

**SKRIPSI**

**EFEKTIFITAS TERAPI *NLP* DALAM MENGURANGI  
INTENSITAS PERILAKU MEROKOK PADA SISWA  
SMK MUHAMMADIYAH 1 MALANG**

Oleh :  
**ANA KHOIRURAH**  
**NIM: 06410096**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
2010**



**EFEKTIFITAS TERAPI *NLP* DALAM MENGURANGI  
INTENSITAS PERILAKU MEROKOK PADA SISWA  
SMK MUHAMMADIYAH 1 MALANG**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada :**

**Dekan Fakultas Psikologi**

**Universitas Islam Negeri (UIN) Malang**

**Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam**

**Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.)**

Oleh:

**Ana Khoirurah**

**NIM. 06410096**



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
2010**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**EFEKTIFITAS TERAPI *NLP* DALAM MENGURANGI INTENSITAS  
PERILAKU MEROKOK PADA SISWA  
SMK MUHAMMADIYAH 1 MALANG**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**Ana Khoirurah**

**NIM 06410096**

**Telah disetujui oleh:**

**Dosen Pembimbing**

**Ali Ridho, M.Si**

**NIP. 197804242006041001**

**Tanggal 20 Januari 2010**

**Mengetahui**

**Dekan Fakultas Psikologi**

**Drs. Mulyadi, M.Pd I**

**NIP. 195507174982031005**



**HALAMAN PENGESAHAN**  
**EFEKTIFITAS TERAPI *NLP* DALAM MENGURANGI INTENSITAS**  
**PERILAKU MEROKOK PADA SISWA SMK MUHAMMADIYAH 1 MALANG**

**SKRIPSI**

Oleh:

**ANA KHOIRURAH**

**NIM: 06410096**

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji

Dan Dinyatakan Diterima Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk

Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Tanggal ..... 2011

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI**

**TANDA TANGAN**

**1. Dr. Achmad Khudori Saleh, M.Ag**

.....

**NIP. 19681124200031001**

**2. Endah Kurniawati P, M.Psi**

.....

**NIP. 197505142000032003**

**3. Ali Ridho, M.Si**

.....

**NIP. 197804292006041001**

**Mengesahkan**

**Dekan Fakultas Psikologi**

**Drs. H. Mulyadi, M.Pd.I**

**NIP. 195507174982031005**



## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ana Khoirurah

NIM : 06410096

Fakultas : Psikologi

Alamat : P.Keboncandi Permai Gondangwetan-Pasuruan.

Menyatakan bahwa “Skripsi” yang peneliti buat untuk memenuhi persyaratan kelulusan pada fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Malang dengan Judul: **Efektifitas Terapi NLP (*Neuro Linguistic Program*) Dalam Mengurangi Intensitas Perilaku Merokok**, merupakan hasil karya sendiri. Bukan merupakan duplikasi dari karya orang lain, kecuali yang tertera dalam daftar rujukan.

Selanjutnya apabila di kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab dosen pembimbing atau pengelola Fakultas Psikologi UIN Malang. Tuntutan dari pihak lain akan menjadi tanggung jawab peneliti sendiri.

Demikian surat pernyataan ini peneliti buat dengan sebenar-benarnya tanpa paksaan dari siapapun.

Malang, 19 Januari 2011

Ana Khoirurah



## MOTTO

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُم مِّن

دُونِهِ ۗ مِنْ وَآلٍ ﴿١١﴾

Sesungguhnya Allah tidak merubah Keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, Maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia. (Q.S. Ar-ra'du: 11)



## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT, Dialah Sang pencipta alam semesta beserta isinya, penggennggam seluruh kehidupan di muka bumi, yang selalu memberikan kemudahan, nikmat dan hidayahnya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Shalawat dan salam semoga selalu tercurah limpahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW, juga kepada para keluarga dan sahabatnya, serta kepada semua umatnya hingga akhir zaman.

Penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Prof. DR. H. Imam Suprayogo selaku rektor UIN Malang.
2. Bapak DR. H. Mulyadi M.Pd.I, Dekan Fakultas Psikologi UIN Malang.
3. Bapak Ali Ridlo M.Si, selaku dosen pembimbing, yang telah memberikan bimbingan serta motivasi berupa saran dan kritik hingga terselesaikannya skripsi ini.
4. Ibu Iin Tri Rahayu M.Si, yang telah bersedia memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis.
5. Ayah, ibu dan semua keluarga yang selalu memberikan dukungan dan do'anya kepada penulis.
6. Bapak Suryanto, selaku wakil kepala sekolah bagian kurikulum SMK Muhammadiyah 1 Malang yang telah membantu penulis selama melakukan penelitian di sekolah ter sebut.

7. Bapak Drs. Suwardi, selaku kepala sekolah SMK Muhammadiyah 1 Malang yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut.
8. Semua guru dan staf SMK Muhammadiyah 1 Malang yang telah memberikan bantuannya kepada penulis selama penelitian.
9. Semua rekan mahasiswa psikologi angkatan 2006, yang selalu mengingatkan, membantu, memotivasi serta memberikan dukungannya kepada penulis selama mengerjakan skripsi ini.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini

Dengan penuh kesadaran skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Maka dari itu kritik dan saran sangat diharapkan guna kebaikan penulis secara pribadi dan perkembangan ilmu pengetahuan.

Malang, 19 Januari 2011

Penulis

## Daftar Isi

<b>Lembar Persetujuan .....</b>	<b>i</b>
<b>Surat pernyataan .....</b>	<b>ii</b>
<b>Motto .....</b>	<b>iii</b>
<b>Kata pengantar.....</b>	<b>iv</b>
<b>Daftar isi .....</b>	<b>v</b>
<b>Daftar tabel.....</b>	<b>vi</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>vii</b>
<b>Bab I Pendahuluan</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan.....	7
D. Manfaat Penelitian .....	8
<b>Bab II Kajian Teori</b>	
A. Perilaku Merokok	
A.1. Pengertian Perilaku .....	9
A.2. Pengertian Perilaku Merokok .....	10
A.3. Tipe-tipe Perilaku Merokok.....	13
A.4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Remaja .....	16
A.5. Aspek-aspek Perilaku Merokok .....	20
A.6. Merokok dalam Islam .....	21
B. Remaja	
B.1. Pengertian Remaja .....	24
B.2. Ciri-ciri Masa Remaja .....	26
B.3. Tugas-tugas Perkembangan Pada Masa Remaja.....	30
B.4. Perubahan Sosial Remaja .....	33
C. Neuro Linguistic Program (NLP)	
C.1. Sejarah NLP .....	38
C.2. Tokoh-tokoh yang Mempengaruhi Berkembangnya NLP .....	42
C.3. Pengertian NLP .....	51

C.4. Prinsip-prinsip NLP .....	58
C.5. Teknik-teknik NLP.....	62
C.6. NLP dalam Perspektif Qur'an dan Sunnah.....	65
D. Hubungan Terapi NLP dengan Perilaku Merokok.....	
E. Hipotesis.....	71

### **Bab III Metode Penelitian**

A. Desain Penelitian	
B. Identifikasi Variabel .....	72
C. Definisi Operasional .....	72
D. Subyek Penelitian .....	73
E. Populasi dan Sampel Eksperimen.....	74
F. Metode Pengumpulan Data .....	75
G. Treatment.....	78
H. Desain Eksperimen .....	79
I. Prosedur Eksperimen.....	79
J. Analisis Data .....	82

### **Bab IV Hasil Penelitian**

A. Hasil Penelitian .....	84
A.1. Deskripsi Lokasi Penelitian .....	84
A.2. Deskripsi Pelaksanaan Eksperimen .....	87
A.3. Paparan Data .....	89
A.4. Hasil Eksperimen.....	91
B. Pembahasan.....	92

### **Bab V Kesimpulan dan Saran**

A. Kesimpulan.....	105
B. B. Saran .....	105

### **C. Daftar Pustaka**

### **D. Lampiran-lampiran**

B. Saran .....105

**Daftar Pustaka**

**Lampiran-lampiran**

## **DAFTAR TABEL**

### **Daftar Tabel**

Tabel 1. Blue Print Perilaku Merokok .....	77
Tabel 2. Jadwal Pelaksanaan Eksperimen.....	78
Tabel 3. Kronologis Eksperimen.....	80
Tabel 4. Sarana dan Prasarana .....	86
Tabel 5. Jadwal Eksperimen .....	88
Tabel 6. Hasil Eksperimen .....	91



## ABSTRAK

Khoirurah, Ana. 06410096. Efektivitas Terapi NLP (Neuro Linguistic Program) Dalam Mengurangi Intensitas Perilaku Merokok Siswa di SMK Muhammadiyah 1 Malang, Skripsi, Jurusan: Psikologi, Fakultas: Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Pembimbing: Ali Ridlo, M. Si

---

**Kata Kunci:** Efektivitas, Terapi NLP, Perilaku Merokok.

Siswa tingkat SMA dan sederajat adalah masa-masa perkembangan remaja yang sangat rentan terhadap pengaruh negatif lingkungan. Permasalahan dalam dunia sosial remaja sangat kompleks. Merosotnya kualitas moral dan etika di dunia remaja saat ini sangat menunjukkan bahwa bangsa ini butuh perbaikan dalam membangun moral generasi penerusnya. Tingkat pecandu dan pengedar narkoba hingga kini juga belum bisa tertuntaskan dengan baik. Dan ternyata perilaku merokok juga telah meraja di dunia remaja. Rokok menjadi sesuatu yang sudah biasa dikonsumsi oleh para remaja dewasa ini. Jumlah rokok yang diisap oleh rata-rata remaja tingkat SMA pun tidak bisa diabaikan. Adanya kepuasan psikologis saat dan setelah merokok menjadi alasan bagi sebagian remaja perokok. Merokok juga menjadi pelarian atas permasalahan yang sedang dialami remaja. Adanya banyak factor saat ini yang bisa menyebabkan remaja Indonesia semakin gandrung terhadap rokok, maka masyarakat tidak bisa hanya menyalahkan remaja karena telah merokok. Adanya hukuman dan aturan yang mengekang mereka di sekolah tak cukup membuat efek jera bagi remaja. Oleh karena itu, peneliti melihat pentingnya bantuan atau perlakuan khusus bagi remaja yang memiliki keinginan untuk berhenti merokok tapi belum berhasil karena sudah kecanduan berat terhadap efek nikotin yang dapat menimbulkan kenikmatan-kenikmatan psikologis. Salah satu terapi yang telah dicoba kepada para perokok tingkat remaja dalam penelitian ini adalah terapi *NLP* dengan teknik *collapsing anchor*. Dimana peran terapis disini membantu memberikan rasa tidak nyaman bahkan sangat tidak nyaman atau menjijikkan dalam diri perokok itu terhadap rasa rokok itu sendiri.

Desain dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan metode *non randomized pre test – post test*, yaitu merupakan desain eksperimen yang dilakukan dengan *pre test* sebelum perlakuan diberikan dan *post test* sesudahnya, namun tidak ada kelompok kontrol. Dalam eksperimen ini sampel di tetapkan dengan non random. Jumlah subyek dalam penelitian ini adalah 10 siswa. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan uji non-parametrik.

Hasil dari analisis dalam eksperimen ini dengan menggunakan analisa non-parametrik dengan uji tanda Wilcoxon. Dari hasil uji tanda didapatkan bahwa ada perubahan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Kondisi tersebut, juga sangat mungkin dipengaruhi oleh adanya validitas internal (*historis, maturasi, difusi atau imitasi perlakuan, instrumentasi*) dan validitas eksternal. Hasil penelitian eksperimen ini dapat dijadikan bahan pertimbangan sebagai penambahan khazanah keilmuan psikologi, bermanfaat bagi sekolah, pendidik dan orang tua dalam membantu mengurangi intensitas merokok pada siswa SMA.

## ABSTRACT

Khoirurah, Ana. 06410096. *The Effectiveness of NLP Therapy (Neuro Linguistic Programme) in Reducing the intensity of Smoking behaviors among Students at SMK Muhammadiyah 1 Malang*, Thesis, Department of Psychology, Faculty of Psychology, State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang. Advisors: Ali Ridlo, M. Si

---

**Keywords: Effectiveness, NLP Therapy, Smoking Behaviour.**

High school students are particularly vulnerable to the negative influence of the environment. Problems in the social world of adolescents are very complex. Moral and ethical decline of teenagers today indicates that our nation needs some improvement in moral building of our future generations. The Level of addicts and drug dealers so far also not been able handled well. And the smoking behavior also has reigned in the world of teenagers. Cigarettes have become something which are usually consumed by teens today. The number of cigarettes smoked by the average teenage high school level cannot be ignored. The psychological satisfaction during and after smoking is the underlying reasons for most teenagers smoke. This is a way to escape from their problems. Furthermore, there are many factors that make teenagers tend to smoke cigarettes. Teenagers may not be blamed for this. Disciplines and rules at school they do not simply create a deterrent effect for adolescents.

Therefore, the researchers considered that they need assistance or special treatment who wanted to quit smoking but have not succeeded because it was heavy on the effects of nicotine addiction which give psychological pleasures. One therapy that has been tested to the level of teenage smokers in this study is NLP therapy technique with collapsing anchors. Where the role of the substance inserted here was providing a sense of discomfort or even disgusting in the flavor of cigarette.

Experiment is used as research by using non-randomized pre test - post test methods, conducted with a pre test before the treatment and a post test afterward, yet there was no control group. In this experiment, the sample was set non-randomly. The number of subjects in this study were 10 students. The analysis used in this research was non-parametric test.

Results of the analysis obtained by using non-parametric analysis with Wilcoxon sign test. The result indicated that there were significant changes before and after treatments. This condition could be influenced by the presence of internal validity (historical, maturation, diffusion or imitation of treatment, instrumentation) and external validity. The results of this experiment might be useful for scientific literatures of psychology, schools, educators and parents in helping students to reduce the intensity of smoking.



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Dewasa ini, bangsa Indonesia sering disebut-sebut telah mengalami krisis multidimensi. Karena ada banyak permasalahan dalam banyak bidang kehidupan masyarakat yang masih belum bisa teratasi dengan baik. Mulai dari bidang ekonomi, krisis kepemimpinan, Sosial, budaya, juga dalam bidang pendidikan. Semua bidang kehidupan yang mengalami permasalahan yang tidak bisa dianggap remeh.

Salah satunya adalah permasalahan dalam dunia sosial remaja. Merosotnya kualitas moral dan etika di dunia remaja saat ini sangat menunjukkan bahwa bangsa ini butuh perbaikan dalam membangun moral generasi penerusnya. Begitu pula dengan tingkat pecandu dan pengedar narkoba yang hingga kini belum bisa tertuntaskan. Tidak ketinggalan dalam dunia pendidikan, jika dibuat perbandingan mungkin lebih banyak masyarakat bangsa ini yang belum bisa menikmati pendidikan dengan semestinya. Pemandangan di setiap lampu merah hampir selalu kita melihat banyak anak-anak kecil usia sekolah yang berkeliaran untuk meminta-minta demi sesuap nasi. Begitulah sekilas permasalahan krisis multidimensi yang melanda bangsa tercinta ini.

Sekilas permasalahan bangsa di atas, ternyata membawa dampak besar dalam perkembangan perilaku remaja di sekolah. Remaja yang memiliki peran sebagai pelajar dalam kehidupan sehari-hari juga tidak bebas dari permasalahan

kemerosotan moral dan etika. Perilaku-perilaku yang seharusnya tidak terjadi di kalangan terpelajar ternyata tak bisa dielakkan. Kasus video porno dalam memory HP pernah ditemukan di suatu sekolah di kota tempat tinggal penulis. Bahkan pernah terjadi siswi SMU di kota penulis juga mengalami keguguran setelah mengikuti pelajaran olah raga. (*Data ini penulis dapatkan dari penjelasan guru BK di sekolah tersebut. Sewaktu peneliti melangsungkan praktik kerja lapangan di sekolah tersebut. Tepatnya pada sekitar bulan Agustus 2009*). Miris, memang ketika melihat para generasi muda bangsa, penerus perjuangan dan calon pemimpin masa depan ternyata belum terdidik moral dan etikanya.

Khusus menyoroti para siswa di tingkat sekolah menengah, ternyata perilaku merokok juga telah meraja. Pertanyaannya adalah, apa yang memotivasi mereka hingga berperilaku seperti itu. Apakah orang tua mereka juga mengetahui hal ini. Apakah mereka tidak memikirkan dampak panjangnya, dan apakah ada keinginan dalam diri mereka untuk menghentikan perilaku itu.

Studi Mirnet menemukan bahwa perilaku merokok diawali oleh rasa ingin tahu dan pengaruh teman sebaya<sup>1</sup>. Smet mengatakan bahwa mulai merokok terjadi akibat pengaruh lingkungan sosial. *Modelling* (meniru perilaku orang lain) menjadi salah satu determinan dalam memulai perilaku merokok menurut Sarafino<sup>2</sup>. Juga menurut pendapatnya Mirnet juga menambahkan bahwa dari survey terhadap para perokok dilaporkan bahwa orang tua dan saudara yang merokok, rasa bosan, stress, dan kecemasan, serta perilaku teman sebaya

---

<sup>1</sup> Kemala, indri nasution. *Makalah Perilaku merokok pada remaja*. (Fak. Kedokteran Univ. Sumatera Utara. Disampaikan pada perkuliahan. 2007). hal 1.

<sup>2</sup> Ibid hal 1

merupakan faktor yang menyebabkan keterlanjutan perilaku merokok pada remaja.<sup>3</sup>

Penjelasan dari beberapa pendapat di atas menunjukkan bahwa ada beberapa faktor yang saling mendukung dalam perilaku merokok remaja. Usia-usia remaja memang sangat rawan dipengaruhi dengan hal-hal baru dan menyenangkan. Salah satunya adalah merokok. Diawali dengan rasa ingin tahu yang tinggi, akhirnya banyak remaja yang memulai mencicipi rokok.

Konformitas dengan tekanan teman-teman sebaya pada masa remaja dapat bersifat positif maupun negatif<sup>4</sup>. Umumnya remaja terlibat dalam semua bentuk perilaku konformitas yang negatif, seperti: menggunakan bahasa yang jorok, mencuri merusak, mengolok-olok orang tua dan guru. Akan tetapi banyak sekali konformitas teman sebaya yang tidak negatif. Keadaan-keadaan semacam ini dapat juga melibatkan kegiatan-kegiatan prososial seperti ketika klub mengumpulkan uang untuk tujuan-tujuan yang bermakna. Kesetiaan kepada klub, organisasi, dan tim memiliki kendali yang kuat terhadap kehidupan banyak remaja.<sup>5</sup>

Setelah remaja itu mencoba merokok untuk kali pertama, ada beberapa faktor lagi yang membuat remaja nyaman dan mempertahankan perilakunya. Diantaranya adalah rasa konformitas dengan teman sebaya. Perasaan nyaman saat bersama-sama dengan teman sebaya, dan agar remaja itu bisa diterima oleh teman-temannya yang sama-sama merokok. Konformitas dengan teman sebaya

---

<sup>3</sup> Ibid hal 1

<sup>4</sup> Santrock. John W. *Life-Span Development*. (Jakarta: Erlangga.2002). Hal 44

<sup>5</sup> Ibid hal 46

yang sangat kuat, menjadi salah satu tanda perkembangan secara sosial pada diri remaja. Sehingga sedikit banyak teman sebaya dari remaja itu akan mempengaruhi diri remaja itu sendiri. Konformitas ini akan sangat bermanfaat bagi remaja, jika kegiatan-kegiatan dengan teman sebaya itu bersifat positif.

Pengaruh nikotin dalam merokok dapat membuat seseorang menjadi pecandu atau ketergantungan pada rokok. Remaja yang sudah kecanduan merokok pada umumnya tidak dapat menahan keinginan untuk tidak merokok, mereka cenderung sensitif terhadap efek dari nikotin.<sup>6</sup>

Efek nikotin yang terkandung dalam rokok ternyata menimbulkan efek kecanduan dalam diri remaja, dan jika sudah kecanduan maka ini juga menjadi salah satu faktor yang membuat remaja sulit untuk menahan perilaku merokoknya. Dalam paragraf sebelumnya juga dijelaskan bahwa ada efek psikologis yang dirasakan saat merokok seperti, bosan, stres, kecemasan dan lain-lain.

Pihak sekolah cukup dan harus terbebani dengan masalah ini. Hingga sekolah juga memiliki tugas untuk dapat membantu para siswa yang memiliki aktifitas perilaku merokok dalam kategori tinggi sampai kategori ringan menjadi berkurang bahkan tidak sama sekali. Aktifitas merokok dalam sekolah oleh seorang pelajar memang tidak seharusnya terjadi.

Menurut Erickson remaja mulai merokok, berkaitan dengan adanya krisis aspek psikososial yang dialami pada masa perkembangannya yaitu masa

---

<sup>6</sup> Kemala, indri nasution. *Makalah Perilaku merokok pada remaja*. (Fak. Kedokteran Univ. Sumatera Utara. Disampaikan pada perkuliahan. 2007). hal 2.

ketika mereka mencari jati diri.<sup>7</sup>

Setelah kita memahami masa-masa serta tugas-tugas perkembangan yang terjadi pada diri remaja, maka kurang tepat jika penanganan mengenai permasalahan remaja yang bernilai negatif hanya ditangani dengan hanya memberikan hukuman atau *punishment* saja. Hukuman hanya tepat bagi mereka yang bersalah, bersalah artinya mereka tahu yang seharusnya. Tetapi remaja, mereka masih butuh bimbingan dan pengarahan yang tepat dari seorang yang memiliki wewenang untuk membimbingnya dalam menyelesaikan permasalahannya. Pembimbing di sini bisa jadi guru, orang tua dan masyarakat di sekitarnya.

Berdasarkan argumen penulis di atas, maka muncullah inisiatif penulis untuk memberikan *treatmen* atau terapi pada perokok tingkat tinggi pada tingkat siswa pelajar SMU. Khususnya dalam penelitian ini adalah SMK Muhammadiyah 1 Malang. Satu *treatmen* yang diprediksi dapat mengurangi bahkan menghilangkan perilaku merokok adalah dengan memberikan terapi berbasis *NLP* (*neuro linguistic programming*).

*NLP* telah digambarkan sebagai studi tentang struktur pengalaman subjektif: bagaimana cara kita memproses pikiran-pikiran kita dan mempengaruhi pengalaman internal kita, bagaimana pengalaman internal kita memengaruhi perilaku kita, dan bagaimana perilaku kita memengaruhi setiap orang.

---

<sup>7</sup> Ibid hal 3



Para siswa akan diberikan treatment berupa terapi berbasis *NLP* dengan memakai salah satu teknik dalam *NLP* yaitu *collapsing anchor* yang didesain khusus untuk siswa perokok. Konsep *NLP* menjelaskan bahwa kondisi pikiran, perasaan dan tingkah laku akan selalu berhubungan dan saling mempengaruhi. Perilaku merokok memang dipengaruhi oleh banyak hal yang secara umum dibagi atas faktor internal dan eksternal. Terapi ini adalah treatment untuk mengubah faktor internal dari siswa yang merokok dengan memberikan stimulus-stimulus dari eksternal berupa terapi *NLP*.

