Toni Setiawan, *Hipnotis dan Hipnoterapi...*, h.16

²⁵E. R. Hilgard, *Divided Consciousness: Multiple controls in Human Thought and Action* (New York: Wiley, 2012). h.77

kondusif antara terapis dan klien. Proses pre-induction merupakan proses yang paling menentukan dalam setiap sesi hipnoterapi.²⁶

2) *Induction*

Induction adalah cara yang digunakan oleh ahli hipnotis untuk membimbing klien mengalami trance hipnosis. Trans hipnosis adalah suatu kondisi kesadaran ketika bagian kritis pikiran sadar tidak aktif sehingga klien sangat reseptif terhadap sugesti yang diberikan oleh hipnoterapis.²⁷

3) *Deepening*

Tahapan *deepening* (pendalaman) merupakan tahapan dalam hipnoterapi untuk memperdalam dan mempertahankan kondisi klien dalam keadaan alpha dan delta. Pada saat hipnoterapis melakukan induksi terhadap klien, kondisi kesadaran klien berpindah dari kondisi beta ke kondisi alpha maupun theta. Namun, untuk lebih memperdalam kesadaran klien serta

²⁶Andri Hakim, *Hipnoterapi...*,h.73

²⁷Toni Setiawan, *Hipnotis dan Hipnoterapi...*, h.140

mempertahankan kondisi alpa/theta tersebut, diperlukan teknik *deepening*.²⁸

4) *Depth level test*

Depth level test dilakukan untuk memastikan bahwa klien benar-benar masuk kedalam *trance*.²⁹

5) *Suggestion*

Suggestion adalah tahapan dimana hipnoterapis memberikan sugesti-sugesti atau saran kepada klien. Ini adalah proses inti dari penerapan hipnoterapi karena disinilah hipnoterapis akan mengatasi masalah klien.

6) *Termination*

Termination adalah proses berpindah kembalinya pikiran bawah sadar (*subconscious mind*) ke pikiran sadar (*conscious mind*). Proses terminasi dilakukan apabila seorang klien telah siap untuk dibangunkan dari tidur hipnosisnya.³⁰

²⁸Andri Hakim, *Hipnoterapi...*, h.121-122

²⁹Adi W Gunawan, *Hipnotherapy The Art Of Subconscious Restructuring*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2009),h.131

³⁰Johanes Rusli, *The Secret of Hipnosis* (Bogor: Penebar Plus,2009).
h.63

d. Manfaat dan aplikasi hipnoterapi

Kita tidak dapat membatasi apa saja yang dapat dan tidak dapat dibantu dengan hipnoterapi. Karena hipnoterapi adalah ilmu untuk mengeksplorasi kekuatan pikiran, maka segala masalah tentang pikiran dan perasaan dapat dibantu dengan hipnoterapi. Hipnoterapi memiliki manfaat yang begitu banyak seperti dalam bidang kecantikan, bidang kesehatan, bidang psikologi dan bidang pengembangan diri.

G. Metode Penelitian

1. Jenis penelitian

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Yaitu penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya, perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah.³¹

³¹Lexy J. Maleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2006). h.4

2. Objek dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Objek penelitian ini adalah mahasiswa aktif Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Banten angkatan 2015 yang merokok. Dalam penelitian ini diambil 4 responden.

3. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan September tahun 2019 sampai November tahun 2019.

4. Teknik pengumpulan data

a. Observasi

Nasution (1988) menyatakan observasi adalah dasar semua ilmu pengetahuan. Para ilmuwan hanya dapat bekerja berdasarkan data, yaitu fakta mengenai kenyataan yang diperoleh melalui observasi. Data itu dikumpulkan dengan bantuan berbagai alat yang sangat canggih sehingga benda-benda yang sangat kecil (proton

dan elektron) maupun yang sangat jauh (benda-benda luar angkasa) dapat diobservasi dengan jelas.³²

Di sini peneliti mengamati langsung mahasiswa yang merokok, serta melakukan penelitian langsung dengan melakukan teknik hipnoterapi pada RH, IS, AR dan IM.

b. Wawancara

Wawancara adalah proses tanya-jawab dalam penelitian yang berlangsung secara lisan dalam mana dua orang atau lebih bertatap muka mendengarkan secara langsung informasi-informasi atau keterangan-keterangan. Tanpa wawancara peneliti akan kehilangan informasi yang hanya dapat diperoleh dengan bertanya langsung pada responden.³³ Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode berupa wawancara semiterstruktur, yaitu peneliti mengajukan pertanyaan, mendengarkan secara teliti dan mencatat apa yang akan

³²Dr. Endang Widi Winarni, *Teori dan praktik penelitian kuantitatif kualitatif*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2018). h.159

³³Cholid Narbuka dan H. Abu Achmadi, *Metodologi penelitian*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012). h.83.

dikemukakan oleh informan, pihak yang akan diajak wawancara dimintai pendapat dan ide-ide tujuannya menemukan permasalahan yang lebih terbuka.