Eksperimen ini akan penulis lakukan pada siswa di SMK Muhammadiyah 1 Malang. Berdasarkan observasi yang dilakukan sebelum penelitian dilakukan, disana terdapat siswa yang memiliki perilaku merokok, meskipun itu terjadi luar sekolah. Informasi atau data ini diperkuat dari informasi yang diperoleh guru wali kelas, kemahasiswaan juga penjaga sekolah yang digali oleh peneliti dengan wawancara. Pada tanggal 28 Juli 2010, peneliti melakukan wawancara kepada kesiswaan tentang permasalahan merokok siswa di sekolah tersebut.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa permasalahan siswa yang kecanduan merokok masih menjadi salah satu masalah yang cukup berat disekolah. Semua hukuman yang diberikan kepada siswa perokok ini tidak kunjung menimbulkan efek jera. Sedang sekolah tetap menekan siswa perokok untuk tidak merokok tetapi juga tidak memiliki solusi alternatif bagi para siswa.

Melihat masalah yang ada, maka peneliti melihat bahwa penelitian untuk mengurangi dan menghilangkan perilaku merokok layak untuk dilakukan di SMK Muhammadiyah 1 Malang.

Diharapkan dengan memberikan terapi *NLP* ini, dapat membantu para siswa yang memiliki perilaku merokok dalam kategori tinggi tertentu untuk mengurangi dan menghilangkan perilakunya. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengangkat judul “*Efektivitas Terapy NLP (neuro linguistic program) Dalam Mengurangi perilaku merokok siswa*” di SMK Muhammadiyah 1 Kota Malang.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana tingkat intensitas perilaku merokok siswa SMK Muhammadiyah 1 Kota Malang yang menjadi kelompok eksperimen, sebelum mengikuti training *NLP*?
2. Bagaimana tingkat intensitas perilaku merokok siswa SMK Muhammadiyah 1 Kota Malang yang menjadi kelompok eksperimen, sesudah mengikuti terapi *NLP*?
3. Bagaimana efektifitas terapi *NLP* dalam mengurangi dan menghilangkan perilaku merokok pada siswa?

## **C. Tujuan**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui tingkat intensitas siswa dalam merokok sebelum diberi perlakuan terapi *NLP*
2. Mengetahui tingkat intensitas siswa dalam merokok sesudah diberi perlakuan terapi *NLP*
3. Mengetahui efektifitas terapi *NLP* dalam mengurangi dan menghilangkan perilaku merokok siswa

#### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil eksperimen ini, diharapkan dapat memberikan manfaat akademis dan aplikatif bagi pengembangan keilmuan, diantaranya :

##### 1. Manfaat teoritis

Eksperimen ini diharapkan mampu memberikan penambahan khazanah keilmuan psikologi, khususnya dalam bidang eksperimen. Khususnya tentang teori *NLP*, bagaimana mendesain terapi dengan merujuk pada teori dan teknik *NLP* ini dapat mengurangi perilaku merokok siswa pada tingkat remaja pada umumnya.

##### 2. Manfaat praktis

Hasil eksperimen ini bisa dijadikan rujukan bagi para guru kepada siswanya, tenaga konselor kepada kliennya, orang tua kepada anak-anaknya, atau terapis kepada kliennya yang membutuhkan bantuan untuk mengurangi atau menghentikan perilaku merokoknya.

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. Perilaku Merokok

##### A.1. Pengertian Perilaku

Pengertian perilaku menurut Sarwono adalah sesuatu yang dilakukan oleh individu satu dengan individu lain dan sesuatu itu bersifat nyata<sup>8</sup>. Sedangkan menurut Morgan perilaku tidak seperti pikiran atau perasaan, perilaku adalah sesuatu konkrit yang bisa diobservasi, direkam maupun dipelajari.<sup>9</sup>

Walgito berpendapat, ia mendefinisikan perilaku dan aktivitas ke dalam pengertian yang luas, yaitu perilaku yang tampak (*overt behavior*) dan perilaku yang tidak tampak (*innert behavior*), demikian pula aktifitas-aktifitas tersebut disamping aktifitas motoris, juga termasuk aktifitas emosional dan kognitif.<sup>10</sup>

Menurut Chaplin memberikan pengertian perilaku dalam 2 arti. Pertama, perilaku dalam arti luas didefinisikan sebagai segala sesuatu yang dialami seseorang. Pengertian kedua, perilaku didefinisikan dalam arti sempit yaitu segala sesuatu yang mencakup reaksi yang dapat diamati.<sup>11</sup>

Berdasarkan beberapa pendapat tentang pengertian perilaku di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku adalah semua hal yang dilakukan individu yang

---

<sup>8</sup> Kemala, indri nasution. *Makalah Perilaku merokok pada remaja*. (Fak. Kedokteran Univ. Sumatera Utara. Disampaikan pada perkuliahan. 2007). Hal 5

<sup>9</sup> Ibid Hal 5

<sup>10</sup> Ibid hal 5

<sup>11</sup> Ibid hal 5

melibatkan aspek kognitif, afektif dan motorik, yang bisa diobservasi (dilihat secara nyata) sehingga bisa dipelajari.

## **A.2. Perilaku Merokok**

Manusia adalah makhluk yang sangat dinamis. Ada banyak perilaku manusia yang bisa diamati, diobservasi dan diprediksi. Salah satunya adalah perilaku merokok. Berikut ini beberapa pendapat tentang pengertian perilaku merokok dari beberapa tokoh.

Menurut Purwadarminta mendefinisikan perilaku merokok sebagai aktifitas menghisap rokok, sedangkan rokok sendiri adalah gulungan tembakau yang berbalut dengan nipah atau kertas.<sup>12</sup>

Pendapat lain dari Armstrong, mengatakan bahwa perilaku merokok adalah menghisap asap tembakau yang dibakar ke dalam tubuh dan menghembuskannya kembali keluar.<sup>13</sup>

Levi telah menyampaikan pendapatnya tentang perilaku merokok adalah sesuatu yang dilakukan seseorang berupa membakar dan menghisap rokok serta dapat menimbulkan asap yang dapat terhisap oleh orang-orang disekitarnya.<sup>14</sup>

Sari menyebutkan bahwa perilaku merokok adalah aktivitas menghisap atau menghirup asap rokok dengan menggunakan pipa atau rokok.<sup>15</sup>

---

<sup>12</sup> Purwadarminta W.J.S. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. (Jakarta: Balai Pustaka. 1995)

<sup>13</sup> Kemala, Indri Nasution. *Makalah Perilaku merokok pada remaja*. (Fak. Kedokteran Univ. Sumatera Utara. Disampaikan pada perkuliahan. 2007). Hal 6

<sup>14</sup> Ibid hal 6

<sup>15</sup> <http://Maman.woedpress.com/2008/teori-perilaku-merokok.htm>. (Diakses pada 23 Februari 2010)

Menurut Ogawa dahulu perilaku merokok disebut sebagai suatu kebiasaan atau ketagihan, tetapi dewasa ini merokok disebut sebagai *tobacco dependency* atau ketergantungan tembakau. *Tobacco dependency* sendiri dapat didefinisikan sebagai perilaku penggunaan tembakau yang menetap, biasanya lebih dari setengah bungkus rokok perhari, dengan adanya tambahan distress yang disebabkan oleh kebutuhan akan tembakau secara berulang-ulang.<sup>16</sup>

Definisi yang disampaikan oleh Komalasari dan Alvin tentang Perilaku merokok adalah sebagai aktivitas subjek yang berhubungan dengan perilaku merokoknya, yang diukur melalui intensitas merokok, waktu merokok, dan fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari.<sup>17</sup>

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa perilaku merokok adalah aktivitas menghisap atau menghirup asap rokok (tembakau yang dibakar) dengan menggunakan pipa atau rokok yang dilakukan secara intensif dalam kehidupan sehari-hari.

*Social Learning Theory* dari Bandura dapat membantu dalam melakukan analisa terhadap berbagai kasus-kasus perilaku adiksi (ketergantungan) seperti merokok, alkohol dan ketergantungan obat. Catatan sederhana tentang pemberian reward dan hukuman terhadap diri mereka merupakan suatu hal yang dapat menjelaskan tentang kenapa perilaku adiksi bertahan dan berlangsung secara terus menerus. Para perokok pemula biasanya akan merasakan kering dan rasa terbakar

---

<sup>16</sup> [http://Triyanti.blogspot.com/2007/kebiasaan merokok.html](http://Triyanti.blogspot.com/2007/kebiasaan%20merokok.html) (diakses 20 Februari 2010)

<sup>17</sup> [http://masbow.com/2008/ teori- perilaku- merokok-Unik-uni.htm](http://masbow.com/2008/teori-perilaku-merokok-Unik-uni.htm) (diakses 20 Februari 2010)

pada tenggorokan pada saat pertama kali menghisap rokok. Kenapa mereka merokok lagi? Jawaban dapat diketahui dengan menggunakan *theory Social Learning Theory*, dimana pembelajaran dilakukan melalui observasi oleh remaja terhadap orang tuanya, teman sebaya, gambaran tentang perokok di media televisi, dan perokok yang lain.<sup>18</sup>

Secara umum adiksi terjadi akibat ketidakmampuan menahan akibat efek dari withdrawal sehingga memaksa mereka harus mengkonsumsi zat-zat adiktif tersebut. Dukungan sosial menjadi salah satu penyebab kenapa seseorang bisa mengalami adiksi. Pada remaja, kejadian adiksi lebih banyak diakibatkan oleh pengaruh kuat dari kelompok/teman sebaya.

Kelompok sosial menjadi kekuatan social yang dapat mempengaruhi kebiasaan merokok pada remaja. Gabungan faktor belajar observasi dan dukungan sosial merupakan factor yang paling berpengaruh terhadap kejadian merokok.<sup>19</sup>

Perilaku merokok remaja merupakan hasil dari sebuah proses yang sangat kompleks yang telah terjadi sebelumnya, termasuk pada remaja. Proses itu bisa berupa observasi learning, seperti yang dijelaskan dalam paragraf sebelumnya bahwa remaja disini juga telah melakukan proses observasi learning terhadap lingkungannya. Mereka mengamati bagaimana perokok dilingkungan

---

<sup>18</sup> <http://unik-unik.wordpress.com/2009/05/03/teori-perilaku-merokok.htm>. (diakses 20 Februari 2010)

<sup>19</sup> Ibid (tanpa halaman)

sekitarnya, kemudian timbul keinginan, dan keinginan itu semakin kuat karena dukungan secara sosial dan moral juga kuat.

*Observation learning* dapat dilakukan oleh remaja terhadap idola (artis), *public figure*, orang tua, guru, teman sebaya dan anggota masyarakat dewasa lainnya. Semakin banyak orang-orang yang merokok di sekeliling remaja, semakin besar kemungkinan remaja belajar dan mengimitasi perilaku merokok, sehingga angka kejadian merokok akan semakin meningkat. Media informasi seperti televisi, radio, spanduk, *billboard* dan umbul-umbul merupakan media yang memperkuat pembelajaran observasi yang dilakukan remaja sehingga semakin meyakinkan remaja, sehingga menjadi penguatan bagi proses observasi.<sup>20</sup>

Berdasarkan teori *Social Learning Bandura*, bisa disimpulkan bahwa kontrol terhadap lingkungan remaja menjadi hal yang sangat penting, jika ingin mengontrol perilaku merokok pada remaja.

### **A.3 Tipe perilaku merokok**

Ada beberapa tokoh yang mengklasifikasikan perilaku merokok, diantaranya:

Menurut Smet ada tiga tipe perokok yang dapat diklasifikasikan menurut banyaknya rokok yang dihisap. Tiga tipe perokok tersebut adalah<sup>21</sup> :

1. Perokok berat yang menghisap lebih dari 15 batang rokok dalam sehari.

<sup>20</sup> <http://unik-unik.wordpress.com/2009/05/03/teori-perilaku-merokok.htm>. (diakses 20 Februari 2010)

<sup>21</sup> Kemala, indri nasution. *Makalah Perilaku merokok pada remaja*. (Fak. Kedokteran Univ. Sumatera Utara. Disampaikan pada perkuliahan. 2007). Hal 7



2. Perokok sedang yang menghisap 5-14 batang rokok dalam sehari.

3. Perokok ringan yang menghisap 1-4 batang rokok dalam sehari.

Tempat merokok juga mencerminkan pola perilaku merokok. Berdasarkan tempat-tempat dimana seseorang menghisap rokok, maka Mu'tadin menggolongkan tipe perilaku merokok menjadi<sup>22</sup> :

1. Merokok di tempat-tempat umum / ruang publik

a. Kelompok homogen (sama-sama perokok), secara bergerombol mereka menikmati kebiasaannya. Umumnya mereka masih menghargai orang lain, karena itu mereka menempatkan diri di *smoking area*.

b. Kelompok yang heterogen (merokok ditengah orang-orang lain yang tidak merokok, anak kecil, orang jompo, orang sakit, dll).

2. Merokok di tempat-tempat yang bersifat pribadi

a. Kantor atau di kamar tidur pribadi. Perokok memilih tempat-tempat seperti ini yang sebagai tempat merokok digolongkan kepada individu yang kurang menjaga kebersihan diri, penuh rasa gelisah yang mencekam.

b. Toilet. Perokok jenis ini dapat digolongkan sebagai orang yang suka berfantasi.

Menurut Silvan & Tomkins ada empat tipe perilaku merokok berdasarkan *Management of affect theory*, ke empat tipe tersebut adalah<sup>23</sup>:

1. Tipe perokok yang dipengaruhi oleh perasaan positif.

---

<sup>22</sup> Mu'tadin, Zainul. 2002. Remaja dan Rokok. (on line) (<http://herbalstoprokok.wordpress.com>) diakses pada 3 februari 2010.

<sup>23</sup> <http://herbalstoprokok.wordpress.com>. Remaja dan rokok. (on line) diakses pada 3 februari 2010.

- a. *Pleasure relaxation*, perilaku merokok hanya untuk menambah atau meningkatkan kenikmatan yang sudah didapat, misalnya merokok setelah minum kopi atau makan.
- b. *Simulation to pick them up*. Perilaku merokok hanya dilakukan sekedar untuk menyenangkan perasaan.
- c. *Pleasure of handling the cigarette*. Kenikmatan yang diperoleh dari memegang rokok.

## 2. Perilaku merokok yang dipengaruhi perasaan negatif.

Banyak orang yang merokok untuk mengurangi perasaan negatif dalam dirinya. Misalnya merokok bila marah, cemas, gelisah, rokok dianggap sebagai penyelamat. Mereka menggunakan rokok bila perasaan tidak enak terjadi, sehingga terhindar dari perasaan yang lebih tidak enak.

## 3. Perilaku merokok yang adiktif.

Perokok yang sudah adiksi, akan menambah dosis rokok yang digunakan setiap saat setelah efek dari rokok yang dihisapnya berkurang.

## 4. Perilaku merokok yang sudah menjadi kebiasaan.

Mereka menggunakan rokok sama sekali bukan karena untuk mengendalikan perasaan mereka, tetapi karena sudah menjadi kebiasaan.

### **A.4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Remaja**

Perilaku merokok merupakan perilaku yang berbahaya bagi kesehatan, tetapi masih banyak orang yang melakukannya. Bahkan orang mulai merokok ketika mereka masih remaja. Sejumlah studi menegaskan bahwa kebanyakan

perokok mulai merokok antara umur 11 dan 13 tahun dan 85% sampai 95% sebelum umur 18 tahun.<sup>24</sup>

Ada berbagai alasan yang dikemukakan oleh para ahli untuk menjawab mengapa seseorang merokok. Menurut Levy, setiap individu mempunyai kebiasaan merokok yang berbeda dan biasanya disesuaikan dengan tujuan mereka merokok. Pendapat tersebut didukung oleh Smet yang menyatakan bahwa seseorang merokok karena faktor-faktor *sosio cultural* seperti kebiasaan budaya, kelas sosial, gengsi, dan tingkat pendidikan.<sup>25</sup>

Menurut Lewin, perilaku merokok merupakan fungsi dari lingkungan dan individu. Artinya, perilaku merokok selain disebabkan faktor-faktor dari dalam diri juga disebabkan faktor lingkungan. Laventhal mengatakan bahwa merokok tahap awal dilakukan dengan teman-teman (46%), seorang anggota keluarga bukan orang tua (23%) dan orang tua (14%). Hal ini mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Komasari dan Helmi yang mengatakan bahwa ada tiga faktor penyebab perilaku merokok pada remaja yaitu kepuasan psikologis, sikap permisif orang tua terhadap perilaku merokok remaja, dan pengaruh teman sebaya.<sup>26</sup>

---

<sup>24</sup> Kemala, indri nasution. *Makalah Perilaku merokok pada remaja*. (Fak. Kedokteran Univ. Sumatera Utara. Disampaikan pada perkuliahan. 2007). Hal 8

<sup>25</sup> Ibid hal 8

<sup>26</sup> Dian Komala sari, Avin fadilla helmi. Faktor-faktor penyebab perilaku merokok pada remaja. (Jurnal Penelitian) 2000.

Mu`tadin mengemukakan alasan mengapa remaja merokok, antara lain: 1. Pengaruh orang tua, 2. Pengaruh teman, 3. Faktor kepribadian, 4. Pengaruh iklan.<sup>27</sup>

### 1. Pengaruh Orang Tua

Menurut Baer & Corado, remaja perokok adalah anak-anak yang berasal dari rumah tangga yang tidak bahagia, dimana orang tua tidak begitu memperhatikan anak-anaknya dibandingkan dengan remaja yang berasal dari lingkungan rumah tangga yang bahagia. Remaja yang berasal dari keluarga konservatif akan lebih sulit untuk terlibat dengan rokok maupun obat-obatan dibandingkan dengan keluarga yang permisif, dan yang paling kuat pengaruhnya adalah bila orang tua sendiri menjadi figur contoh yaitu perokok berat, maka anak-anaknya akan mungkin sekali untuk mencontohnya. Perilaku merokok lebih banyak didapati pada mereka yang tinggal dengan satu orang tua (*Single Parent*). Remaja berperilaku merokok apabila ibu mereka merokok daripada ayah yang merokok. Hal ini lebih terlihat pada remaja putri.

### 2. Pengaruh Teman

Berbagai fakta mengungkapkan bahwa semakin banyak remaja merokok maka semakin besar kemungkinan teman-temannya adalah perokok juga dan demikian sebaliknya. Ada dua kemungkinan yang terjadi dari fakta tersebut, pertama remaja tersebut terpengaruh oleh teman-temannya atau sebaliknya. Diantara remaja perokok terdapat 87 % mempunyai sekurang-kurangnya satu atau lebih sahabat yang perokok begitu pula dengan remaja non perokok.

---

<sup>27</sup> <http://herbalstopkok.wordpress.com>. Remaja dan rokok. (on line) diakses pada 3 februari 2010.

### 3. Faktor Kepribadian

Orang mencoba untuk merokok karena alasan ingin tahu atau ingin melepaskan diri dari rasa sakit dan kebosanan. Satu sifat kepribadian yang bersifat pada pengguna obat-obatan (termasuk rokok) ialah konformitas sosial. Pendapat ini didukung Atkinson yang menyatakan bahwa orang yang memiliki skor tinggi pada berbagai tes konformitas sosial lebih menjadi perokok dibandingkan dengan mereka yang memiliki skor yang rendah.

### 4. Pengaruh Iklan

Melihat iklan di media massa dan elektronik yang menampilkan gambaran bahwa perokok adalah lambang kejantanan atau glamour, membuat remaja seringkali terpicu untuk mengikuti perilaku seperti yang ada dalam iklan tersebut.

Pendapat lain dikemukakan oleh Hansen tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok, yaitu : 1. Faktor biologis, 2. Faktor psikologis, 3. Faktor lingkungan social, 4. Faktor demografis, 5. Faktor sosial-kultural, 6. Faktor sosial politik.

#### 1. Faktor Biologis

Banyak Penelitian menunjukkan bahwa nikotin dalam rokok merupakan salah satu bahan kimia yang berperan penting pada ketergantungan merokok. Pendapat ini didukung Aditama yang mengatakan nikotin dalam darah perokok cukup tinggi.

#### 2. Faktor Psikologis

Merokok Dapat bermakna untuk meningkatkan konsentrasi, menghalau rasa kantuk, mengakrabkan suasana sehingga timbul rasa persaudaraan, juga dapat

memberikan kesan modern dan berwibawa, sehingga bagi individu yang sering bergaul dengan orang lain, perilaku merokok sulit untuk dihindari.

### 3. Faktor Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial berpengaruh terhadap sikap, kepercayaan dan perhatian individu pada perokok. Seseorang akan berperilaku merokok dengan memperhatikan lingkungan sosialnya.

### 4. Faktor Demografis

Faktor ini meliputi umur dan jenis kelamin. Orang yang merokok pada usia dewasa semakin banyak akan tetapi pengaruh jenis kelamin Zaman sekarang sudah tidak terlalu berperan karena baik pria maupun wanita sekarang sudah merokok.

### 5. Faktor Sosial-Kultural

Kebiasaan budaya, kelas sosial, tingkat pendidikan, penghasilan, dan gengsi pekerjaan akan mempengaruhi perilaku merokok pada individu.

### 6. Faktor Sosial Politik

Menambahkan kesadaran umum berakibat pada langkah-langkah politik yang bersifat melindungi bagi orang-orang yang tidak merokok dan usaha melancarkan kampanye-kampanye promosi kesehatan untuk mengurangi perilaku merokok. Merokok menjadi masalah yang bertambah besar di negara-negara berkembang seperti Indonesia.

## A.5. Aspek-aspek Perilaku Merokok

Aspek-aspek perilaku merokok menurut Aritonang<sup>28</sup>:

### 1. Fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari

Erickson mengatakan bahwa merokok berkaitan dengan masa mencari jati diri pada diri remaja. Silvans & Tomkins fungsi merokok ditunjukkan dengan perasaan yang dialami si perokok, seperti perasaan yang positif maupun perasaan negatif.

### 2. Intensitas merokok

Smet mengklasifikasikan perokok berdasarkan banyaknya rokok yang dihisap, yaitu :

- a. Perokok berat yang menghisap lebih dari 15 batang rokok dalam sehari.
- b. Perokok sedang yang menghisap 5-14 batang rokok dalam sehari.
- c. Perokok ringan yang menghisap 1-4 batang rokok dalam sehari

### 3. Tempat merokok

Tipe perokok berdasarkan tempat ada dua (Mu'tadin, 2002) yaitu :

#### a. Merokok di tempat-tempat umum / ruang publik

1. Kelompok homogen (sama-sama perokok), secara bergerombol mereka menikmati kebiasaannya. Umumnya mereka masih menghargai orang lain, karena itu mereka menempatkan diri di *smoking area*.

---

<sup>28</sup> Indri kemala nasution. *Jurnal Perilaku merokok pada remaja*. 2007. Fak. Kedokteran Univ. Sumatera Utara. Hal 12

2. Kelompok yang heterogen (merokok ditengah orang-orang lain yang tidak merokok, anak kecil, orang jompo, orang sakit, dll).

b. Merokok di tempat-tempat yang bersifat pribadi

1. Kantor atau di kamar tidur pribadi.

Perokok memilih tempat-tempat seperti ini yang sebagai tempat merokok digolongkan kepada individu yang kurang menjaga kebersihan diri, penuh rasa gelisah yang mencekam.

2. Toilet.

Perokok jenis ini dapat digolongkan sebagai orang yang suka berfantasi.

4. Waktu merokok

Menurut Presty remaja yang merokok dipengaruhi oleh keadaan yang dialaminya pada saat itu, misalnya ketika sedang berkumpul dengan teman, cuaca yang dingin, setelah dimarahi orang tua, dan lain-lain.

#### **A.6. Merokok dalam Islam**

Ada beberapa dampak merugikan dari perilaku merokok seseorang. Pertama, dari sisi kesehatan. Dunia kesehatan telah memberikan pengetahuan terhadap dampak negatif rokok. Kandungan zat kimia dalam rokok telah terbukti secara ilmiah dalam jangka waktu tertentu akan menimbulkan penyakit fisik dalam tubuh manusia. Seperti, kanker, gangguan kehamilan pada wanita, impotensi, menambah kadar toksin dalam tubuh dan lain-lain. Selain itu, ketika orang merokok



Di dalam surah al-baqarah Allah berfirman bahwasannya:

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

195. Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik. (Terjemahan Q.S. Al-baqarah: 195)

Merujuk pada ayat di atas, maka merokok termasuk perbuatan yang mencampakkan diri sendiri kedalam kebinasaan. Sedangkan dalil dari As-Sunah adalah hadis shahih dari Rasulullah saw. bahwa beliau melarang menyia-nyiakan harta. Makna menyia-nyiakan harta adalah mengalokasikannya kepada hal-hal yang tidak bermanfaat. Sebagaimana dimaklumi bahwa mengalokasikan harta dengan membeli rokok adalah termasuk pengalokasian harta pada hal yang tidak bermanfaat, bahkan pengalokasian harta kepada hal-hal yang mengandung kemudharatan.

Dalil yang lain, bahwasanya Rasulullah saw. bersabda, "*Tidak boleh (menimbulkan) bahaya dan tidak boleh pula membahayakan orang lain.*" (HR. Ibnu Majah dari kitab Al-Ahkam 2340).<sup>29</sup>

Adapun dalil dari i'tibar (logika) yang benar yang menunjukkan keharaman rokok adalah karena dengan perbuatan itu perokok mencampakkan dirinya ke dalam hal yang menimbulkan bahaya, rasa cemas, dan keletihan jiwa. Orang yang berakal tentu tidak rela hal itu terjadi pada dirinya sendiri.<sup>30</sup>

<sup>29</sup> <http://for a destination.com/himpunan-fatwa-haram-merokok.htm>. (diakses pada 02 Desember 2010)

<sup>30</sup> Ibid (tanpa halaman)

Rasulullah juga melarang setiap yang memabukkan dan melemahkan, sebagaimana diriwayatkan Imam Ahmad dan Abu Dawud dari Ummu Salamah ra.

Merokok juga termasuk melakukan pemborosan yang tidak bermanfaat. Selanjutnya, rokok dan bau mulut perokok bisa mengganggu orang lain, termasuk pada jamaah shalat.

Dr. Yusuf Qordlowi, berpendapat bahwa rokok haram karena membahayakan. Demikian disebut dalam bukunya 'Halal & Haram dalam Islam'. Menurutnya, tidak boleh seseorang membuat bahaya dan membalas bahaya, sebagaimana sabda Nabi yang diriwayatkan Ahmad dan Ibnu Majah. Qardhawi menambahkan, selain berbahaya, rokok juga mengajak penikmatnya untuk buang-buang waktu dan harta. Padahal lebih baik harta itu digunakan untuk yang lebih berguna, atau diinfaqkan bila memang keluarganya tidak membutuhkan.<sup>31</sup>

---

<sup>31</sup> Ibid (tanpa halaman)

## B. Remaja

### B.1 Pengertian Remaja

Remaja atau *adolescence* berasal dari bahasa latin *adolescere* yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa.” Istilah ini mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Menurut Piaget, secara psikologis masa remaja adalah usia di mana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa. Masa remaja adalah usia di mana anak tidak lagi merasa di bawah tingkat orang dewasa melainkan berada dalam tingkatan yang sama, sekurang-kurangnya dalam masalah hak, integrasi dalam masyarakat, mempunyai banyak aspek efektif, kurang lebih berhubungan dengan masa puber. Termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok, transformasi yang khas dari cara berpikir remaja memungkinkan untuk mencapai integrasi dalam hubungan sosial orang dewasa, yang kenyataannya merupakan ciri khas yang umum dari periode perkembangan.<sup>32</sup>

Monks membagi masa remaja menjadi tiga kelompok tahap usia perkembangan, yaitu *early adolescence* (remaja awal) yang berada pada rentang usia 12 sampai 15 tahun, *middle adolescence* (remaja pertengahan) yang berada pada rentang usia 15 sampai 18 tahun, dan *late adolescence* (remaja akhir) yang berada pada usia 18 sampai 21 tahun.<sup>33</sup>

---

<sup>32</sup> Kemala, indri nasution. *Makalah Perilaku merokok pada remaja*. (Fak. Kedokteran Univ. Sumatera Utara. Disampaikan pada perkuliahan. 2007). Hal 14

<sup>33</sup> Monks F.J, Knoers A.M.P. *Psikologi Perkembangan*. (Yogyakarta: UGM Press.1999). Hal 262

Sarwono menyatakan definisi remaja untuk masyarakat Indonesia adalah menggunakan batasan usia 11-24 tahun dan belum menikah dengan pertimbangan sebagai berikut :<sup>34</sup>

1. Usia 11 tahun adalah usia di mana pada umumnya tanda-tanda seksual sekunder mulai tampak (kriteria fisik).
2. Di banyak masyarakat Indonesia usia 11 tahun sudah dianggap akil balik, baik menurut adat maupun agama, sehingga masyarakat tidak lagi memperlakukan mereka sebagai anak-anak (kriteria seksual).
3. Pada usia tersebut mulai ada tanda-tanda penyempurnaan perkembangan jiwa seperti tercapainya identitas diri (*ego identity*, menurut Erick Erikson), tercapainya fase genital dari perkembangan psikoseksual (menurut Freud), dan tercapainya puncak perkembangan kognitif (menurut Piaget) maupun moral (menurut Kohlberg).
4. Batas usia 24 tahun merupakan batas maksimal, yaitu untuk memberi peluang bagi mereka yang sampai batas usia tersebut masih menggantungkan diri pada orang tua.
5. Dalam definisi di atas, status perkawinan sangat menentukan karena arti perkawinan masih sangat penting di masyarakat kita secara menyeluruh.

Seorang yang sudah menikah, pada usia berapapun dianggap dan diperlakukan sebagai orang dewasa penuh, baik secara hukum maupun kehidupan

---

<sup>34</sup> Kemala, Indri Nasution. *Makalah Perilaku Merokok pada Remaja*. (Fak. Kedokteran Univ. Sumatera Utara. Disampaikan pada perkuliahan. 2007). Hal 14

bermasyarakat dan keluarga. Karena itu definisi remaja di sini dibatasi khusus untuk orang yang belum menikah.

Dari berbagai definisi mengenai remaja di atas, maka dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan suatu periode perkembangan dari transisi antara masa anak-anak dan dewasa, yang diikuti oleh perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional.

## **B.2. Ciri-Ciri Masa Remaja**

Menurut Havighurst ciri-ciri masa remaja antara lain:<sup>35</sup>

### 1. Masa remaja sebagai periode yang penting

Remaja mengalami perkembangan fisik dan mental yang cepat dan penting dimana semua perkembangan itu menimbulkan perlunya penyesuaian mental dan pembentukan sikap, nilai dan minat baru.

### 2. Masa remaja sebagai periode peralihan

Peralihan tidak berarti terputus dengan atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya. Tetapi peralihan merupakan perpindahan dari satu tahap perkembangan ke tahap perkembangan berikutnya, dengan demikian dapat diartikan bahwa apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekas pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang, serta mempengaruhi pola perilaku dan sikap yang baru pada tahap berikutnya.

### 3. Masa remaja sebagai periode perubahan

---

<sup>35</sup> Kemala, indri nasution. *Makalah Perilaku merokok pada remaja*. (Fak. Kedokteran Univ. Sumatera Utara. Disampaikan pada perkuliahan. 2007).Hal 15

Tingkat perubahan dalam sikap dan perilaku selama masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Perubahan fisik yang terjadi dengan pesat diikuti dengan perubahan perilaku dan sikap yang juga berlangsung pesat. Perubahan fisik menurun, maka perubahan sikap dan perilaku juga menurun.

#### 4. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Setiap periode mempunyai masalahnya sendiri-sendiri, namun masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi baik oleh anak laki-laki maupun anak perempuan. Ada dua alasan bagi kesulitan ini, yaitu :

##### a. Sepanjang masa kanak-kanak

Masalah anak-anak sebagian diselesaikan oleh orang tua dan guru-guru, sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman dalam mengatasi masalah.

##### b. Remaja merasa diri mandiri

Sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri, menolak bantuan orang tua dan guru-guru.

#### 5. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Pencarian identitas dimulai pada akhir masa kanak-kanak, penyesuaian diri dengan standar kelompok lebih penting daripada bersikap individualistis. Penyesuaian diri dengan kelompok pada remaja awal masih tetap penting bagi anak laki-laki dan perempuan, namun lambat laun mereka mulai mendambakan identitas diri dengan kata lain ingin menjadi pribadi yang berbeda dengan oranglain.

#### 6. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan *stereotype* budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapi, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak dan berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja muda takut bertanggung jawab dan bersikap tidak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

#### 7. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Remaja pada masa ini melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita. Semakin tidak realistik cita-citanya ia semakin menjadi marah. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang ditetapkannya sendiri.

#### 8. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Semakin mendekatnya usia kematangan, para remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan stereotip belasan tahun dan untuk memberikan kesan bahwa mereka sudah hampir dewasa, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa yaitu merokok, minum minuman keras, menggunakan obat-obatan dan terlibat dalam perbuatan seks. Mereka menganggap bahwa perilaku ini akan memberi citra yang mereka inginkan.

Sesuai dengan pembagian usia remaja menurut Monks maka terdapat tiga tahap proses perkembangan yang dilalui remaja dalam proses menuju kedewasaan, disertai dengan karakteristiknya, yaitu :<sup>36</sup>

#### 1. Remaja awal (12-15 tahun)

Pada tahap ini, remaja masih merasa heran terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan tersebut. Mereka mulai mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis dan mudah terangsang secara erotis. Kepekaan yang berlebihan ini ditambah dengan berkurangnya pengendalian terhadap ego dan menyebabkan remaja sulit mengerti dan dimengerti oleh orang dewasa.

#### 2. Remaja madya (15-18 tahun)

Pada tahap ini, remaja sangat membutuhkan teman-teman. Ada kecenderungan narsistik yaitu mencintai dirinya sendiri, dengan cara lebih menyukai teman-teman yang mempunyai sifat-sifat yang sama dengan dirinya. Pada tahap ini remaja berada dalam kondisi kebingungan karena masih ragu harus memilih yang mana, peka atau peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, dan sebagainya.

#### 3. Remaja akhir (18-21 tahun)

Tahap ini adalah masa mendekati kedewasaan yang ditandai dengan pencapaian :

---

<sup>36</sup> Kemala, indri nasution. *Makalah Perilaku merokok pada remaja*. (Fak. Kedokteran Univ. Sumatera Utara. Disampaikan pada perkuliahan. 2007).Hal 16-17



- a. Minat yang semakin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.
  - b. Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan mendapatkan pengalaman-pengalaman baru.
  - c. Terbentuknya identitas seksual yang tidak akan berubah lagi
  - d. Egosentrisme (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain.
  - e. Tumbuh dinding pemisah antara diri sendiri dengan masyarakat umum.
- Berdasarkan uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa ciri-ciri masa remaja adalah bahwa masa remaja adalah merupakan periode yang penting, periode peralihan, periode perubahan, usia yang bermasalah, mencari identitas, usia yang menimbulkan ketakutan, masa yang tidak realistis dan ambang masa kedewasaan.

### **B.3. Tugas-Tugas Perkembangan Pada Masa Remaja**

Havighurst menyatakan tugas-tugas perkembangan pada masa remaja.

Tugas-tugas perkembangan tersebut adalah <sup>37</sup>:

1. Mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya baik laki-laki maupun perempuan.
2. Mencapai peran sosial pria dan wanita.
3. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif.

---

<sup>37</sup> Kemala, indri nasution. *Makalah Perilaku merokok pada remaja*. (Fak. Kedokteran Univ. Sumatera Utara. Disampaikan pada perkuliahan. 2007). Hal 16

4. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab.
5. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya.
6. Mempersiapkan karir ekonomi.
7. Mempersiapkan p
8. Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku – mengembangkan ideologi.

Hurlock menyatakan ada beberapa faktor penting yang mempengaruhi penguasaan tugas-tugas perkembangan. Faktor-faktor yang menghalanginya adalah :

1. Tingkat perkembangan yang mundur.
2. Tidak ada kesempatan untuk mempelajari tugas-tugas perkembangan atau tidak ada bimbingan untuk dapat menguasainya.
3. Tidak ada motivasi.
4. Kesehatan yang buruk.
5. Cacat tubuh.
6. Tingkat kecerdasan yang rendah.

Faktor-faktor yang membantu penguasaan tugas-tugas perkembangan :

1. Tingkat perkembangan yang normal atau yang diakselerasikan.
2. Kesempatan-kesempatan untuk mempelajari tugas-tugas dalam perkembangan dan bimbingan untuk menguasainya.
3. Motivasi.
4. Kesehatan yang baik dan tidak ada cacat tubuh.

### 5. Kreatifitas.

Menurut Monks dan Knoers, tugas perkembangan remaja yang berusia 12 – 21 adalah <sup>38</sup>

1. Perkembangan aspek-aspek biologis
2. Menerima peranan dewasa berdasarkan pengaruh kebiasaan masyarakat sendiri
3. Mendapatkan kebebasan emosional dari orang tua dan / atau orang dewasa yang lain
4. Mendapatkan pandangan hidup sendiri
5. Merealisasikan suatu identitas sendiri dan dapat mengadakan partisipasi dalam kebudayaan pemuda sendiri

Menurut Havighurst, tugas perkembangan masa remaja adalah :<sup>39</sup>

1. Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita
2. Mencapai peran sosial pria, dan wanita
3. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif
4. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab
5. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya
6. Mempersiapkan karier ekonomi
7. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga
8. Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk

<sup>38</sup> Monks F.J, Knoers A.M.P. Psikologi Perkembangan. UGM Press. Yogyakarta. 1999. Hal 261

<sup>39</sup> Aryani Tri wrastari. *Pengaruh pemberian pelatihan NLP terhadap peningkatan penerimaan diri pada remaja penyandang cacat tubuh.* (Skripsi. UNAIR 2003). Hal 42

berperilaku dan mengembangkan ideologi.

#### **B.4. Perubahan Sosial Pada Masa Remaja**

Salah satu tugas perkembangan masa remaja yang tersulit adalah yang berhubungan dengan penyesuaian sosial. Remaja harus menyesuaikan diri dengan lawan jenis dalam hubungan yang sebelumnya belum pernah ada dan harus menyesuaikan diri dengan orang dewasa di luar lingkungan keluarga dan sekolah.

Hurlock menuliskan, bahwa remaja lebih banyak menghabiskan waktunya bersama dengan teman-teman sebaya, maka pengaruh teman-teman sebaya pada sikap, pembicaraan, minat, penampilan, dan perilaku lebih besar daripada pengaruh keluarga. Misalnya, sebagian besar remaja mengetahui bahwa bila mereka memakai model pakaian yang sama dengan anggota kelompok yang populer, maka kesempatan untuk diterima menjadi anggota kelompok lebih besar.<sup>40</sup>

Kelompok sosial yang paling sering terjadi pada masa remaja adalah:

##### 1. Teman dekat

Remaja biasanya mempunyai dua atau tiga orang teman dekat, atau sahabat karib. Mereka terdiri dari jenis kelamin yang sama, mempunyai minat dan kemampuan yang sama. Teman dekat saling mempengaruhi satu sama lain.

---

<sup>40</sup> Kemala, indri nasution. *Makalah Perilaku merokok pada remaja*. (Fak. Kedokteran Univ. Sumatera Utara. Disampaikan pada perkuliahan. 2007). Hal 18

## 2. Kelompok kecil

Kelompok ini terdiri dari kelompok teman-teman dekat. Pada mulanya, terdiri dari seks yang sama, tetapi kemudian meliputi kedua jenis seks.

## 3. Kelompok besar

Kelompok ini terdiri dari beberapa kelompok kecil dan kelompok teman dekat, berkembang dengan meningkatnya minat pesta dan berkencan. Kelompok ini besar sehingga penyesuaian minat berkurang di antara anggota-anggotanya. Terdapat jarak sosial yang lebih besar di antara mereka.

## 4. Kelompok yang terorganisasi

Kelompok ini adalah kelompok yang dibina oleh orang dewasa, dibentuk oleh sekolah dan organisasi masyarakat untuk memenuhi kebutuhan sosial para remaja yang tidak mempunyai klik atau kelompok besar.

## 5. Kelompok geng

Remaja yang tidak termasuk kelompok atau kelompok besar dan merasa tidak puas dengan kelompok yang terorganisasi akan mengikuti kelompok geng. Anggotanya biasanya terdiri dari anak-anak sejenis dan minat utama mereka adalah untuk menghadapi penolakan teman-teman melalui perilaku anti sosial.

Pendapat Monks tentang perkembangan sosial remaja terbagi menjadi tiga: 1. Dorongan untuk dapat berdiri sendiri dan krisis

originalitas, 2. Konformitas kelompok remaja, 3. Remaja dalam waktu luang<sup>41</sup>.

Percepatan perkembangan dalam masa remaja yang berhubungan dengan pematangan seksualitas, juga mengakibatkan suatu perubahan dalam perkembangan sosial remaja. Sebelum masa remaja sudah ada saling hubungan yang lebih erat antara anak-anak yang sebaya. Sering juga timbul kelompok-kelompok anak, perkumpulan-perkumpulan untuk bermain bersama atau membuat rencana bersama, misalnya untuk kemah, atau saling tukar pengalaman, merencanakan aktifitas bersama misalnya aktifitas terhadap satu kelompok lain. Aktifitas itu juga bersifat agresif, kadang-kadang criminal seperti misalnya, mencuri, penganiayaan dan lain-lain, dalam hal ini dapat dilakukan kelompok anak nakal.<sup>42</sup>

#### 1. Dorongan untuk dapat berdiri sendiri dan krisis originalitas

Dalam perkembangan sosial remaja dapat dilihat adanya dua macam gerak: satu yaitu memisahkan diri dari orang tua dan yang lain adalah menuju ke arah teman-teman sebaya. Dua macam arah gerak ini tidak merupakan dua hal yang berturutan meskipun yang satu dapat terkait dengan yang lain. Hal ini menyebabkan bahwa gerak yang pertama tanpa ada gerak yang kedua dapat menyebabkan rasa kesepian. Dua macam gerak ini yang memisahkan diri dari orang tua dan menuju ke arah teman-teman sebaya, merupakan suatu reaksi terhadap status interim anak muda.

---

<sup>41</sup> Monks F.J, Knoers A.M.P. *Psikologi Perkembangan*. (Yogyakarta: UGM Press.1999). Hal 275-288

<sup>42</sup> Ibid Hal 275

Sesudah mulainya pubertas, timbul suatu diskrepansi yang besar antara “kedewasaan” jasmaniah dengan ikatan sosial pada milieu orang tua.<sup>43</sup>

Dalam masa remaja, remaja berusaha untuk melepaskan diri dari orang tua dengan maksud untuk menemukan dirinya. Erickson menamakan proses tersebut sebagai proses mencari identitas ego. Sudah barang tentu pembentukan identitas, yaitu perkembangan kearah individualitas yang mantap, merupakan aspek yang penting diri sendiri. Bahwa kita tidak tenggelam dalam peran yang kita mainkan, misalnya sebagai anak, teman, pelajar, teman sejawat, pembimbing dan sebagainya tetapi dalam hal-hal tersebut tetap menghayati sebagai pribadi diri sendiri, adalah suatu pengalaman yang harus dimiliki remaja dalam perkembangan yang sehat.<sup>44</sup>

Pada masa remaja ini, para remaja sangat membutuhkan bimbingan dari lingkungan untuk membantu mereka menyelesaikan tugas perkembangannya sebagai remaja. Mulai dari pihak orang tua, guru, teman dan lingkungan tempat mereka tinggal.

Pengertian originalitas di sini tidak boleh diartikan secara individual. Dalam pernyataan-pernyataan mereka, mereka tidak individualistic maupun tidak kreatif. Originalitas merupakan sifat khas pengelompokan anak-anak muda (sebagai keseluruhan). Mereka menunjukkan kecenderungan untuk memberikan kesan lain dari pada yang lain, untuk menciptakan suatu gaya diri, sub kultur sendiri. Permulaan

---

<sup>43</sup> Ibid hal 276

<sup>44</sup> Monks F.J, Knoers A.M.P. *Psikologi Perkembangan*. (Yogyakarta: UGM Press.1999). Hal 279

masa remaja ditandai oleh kohesi kelompok yang dapat begitu kuatnya hingga tingkah laku remaja betul-betul ditentukan oleh norma kelompoknya.<sup>45</sup>

## 2. Konformitas kelompok remaja

Meskipun usaha kearah originalitas pada remaja tersebut pada satu pihak dapat dipandang sebagai suatu pernyataan emansipasi sosial, yaitu pada waktu remaja membentuk suatu kelompok dan melepaskan dirinya dari pengaruh orang dewasa, pada lain pihak hal ini tidak lepas dari adanya bahaya terutama bila mereka lalu bersatu membentuk kelompok. Dalam tiap kelompok kecenderungan kohesi bertambah dengan bertambahnya frekuensi interaksi.<sup>46</sup>

Dalam kelompok dengan kohesi yang kuat berkembanglah suatu iklim kelompok dan norma-norma kelompok tertentu. Ewert menyebutnya sebagai pemberian norma tingkah laku oleh kelompok teman sebaya (peers). Norma-norma kelompok sangat ditentukan oleh pemimpin kelompok itu. Meskipun norma-norma itu tidak merupakan norma-norma yang buruk, namun terdapat bahaya bagi pembentukan identitas remaja. Dia akan lebih mementingkan perannya sebagai anggota kelompok dari pada mengembangkan pola norma diri sendiri.<sup>47</sup>

## 3. Remaja dalam waktu luang

Krisis originalitas remaja Nampak paling jelas pada waktu luang yang sering disebut sebagai waktu pribadi orang (remaja) itu sendiri.