Peneliti melakukan wawancara terhadap mahasiswa yang merokok, yaitu yang berinisial RH, IS, AR dan IM.

c. Dokumen

Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang.³⁴ Pada penelitian ini peneliti menggunakan dokumentasi berupa gambar dan rekaman suara.

5. Teknik pengambilan sampel

Pada penelitian ini peneliti menggunakan *nonprobability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Teknik sampel ini meliputi berbagai tehnik lagi dibawahnya,

³⁴Dr. Endang Widi Winarni, *Teori dan praktik penelitian kuantitatif kualitatif*... h.157

salah satunya teknik *purposive sampling* yang peneliti gunakan yaitu teknik pengambilan data dari sumber data dengan pertimbangan tertentu, seperti orang yang dianggap paling tau tentang apa yang diharapkan atau mungkin sebagai penguasa sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi objek atau situasi sosial yang diteliti.³⁵

6. Analisis data

Analisis data pada penelitian kualitatif dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung dan setelah pengumpulan data dalam periode tertentu selesai. Pada saat wawancara peneliti sudah melakukan analisis terhadap jawaban yang diwawancarai. Bila jawaban yang diwawancarai telah dianalisis dan belum memuaskan, peneliti akan melakukan pertanyaan lagi sampai tahap tertentu hingga diperoleh data yang dianggap kredibel. Disini peneliti menggunakan model Miles *and* Huberman yang mengemukakan aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan

³⁵Dr. Endang Widi Winarni, *Teori dan praktik penelitian kuantitatif kualitatif...* h. 152-153

berlangsung secara terus-menerus sampai tuntas sehingga datanya sudah jenuh. Adapun tahapan analisis data model Miles *and* Huberman adalah sebagai berikut:

a. Reduksi data

Reduksi data merupakan kegiatan merangkum memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dengan demikian, data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, kemudian mencarinya bila diperlukan. Penelitian ini membutuhkan data mengenai kondisi tempat tinggalnya, kondisi sosialnya dan aktivitas sehari-hari agar peneliti lebih mudah menemukan permasalahannya dengan menggunakan hipnoterapi.

b. Penyajian data

Setelah data direduksi selanjutnya adalah penyajian data. Data yang paling sering digunakan dalam penyajian data dalam penelitian kualitatif adalah data

yang berupa teks yang bersifat naratif. Ini akan memudahkan untuk memahami apa yang akan terjadi. Merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut. Penyajian data berupa pemaparan permasalahan penelitian dan hasil penelitian dengan menggunakan teknik hipnoterapi.

c. Penarikan kesimpulan

Langkah ketiga dalam analisis data kualitatif menurut Miles *and* Huberman adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara sehingga akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat untuk mendukung tahap pengumpulan data berikutnya. Apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten, saat peneliti kembali ke lapangan untuk mengumpulkan data maka kesimpulan yang dikemukakan bersifat kredibel.³⁶

³⁶Dr. Endang Widi Winarni, *Teori dan praktik penelitian kuantitatif kualitatif...* h.173-174

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis deskripsi. Data yang didapat dari objek penelitian selanjutnya dideskripsikan dalam bentuk narasi ilmiah. Setelah itu akan diketahui kesimpulan akhir dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

I. Sistematika Penelitian

Untuk menyusun penelitian ini pembahasan dibagi menjadi lima bab yang memuat ide-ide pokok kemudian dibagi lagi menjadi sub bab, sehingga secara keseluruhan menjadi satu kesatuan yang saling menjelaskan sebagai satu pemikiran. Secara garis besar muatan yang terkandung dalam masing-masing bab sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan, yang didalamnya meliputi latar belakang masalah, pembahasan dan rumusan masalah, tujuan masalah, manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka pemikiran, metode penelitian dan sistematika penelitian.

Bab II Kondisi obyektif mahasiswa bimbingan konseling islam, yang didalamnya meliputi gambaran umum jurusan

BKI, deskripsi mahasiswa angkatan 2015 jurusan BKI dan kondisi umum mahasiswa yang merokok di jurusan BKI.

Bab III Profil mahasiswa yang merokok, Responden, latar belakang responden merokok, dan dampak kecanduan merokok yang dialami responden.

Bab IV Dampak hipnoterapi dalam mengurangi kecanduan merokok, meliputi penerapan hipnoterapi dalam mengurangi kecanduan merokok pada responden, dampak penerapan hipnoterapi dalam mengurangi kecanduan merokok pada responden, faktor penghambat dan pendukung penerapan hipnoterapi dalam mengurangi kecanduan merokok.

Bab V berisi penutup yang meliputi kesimpulan dan saran yang memuat hasil kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan berdasarkan analisis dan telah dibahas pada bagian sebelumnya dan memberikan saran yang dapat di gunakan sebagai pertimbangan dalam penelitian selanjutnya dan pertimbangan dari pihak-pihak yang terkait.