---

<sup>45</sup> Ibid hal 281

<sup>46</sup> Monks F.J, Knoers A.M.P. *Psikologi Perkembangan*. (Yogyakarta: UGM Press.1999). Hal 282

<sup>47</sup> Ibid hal 282



Brightbill menamakan waktu luang tersebut sebagai suatu tantangan karena waktu tadi merupakan waktu untuk bebas bagi seseorang. Hal yang dapat dicatat adalah bahwa para remaja mengalami lebih banyak kesukaran dalam “memanfaatkan” waktu luangnya itu daripada anak-anak dan bahwa mereka lebih sering melakukan “*to kill the time*”. Waktu luang dapat betul-betul bersifat membebaskan bila waktu luang dihayati sebagai kesempatan untuk mengembangkan diri dan untuk melepaskan ketegangan.<sup>48</sup>

### C. Neuro Linguistic Programming (NLP)

#### C.1 Sejarah *Neuro Linguistic Programming*

*Neuro Linguistic Programming (NLP)* adalah suatu cabang ilmu yang baru dikembangkan. Teknik ini pertama kali dikembangkan pada tahun 1970 oleh John Grinder, seorang ahli bahasa, dan Richard Bandler, seorang ahli matematika dan ahli terapi *Gestalt* (Kamp).<sup>49</sup>

Penelitian mula-mula mereka dilakukan di Universitas Santa Cruz, California, dimana Bandler dan Grinder sangat tertarik pada bagaimana orang dipengaruhi satu dengan yang lainnya, dan bagaimana kemungkinan orang untuk meniru suatu perilaku, dan menjadikan seseorang efektif dan berpengaruh. Metode ini dipublikasikan di depan publik pada tahun 1979 (Mc Gregor).<sup>50</sup>

---

<sup>48</sup> Ibid hal284

<sup>49</sup> Aryani Tri wrastari. *Pengaruh pemberian pelatihan NLP terhadap peningkatan penerimaan diri pada remaja penyandang cacat tubuh. (Skripsi. UNAIR 2003)*. Hal 45

<sup>50</sup> Ibid hal 45

Grinder dan Bandler menemukan *NLP* dalam usaha mereka untuk menganalisa dan menyelidiki pola yang mengatur proses yang kompleks dari perilaku manusia, mengembangkan berdasarkan premis utama bahwa ada kelebihan antara pola perilaku manusia yang tampak dengan aktivitas syaraf yang mengatur perilaku tersebut (Dilts).<sup>51</sup>

Richard Bandler pada awalnya adalah seorang yang menghabiskan sebagian besar waktunya untuk mempelajari ilmu komputer. Atas pengaruh dari seorang temannya, ia kemudian mulai tertarik dengan bidang ilmu psikologi. Bandler-pun kemudian memutuskan untuk mendalami Psikologi. Saat belajar di Psikologi, Bandler menemukan bahwa ia dapat memperoleh hasil-hasil yang positif yang mirip dengan orang lain dengan cara memodel dan mengulang pola-pola tingkah laku pribadi orang lain secara lengkap. Penemuan ini yang kemudian akan menjadi dasar bagi pendekatan pertama dalam *NLP* yang dikenal dengan *the modelling of human excellent* (memodel keunggulan manusia). Kemudian Bandler bertemu dengan Dr. John Grinder di Universitas Santa Cruz. John Grinder adalah seorang ahli bahasa yang hebat, ia memiliki kemampuan untuk dapat menyerap bahasa secara cepat, memperkirakan aksen dan tingkah laku kultural seseorang. Dalam perjalanan karirnya, Grinder juga sangat tertarik kepada ilmu Psikologi, terutama dalam menyingkap tata bahasa yang tersembunyi dari pikiran dan tindakan manusia. Menyadari bahwa minat mereka sama, maka Bandler dan Grinder memutuskan untuk bekerjasama dengan menggabungkan keahlian ilmu

---

<sup>51</sup> Aryani Tri wrastari. *Pengaruh pemberian pelatihan NLP terhadap peningkatan penerimaan diri pada remaja penyandang cacat tubuh. (Skripsi. UNAIR 2003)*. Hal 46

komputer dan linguistik mereka pada bagaimana manusia dapat memperoleh hasil yang positif dalam berperilaku dengan cara memodel keunggulan manusia.<sup>52</sup>

Dalam setiap penelitiannya, Bandler dan Grinder mendasarkan penelitian mereka untuk mencari esensi dari perubahan. Inilah yang membedakan mereka dari banyak aliran mengenai pikiran psikologis alternatif yang sedang tumbuh di California pada masa itu. Sementara itu dalam penelitiannya, Bandler dan Grinder mulai mempelajari orang-orang dengan berbagai kesulitan. Mereka memperhatikan bahwa setiap orang yang memiliki fobia tertentu, justru memikirkan apapun yang mereka takutkan seakan-akan hal itu sedang terjadi pada mereka pada saat itu. Kemudian sebagai perbandingannya, Bandler dan Grinder mempelajari orang-orang yang telah menghilangkan phobia mereka. Bandler dan Grinder menemukan bahwa pada masing-masing dari orang-orang yang berhasil menghilangkan perasaan phobianya ini sekarang berpikir mengenai pengalaman fobia mereka seolah-olah mereka sedang menyaksikan terjadi pada orang.

Berdasarkan penemuan yang sederhana, namun mendalam ini, Bandler dan Grinder memutuskan untuk secara sistematis mengajar orang-orang yang mempunyai fobia, untuk mengalami rasa takut mereka seolah-olah mereka sedang menyaksikannya menimpa orang lain dari kejauhan. Perasaan fobia mereka lenyap dalam sekejap. Berdasarkan penelitiannya pada orang yang mengalami phobia, maka muncullah sebuah penemuan yang mendasar dari *NLP*, yaitu bagaimana orang berpikir mengenai sesuatu, lalu bagaimana orang tersebut dapat

---

<sup>52</sup> Ibid hal 47

menciptakan perbedaan yang penting dalam bagaimana mereka akan mengalaminya.<sup>53</sup>

Selama masa penelitian awal, Bandler dan Grinder mengembangkan sistem untuk menanyakan pertanyaan dan mengumpulkan informasi yang didasarkan pada transformasi tata bahasa dan *general semantics*. Bandler dan Grinder kemudian menemukan isyarat-isyarat tertentu dari orang yang mengindikasikan proses berpikir dari orang tersebut. Isyarat-isyarat ini terdiri dari gerakan mata, gerakan-gerakan tubuh tertentu, pola bernafas, perubahan intonasi suara, dan juga isyarat-isyarat yang halus seperti pembesaran pada pupil mata, dan perubahan warna kulit. Selanjutnya mereka mengembangkan metodenya sendiri dengan menggunakan teknologi bahasa dan ilmu informasi, kemudian dikombinasikan dengan teknik *insight* dari psikologi *Gestalt*, untuk mengungkap teknik komunikasi yang efektif. Metode yang digunakan oleh Bandler dan Grinder dikenal dengan nama *human modelling* (pemodelan manusia), yaitu dengan cara membangun model tentang bagaimana manusia dapat melakukan sesuatu atau menyelesaikan sesuatu. Proses modeling ini dilakukan dengan cara menemukan dan mengidentifikasi elemen yang terpenting dan proses yang dilakukan oleh manusia, diawali dengan menemukan *human model* dan mempelajarinya. *Human model* ini adalah orang yang yang memiliki efektivitas

---

<sup>53</sup> Aryani Tri wrastari. *Pengaruh pemberian pelatihan NLP terhadap peningkatan penerimaan diri pada remaja penyandang cacat tubuh*. (Skripsi. UNAIR 2003). Hal 47

yang tinggi dalam hidupnya, dan memiliki banyak kemampuan dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.<sup>54</sup>

Tahun-tahun berikutnya, banyak orang-orang yang mulai tertarik untuk mempelajari teknik *NLP*. Sejumlah dari mereka, termasuk Leslie Cameron-Bandler, Judith DeLozier, Robert Dilts, dan David Gordon, memberikan kontribusi mereka sendiri yang cukup besar. Kemudian pendekatan *NLP* ini mulai dikenal secara luas.<sup>55</sup>

Kini *NLP* merupakan inti dari banyak pendekatan untuk berkomunikasi dan perubahan. Setelah penggunaan *NLP* semakin dipopulerkan oleh Anthony Robbins, John Bradshaw, dan lain-lain, maka tehnik-tehnik dari *NLP* seringkali digunakan dalam banyak pelatihan, seminar, kelas, dan percakapan (Andreias dan Faulkner).<sup>56</sup>

## **C.2 Tokoh-tokoh yang mempengaruhi kerja *NLP***

Ada beberapa tokoh yang sangat berpengaruh dalam perkembangan *NLP*, antara lain :<sup>57</sup>

### **a. Fritz Perls**

Fritz Perls, seorang tokoh terapis *Gestalt* dari Jerman. Terapi ini merupakan bentuk terapi eksistensial yang berpijak pada premis bahwa individu-

---

<sup>54</sup> Aryani Tri wrastari. *Pengaruh pemberian pelatihan NLP terhadap peningkatan penerimaan diri pada remaja penyandang cacat tubuh. (Skripsi. UNAIR 2003)*. Hal 48

<sup>55</sup> Ibid hal 48

<sup>56</sup> Aryani Tri wrastari. *Pengaruh pemberian pelatihan NLP terhadap peningkatan penerimaan diri pada remaja penyandang cacat tubuh. (Skripsi. UNAIR 2003)*. Hal 48-49

<sup>57</sup> Ibid Hal 49-54

individu harus menemukan jalan hidupnya sendiri dan menerima tanggung jawab pribadi jika mereka berharap untuk mencapai kematangan. Prinsip utama yang bekerja pada terapi *Gestalt* adalah prinsip kesadaran, oleh karena itu terapi *Gestalt* berfokus pada “apa” dan “bagaimana”-nya tingkah laku dan pengalaman “disini-dan-sekarang”, dengan memadukan bagian-bagian kepribadian yang terpecah dan tidak diketahui (Corey).<sup>58</sup>

Corey berpendapat bahwa asumsi dasar terapi *Gestalt* adalah bahwa individu-individu mampu menangani sendiri masalah-masalah hidupnya secara efektif. Tugas utama terapis adalah membantu klien agar mengalami sepenuhnya keberadaannya “disini-dan-sekarang” dengan menyadarkan atas tindakannya, mencegah diri sendiri, merasakan dan mengalami saat sekarang. Oleh karena itu, terapi *Gestalt* pada dasarnya non-interpretatif, dan sedapat mungkin klien menyelenggarakan terapi sendiri. Mereka membuat penafsiran-penafsirannya sendiri, menciptakan pernyataan-pernyataannya sendiri, dan menemukan makna-maknanya sendiri. Akhirnya klien didorong untuk langsung mengalami perjuangan “disini-dan-sekarang” terhadap masalah yang tidak terselesaikan di masa lampunya. Klien lambat laun dapat memperluas kesadarannya dengan jalan mengalami konflik-konflik secara langsung dalam pemahamannya.<sup>59</sup>

Gunarsa menuliskan seperti ini, sasaran utama dalam terapi *Gestalt* adalah memperkuat penyadaran (*awareness*) yang akan meningkatkan arti kehidupan secara penuh, disini dan sekarang (*here and now*). Penyadaran menjadi sasaran

---

<sup>58</sup> Aryani Tri wrastari. *Pengaruh pemberian pelatihan NLP terhadap peningkatan penerimaan diri pada remaja penyandang cacat tubuh*. (Skripsi. UNAIR 2003). Hal 49

<sup>59</sup> Ibid 49-50

utama dalam terapi *Gestalt*, agar selanjutnya klien secara berangsur-angsur dapat mencapai keterpaduan (integrasi) yang diperlukan untuk memungkinkan perkembangan dirinya berlangsung secara baik<sup>60</sup>. Selain itu, Corey berpendapat bahwa sasaran terapi *Gestalt* menurut Perls adalah menjadikan klien tidak bergantung pada orang lain, dan menjadikan pasien menemukan sejak awal bahwa dia bisa melakukan sejak awal dan bahwa dia bisa melakukan banyak hal, lebih banyak dari yang dikira.<sup>61</sup>

Gunarsa mengatakan, tujuan utama dalam terapi *Gestalt* adalah meningkatkan kemampuan pada pasien agar dapat membiasakan diri dalam melakukan kesadaran yang diperlukan. Maka kalau pada mulanya kesadaran adalah berupa “isi”, pada akhirnya akan berupa “proses”.<sup>62</sup>

Tidak ada keharusan yang perlu dilakukan oleh pasien dalam kegiatan terapeutik pada terapi *Gestalt*, karena pada terapi *Gestalt* kebiasaan pasien untuk menentukan nilai yang dianutnya itu sangat dihargai. Kebenaran atau kebaikan bagi orang lain belum tentu menjadi kebenaran atau kebaikan bagi diri sendiri. Pemahaman ini sangat diutamakan dalam seluruh jalannya proses terapi (Gunarsa).<sup>63</sup>

---

<sup>60</sup> Aryani Tri wrastari. *Pengaruh pemberian pelatihan NLP terhadap peningkatan penerimaan diri pada remaja penyandang cacat tubuh*. (Skripsi. UNAIR 2003). Hal 50

<sup>61</sup> Ibid 50

<sup>62</sup> Ibid 50

<sup>63</sup> Ibid 50

Ada beberapa konsep utama yang diterapkan dalam pelaksanaan terapi *Gestalt* menurut Corey<sup>64</sup>. Konsep-konsep tersebut adalah :

1. Pandangan tentang sifat manusia

Pandangan *Gestalt* tentang manusia lebih menekankan pada konsep-konsep perluasan kesadaran, penerimaan tanggung jawab pribadi, kesatuan pribadi, dan mengalami cara-cara yang menghambat kesadaran. Pandangan teori dan terapi *Gestalt* terhadap manusia sama halnya dengan pandangan eksistensialistik-humanistik, yaitu sifat positif, yaitu bahwa manusia memiliki kemampuan untuk menjadi sesuatu dan manusia adalah makhluk yang mampu mengurus diri sendiri. Sebagai usaha untuk mencapai keseimbangan dalam hidupnya, maka manusia perlu disadarkan, sehingga diperlukan teknik agar klien dapat membukakan diri secara langsung dan segera terhadap pengalaman yang berkaitan dengan pikiran, perasaan, dan tindakan sekarang ini menurut Gunarsa.<sup>65</sup>

2. Saat sekarang

Salah satu sumbangan utama dari terapi *Gestalt* adalah penekanannya apada “disini-dan-sekarang” serta bagaimana belajar untuk menghargai dan mengalami sepenuhnya saat sekarang. Sebagai usaha untuk mencapai kekuatan yang maksimal dalam diri individu, maka seseorang jangan menghabiskan energinya untuk meratapi kekeliruan-kekeliruan pada masa lampau dan membayangkan kehidupan-kehidupan yang tinggi pada masa

---

<sup>64</sup> Aryani Tri wrastari. *Pengaruh pemberian pelatihan NLP terhadap peningkatan penerimaan diri pada remaja penyandang cacat tubuh. (Skripsi. UNAIR 2003)*. Hal 51

<sup>65</sup> Ibid hal 51



depan. Apabila seseorang hanya mengarahkan energi menuju apa yang pernah ada dan apa yang mungkin akan terjadi, maka kesanggupan mereka untuk memanfaatkan kekuatan pada saat ini menjadi berkurang.<sup>66</sup>

Guna membantu klien untuk membuat kontak dengan saat sekarang, terapis lebih suka mengajukan pertanyaan-pertanyaan “apa” dan “bagaimana”, daripada “mengapa”. Pemilihan bahasa verbal menjadi sangat penting dalam menentukan intensifikasi perasaan-perasaan individu dalam mencapai keadaan masa sekarang.

Pengalaman pada masa lampau dalam konsep ini tidak diabaikan oleh terapi *Gestalt*. Masa lampau itu penting apabila dengan cara tertentu berkaitan dengan tema-tema yang signifikan yang terdapat dalam fungsi individu saat sekarang ini. Apabila masa lampau memiliki kaitan yang signifikan dengan sikap-sikap atau tingkah laku individu sekarang, maka masa lampau itu ditangani dengan membawanya kesaat sekarang sebanyak mungkin. Terapis akan mengarahkan klien agar “berada di masa lampau” (dalam khayalan) dan menghidupkan kembali perasaan-perasaan masa lampainya.

### 3. Permasalahan yang belum terselesaikan

Terdapat konsep tentang permasalahan yang belum terselesaikan pada terapi *Gestalt*, yakni mencakup perasaan-perasaan yang tidak terungkapkan seperti dendam, kemarahan, kebencian, sakit hati, kecemasan, rasa berdosa,

---

<sup>66</sup> Aryani Tri wrastari. *Pengaruh pemberian pelatihan NLP terhadap peningkatan penerimaan diri pada remaja penyandang cacat tubuh. (Skripsi. UNAIR 2003)*. Hal 51-52

dan sebagainya. Meskipun tidak bisa diungkapkan, perasaan-perasaan tersebut diasosiasikan dengan ingatan-ingatan dan persepsi-persepsi tertentu. Karena tidak terungkapkan dalam kesadaran, perasaan-perasaan itu tetap tinggal dalam latar belakang dan dibawa pada kehidupan sekarang dengan cara-cara yang menghambat hubungan yang efektif dengan dirinya sendiri dan dengan orang lain.

Secara umum, fungsi dan peranan terapi *Gestalt* difokuskan pada perasaan-perasaan klien, pesan-pesan tubuh (bahasa non verbal) yang juga mengungkapkan perasaan klien, dan bahasa-bahasa verbal yang digunakan untuk membimbing klien mencapai kekuatannya pada saat sekarang ini<sup>67</sup>. Prinsip-prinsip inilah yang menjadi dasar utama dalam perkembangan *NLP*.

b. Virginia Satir

Tokoh lain yang berpengaruh dalam pengembangan *NLP* adalah Virginia Satir, seorang terapis keluarga. Satir mengembangkan pendekatan dalam terapi keluarga yang diberi nama “*conjoint family therapy*”<sup>68</sup>. Prinsip yang digunakan oleh Virginia Satir dalam terapinya, yang kemudian menjadi dasar dalam terapi *NLP* adalah dengan memperhatikan secara seksama bagaimana klien tersebut mulai berpikir untuk berbicara, dan menjadikan hal ini sebagai informasi yang berharga dalam terapi yang dilakukan Satir. Selain itu, konsep terapi Satir yang lain adalah bagaimana Satir menempatkan dirinya sebagai terapis yang memiliki

---

<sup>67</sup> Aryani Tri wrastari. *Pengaruh pemberian pelatihan NLP terhadap peningkatan penerimaan diri pada remaja penyandang cacat tubuh*. (Skripsi. UNAIR 2003). Hal 52

<sup>68</sup> Ibid hal 53

kesesuaian dan kecocokan dengan apa yang dipikirkan kliennya (Bandler & Grinder).<sup>69</sup>

c. Gregory Bateson

Bateson adalah seorang antropologis dari Inggris, selain itu Bateson merupakan seorang penulis yang sangat terkenal. Dia banyak sekali menulis berbagai topik tentang komunikasi, teori sistem (*cybernetics*), psikologi, psikiatri, antropologi, evolusi biologi, dan genetika. Pendapat Bateson yang menjadi akar dalam perkembangan *NLP* adalah bahwa setiap orang berpikir dan berperilaku secara sistematis, dengan mengikut sertakan proses kesadaran dan ketidak sadaran dalam pembuatan keputusan, dan mengembangkan kesatuan dalam bagian-bagian yang berbeda-beda dalam pikiran yang akan membentuk kesatuan perilaku dan konsep berpikir.<sup>70</sup>

Pendapat Bateson sangat sesuai dengan konsep terapi *Gestalt*. Bateson menyatakan bahwa seseorang menciptakan dunia yang ia rasakan sendiri dalam pengalamannya, bukan karena adanya suatu realitas tunggal atau kebenaran mutlak dalam lingkungan sekitarnya. Kebenaran dan realitas diciptakan oleh individu itu sendiri dengan memilih dan memperbaiki realitas-realitas dengan tujuan untuk menyesuaikan dengan keyakinan dan pemahaman diri. Menurut Bateson, untuk mengubah persepsi dasar seseorang, maka seseorang tersebut harus terlebih dahulu sadar akan keberadaan dirinya. Hal yang paling penting

---

<sup>69</sup> Ibid 53

<sup>70</sup> Aryani Tri wrastari. *Pengaruh pemberian pelatihan NLP terhadap peningkatan penerimaan diri pada remaja penyandang cacat tubuh. (Skripsi. UNAIR 2003)*. Hal53-54

dalam pandangan Bateson bahwa persepsi sangat menentukan keyakinan seseorang.<sup>71</sup>

Pandangan-pandangan Bateson ini sangat mendasari perkembangan dalam teknik-teknik *NLP* seperti *rapport* dan *anchoring*.

#### d. Milton Erickson

Tokoh lainnya yang juga memiliki pengaruh, bahkan paling besar, bagi pengembangan *NLP* adalah Milton Erickson, pendiri Masyarakat Hipnotis Klinis Amerika, dan terkenal luas sebagai ahli hipnotis medis terkenal diseluruh dunia. Erickson berasal dari wilayah pertanian Winconsin. Ketika usia delapan belas tahun, Erickson menderita polio. Erickson kemudian dibaringkan di sebuah tabung respirator selama lebih dari setahun karena sulit bernafas. Selama terbaring lebih dari satu tahun, Erickson menghabiskan waktunya dengan mengamati tingkah laku manusia, yaitu bagaimana keluarga dan teman-teman bereaksi satu terhadap yang lain, secara sadar dan tidak sadar.

Erickson juga mengamati bagaimana proses komunikasi diantara mereka, dan ia juga mengamati berbagai perkataan yang dapat menimbulkan reaksi kekaguman dan sebaliknya. Sepanjang waktu itu, Erickson terus mengasah kemampuannya dalam melakukan pengamatan dan juga kemampuan bahasanya. Setelah cukup sehat untuk meninggalkan tabung respiratorinya, ia belajar berjalan dengan menyaksikan bagaimana adik perempuannya yang masih bayi belajar melakukannya.

---

<sup>71</sup> Ibid 54

Erickson kemudian masuk ke sekolah kedokteran, dan setelah menerima gelar kedokteran, Erickson kemudian mengambil sekolah psikologi. Ketika sedang belajar kedokteran, Erickson menjadi sangat tertarik dengan hipnotis. Erickson mulai memperhatikan bahwa ketika pemikiran dan perasaan melintas di pikiran para pasiennya, mereka sejenak memasuki keadaan terhipnotis yang alamiah dan hal ini dapat digunakan untuk menimbulkan keadaan hipnotik.

Di tahun-tahun berikutnya, Erickson menjadi dikenal sebagai pakar hipnotis secara tidak langsung, seseorang yang dapat menimbulkan keadaan terhipnotis secara mendalam hanya dengan bercerita. Pada tahun 70-an, Erickson menjadi sangat dikenal diantara para profesional dibidang medis dan bahkan menjadi subyek beberapa buku. Erickson sering disebut sebagai “penyembuh yang terluka” karena banyak rekan kerjanya merasa penderitaan pribadinya memegang peranan penting dalam membuatnya menjadi seorang ahli terapi yang ulung dan terkenal.<sup>72</sup>

Konsep yang menjadi dasar dalam perkembangan *NLP* adalah *The Milton Model*, yang merupakan teknik yang menggunakan *indirect language pattern* yang kemudian dikenal dengan model hipnosis Erickson.<sup>73</sup>

### **C.3 Pengertian NLP**

*NLP* telah digambarkan sebagai studi tentang struktur pengalaman subjektif: bagaimana cara-cara kita memproses pikiran-pikiran kita yang memengaruhi

---

<sup>72</sup> Aryani Tri wrastari. *Pengaruh pemberian pelatihan NLP terhadap peningkatan penerimaan diri pada remaja penyandang cacat tubuh. (Skripsi. UNAIR 2003)*. Hal54-56

<sup>73</sup> Ibid hal 56

pengalaman internal kita; bagaimana pengalaman internal kita mempengaruhi perilaku kita, dan bagaimana perilaku kita mempengaruhi setiap orang. *NLP* adalah suatu cara berpikir tentang proses berpikir.

Nama *Neuro Linguistic Programming* menggambarkan unsur-unsur dari kombinasi seni dan berbagai teknik. *Neuro* adalah informasi yang tersimpan di sistem saraf kita, yang bereaksi dalam satu atau lain cara terhadap setiap situasi. *Linguistic* adalah bahasa yang kita gunakan untuk mendemonstrasikan, pada tingkat bawah sadar yang mendalam, apa yang sedang terjadi dalam diri kita. *Programming* adalah agar dapat menghemat waktu dan upaya dalam mengecek setiap keping informasi yang kita terima, kita menjalankan program-program secara otomatis.<sup>74</sup>

Lebih lanjut menurut Dilts, Grinder, Bandler, dan DeLozier<sup>75</sup>, *NLP* mengacu kepada proses dasar yang digunakan oleh manusia untuk mengakses, mentransfer, dan menuntun kepada perilaku yang diinginkan. Menurut mereka, pengertian dari *NLP* mencakup tiga komponen penting yaitu *neuro* (sistem saraf), *linguistic* (bahasa), dan *programming* (pemrograman). *Neuro* (sistem saraf), merupakan prinsip dasar yang menyatakan bahwa perilaku manusia adalah hasil dari proses-proses neurologis. Proses-proses neurologis ini mengacu kepada proses yang terjadi di sistem internal manusia, yang terdiri dari sistem kesadaran dan ketidaksadaran, melalui semua pengalaman yang diterima dan diproses oleh kelima indra yang dimiliki manusia, yaitu pendengaran, penglihatan, pengecapan,

---

<sup>74</sup> Beaver Diana. *NLP for lazy learning*. (Yogyakarta: BACA) 2008. Hal 14

<sup>75</sup> Aryani Tri wrastari. *Pengaruh pemberian pelatihan NLP terhadap peningkatan penerimaan diri pada remaja penyandang cacat tubuh*. (Skripsi. UNAIR 2003). Hal 57

penciuman, dan perabaan. Istilah *linguistic* (bahasa) mengacu kepada aturan dasar bahwa semua proses-proses saraf (*neural process*) akan direpresentasikan, disusun, dan dirangkai dalam model dan strategi melalui sistem bahasa dan komunikasi. Secara khusus, hal ini mengacu kepada sistem dari komunikasi, sistem dari kesadaran dan ketidaksadaran, sistem internal dan eksternal, melalui proses mental yang diatur, dikodekan, dan diberi arti. Istilah *programming* (pemrograman) mengindikasikan kepada proses yang mengatur komponen-komponen dari sistem tersebut untuk mencapai hasil yang diinginkan dan diwujudkan dalam perilaku. Secara khusus, hal ini mengacu kepada sistem pengkodean instruksi, rangkaian operasi dari representasi internal yang logis, yang dipikirkan, dipelajari, dan yang dipakai sebagai motivasi.<sup>76</sup>

Dalam referensi lain menyebutkan pengertian *NLP* seperti ini, *Neuro* merujuk pada sistem saraf kita, jalur mental bagi pancaindra agar kita bisa mendengar, melihat, mengecap, membaui dan merasa. *Linguistic* merujuk pada kemampuan kita menggunakan bahasa dan bagaimana kata-kata atau frasa spesifik mencerminkan jagad mental kita. *Linguistic* juga merujuk pada “*silent language*” atau bahasa tanpa kata. berupa sikap tubuh, isyarat tubuh, dan kebiasaan hidup yang mencerminkan gaya pikiran kita dan keyakinan kita serta banyak lagi. *Programming* adalah meminjam dari ilmu komputer untuk mensinyalkan bahwa pikiran, perasaan, dan tindakan kita adalah program-

---

<sup>76</sup> Aryani Tri wrastari. *Pengaruh pemberian pelatihan NLP terhadap peningkatan penerimaan diri pada remaja penyandang cacat tubuh.* (Skripsi. UNAIR 2003). Hal 57-58

program kebiasaan yang bisa diubah dengan meng-upgrade perangkat lunak mental kita.<sup>77</sup>

Dengan *NLP* , seseorang bisa mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku lalu menambahkan pikiran , perasaan, dan perilaku baru yang akan bekerja sistematis dan sereguler biasanya- dan lebih bisa dinikmati.<sup>78</sup>

*NLP* adalah tentang membantu otak klien untuk bekerjasama paling efektif, adalah seperangkat proses dan asumsi yang dirancang untuk membantu kedua pihak agar berada pada titik penuh sumber daya, dan adalah untuk hubungan itu sendiri demi membangkitkan sumber-sumber pada kedua pihak.<sup>79</sup>

Demikian, bahkan para pakar dan pendiri *NLP* pun masih memberikan definisi berlainan. John Grinder mengatakan *NLP* adalah strategi pembelajaran yang ditingkatkan untuk deteksi dan utilasi pola-pola di dalam dunia. Robert Dilts, *NLP* adalah apa saja yang bisa berfungsi dan memberi hasil. Sedangkan menurut Alex Von Uhde, *NLP* adalah studi sistematis tentang komunikasi manusia.

Istilah aktual “Neuro-Linguistik Programming” muncul dari tiga bidang studi utama:

1. Neurology: tentang otak dan bagaimana kita berpikir.
2. Linguistic: tentang bagaimana kita menggunakan bahasa dan bagaimana dampaknya terhadap kita
3. Programming: tentang bagaimana kita mengurutkan tindakan-tindakan.

---

<sup>77</sup> Andreas Steve. *NLP for the new technology achievement*. (Yogyakarta: BACA: 2008) Hal 23

<sup>78</sup> Ibid hal 29

<sup>79</sup> Hayes Phillip, Rogers Jenny. *NLP for the quantum change*. (Yogyakarta: BACA.2009) Hal 30



Ricard Bandler atau penemu konsep *NLP* ini dengan singkat dan jelas menggambarkan *NLP* sebagai proses membantu orang belajar bagaimana menggunakan otaknya lebih efektif, bagaimana memacu otak mereka dari pada sekedar otak yang memacu mereka.

*NLP* berpedoman bahwa realita adalah bukan konstruksi yang objektif. Realita adalah sesuatu yang dikonstruksi manusia secara individual dari persepsi dan pemikiran mereka sendiri. Tidak ada dua versi yang identik dari “realita”, dan kita semua mengalami apa yang kita sebut sebagai realita itu dengan cara yang berbeda. Peristiwa-peristiwa tidak hanya diindra secara berbeda oleh masing-masing kita, tetapi juga membawa makna yang berbeda pada level nilai-nilai dan keyakinan.

Satu anggapan inti dari *NLP* adalah jika “realita” itu dikonstruksi secara individu maka para individu bisa memiliki pilihan bagaimana mereka menginterpretasikan dan merespon hal-hal di luar mereka dan bagaimana mereka mengelola pengalaman internal mereka.

*NLP* mempelajari bagaimana kita mengkonstruksi pengalaman internal kita dan membentuk versi personal kita tentang “realita”. Ini meliputi pelajaran tentang bagaimana kita memikirkan dan bahkan mengkreasikan nilai-nilai dan keyakinan kita, bagaimana kita menciptakan kondisi emosional kita, dan menciptakan menciptakan makna bagi kehidupan kita. Dengan itu, kita bisa

menciptakan kemungkinan memilih pola-pola yang lebih efektif untuk kita sendiri, serta membantu orang lain untuk melakukan hal serupa.<sup>80</sup>

*NLP* adalah studi tentang ekselensi manusia. Itu adalah proses memodelkan benar-benar sudah berhasil mencapai sesuatu. Para pengembang *NLP* belajar bagaimana menata ulang pengalaman-pengalaman internal secara gampang dan elegan, sesuai dengan prinsip fundamental yang berada di jantung *Neuro-Linguistic Programming*.<sup>81</sup>

Menurut Stever Robbins, arti dari nama *NLP* muncul dari disiplin-disiplin ilmu yang mempengaruhi perkembangan awal dari *NLP*. Perkembangan awal *NLP* dimulai dari penyelidikan tentang hubungan antara *neurology* (sistem neurologi), *linguistic* (proses bahasa), dan pola-pola yang tampak dari perilaku (*programming*). Istilah *neuro* (saraf) mengacu kepada sistem saraf manusia (neurologi, otak kita) melalui pengalaman yang mereka alami dan melalui pemrosesan informasi oleh kelima indera manusia. Istilah *linguistic* (bahasa) mengacu kepada bahasa yang digunakan sehari-hari, baik verbal maupun non-verbal melalui representasi neural yang dikodekan, disusun dan diberi arti. *Programming* (program) mengacu kepada kemampuan manusia untuk mengorganisasi proses komunikasi dan sistem sarafnya untuk mencapai tujuan dan hasil tertentu yang diinginkan.<sup>82</sup>

Menurut Sid Jacobson, teknologi atau metode yang digunakan oleh Bandler dan Grinder dikenal sebagai *human modelling* (pemodelan manusia),

---

<sup>80</sup> Hayes Phillip, Rogers Jenny. *NLP for the quantum change*. (Yogyakarta: BACA.2009) Hal 30-34

<sup>81</sup> Ibid 37

<sup>82</sup> <http://members.aol.com/trajcom/private/trajcom.htm/> April/2003. ( Diakses pada februari 2010)

yaitu dengan membangun model tentang bagaimana manusia dapat menampilkan perilaku atau mengatasi permasalahan secara efektif dan berguna. Proses modeling ini berarti menemukan dan mendeskripsikan tentang elemen dan proses yang penting yang dilakukan oleh manusia, dimulai dengan menemukan dan mempelajari model manusia. Model manusia adalah manusia yang memiliki keterampilan yang tinggi dalam kehidupannya, dan melakukan segala sesuatu dengan keberhasilan. Teknologi yang dipakai dalam *NLP* akan memungkinkan seseorang menemukan model-model manusia yang tidak disadarinya. Untuk melakukan hal ini dengan baik, dilakukan dengan cara mempelajari struktur dari proses pemikiran manusia dan pengalaman-pengalaman internal, sesuai dengan perilaku yang tampak pada mereka. Pengumpulan informasi yang digunakan dalam *NLP* bertujuan untuk membuat model, yang didasarkan pada pengalaman internal dari individu dan pemrosesan informasi seseorang yang dipelajari dan ditiru (di model), termasuk bagian yang berada diluar dari tingkat kesadaran manusia. Lebih lanjut, menurut Sid Jacobson, istilah *neuro* mengacu kepada pemahan akan otak dan fungsi-fungsinya. Istilah *linguistic* berhubungan dengan aspek komunikasi (baik verbal maupun non-verbal) dari pemrosesan informasi kita. Istilah *programming* mengacu kepada pola perilaku dan pola berpikir yang dilakukan oleh manusia. Dari ketiga istilah yang ada dalam *NLP*, Sid Jacobson menjelaskan bahwa ada hubungan antara persepsi, proses berpikir dan perilaku, inilah yang dimaksud dengan hubungan *neuro-linguistic*. Hubungan ini akan beroperasi sepanjang waktu, tidak peduli apa yang akan dilakukan oleh manusia,

dan ini semua dapat dipelajari dalam pengalaman internal atau pengalaman subjektif manusia.<sup>83</sup>

Definisi lain tentang *NLP* dikemukakan oleh Robert, dimana dalam kajiannya mencakup tiga komponen yang penting pada manusia : *neurology* (neurologi atau syaraf), *language* (bahasa), dan *programming* (program). Sistem neurologi mengatur bagaimana tubuh kita berfungsi, bahasa menentukan bagaimana kita menghadapi dan berkomunikasi dengan orang lain, dan program menentukan pemodelan atau pemetaan dari dunia yang kita buat. *NLP* menjelaskan tentang hubungan fundamental antara pikiran (*neuro*) dan bahasa (*linguistic*) dan bagaimana interaksi antara keduanya itu akan berpengaruh pada tubuh dan perilaku (*programming*). Lebih lanjut menurut Dilts, *NLP* adalah suatu proses yang multi-dimensional, yang mempengaruhi perkembangan dari kompetensi dan fleksibilitas perilaku, tetapi juga mempengaruhi strategi berpikir dan pemahaman terhadap mental dan proses kognitif yang mendasari perilaku.<sup>84</sup>

*NLP* didasarkan pada prinsip-prinsip yang sangat berbeda dari pada psikologi tradisional. Psikologi klinis tradisional pada intinya terkait dengan upaya menggambarkan kesulitan-kesulitan itu, dan mencari penyebab historisnya. *NLP* lebih tertarik pada bagaimana pikiran kita, perasaan kita, dan tindakan kita bekerja bersama sekarang juga untuk menghasilkan pengalaman tertentu. Didirikan atas fondasi ilmu-ilmu biologi, linguistik dan informasi, *NLP* diawali dengan prinsip-prinsip baru bagaimana otak dan pikiran bekerja.

---

<sup>83</sup> <http://www.grohol.com/storm1.htm/juni/2003>. (diakses pada februari 2010)

<sup>84</sup> <http://www.NLP.org/reviews/nhr2000.htm/April/2003> (diakses pada Februari 2010)

*Neo linguistik programming* adalah mengarah pada bagaimana berpikir kesuksesan dan pola perilaku yang dapat dijadikan sebagai penyelesaiannya atau cara untuk mencapai apa yang telah dipikirkan. *NLP* juga memusatkan pada apa yang terjadi ketika kita berpikir, dan efek dari pikiran kita terhadap perilaku kita dan perilaku yang lain. Ini menunjukkan pada kita, bagaimana kita dapat berpikir lebih baik dan bisa berprestasi lebih baik. *NLP* mengajarkan pada kita bagaimana berkomunikasi secara internal dan eksternal, bagaimana menggunakan bahasa sehari-hari dengan mengorganisasikan pikiran, sehingga bisa berpikir dan berperilaku yang lebih prestatif.<sup>85</sup>

#### **C. 4. Prinsip-Prinsip *NLP***

Prinsip-prinsip dasar *NLP* adalah sebagai berikut:<sup>86</sup>

i. Peta bukanlah teritori

Peta mental kita tentang dunia bukanlah berarti dunia itu. Peta mental adalah gambaran mental. Dunia adalah kenyataan apa saja yang ada di luar diri kita. Kita lebih merespon peta mental itu secara langsung dari pada merespon pada dunia. Kita bisa lebih gampang meng-update peta-peta mental itu, terutama yang dalam bentuk perasaan atau interpretasi-daripada mengubah dunia.<sup>87</sup>

ii. Pengalaman mempunyai struktur

---

<sup>85</sup> Adler Harry. *NLP the new art and science of getting what you want*. Jody Piatkus: London. 1994. Hal 1-2

<sup>86</sup> Hayes Phillip, Rogers Jenny. *NLP for the quantum change*. (Yogyakarta: BACA.2009) Hal 38-41

<sup>87</sup> Ibid hal 38

Pikiran dan ingatan kita mempunyai pola-pola tertentu bagi pengalaman. Saat kita mengubah pola atau struktur itu, maka pengalaman kita secara otomatis ikut berubah. Kita bisa menetralkan memori yang tidak menyenangkan dan bisa memperkaya memori-memori yang akan berguna untuk kita.<sup>88</sup>

iii. Jika seseorang bisa melakukan sesuatu, orang lain pasti bisa belajar melakukannya

Kita bisa mempelajari peta-peta mental orang-orang yang berprestasi baik dan menjadikan peta mental itu milik kita. Sangat banyak orang berpikir bahwa hal-hal tertentu tidak akan pernah bisa mereka raih, tanpa pernah mau mencoba meraihnya satu kalipun. Bersikaplah bahwa apa saja mungkin bisa anda raih. Jika nantinya memang ada batasan-batasan fisik atau lingkungan, jagad pengalaman, akan segera menunjukkannya pada kita.<sup>89</sup>

iv. Otak dan tubuh adalah bagian-bagian dari satu sistem yang sama

Pikiran kita akan langsung berpengaruh pada ketegangan otot kita, pernapasan kita, perasaan kita, dan lain-lain. Sebaliknya ketegangan otot, pernapasan, perasaan dan lain-lain juga berpengaruh langsung pada otak dan pikiran kita. saat kita belajar mengubah otak, maka kita juga belajar mengubah tubuh. Jika kita belajar mengubah tubuh, maka kita juga belajar mengubah otak.<sup>90</sup>

---

<sup>88</sup> Ibid hal 38

<sup>89</sup> Ibid hal 39

<sup>90</sup> Hayes Phillip, Rogers Jenny. *NLP for the quantum change*. (Yogyakarta: BACA.2009) Hal 40

- v. Kita sebenarnya sudah mempunyai segala sumber-sumber yang kita butuhkan

Mental image, inner voices, sensasi, dan perasaan adalah dasar bagi semua sumber fisik maupun mental kita. Kita bisa menggunakan mereka untuk membangun setiap pikiran, perasaan atau skill apa pun yang kita inginkan, kemudian menempatkannya ke dalam kehidupan di mana pun dan kapanpun kita sangat membutuhkan.<sup>91</sup>

- vi. Kita tidak bisa tidak berkomunikasi

Kita selalu berkomunikasi, setidaknya secara nonverbal. Kata-kata bukanlah bagian terpenting. Senyuman, penampilan, lenguhan, sikap tubuh dan sejenisnya adalah cara kita berkomunikasi. Bahwa, pikiran kita adalah alat komunikasi dengan diri kita. Jika dengan orang lain, pikiran-pikiran kita bisa terungkap lewat kontak mata, nada suara, sikap tubuh, gerak tubuh, dan lain-lain.<sup>92</sup>

- vii. Makna dari komunikasi kita adalah respon yang akan kita dapatkan

Orang lain menerima apa yang kita katakan dan lakukan melalui peta mental mereka terhadap dunia sekitar mereka. Saat seseorang mendengar sesuatu berbeda dari apa yang kita maksudkan, itu adalah kesempatan bagi kita untuk melihat makna komunikasi apa yang diterima. Mengetahui bagaimana komunikasi diterima bisa membuat kita

---

<sup>91</sup> Ibid hal 40

<sup>92</sup> Ibid hal 41

menyesuaikannya sehingga komunikasi berikutnya bisa menjadi lebih jelas.<sup>93</sup>

viii. Setiap perilaku pada dasarnya adalah kehendak positif

Setiap perilaku yang menyakitkan, menyedihkan, dan bahkan tak masuk akal sebenarnya mempunyai tujuan positif jika ditilik dari situasi aslinya.<sup>94</sup>

ix. Orang selalu membuat pilihan terbaik yang tersedia buat dirinya

Masing-masing kita mempunyai sejarah personal unik yang tersendiri. Dalam kerangka itu, kita belajar tentang apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukan.<sup>95</sup>

x. Jika yang anda lakukan tidak berhasil, lakukan yang lainnya

Jika anda selalu melakukan apa-apa yang sudah anda lakukan, anda hanya akan mendapatkan apa yang sudah anda dapatkan. Jika ingin sesuatu yang baru, lakukan sesuatu yang baru juga terutama saat ada banyak pilihan.<sup>96</sup>

## **C.5. Teknik-teknik dalam NLP**

### **I. RAPPORT**

Setiap individu pasti pernah merasakan kenyamanan saat berbincang dengan orang lain. Seseorang yang sukses dalam membangun *rapport* (hubungan) maka akan menimbulkan kepercayaan pada lawan interaksinya. Seorang *trainer*

---

<sup>93</sup> Hayes Phillip, Rogers Jenny. *NLP for the quantum change*. (Yogyakarta: BACA.2009) Hal 41

<sup>94</sup> Ibid hal 41

<sup>95</sup> Ibid hal 41

<sup>96</sup> Ibid hal 41



atau terapist sudah harus menguasai teknik *rapport* ini, sehingga kliennya bisa merasa nyaman, dan percaya pada diri *trainner* atau terapist bahwa *trainner* atau terapist ini memang benar-benar kompeten. Seseorang dapat membangun *rapport* dengan siapapun yang diinginkan dengan secara sadar menyaring keterampilan membangun hubungan yang alami yang digunakan setiap hari. Dengan mencocokkan dan menyamakan bahasa tubuh seseorang dapat dengan cepat membangun *rapport* dengan semua orang. Misalnya menyamakan kontak mata pada lawan bicara ini adalah keterampilan *rapport* yang nyata.<sup>97</sup>

## II. MODELLING

*Modelling* dapat diartikan dengan mudah sebagai proses peniruan keunggulan atau keberhasilan manusia. Penjelasan dari pertanyaan mengapa beberapa orang lebih mampu atau lebih unggul dari yang lain biasanya menyebutkan bahwa itu adalah talenta bawaan sejak lahir. *NLP* mencoba mengabaikan penjelasan ini dengan menggali bagaimana kita dapat unggul secepat mungkin. Dengan menggunakan otak dan tubuh kita dalam tujuan yang sama sebagai pelaku utamanya, individu dapat dengan segera meningkatkan kualitas aksi atau usaha dan hasil dari yang individu usahakan dengan modal otak dan tubuhnya. *NLP* mengajarkan bagaimana meniru apa yang mungkin, karena manusia riil mencoba menciptakan sesuatu secara aktual.<sup>98</sup>

Bisa diartikan seperti ini, jika ada seseorang yang menginginkan cita-citanya tercapai, maka ia harus memiliki seseorang yang akan dijadikan model

---

<sup>97</sup> O'connor Joseph, Seymor John. *NLP psychological skills for understanding and influencing people*. The aquarian Press: London. 1993. Hal 19-21

<sup>98</sup> O'connor Joseph, Seymor John. *NLP psychological skills for understanding and influencing people*. The aquarian Press: London. 1993. Hal 181

bagi dirinya. Secara jelas dan nyata, seseorang pun harus bisa meniru segalanya yang dilakukan oleh orang itu dan tertanam jelas dalam pikirannya. Seperti yang dijelaskan lebih lanjut dalam paragraf berikut ini.

### III. ANCHORS

*Anchoring* diartikan sebagai wilayah emosi yang memiliki kekuatan dan pengaruh pada pikiran dan perilaku. Sebuah stimulus yang dapat memberikan pemicu untuk fisik juga disebut sebagai *anchoring*. Misalnya: jam beker yang berbunyi di pagi hari, bel masuk kelas dan lain-lain. Ini disebut sebagai *auditory anchoring*. Sedangkan *visual anchoring* misalnya: lampu merah sebagai tanda berhenti, senyuman, iklan-iklan dan lain-lain.

*Anchoring* adalah segala sesuatu yang dapat mengakses dan membangkitkan wilayah emosional dengan cara yang nyata dan sekeras mungkin serta menyebar luas. Misalnya: seorang *trainer* bertanya pada *audience* dengan suara yang begitu keras, semangat tinggi “Apakah anda gembira hari ini?”.

Kebanyakan orang menghubungkan berbicara di publik dengan kecemasan dan panik. Pikiran tentang ujian juga akan membuat orang menjadi cemas dan tidak menentu. Sehingga kata-kata juga bisa menjadi *anchor* bagi individu. Misalnya: ketika mendengar kata-kata “test” atau “ujian”, kebanyakan para siswa akan merasa cemas dan tidak menentu.<sup>99</sup>

### IV. Reframing

---

<sup>99</sup> O’connor Joseph, Seymor John. *NLP psychological skills for understanding and influencing people*. (The aquarian Press: London. 1993) Hal 121

Banyak hal yang selalu dicari makna dibalikny. Semua kejadian yang telah terjadi, tapi sampai individu memberi makna pada semua kejadian itu, menghubungkan semua kejadian itu pada sisa hidup kita, dan melakukan evaluasi atas konsekuensinya.

Pada intinya *reframing* mengajarkan individu bagaimana individu bisa membingkai pikiran individu sendiri atas sebuah kejadian yang individu itu alami. Sehingga individu bisa memilih apa yang menjadi bingkai dari pikirannya. Misalnya: ketika individu kehilangan *handpdone*, maka individu itulah yang menentukan bingkai pikiran kita. Apakah individu akan memilih untuk membingkai pikirannya, bahwa kejadian itu adalah sebuah hal yang akan membuat dirinya sedih, putus asa dan perasaan negatif lainnya. Ataupun individu itu memilih untuk mengkondisikan pikirannya bahwa kejadian kehilangan tadi adalah sebuah hal yang tak perlu disesali bahkan bersedih.<sup>100</sup>

## **V. Collapsing Anchoring**

Teknik *collapsing anchor* memungkinkan untuk membantu memecahkan pikiran yang tidak berfungsi atau bentuk-bentuk perilaku yang telah sulit untuk dirubah. Teknik ini membantu untuk membebaskan individu dari perasaan negatif yang menjadi pencetus situasi atau memori dalam diri individu. Teknik ini dimulai dengan menentukan sebuah *anchor* untuk perasaan negatif. Kemudian individu dapat membuat sebuah *anchor* yang berbeda yang diproses dengan

---

<sup>100</sup> Ibid 29-32

keadaan yang positif. Suatu *anchor* yang positif lebih kuat daripada *anchor* yang negatif, kamu membakar kedua *anchor* dalam satu waktu.

Hasilnya, pertama, merasa aneh. Mata seseorang mungkin dengan cepat melihat sekitarnya menunjukkan bahwa pikiran mereka sedang mencoba untuk memperbaiki beberapa perintah untuk memunculkan rasa pada sesuatu. Hasil akhirnya adalah bahwa seseorang itu akan dibebaskan dari situasi negatif yang sangat cepat.<sup>101</sup>

### **C. 6. NLP dalam perspektif al-Qur'an dan Sunnah**

Dalam konsep *NLP*, ada konsep tentang linguistik (bahasa) yang diartikan dengan, bahwa bahasa adalah cerminan diri kita. Juga merupakan isi dalam otak dan pikiran kita. Penggunaan bahasa baik dalam komunikasi interpersonal maupun intrapersonal akan mempengaruhi kondisi psikologis manusia. Oleh karena itu, *NLP* mengajarkan bagaimana seseorang mampu menerima bahasa-bahasa positif, juga mampu mengolah bahasa secara positif pula sehingga bisa menghasilkan perilaku yang positif.

Komunikasi Islam adalah proses penyampaian pesan-pesan keislaman dengan menggunakan prinsip-prinsip komunikasi dalam Islam. Dengan pengertian demikian, maka komunikasi Islam menekankan pada unsur pesan (*message*), yakni risalah atau nilai-nilai Islam, dan cara (*how*), dalam hal ini tentang gaya bicara dan penggunaan bahasa (retorika).<sup>102</sup>

---

<sup>101</sup> Vaknin, Shlomo. *The big book of NLP techniques*. 2008. Hal 98-99

<sup>102</sup> <http://www.romeltea.com/2009/12/30/komunikasi-islam-makna-dan-prinsip/> (diakses pada Februari 2010 )

Pesan-pesan keislaman yang disampaikan dalam komunikasi Islam meliputi seluruh ajaran Islam, meliputi akidah (iman), syariah (Islam), dan akhlak (ihsan). Soal cara (kaifiyah), dalam Al-Quran dan Al-Hadits ditemukan berbagai panduan agar komunikasi berjalan dengan baik dan efektif. Kita dapat mengistilahkannya sebagai kaidah, prinsip, atau etika berkomunikasi dalam perspektif Islam.<sup>103</sup>

Kaidah, prinsip, atau etika komunikasi Islam ini merupakan panduan bagi kaum Muslim dalam melakukan komunikasi, baik dalam komunikasi intrapersonal, interpersonal dalam pergaulan sehari-hari, berdakwah secara lisan dan tulisan, maupun dalam aktifitas lain.

Beberapa ayat al-Qur'an yang berbicara tentang bagaimana seharusnya manusia berkomunikasi adalah sebagai berikut:

وَلِيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكُوا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعْفًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا

سَدِيدًا ﴿٩﴾

*Dan hendaklah takut kepada Allah orang-orang yang seandainya meninggalkan dibelakang mereka anak-anak yang lemah, yang mereka khawatir terhadap (kesejahteraan) mereka. oleh sebab itu hendaklah mereka bertakwa kepada Allah dan hendaklah mereka mengucapkan Perkataan yang benar. (Terjemahan Q.S. Annisa': 9)*

*Qaulan Sadidan* berarti pembicaraan, ucapan, atau perkataan yang benar, baik dari segi substansi (materi, isi, pesan) maupun redaksi (tata bahasa). Dari segi substansi, komunikasi Islam harus menginformasikan atau

---

<sup>103</sup> Ibid

menyampaikan kebenaran, faktual, hal yang benar saja, jujur, tidak berbohong, juga tidak merekayasa atau memanipulasi fakta.<sup>104</sup>

Dari segi redaksi, komunikasi Islam harus menggunakan kata-kata yang baik dan benar, baku, sesuai kaidah bahasa yang berlaku.

وَإِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَ بَنِي إِسْرَائِيلَ لَا تَعْبُدُونَ إِلَّا اللَّهََ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ  
وَالْمَسْكِينِ وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ ثُمَّ تَوَلَّيْتُمْ إِلَّا قَلِيلًا  
مِّنْكُمْ وَأَنتُمْ مُّعْرِضُونَ ﴿٨٣﴾

*Dan (ingatlah), ketika Kami mengambil janji dari Bani Israil (yaitu): janganlah kamu menyembah selain Allah, dan berbuat kebaikanlah kepada ibu bapa, kaum kerabat, anak-anak yatim, dan orang-orang miskin, serta ucapkanlah kata-kata yang baik kepada manusia, dirikanlah shalat dan tunaikanlah zakat. kemudian kamu tidak memenuhi janji itu, kecuali sebahagian kecil daripada kamu, dan kamu selalu berpaling. (Terjemahan Q.S. Al-Baqarah: 83)*

Jelas sekali bahwa Islam mengajarkan kepada segenap umatnya untuk berkomunikasi dengan kata-kata yang *akhsan* (bagus) atau positif.

أُولَئِكَ الَّذِينَ يَعْلَمُ اللَّهُ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ وَعِظْهُمْ وَقُلْ لَهُمْ  
فِي أَنْفُسِهِمْ قَوْلًا بَلِيغًا ﴿٦٣﴾

*Mereka itu adalah orang-orang yang Allah mengetahui apa yang di dalam hati mereka. karena itu berpalinglah kamu dari mereka, dan berilah mereka pelajaran, dan Katakanlah kepada mereka Perkataan yang berbekas pada jiwa mereka. (Teremahan Q.S. An-nisa': 63)*

Agar komunikasi tepat sasaran, gaya bicara dan pesan yang disampaikan hendaklah disesuaikan dengan kadar intelektualitas komunikan dan menggunakan bahasa yang di mengerti oleh mereka.

<sup>104</sup> <http://www.romeltea.com/2009/12/30/komunikasi-islam-makna-dan-prinsip/> (diakses pada Februari 2010 )

وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ رَّسُولٍ إِلَّا بِلِسَانٍ قَوْمِهِ لِيُبَيِّنَ لَهُمْ فَيُضِلُّ اللَّهُ مَنْ يَشَاءُ وَيَهْدِي  
 مَنْ يَشَاءُ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴿٤﴾

*Kami tidak mengutus seorang rasulpun, melainkan dengan bahasa kaumnya, supaya ia dapat memberi penjelasan dengan terang kepada mereka. Maka Allah menyesatkan siapa yang Dia kehendaki, dan memberi petunjuk kepada siapa yang Dia kehendaki. dan Dia-lah Tuhan yang Maha Kuasa lagi Maha Bijaksana. (Terjemahan Q.S. Ibrahim: 4)*

Gaya bicara dan pilihan kata dalam berkomunikasi dengan orang awam tentu harus dibedakan dengan saat berkomunikasi dengan kalangan cendekiawan. Berbicara di depan anak TK tentu harus tidak sama dengan saat berbicara di depan mahasiswa. Begitu juga dengan seorang terapis kepada kliennya.

Komunikasi yang dianjurkan dalam al-qur'an adalah dengan cara yang baik atau *akhsan*. Seperti dalam ayat dibawah ini.

ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجِدِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ  
 أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ ﴿١٢٥﴾

*Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk.*

Ada beberapa prinsip komunikasi yang bisa di ambil dari beberapa ayat di atas, diantaranya: a) kebenaran (*sadiidan*), b) disesuaikan dengan tingkat intelektualitasnya (*baliighan*), c) berkata baik (*akhsan*).

Salah satu teknik dalam *NLP*, menjelaskan juga tentang teknik *modeling*. Yang diartikan sebagai teknik bagaimana manusia bisa meraih kesuksesan dengan *me-model* seseorang yang sukses. Hal ini akan sejalan dengan ajaran Islam yang mengharuskan umatnya untuk meneladani kepribadian Rosulullah saw. Bagaimana cara beliau makan, minum, berbicara, bekerja dan lain-lain. *Modelling*, dalam *NLP* juga seperti itu. Seseorang mungkin menginginkan dirinya sukses seperti si A, maka seseorang itu harus meniru semua yang dilakukan oleh orang yang sukses tadi.

Dengan *NLP*, seseorang bisa mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku lalu menambahkan pikiran, perasaan, dan perilaku baru yang akan bekerja sistematis dan sereguler biasanya- dan lebih bisa dinikmati.<sup>105</sup>

*NLP* adalah tentang membantu otak klien untuk bekerjasama paling efektif, adalah seperangkat proses dan asumsi yang dirancang untuk membantu kedua pihak agar berada pada titik penuh sumber daya, dan adalah untuk hubungan itu sendiri demi membangkitkan sumber-sumber pada kedua pihak.<sup>106</sup>

لَهُرْ مُعَقَّبَتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ ۖ تَحْفَظُونَهُ ۗ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ ۗ مِنْ وَالٍ ﴿١٠٦﴾

*Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merobah Keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merobah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, Maka tak ada yang dapat*

<sup>105</sup> Ibid hal 29

<sup>106</sup> Hayes Phillip, Rogers Jenny. *NLP for the quantum change*. (Yogyakarta: BACA.2009) Hal 30



*menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.* (Terjemahan Q.S. Ar-Ra'du: 11)

Dalam sebuah hadist qudsi dijelaskan juga bahwa “*Allah akan bersikap sesuai dengan prasangka hambaNya*”. Dari sini sangat jelas bahwa Islam mengajarkan kepada umatnya untuk selalu berusaha dengan keras demi menggapai segala cita yang diinginkan.

#### **D. Hubungan Training Berbasis NLP dengan perilaku merokok**

Perokok mengalami kesulitan untuk bisa lepas dari kebiasaan merokok karena rokok menimbulkan ketagihan dengan menimbulkan perasaan senang yang disebabkan aktifnya zat adrenergik yang mengeluarkan serotonin.<sup>107</sup>

West berpendapat, dalam jumlah besar rokok akan berubah fungsi sebagai depresan, dengan menekan produksi serotonin dan noradrenaline, mengeluarkan adrenalin, epinephrine dan norepinephrine yang bisa menyebabkan depresi.<sup>108</sup>

Semua perilaku pasti dipengaruhi oleh kondisi pikiran dan perasaan. Termasuk perilaku merokok. Ada banyak faktor yang menyebabkan orang kecanduan rokok. Diantaranya, keinginan mencoba-coba, adanya kepuasan psikologis, frustrasi, stres dll. Dimana semuanya menyebabkan perilaku merokok menjadi sebuah kebiasaan pada diri individu. Sebuah kebiasaan (*habit*) akan membentuk pola dalam pikiran dan akan mempengaruhi perasaan, yang

---

<sup>107</sup> (Tineke, Kompas, Minggu, 5 Mei, 2002)

<sup>108</sup> <http://rifariswiyandi.wordpress.com>. (diakses pada 4 maret 2011 )

akhirnya ada rasa tidak nyaman saat tidak merokok. Tidak nyaman adalah efek secara psikologis saja yang dirasakan, bukan fisiologis.

Penelitian sebelumnya tentang *NLP*, pernah dilakukan oleh mahasiswa psikologi Unair Surabaya yang sekarang menjadi dosen pengajar fakultas psikologi Unair. Tetapi beliau meneliti tentang efektifitas terapi *NLP* dalam meningkatkan penyesuaian diri pada anak cacat. Sedangkan untuk mengurangi perilaku merokok, peneliti belum menemukan. Peneliti hanya menemukan teori bahwa terapi hypnosis bisa menjadi terapi yang ampuh dalam mengurangi perilaku merokok.

*NLP* adalah sebuah teknik yang mencoba merubah pikiran dan perasaan yang nantinya akan berdampak pada perubahan perilaku. Pola pikir perokok, perasaan perokok saat merokok dicoba untuk dirubah dan diasumsikan hal ini bisa merubah perilaku merokok pada individu.

Menurut Erickson remaja mulai merokok berkaitan dengan adanya krisis aspek psikososial yang dialami pada masa perkembangannya, yaitu masa ketika mereka sedang mencari jati diri. Oleh karena itu perlu perlakuan khusus dalam rangka membantu para remaja SMA yang memiliki kebiasaan merokok untuk bisa mengurangi atau bahkan menghilangkan kebiasaannya merokok.<sup>109</sup>

## **E. HIPOTESIS**

---

<sup>109</sup> Komala sari, Dian, Avin fadilla helmi. *Faktor-faktor penyebab perilaku merokok pada remaja*. (Jurnal Penelitian) 2000.Hal 3

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap pertanyaan penelitian<sup>110</sup>. Di dalam eksperimen ini hipotesis yang dirumuskan yaitu;

Hi : Terapi berbasis *NLP* efektif dalam menurunkan tingkat perilaku merokok pada siswa SMK Muhammadiyah 1 Kota Malang.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. DESAIN PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Penelitian di lapangannya adalah dengan mencoba memberikan *treatmen* atau perlakuan kepada subyek penelitian, dan kemudian dilihat hasil dari *treatmen* yang telah diberikan. Hasil *treatmen* dapat dilihat dengan mengetahui efek atau pengaruh dari *treatmen* tersebut terhadap perubahan perilaku yang terjadi pada diri subyek penelitian.

##### **B. IDENTIFIKASI VARIABEL**

Dalam eksperimen ini peneliti memakai dua variabel yakni:

- a. Variabel bebas (*independent Variabel*), yaitu variabel yang dimanipulasi untuk dipelajari efeknya pada variabel-variabel lain<sup>111</sup>. Pada penelitian ini

---

<sup>110</sup> Azwar, Saifuddin. *Metode Penelitian*. (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2007). Hal 49

<sup>111</sup> Latipun. *Psikologi Eksperimen*. (Malang : UMM Press. 2006) hal 60

yang menjadi variabel bebasnya adalah *Terapy NLP (Neuro Linguistic Program)*.

- b. Variabel terikat (*dependent variabel*), yaitu variabel yang berubah jika berhubungan dengan variabel bebas<sup>112</sup>. Pada penelitian ini variabel terikatnya adalah perilaku merokok pada siswa SMK Muhammadiyah 1 Kota Malang.

### C. DEFINISI OPERASIONAL

Untuk menghindari adanya kesalahan dalam menafsirkan hal-hal yang berkaitan dengan masalah ini, maka penulis perlu menegaskan beberapa istilah sebagai berikut:

- a. Perilaku merokok : adalah perilaku atau aktifitas menghisap rokok kemudian mengeluarkan asap rokok dari mulutnya yang sudah menjadi kebiasaan sehari-sehari dengan memiliki intensitas tertentu yaitu minimal empat batang rokok perhari
- b. *Terapy NLP (neuro linguistic program)* : adalah sebuah *terapy* yang didesain khusus untuk siswa SMK Muhammadiyah 1 yang merokok, dengan cara membangunkan kesadaran pikiran dan perasaan subjek terhadap rokok hingga bisa merubah persepsi subjek terhadap rokok yang awalnya nyaman dengan kebiasaan merokok menjadi sebaliknya. Dengan

---

<sup>112</sup> Ibid. hal 62

asumsi bahwa manusia adalah makhluk yang unggul, manusia bisa membuat realita seperti apa yang diinginkannya.

#### **D. SUBYEK PENELITIAN**

Subyek eksperimen pada penelitian ini adalah siswa kelas 2 dan 3 SMK Muhammadiyah 1 Kota Malang yang memiliki perilaku merokok. Kenapa peneliti memilih siswa kelas 2 dan 3 karena menurut Laventhal dan cleary mengatakan bahwa perilaku merokok pada remaja umumnya semakin lama akan semakin meningkat sesuai dengan tahap perkembangannya yang ditandai dengan meningkatnya frekuensi dan intensitas merokok, dan sering mengakibatkan mereka mengalami ketergantungan nikotin.<sup>113</sup>

Harapannya, ketika peneliti memilih subyek kelas dua dan tiga maka peneliti akan menemukan subyek yang memiliki kriteria yang diinginkan yaitu subyek yang memiliki intensitas merokok minimal empat batang perhari.

Menurut Erickson, remaja mulai merokok berkaitan dengan adanya krisis aspek psikososial yang dialami pada masa perkembangannya, yaitu masa ketika mereka sedang mencari jati diri.<sup>114</sup>

Tandra menyayangkan bahwa perokok dikalangan remaja meskipun telah mengetahui dampak buruk rokok bagi kesehatan dan

---

<sup>113</sup> Indri kemala nasution. *Makalah Perilaku merokok pada remaja*. 2007. ( Fak. Kedokteran Univerrrsitas sumatera utara: Medan). hal 1.

<sup>114</sup> Ibid hal 3

bahwa 20% dari total perokok di Indonesia adalah remaja dengan rentan usia 15 hingga 21 tahun.<sup>115</sup>

Merujuk pada pendapat Tandra, oleh karena itu peneliti mencari subjek yang memiliki intensitas merokok dalam tingkat sedang dan tinggi, maka peneliti mengambil subjek kelas 2 dan 3 di Sekolah tersebut.

#### **E. POPULASI DAN SAMPEL EKSPERIMEN**

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang diteliti yang memiliki beberapa karakteristik yang sama. Karakteristik yang dimaksud dapat berupa usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, wilayah tempat tinggal dan seterusnya.<sup>116</sup>

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMK Muhammadiyah 1 Kota Malang. Yang beralamatkan di Jl. Galunggung 37 A Klojen-Kota Malang. Dengan jumlah populasi sebanyak 100 siswa.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.<sup>117</sup>

Dalam penelitian eksperimen ini peneliti menggunakan 1 kelompok sampel, yaitu kelompok perlakuan atau kelompok eksperimen (KE) yang berjumlah 10 siswa.

Peneliti mengambil metode non random, yaitu sampel purposive. Yaitu dikenakan pada sampel yang karakteristiknya sudah ditentukan dan diketahui lebih dahulu berdasarkan ciri dan sifat populasinya.

---

<sup>115</sup> Ibid hal 4

<sup>116</sup> Latipun. *Psikologi Eksperimen*. (Malang : UMM Press. 2006). Hal 41.

<sup>117</sup> Arikunto, Suharsini. *Prosedur Penelitian, suatu pendekatan praktik, edisi revisi VI*. (Jakarta : Rineka Cipta. 2006). Hal 131.

Dimana karakteristik yang dipilih adalah siswa kelas dua dan tiga, berjumlah 100 siswa yang berusia 16-18 tahun, jenis kelamin laki-laki, memiliki kebiasaan merokok minimal empat batang per hari, memiliki motif kepuasan psikologi saat merokok seperti: nyaman, tenang, menghilangkan rasa cemas dan lain-lain.

## **F. METODE PENGUMPULAN DATA**

Metode pengumpulan data adalah cara pengambilan data atau disebut dengan instrumen. Menurut Arikunto instrument penelitian merupakan alat bantu bagi peneliti dalam mengumpulkan data. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan observasi, questioner dan wawancara.

Observasi berasal dari bahasa latin yang berarti “melihat” dan “memperhatikan”. Istilah observasi diarahkan pada kegiatan memperhatikan secara akurat, mencatat fenomena yang muncul, dan mempertimbangkan hubungan antar aspek dalam fenomena tersebut. Observasi seringkali menjadi bagian dalam penelitian berbagai disiplin ilmu, baik ilmu eksakta maupun ilmu-ilmu sosial. Observasi dapat berlangsung dalam konteks laboratorium (eksperimental) maupun kontes ilmiah. Obsevasi yang berarti pengamatan bertujuan untuk mendapatkan data tentang suatu masalah, sehingga diperoleh pemahaman atau sebagai alat *re-checking* atau pembuktian terhadap informasi/keterangan yang diperoleh sebelumnya.<sup>118</sup>

---

<sup>118</sup> Tri rahayu,iin. Tristiardi ardi ardani. *Obsevasi dan wawancara*. (Malang: Bayumedia. 2004). Hal 1

Observasi yang dilakukan penulis adalah saat sebelum melakukan penelitian di sekolah tersebut. Observasi ini berguna untuk menentukan tempat atau sekolah yang memang terdapat siswa-siswanya yang merokok.

Wawancara adalah metode pengumpulan data dengan jalan tanya jawab sepihak yang dikerjakan dengan sistematis, dan berdasarkan kepada tujuan penyelidikan. Yang dimaksud dengan sepihak di sini, yaitu menerangkan perbedaan tingkat kepentingan antara kedua belah pihak.<sup>119</sup>

Wawancara adalah perbincangan yang menjadi sarana untuk mendapatkan informasi tentang orang lain, dengan tujuan penjelasan atau pemahaman tentang orang tersebut dalam hal tertentu.<sup>120</sup>

Wawancara adalah metode penggalan data dengan mengajukan pertanyaan kepada subjek yang diwawancarai. Bisa secara individual maupun kelompok.

Quetioner adalah metode penggalan data dengan melihat respon atau jawaban dari beberapa daftar pertanyaan tertulis yang diberikan kepada subyek penelitian.

Pengambilan data dalam penelitian ini, pertama adalah mengobservasi perilaku merokok siswa saat disekolah, juga saat melihat kesungguhan siswa dalam memberikan respon kepada peneliti saat diwawancara. Kedua dengan wawancara, wawancara dilakukan kepada sampel penelitian yang telah ditentukan oleh peneliti sesuai dengan hasil angket. Dari 100 angket yang tersebar akan diambil sampel yang memenuhi kualifikasi yang telah ditentukan

---

<sup>119</sup> Ibid Hal 1

<sup>120</sup> Ibid Hal 1



peneliti sebelumnya, untuk diwawancarai. Tujuannya adalah untuk menggali validitas jawaban yang diberikan subyek pada angket yang diberikan. Yang ketiga adalah dengan administrasi *questioner*. Penulis akan mendapatkan data terkait apa motif dari siswa saat memutuskan untuk merokok, dan seberapa sering intensitas mereka merokok dalam sehari-hari. Kemudian, memberikan *treatment* berupa terapi *NLP* kepada sampel. Setelah itu ada pemberian *self monitoring* yang diberikan kepada setiap sampel yang berfungsi sebagai catatan setiap kali merokok dalam tiap harinya setelah diberikan terapi sampai 1 bulan ke depan.

Blue print perilaku merokok ini berdasarkan pendapat dari tokoh yang bernama Aritonang. Menurut Aritonang tentang aspek merokok, bahwa aspek merokok meliputi: fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari, intensitas merokok, tempat merokok, dan waktu merokok. Namun peneliti hanya memakai beberapa aspek saja dalam membuat blue print perilaku merokok ini.

**Tabel. 1 Blue Print Parilaku Merokok**

ASPEK	INDIKATOR	ITEM
Intensitas	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Jumlah batang rokok yang dihisap setiap hari</li> <li>. Waktu merokok</li> </ul>	1, 2,3,4,5
Fungsi	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Lingkungan</li> <li>. Pengaruh teman sebaya</li> <li>. Sikap permisif orang tua</li> <li>. Uang saku berlebihan</li> </ul>	9,10,11,12
	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Kepuasan Psikologi:</li> <li>. Merasa puas saat merokok</li> <li>. Merasa pemberani saat</li> </ul>	13,14

	merokok Menghilangkan kecemasan saat merokok Stress, Frustrasi	
--	---	--

Setiap item yang memiliki alternatif jawaban “ya” dan “tidak”, maka peneliti memberi skor 1 pada jawaban “ya” dan 0 pada jawaban “tidak”. Pada item yang memiliki alternatif jawaban lebih dari itu dan menunjukkan tingkatan, misalnya alternatif jawabannya (a. 4, b. 3, c. 2, d. 1) maka skor yang diberikan juga bertingkat. Jawaban a-d diberi skor 4-1. Jika jawabannya lebih dari satu tetapi tidak menunjukkan tingkatan misalnya menanyakan sebuah alasan atau motivasi maka tidak diberi skor karena item ini hanya membantu peneliti dalam mengelompokkan sesuai dengan faktor-faktor yang mendorong siswa dalam merokok.

### G. TREATMEN

Pemberian *terapy NLP* ini dilaksanakan selama satu kali pertemuan berdurasi empat jam. Di lakukan pada tanggal 6 Agustus 2010. Dengan pelaksanaan penelitian rincian sebagai berikut :

**Tabel 2. Jadwal pelaksanaan penelitian**

NO	HARI/TANGGAL	MATERI
1.	Selasa/ 3 Agustus 2010	Pemberian form self report (berupa angket)
2.	Rabu/ 4 Agustus 2010	Melakukan wawancara
3.	Kamis/ 5 Agustus 2010	<i>Terapy</i>
4.	Jumat/ 6 Agustus 2010	Pemberian <i>Self Monotoring</i> dan wawancara bergantian

5.	Senin/ 20 September 2010	Pengumpulan <i>Self Monitoring</i>
----	--------------------------	------------------------------------

**Tabel.3. Kronologis eksperimen**

Jam	Proses Eksperimen	Tujuan
10.00-10.05	Pembukaan oleh peneliti	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mengkondisikan peserta agar siap mengikuti terapi</li> <li>- memberikan sedikit arahan dan himbauan selama terapi dilakukan. Seperti, Hp dimatikan selama terapi berlangsung, dimohon untuk serius dan optimal mengikuti terpai ini dll</li> <li>- menjelaskan sekilas terkait proses pelaksanaan terapi</li> </ul>
10.05-10.30	Perkenalandengan terapis	<ul style="list-style-type: none"> <li>- membangun good rapport antara terapis dengan klien</li> <li>- memberikan rasa nyaman dan percaya pada diri klien atau siswa terhadap terapis</li> <li>- terapis berkenalan satu persatu dengan klien</li> <li>- memberikan penguatan, apakah mereka benar-benar ingin berhenti merokok.</li> <li>- mengetahui penyebab inginnya berhenti merokok, pada setiap diri siswa</li> </ul>
10.30-11.00	Terapi klasikal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- memberikan pengetahuan tentang bahaya rokok. Dalam bentuk video asli dari bidang kedokteran. Seperti bagaimana kondisi paru-paru manusia pada perokok, sel saraf, dan dampak negatif lain dari merokok</li> </ul>

		<p>dalam bidang kesehatan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- meningkatkan motivasi untuk berhenti merokok</li> <li>- memberikan penguatan saat nanti sudah berhenti merokok. Misalnya, saat mendapat ejekan, dikucilkan teman dll karena berhenti merokok</li> </ul>
11.00-14.00	<p>Terapi individual Durasi 10 menit per siswa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- menterapi secara bergantian satu per satu dengan serangkaian proses terapi</li> </ul>
14.00-14.05	<p>Penutupan</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mengucapkan terima kasih, permohonan maaf kepada subjek</li> <li>- penyampaian dan pemberian form monitoring selama satu bulan ke depan. Untuk diisi oleh subyek setiap harinya, dengan mengisikan jumlah rokok yang dihisap.</li> </ul>

## H. DESAIN PENELITIAN

Desain penelitian adalah rencana atau strategi yang digunakan untuk menjawab masalah penelitian (Christensen,2001)<sup>121</sup>. Desain dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan metode *one group pre test – post test design*. Menurut Cristensen (2001, dalam Liche Seniati. hal 118) pada desain ini, di awal penelitian, dilakukan pengukuran terhadap VT yang telah dimiliki subyek. Setelah dilakukan manipulasi, dilakukan pengukuran kembali terhadap VT dengan alat ukur yang sama. Desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

<sup>121</sup> Seniati, Liche. Dkk. *Psikologi eksperimen*. (Jakarta : Gramedia. 2006) hal 103.

Pengukuran (O1) ⇒ Manipulasi (X) ⇒ Pengukuran (O2)

**Keterangan :** O1 : Pemberian pree test  
O2 : Pemberian post test  
X1 : Pemberian Treatment training NLP

## I. PROSEDUR EKSPERIMEN

Prosedur eksperimen pada penelitian ini meliputi tahapan-tahapan sebagai berikut :

### 1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan adalah tahap dimana peneliti memilih dan menentukan sampel penelitian, sebagai kelompok ideal untuk diberikan perlakuan. Teknik *purposive sampling*, dijadikan acuan dalam eksperimen ini yang dilakukan berbentuk 1 kelompok eksperimen sebanyak 10 subyek.

### 2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan dalam eksperimen ini, terlebih dahulu dengan *pre-test* pada kelompok eksperimen. Selanjutnya kelompok eksperimen, diberikan perlakuan dengan memberikan *terapy NLP*. Sampai pada waktu yang sudah ditentukan maka kelompok diberikan *Post-test*, untuk kemudian dilihat tingkat efektivitas perubahannya, dalam mengurangi perilaku merokok siswa.

Berikut ini, adalah tahapan pelaksanaan yang diberikan kepada kelompok eksperimen:

#### a. Treatment

Treatment yang diberikan, disesuaikan dengan aspek perilaku yang hendak dipengaruhi. Yaitu perilaku merokok pada siswa.

b. Terapis

Terapis dalam eksperimen ini dilakukan oleh *Terapis NLP* yang sudah tersertifikasi internasional.

c. Waktu

Waktu yang dibutuhkan dalam eksperimen ini, kurang lebih empat jam dengan rincian sesuai dengan penjelasan dalam poin *treatment* di atas.

d. Tempat

Tempat yang dipakai adalah ruangan kelas sekolah SMK Muhammadiyah 1 Malang. Dengan kondisi baik, suasana tenang, semua jendela tertutup tirai, tersedia LCD, sound, komputer, tape, mic, papan tulis, meja dan kursi.

## J. Analisis Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini diolah dengan metode analisa nonparametrik. Sebuah prosedur pengujian hipotesis dengan beberapa pengecualian, yang didasarkan pada asumsi bahwa sampel acaknya berasal dari populasi berdistribusi normal yang dikenal dengan metode parametrik. Sedangkan pengujian hipotesis sebagai normalitas distribusi tersebut yang tidak terpenuhi. Prosedur statistika tersebut dikenal dengan *metode nonparametrik* atau *metode bebas distribusi*.<sup>122</sup>

---

<sup>122</sup> Furqon. *Statistika terapan untuk penelitian*. (Bandung: Alfabeta. 2004). Hal. 235

Prosedur pengujian hipotesis yang menggunakan metode nonparametrik atau bebas distribusi menjadi perhatian dan banyak digunakan oleh para analisis data karena sejumlah alasan dan berbagai kelebihanannya. *Pertama*, tidak adanya asumsi yang dibuat berkaitan dengan bentuk fungsi frekuensi dari populasi asalnya, dimana sampel diambil, kecuali beberapa distribusinya kontinu dan datanya independen, sehingga perhitungannya sederhana dan dapat dilakukan dengan cepat. *Kedua*, metode nonparametrik dapat menggunakan data yang tidak harus merupakan hasil pengukuran kuantitatif, tetapi juga dapat berupa respon kualitatif (nominal dan ordinal). Hanya sedikit metode nonparametrik yang dapat digunakan untuk menguji skala pengukuran interval dan rasio. *Ketiga*, karena data sosial-ekonomi, secara umum tidak berdistribusi normal, maka uji-uji nonparametrik banyak ditemukan dalam bidang pendidikan, sosiologi dan psikologi. *Keempat*, metode nonparametrik dapat digunakan untuk menyusun data yang bukan skor dalam pengertian keangkaan, melainkan semata-mata merupakan jenjang peringkat (*rank*) bahkan tanda (*sign*), sehingga secara intuitif metode ini mudah dilakukan.<sup>123</sup>

---

<sup>123</sup> Furqon. *Statistika terapan untuk penelitian*. (Bandung: Alfabeta. 2004). Hal. 235

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. HASIL PENELITIAN**

##### **A.1 DESKRIPSI LOKASI PENELITIAN**

###### **A.1.1 Lingkungan Sekolah**

Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Malang merupakan lembaga pendidikan formal yang berdiri pada tahun 1971 dan beroperasi pada tahun yang sama. Secara kelembagaan sekolah ini merupakan lembaga pendidikan swasta yang bernaung dibawah Dinas Pendidikan Malang.

Lokasi SMK Muhammadiyah I Malang berada di jalan Galunggung No. 37A Kecamatan Klojen Kota Malang. Situasi sekolah yang di halamannya memiliki pohon-pohon yang rindang sangat cocok untuk proses belajar mengajar.

Dalam perkembangannya SMK Muhammadiyah I telah beberapa kali mengalami pergantian tempat. Sebelum akhirnya bertempat di jalan Galunggung no. 37A Klojen Kota Malang sampai sekarang. Pertama berdiri pada tahun 1971, sekolah ini bertempat di daerah oro-oro dowo. Kedua, pada tahun 1977 sekolah ini berpindah tempat di UNMUH kampus 2, di daerah sumbersari. Ketiga, pada tahun 1987, sekolah ini berpindah tempat lagi di daerah jalan Galunggung no. 37A sampai sekarang. Selama



itu pula, sekolah ini telah mengalami pergantian kepala sekolah sebanyak 5 kali.

Sekolah ini memiliki program asrama untuk siswanya, program ini baru berjalan 2 tahun yang lalu. Letak asramanya berada di dalam lingkungan sekolah ini. Karena masih baru, asrama yang tersedia masih terbatas asrama untuk putri. Siswi-siswi yang tinggal di asrama sekolah ini dibimbing langsung oleh guru BK di sekolah itu.

SMK Muhammadiyah 1 ini memiliki 8 kompetensi keahlian atau jurusan yang bisa dipilih oleh siswanya sesuai dengan minat para siswa. Diantaranya, Teknik Permesinan (terakreditasi B), Teknik Kendaraan Ringan (terakreditasi A), Teknik Instalasi Tenaga Listrik (terakreditasi A), Teknik Audio Video (terakreditasi A), Teknik Sepeda Motor, Rekayasa Perangkat Lunak, Teknik Komputer dan Jaringan, dan Multi Media.

#### A.1.2 Keadaan Siswa

Siswa di SMK Muhammadiyah I sebagian besar berasal dari daerah sekitar kota Malan. Jumlah siswa SMK Muhammadiyah I berjumlah kurang lebih 340 siswa, berasal dari berbagai macam kalangan perekonomian.

Adapun rincian jumlah siswa yaitu :

NO	Kelas	Jumlah
1.	Kelas I	138
2.	Kelas II	102
3.	Kelas III	112
Jumlah		

### A.1.3 Sarana dan Prasarana

Perkembangan siswa yang terus meningkat, tuntutan kurikulum yang harus dipenuhi, gambaran secara rinci sarana dan prasarana yang sudah dimiliki SDN Merjosari I adalah sebagai berikut :

**Tabel.4. Sarana Sekolah**

Sarana	Jumlah
a. Tempat Ibadah (Musholla)	1
b. Ruang Perpustakaan	1
c. Ruang UKS	1
d. Kamar Mandi Murid/Guru	4
e. Ruang Guru	1
f. Ruang Kepala Sekolah	1
g. Lapangan	2
h. Komputer	4
i. Printer	2
j. Pesawat telepon	1
k. Koperasi sekolah	1
l. Lab Kimia dan Fisika	1
m. Lab./Bengkel Otomotif Roda Dua	1
n. Lab./Bengkel otomotif	1
o. Lab/Bengkel Audio Video	1
p. Lab/Bengkel Permesinan & Las	1
q. Lab Komputer	1
r. Lab Bengkel	1
s. Ruang TU	1
t. Kantin	3
u. Kopsis	1
v. Gudang	1
w. Aula Pertemuan	1
x. Asrama Putri	1
y. Ruang Kelas	20

### A.1.3 Denah Sekolah SMK Muhammadiyah 1 Kota Malang

(Terlampir)

### A.1.4 Visi dan Misi SMK Muhammadiyah I Malang

**Visi :**

Menjadi lembaga pendidikan pelatihan dengan membentuk outcomes yang sholeh produktif dan profesional.

**Misi :**

1. Memberikan pendidikan agama yang mengantarkan siswa menjadi anak yang sholeh
2. Memberikan materi pendidikan pelatihan yang berorientasi pada dunia industri/ usaha, penuh disiplin dan berperilaku islami.
3. Menjalinkan kerjasama dengan dunia industri/usaha, instansi terkait dan masyarakat guna melaksanakan model pendidikan pelatihan kejuruan yang berwawasan global.
4. Mengembangkan manajemen pendidikan pelatihan kejuruan, sesuai dengan tuntutan kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan yang mampu bersaing ditingkat nasional dan internasional.

## **A.2. DESKRIPSI PELAKSANAAN EKSPERIMEN**

Dalam pelaksanaan eksperimen ini, pemberian treatment dapat dideskripsikan sebagai berikut :

Eksperimen dilaksanakan pada tanggal 6 Agustus 2010 selama kurang lebih 4 jam. Eksperimen dimulai pada jam 10.00 – 14.00 WIB.

**Tabel. 5. Jadwal Eksperimen**

Jam	Proses Eksperimen	Tujuan
10.00-10.05	Pembukaan oleh peneliti	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mengkondisikan peserta agar siap mengikuti terapi</li> <li>- memberikan sedikit arahan dan himbauan selama terapi dilakukan. Seperti, Hp dimatikan selama terapi berlangsung, dimohon untuk serius dan optimal mengikuti terpai ini dll</li> <li>- menjelaskan sekilas terkait proses pelaksanaan terapi</li> </ul>
10.05-10.30	Perkenalandengan terapis	<ul style="list-style-type: none"> <li>- membangun good rapport antara terapis dengan klien</li> <li>- memberikan rasa nyaman dan percaya pada diri klien atau siswa terhadap terapis</li> <li>- terapis berkenalan satu persatu dengan klien</li> <li>- memberikan penguatan, apakah mereka benar-benar ingin berhenti merokok.</li> <li>- mengetahui penyebab inginnya berhenti merokok, pada setiap diri siswa</li> </ul>
10.30-11.00	Terapi klasikal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- memberikan pengetahuan tentang bahaya rokok. Dalam bentuk video asli dari bidang kedokteran. Seperti bagaimana kondisi paru-paru manusia pada perokok, sel saraf, dan dampak negatif lain dari merokok dalam bidang kesehatan</li> <li>- meningkatkan motivasi untuk berhenti merokok</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- memberikan penguatan saat nanti sudah berhenti merokok. Misalnya, saat mendapat ejekan, dikucilkan teman dll karena berhenti merokok</li> </ul>
11.00-14.00	Terapi individual Durasi 10 menit per siswa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- menterapi secara bergantian satu per satu dengan serangkaian proses terapi</li> </ul>
14.00-14.05	Penutupan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mengucapkan terima kasih, permohonan maaf kepada subjek</li> <li>- penyampaian dan pemberian form monitoring selama satu bulan ke depan. Untuk diisi oleh subyek setiap harinya, dengan mengisikan jumlah rokok yang dihisap.</li> </ul>

Penjelasan pelaksanaan eksperimen terlampir dalam lampiran modul eksperimen.

### A.3 PAPARAN DATA

Berikut ini adalah paparan data dari sis.wa yang merokok, setelah disembarkannya angket. Data siswa yang ditampilkan ini memang benar-benar mereka yang merokok minimal dua kali sehari. Data ini adalah hasil dari penyebaran angket kepada populasi sebanyak 100 subyek, dan yang peneliti tampilkan hanya yang memiliki perilaku merokok. Karena yang tidak merokok secara otomatis memiliki skor 0, jadi tidak peneliti masukkan dalam penulisannya. Hasil skoring data bisal dilihat di halaman lampiran dalam skripsi ini.

Berdasarkan data hasil angket, maka peneliti menemukan 25 subyek yang memenuhi kriteria yang diinginkan oleh peneliti. Kriteria yang diinginkan

terungkap dalam hasil skoring angket di atas. Angket ini adalah kriteria terkait seberapa sering subyek merokok dalam sehari. Dua puluh lima subyek yang tersaring ini adalah mereka yang memiliki skor lebih dari 5 pada tabel di atas. Dua puluh lima subyek ini diantaranya subyek ke 6, 7, 15, 17, 22 dan seterusnya yang memiliki skor lebih dari lima. Setelah terpilih 25 subyek yang menurut peneliti memenuhi kriteria dalam subyek penelitian, maka peneliti melakukan wawancara kepada ke 25 subyek tersebut untuk mendapatkan validitas hasil pengisian angket yang mereka isi, kemudian meminta kesediaan untuk mengikuti terapi yang akan peneliti lakukan kepada mereka. Setelah proses wawancara ini, maka tersaring 10 subyek saja yang memenuhi kriteria dan bersedia mengikuti terapi yang akan diberikan oleh peneliti dengan menggunakan jasa terapis ini. Sebelas subyek ini adalah subyek ke 7, 15, 17, 22, 30, 31, 39, 40, 42, dan 45 pada tabel hasil skor angket yang tertulis sebelumnya. Berikut ini adalah hasil perubahan yang terjadi pada subyek yang mengikuti terapi tentang intensitas merokoknya dalam sehari-hari. Peneliti menyajikan perubahan yang terjadi pada setiap diri Subyek selama 50 hari setelah terapi dilakukan. Data perkembangan per subyek penulis paparkan dalam halaman lampiran.

#### **A.4. HASIL EKSPERIMEN**

Berdasarkan paparan data penelitian eksperimen yang disebutkan pada sub bab selanjutnya adalah menunjukkan hasil bahwa terapi *NLP* cukup efektif dalam

membantu mengurangi perilaku merokok. Hal ini dilihat dari penurunan frekuensi merokok dari semua subyek selama 50 hari setelah mengikuti terapi.

**Tabel.6. Hasil Eksperimen**

(Hasil *pre-test* dan *post-test* intensitas merokok siswa)

Subyek	Sebelum	Sesudah	Beda	Tanda	Urut
S-1	4	1	3	-	1,5
S-2	4	0	4	-	4,5
S-3	12	0	12	-	9,5
S-4	12	2	10	-	8
S-5	12	3	9	-	7
S-6	6	2	4	-	4,5
S-7	5	2	3	-	1,5
S-8	24	12	12	-	9,5
S-9	5	2	3	-	1,5
S-10	6	2	4	-	3,5

### NPar Tests Wilcoxon Signed Ranks Test

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
VAR0002 - VAR0001	Negative Ranks	9 <sup>a</sup>	5,00	45,00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	,00	,00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	9		

a. VAR0002 < VAR0001

b. VAR0002 > VAR0001

c. VAR0002 = VAR0001

		VAR0002 - VAR0001
Z		-2,670 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)		,008

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

## B. PEMBAHASAN

Kebiasaan merokok menjadi salah satu permasalahan dunia remaja yang perlu untuk dicarikan solusinya. Bahaya dari perilaku merokok yang akan menimbulkan penyakit fisik yang tidak ringan, adalah salah satu alasan yang membuat segala usaha keras untuk mencegah remaja dari merokok, menjadi

kewajiban bagi semua pihak yang berkepentingan. Usaha pencegahan memang efektif dilakukan kepada remaja, sebagai usaha preventif sehingga para remaja tidak sampai terjerumus dalam dunia merokok. Tetapi, bagaimana jika kondisinya saat ini adalah para remaja ini sudah menjadi perokok, bahkan perokok tingkat menengah dan tinggi berdasarkan jumlah batang yang diisapnya.

Menangani permasalahan merokok pada remaja tidak semudah membalikkan telapak tangan. Karena penyebab para remaja itu merokok sangat variatif, sehingga ketika memberikan solusi agar remaja ini berhenti merokokpun juga harus ada pertimbangan dari penyebab yang membuat mereka merokok.

Komalsari dan Helmi yang mengatakan bahwa ada tiga faktor penyebab perilaku merokok pada remaja yaitu kepuasan psikologis, sikap permisif orang tua terhadap perilaku merokok remaja, dan pengaruh teman sebaya.

Adanya kepuasan psikologis dan pengaruh teman sebaya menjadi alasan utama yang diungkapkan oleh sample pada penelitian ini. Sedangkan selama ini mereka atau para siswa yang merokok di sekolah hanya mendapatkan hukuman dari pihak kesiswaan tanpa ada penanganan yang lebih psikologis. Kita harus menyadari bahwa ketika para remaja memutuskan untuk merokok, itu bukan kesalahan murni dari diri seorang remaja. Sedangkan permasalahan perkembangan yang terjadi pada tingkat remaja juga sangat kompleks.

Remaja dengan berbagai tugas perkembangannya masih membutuhkan bimbingan, arahan dan dukungan dari lingkungan di sekitarnya secara terus



menerus. Adanya hukuman bagi mereka menurut penulis menjadi penanganan yang kurang tepat, karena hal itu hanya akan bertahan jika mereka berada di lingkungan sekolah.

Smet mengklasifikasikan perokok berdasarkan banyaknya rokok yang dihisap, yaitu :

- a. Perokok berat yang menghisap lebih dari 15 batang rokok dalam sehari.
- b. Perokok sedang yang menghisap 5-14 batang rokok dalam sehari.
- c. Perokok ringan yang menghisap 1-4 batang rokok dalam sehari

Dalam penelitian ini subyek yang diambil dalam eksperimen adalah mereka yang memiliki intensitas merokok minimal 4 batang perhari dan paling banyak 2 pack perhari dari 11 orang itu. Melihat klasifikasi dari Smet, berarti peneliti mengambil subyek dalam kategori ringan sampai berat.

Dilihat dari sisi orang disekelilingnya, merokok menimbulkan dampak negatif bagi perokok pasif. Resiko yang ditanggung perokok pasif lebih berbahaya daripada perokok aktif karena daya tahan terhadap zat-zat yang berbahaya sangat rendah.

Kerugian merokok tidak hanya akan dirasakan oleh orang yang merokok, tetapi bagi orang yang tidak merokok dan berada di sekitar orang yang merokok, maka itu juga akan mengakibatkan dampak negatif bagi orang yang tidak merokok. Tepat sekali jika ada program pembuatan ruang khusus bagi para perokok. Sehingga para perokok-perokok itu tidak merokok disembarang tempat.

Ada banyak faktor yang melatar belakangi kenapa para remaja ini bisa memiliki kebiasaan untuk merokok. Seperti hasil dari salah satu jurnal penelitian dengan peneliti Dian Komalasari dan Avin Fadhila Helmi dikatakan bahwa sikap permisif orang tua terhadap perilaku merokok remaja menjadi faktor yang cukup banyak mempengaruhi perilaku merokok pada remaja. Sosialisasi yang lain melalui tranmisi horisontal melalui lingkungan teman sebaya. Namun demikian, yang paling besar memberikan kontribusi adalah kepuasan-kepuasan yang diperoleh setelah merokok atau rokok memberikan kontribusi yang positif. Pertimbangan-pertimbangan emosional lebih dominan dibandingkan dengan pertimbangan-pertimbangan rasional bagi perokok.

Erik H. Erikson menyatakan bahwa keputusan seorang remaja untuk merokok berkaitan dengan adanya krisis aspek psikososial yang dialami pada masa perkembangannya, yaitu masa mencari identitas diri seperti usaha untuk menjelaskan siapa dirinya dan apa perannya dalam masyarakat. Dalam masa remaja ini, sering dilukiskan sebagai masa badai dan topan karena ketidaksesuaian antara perkembangan psikis dan sosial.

Menelaah dari pendapat Erickson di atas, ternyata remaja yang merokok merupakan wujud dari adanya krisis aspek psikososial pada diri remaja itu sendiri. Karena pada masa itu Erickson mengatakan bahwa masa remaja adalah masa pencarian jati diri. Aktifitas merokok remaja, merupakan salah satu wujud dari adanya krisis pencarian jati diri. Masa pencarian jati diri ini, jika tertangani dengan baik maka remaja itu akan menemukan jati dirinya dan bisa menjadi pribadi yang baik. Namun begitu sebaliknya.

Masa remaja adalah masa-masa dimana remaja mencari siapa sebenarnya dirinya, mencoba memahami dan mengenali dirinya sendiri. Pada masa ini remaja masih kebingungan dengan dirinya sendiri, hal ini memang akan dirasakan oleh semua manusia dalam perkembangannya. Adanya kebutuhan memiliki identitas diri, kebutuhan untuk diakui oleh lingkungan kadang mendorong remaja ini memilih jalan yang salah dalam hidupnya. Dan salah satunya adalah dengan merokok. Sebagian remaja masih beranggapan bahwa saat mereka merokok ada perasaan bahwa mereka sudah dewasa. Dan yang sebenarnya terjadi adalah keinginan untuk diakui oleh lingkungannya.

Memahami remaja terkait tugas-tugas perkembangannya menjadi hal yang begitu penting, agar para remaja bisa berkembang dengan baik sesuai yang diinginkan oleh lingkungannya dan tidak terjerumus pada hal-hal yang negatif. Karena sebagian remaja tidak memahami dan sadar terkait tugas perkembangan mereka dengan sendirinya.

Status sosial ekonomi yang terdiri dari tingkat pekerjaan, pendidikan dan penghasilan juga mempunyai hubungan yang cukup signifikan dengan perilaku merokok. Pada banyak negara berkembang, prevalensi perilaku merokok menjadi lebih besar pada kelompok sosial ekonomi rendah.

Faktor ekonomi keluarga dari para remaja juga menjadi pengaruh dalam berperilaku merokok. Beberapa subyek penelitian dalam eksperimen ini juga mengalaminya. Mereka sadar bahwa ekonomi keluarga masih kurang mampu, tetapi mereka memilih mempertahankan merokok dengan mendapatkan uang dari

mengamen. Dari 11 siswa dalam eksperimen ini ada sekitang 5 orang siswa yang seperti ini.

Seperti hasil penelitian Paavola dkk, Rachiotis dkk dalam penelitian lain menemukan bahwa usia yang semakin tua, jenis kelamin pria, tingkat pendidikan orang tua yang semakin rendah, dan ketersediaan uang saku yang cukup banyak pada masa remaja berhubungan secara signifikan dengan perilaku merokok saat ini.

Secara lebih spesifik dapat dijelaskan bahwa anak-anak dari ayah yang mengenyam pendidikan lebih tinggi lebih kecil kemungkinannya untuk merokok dibanding anak-anak dari ayah yang hanya mengenyam pendidikan dasar. Ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seorang ayah, semakin jarang anak mereka yang menjadi perokok. Lebih lanjut dapat dijelaskan bahwa status sosial ekonomi, khususnya tingkat pendidikan sang ayah lebih berpengaruh terhadap perilaku remaja dibanding tingkat pendidikan sang ibu. Kondisi ini juga terjadi pada sebagian dari subyek yang mengikuti eksperimen atau penelitian ini.

Mengenai alasan kenapa subyek yang penulis pilih dari kelas dua dan tiga tingkat sekolah menengah atas adalah karena menurut Laventhal dan cleary mengatakan bahwa perilaku merokok pada remaja umumnya semakin lama akan semakin meningkat sesuai dengan tahap perkembangannya yang ditandai dengan meningkatnya frekuensi dan intensitas merokok, dan sering mengakibatkan mereka mengalami ketergantungan nikotin.

Yayasan kanker Indonesia (YKI) juga menemukan bahwa 27,1 % dari 1961 responden pelajar pria SMA/SMK, sudah mulai atau bahkan terbiasa

merokok. Umumnya siswa kelas 1 menghisap 1-4 batang rokok / hari. Sementara siswa kelas 3 mengkonsumsi rokok lebih dari 10 batang/ hari.

Pembahasan tentang bagaimana rokok dalam pandangan Islam, menjadi penting karena Islam adalah ajaran yang sangat sempurna bagi manusia.

Firman Allah dalam surah Al-Baqarah 195, yang sudah peneliti tulis dalam kajian teori. Bahwasannya manusia diperintahkan untuk tidak melakukan segala hal yang dapat menjatuhkan diri sendiri. Hal ini diperkuat dengan hadis Rosulullah yang mengatakan bahwa manusia diperintahkan untuk menjauhi hal-hal yang dapat menyia-nyiakan waktu dan menghambur-hamburkan uang.

Bagi para remaja muslim yang merokok, perlu kiranya memahami apa yang telah dijelaskan pada paragraf sebelumnya. Sehingga akan menanamkan nilai yang lebih bermuatan religi. Karena bisa jadi hal ini belum diketahui oleh para remaja muslim. Dan kemungkinan juga karena porsi ilmu agama yang belum seimbang yang didapatkan para remaja muslim saat ini.

Begitulah kurang lebih dinamika sosial dari perilaku merokok pada remaja. Dalam eksperimen ini telah dilakukan treatment untuk siswa SMK Muhammadiyah 1 Malang yang merokok yang memiliki keinginan untuk berhenti merokok tapi belum mampu dan mereka bersedia mengikuti treatment atau terapi ini.

Terapi yang diberikan dalam eksperimen ini diharapkan bisa membantu siswa dalam mengurangi perilaku merokok mereka bahkan bisa berhenti dalam jangka waktu yang lama ataupun selamanya.

Terapi yang diberikan kepada siswa yang merokok ini adalah menggunakan teknik *collapsing anchoring*. Ini adalah salah satu teknik dalam *NLP* yang tujuannya adalah memberikan efek atau rasa yang negatif terhadap sesuatu yang selama ini telah memberikan rasa nyaman terhadap diri individu dengan.

Teknik *collapsing anchor* memungkinkan untuk membantu memecahkan pikiran yang tidak berfungsi atau bentuk-bentuk perilaku yang telah sulit untuk dirubah. Teknik ini membantu untuk membebaskan seseorang dari perasaan negatif yang menjadi pencetus situasi atau memori dalam diri seseorang. Teknik ini dimulai dengan menentukan sebuah *anchor* untuk perasaan negatif. Kemudian kamu membuat sebuah *anchor* yang berbeda yang diproses dengan keadaan yang positif. Suatu *anchor* yang positif lebih kuat daripada *anchor* yang negatif, kamu membakar kedua *anchor* dalam satu waktu.

Hasilnya, pertama, merasa aneh. Mata seseorang mungkin dengan cepat melihat sekitarnya menunjukkan bahwa pikiran mereka sedang mencoba untuk memperbaiki beberapa perintah untuk memunculkan rasa pada sesuatu. Hasil akhirnya adalah bahwa seseorang itu akan dibebaskan dari situasi negatif yang sangat cepat.

Konsep dasar *NLP* juga berpandangan bahwa manusia adalah makhluk yang unggul. Manusia mampu melakukan perubahan yang besar dengan sangat cepat, tanpa waktu yang lama. Oleh karena itu terapi *NLP* ini dilakukan hanya sekali saja pada subyek eksperimen.

Selama proses eksperimen, terapis mencoba memberikan dan merubah pengalaman internal siswa. Atau memberikan pola-pola baru dalam diri siswa tentang rokok. Terapis memperlakukan tiap siswa dengan berbeda-beda sesuai dengan kondisinya. Artinya berbeda adalah saat memberikan dan merubah pengalaman internal terhadap setiap siswa disesuaikan dengan hal-hal yang negatif, sedangkan setiap siswa memiliki hal-hal negatif yang berbeda-beda. Misalnya, satu siswa sangat jijik sekali dengan makanan x, dan itu nanti akan dijadikan *anchor* yang akan mengubah rasa nyaman pada rokok saat menghisapnya, maka menjadi sebaliknya.

Terapis dalam terapi ini berusaha membantu siswa untuk merubah sesuatu yang ada dalam dirinya sendiri. Keberhasilan terapi ini akan sangat dipengaruhi oleh tingkat kesungguhan siswa itu sendiri. Hal ini akan sangat sesuai dengan apa yang telah Allah firmankan dalam Al-Qur'an surah ar-ra'du ayat 11. Dalam sebuah hadist qudsi dijelaskan juga bahwa "*Allah akan bersikap sesuai dengan prasangka hambaNya*". Dari sini sangat jelas bahwa Islam mengajarkan kepada umatnya untuk selalu berusaha dengan keras demi menggapai segala cita yang diinginkan.

Setelah eksperimen ini dilakukan kepada 11 siswa yang mengikuti eksperimen ini, hasilnya secara umum mereka mengalami penurunan intensitas dalam merokok. Secara detail ada 3 orang yang mengalami penurunan secara total. Artinya sudah tidak merokok sama sekali. Ketiganya memiliki alasan yang berbeda. 1 orang pertama tiba-tiba merasa bosan dengan rokok, setiap kali akan merokok. 1 orang kedua, ketika setelah terapi itu muntah-muntah dan pusing,

akhirnya dia tidak ada keinginan lagi untuk merokok. 1 orang ketiga, setelah terapi pada hari yang sama juga itu merasa sangat pusing. 1 orang ke empat mengalami penurunan 50%, dari yang dulunya 4 rokok perhari sekarang menjadi 1-2 rokok perhari. 1 orang kelima, juga mengalami penurunan 50% dari yang biasanya 24 batang atau 2 pack menjadi 1 pack bisa habis sampai 3 hari. 1 orang ke enam, tujuh, delapan, sembilan, sepuluh dan sebelas rata-rata juga mengalami penurunan 50% dari sebelumnya. Data tersebut bisa dilihat dalam bagian hasil eksperimen pada sub bab sebelumnya.

Adanya subyek yang bisa sampai berhenti total, kemudian ada yang hanya mengalami penurunan saja, hal ini salah satunya sangat dipengaruhi oleh kesungguhan subyek dalam mengikuti terapi ini. Karena dalam observasi peneliti saat dilakukan terapi pada setiap individu, ada yang memang tidak sungguh-sungguh dalam mengikuti terapi. Terlihat dari cara dia berbicara dan menjawab pertanyaan yang diberikan kepada terapis. Dalam observasi saat wawancara, peneliti juga bekerjasama dengan terapis untuk mengobservasi setiap subyek saat terapi individu dilakukan.

Peneliti merasa kiranya masih banyak kekurangan dalam melakukan eksperimen ini, sehingga diperlukan konsep dan praktik yang matang dalam eksperimen-eksperimen selanjutnya. Dalam melakukan eksperimen ini tentunya ada beberapa hal yang dapat mempengaruhi validitas internal kelompok eksperimen ini, serta berpengaruh terhadap hasil akhir eksperimen, antara lain:



### 1. Historis (*contemporary history*)

Merupakan kejadian-kejadian di lingkungan penelitian di luar perlakuan yang muncul selama penelitian berlangsung, yaitu antara tes pertama dan berikutnya<sup>124</sup>. Ini terlihat pada proses pemberian treatment yaitu pada jam belajar mengajar berlangsung. Peneliti bekerja sama dengan guru kelas. Kemudian karena terapi dilakukan perindividu, ada siswa yang setelah diterapi malah membuat gaduh, tetapi peneliti juga berperan untuk mengkondisikan hal itu.

### 2. Maturasi (*maturation Proses*)

Yaitu proses perubahan pada subyek eksperimen yang terjadi seiring dengan perjalannya waktu. Dalam suatu eksperimen yang memerlukan waktu pelaksanaan panjang, subyek dapat terpengaruh dikarenakan menjadi lelah, bosan, lapar atau karena bertambahnya usia. Perubahan-perubahan ini dapat mempengaruhi performansi subyek dalam eksperimen baik ke arah yang positif maupun ke arah yang negatif<sup>125</sup>. Sikap subyek adakalanya tidak dapat kita kontrol, artinya tidak selamanya pada waktu diberikan perlakuan keseluruhan subjek eksperimen dalam kondisi siap, serius, disiplin, tertib atau sehat. Peneliti kadang mendapatkan subyek yang mengikuti terapi ini dengan tidak sungguh-sungguh.

### 3. Difusi atau Imitasi Perlakuan

Dalam eksperimen, dapat terjadi interaksi antara anggota kelompok eksperiment. Antar anggota dalam kelompok eksperimen mempelajari apa yang diberikan kepada teman yang sebelumnya sudah diberi treatment, sehingga mempengaruhi hasil pengukuran. Pembelajaran treatment yang diberikan antar

---

<sup>124</sup> Latipun. *Psikologi Eksperimen*. (Malang : UMM Press. 2006) hal 78

<sup>125</sup> Azwar, Saifuddin. *Metode Penelitian*. (Yogyakarta : Pustaka Pelajar. 2007) hal 113

anggota ini terjadi saat anggota pertama telah selesai diberi treatment, kemudian anggota ini bergabung dengan teman-teman lain yang belum diberikan treatment.

#### 4. Instrumentasi

Instrumentasi merupakan cara pengukuran yang digunakan dalam eksperimen. Instrument yang tidak memenuhi syarat, akan menghasilkan skor yang tidak akurat. Sumber invaliditasnya dapat berupa derajat kesukaran yang berbeda antara uji awal dan uji akhir.<sup>126</sup>

Validitas eksternal yang bisa peneliti lakukan adalah, kondisi ruangan yang benar-benar kondusif. Ruangan eksperimen berada dilantai 2 di Laboratorium, dengan jendela tertutup tirai, suara gaduh dan lalu lalang kendaraan cukup tidak terdengar di dalam ruangan ini. Para siswa juga diminta untuk mematuhi segala aturan selama eksperimen. Adanya kerjasama dengan para guru atau wali kelas.

Validitas eksternal yang belum bisa peneliti kontrol adalah saat bulan puasa, karena ketika siswa melaksanakan ibadah puasa mereka tidak akan merokok karena itu akan membatalkan puasa. Hal ini mungkin sangat berpengaruh pada validitas eksternal dari eksperimen ini.

---

<sup>126</sup> Latipun. *Psikologi Eksperimen*. (Malang : UMM Press. 2006) hal 81

## BAB V

### PENUTUP

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dari hasil penelitian tentang efektifitas terapi *NLP* dalam mengurangi intensitas perilaku merokok pada siswa, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut sesuai dengan poin dalam rumusan masalah yang ada:

1. Data hasil penelitian tentang intensitas merokok siswa sebelum diberi perlakuan adalah sebagai berikut:

Subyek	Sebelum (btg/hari)
S-1	4 btg
S-2	4 btg
S-3	12 btg
S-4	12 btg
S-5	12 btg
S-6	6 btg
S-7	5 btg
S-8	24 btg
S-9	5 btg
S-10	6 btg

2. Data hasil penelitian tentang intensitas merokok siswa sesudah diberikan treatment.

Subyek	Sebelum (btg/hari)	Sesudah (btg/hari)
S-1	4 btg	1 btg
S-2	4 btg	0 btg
S-3	12 btg	0 btg
S-4	12 btg	2 btg
S-5	12 btg	3 btg
S-6	6 btg	2 btg

S-7	5 btg	2 btg
S-8	24 btg	12 btg
S-9	5 btg	2 btg
S-10	6 btg	2 btg

3. Dengan menggunakan bantuan SPSS 15.0 for windows (analisa perhitungan *Non-parametric test Wilcoxon Signed Rank Test*) pada kelompok eksperimen didapatkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,008. Yang artinya ada perubahan yang signifikan dari hasil *treatment NLP* yang diberikan terhadap siswa yang merokok. 80% dari jumlah objek eksperimen mengalami penurunan intensitas merokok di atas 50%. Sehingga dapat dikatakan bahwa terapi *NLP* efektif dalam mengurangi intensitas perilaku merokok siswa.

## B. SARAN-SARAN

Dari proses perjalanan penelitian dan hasil yang di peroleh dari eksperimen ini, peneliti sekiranya dapat memberikan saran-saran yang kiranya nantinya bisa di cermati dan di pertimbangkan. Diantaranya :

### 1. Bagi lembaga pendidikan

#### a. Fakultas Psikologi

Hasil penelitian eksperimen ini dapat dijadikan bahan pertimbangan sebagai penambahan khazanah keilmuan psikologi, khususnya teori tentang terapi *NLP* dalam mengurangi intensitas perilaku merokok siswa.

b. Sekolah

Terapi *NLP* dapat dijadikan alternatif solusi untuk sekolah-sekolah yang memiliki siswa dengan kecanduan merokok. Selain hukuman atau sanksi yang bisa diberikan kepada para siswa, dikebanyakan sekolah yang ada saat ini.

2. Peneliti (eksperimen) setelahnya

- a. Lebih menguasai dan memahami tentang dunia remaja dan terapi *NLP*, serta terapi secara umumnya baik secara praktis maupun secara teoritis, sehingga nantinya akan lebih mudah dalam terjun ke lapangan.
- b. Lebih berhati-hati dalam setiap mengambil keputusan untuk kesempurnaan eksperimen sesudahnya, dengan mempertimbangkan berbagai hal baik validitas internal (*historis, maturasi, difusi atau imitasi perlakuan, instrumentasi, regresi statistik*) dan validitas eksternal, penuh perhitungan matang, untuk hasil yang lebih sempurna dan pemenuhan standarisasi pendidikan dan dunia psikologi.
- c. Khusus tentang penelitian ini, peneliti menyarankan untuk tidak melakukan penelitian menjelang bulan ramadhan. Karena hal ini juga akan mempengaruhi efektifitas pengaruh dari terapi yang diberikan untuk perilaku merokok.

- d. Melihat dan mempelajari pengalaman-pengalaman eksperimen sebelumnya, agar bisa di jadikan pelajaran dan bahan pertimbangan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adler Harry. (1994). *NLP the new art and science of getting what you want*. Jody Piatkus: London.
- Andreas Steve. (2008). *NLP for the new technology achievement*. Yogyakarta: BACA.
- Andreas, S, & Faulkner, C, (1998), *NLP : Tehknologi Baru Meraih Sukses*, Jakarta, Pustaka Delapratasa
- Arikunto, Suharsini. *Prosedur Penelitian, suatu pendekatan praktik, edisi revisi VI*.
- Azwar, Saifuddin. (2007). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Beaver Diana.(2008). *NLP for lazy learning*. Yogyakarta: BACA.
- Corey, Gerald, (1999), *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi* (terjemahan), Bandung, PT Refika Aditama
- Elfiky, Ibrahim. (2007). *Terapi NLP Neuro-Linguistic-Programming*. Bandung: Mizan Media Utama
- Furqon. (2004). *Statistika terapan untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Hayes Phillip, Rogers Jenny.(2009). *NLP for the quantum change*. Yogyakarta: BACA.
- Kemala, Indri nasution. *Makalah Perilaku merokok pada remaja*. 2007. (Dosen Fak. Kedokteran Univerrsitasi sumatera utara: Medan).
- Komalasari, Dian & Helmi, Avin Fadilla. 2000. Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Universitas Gajah Mada Malang*.

- Latipun. (2006). *Psikologi Eksperimen*. Malang : UMM Press.
- Mu'tadin, Zainul. 2002. *Remaja dan Rokok*, (online), (<http://herbalstoprokok.wordpress.com/2009/02/04/remaja-dan-rokok>, diakses 28 Februari 2009).
- O'connor Joseph, Seymor John. (1993). *NLP psychological skills for understanding and influencing people*. The aquarian Press: London.
- Poerwadarminta, W.J.S. (1995). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Quthb, Sayyid. (1992). *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an*. Jakarta: Gema Insani Pres.
- Remaja Merokok, Salah Lingkungan?, (Online), (<http://lifestyle.okezone.com/index.php/ReadStory/2008/09/12/27/145232/remaja-merokok-salah-lingku-ngan>, diakses 25 Februari 2009).
- Santrock, John W. (2002). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Penerbit Erlanga.
- Seniati, Liche. Dkk. (2006). *Psikologi eksperimen*. Jakarta : Gramedia.
- Tri rahayu,iin. Tristiardi ardi ardani. (2004). *Obsevasi dan wawancara*. Malang: Bayumedia.
- Triyanti. 2006. *Kebiasaan Merokok*, (online), (<http://triyanti.blogspot.com/2007/07/kebiasaan-merokok.html>, diakses 27 Februari 2009).
- Vaknin Sholomo. *The big book of NLP techniques*. 2008

















**PETUNJUK**

1. Demi kepentingan penelitian, saya memohon kepada anda untuk mengisi atau menjawab questioner ini dengan sebenar-benarnya. Tidak ada jawaban yang salah dan benar dalam angket ini. Anda juga tidak perlu takut untuk jujur dalam menjawab pertanyaan dalam angket ini. Sehingga, jawablah dengan apa adanya kondisi anda.
2. Karena semua data tentang jawaban anda akan dirahasiakan, dan hanya saya sebagai peneliti yang berhak mengetahuinya, maka saya meminta anda untuk menuliskan nama anda pada kolom yang telah disediakan.

NAMA \_\_\_\_\_ :

KELAS \_\_\_\_\_ :

TANGGAL LAHIR \_\_\_\_\_ :

1. Apakah anda adalah seorang siswa yang merokok? (Ya/Tidak).....
2. Apakah setiap hari anda merokok?(Ya/ Tidak)  
Jawaban tidak, jelaskan waktunya!
  - a. ketika libur sekolah saja
  - b. ketika mempunyai masalah
  - c. ketika ada masalah pribadi, frustasi, stres dll
  - d. lain-lain (mohon dituliskan).....
3. Berapa batang Anda biasanya merokok dalam sehari?
  - a. 5
  - b. 4
  - c. 3
  - d. selain jawaban a, b, c (mohon dituliskan).....
4. Kapan biasanya anda merokok?
  - a. tiap pagi sebelum sekolah
  - b. pada jam sekolah
  - c. malam
  - d. lain-lain.....
5. Apakah anda pernah tidak merokok sama sekali dalam sehari?(Ya/ Tidak)  
Berikan alasan anda?
  - a. tidak ada uang untuk membeli rokok
  - b. aktifitas belajar di sekolah yang sangat padat
  - c. Lain-lain.....
6. Apakah anda tahu bagaimana proses pembuatan rokok? (Ya/ Tidak) .....
7. Apakah anda tahu bahaya dari merokok? (Ya/ Tidak) Kalau jawaban ya, mohon sebutkan? .....
8. Menurut anda, apakah ada kerugian jika anda tidak merokok? (Ya/Tidak) jika jawaban ya, sebutkan alasannya!
9. Apa motivasi atau alasan anda merokok? Sebutkan?
  - a. kelihatan keren, gaul, pemberani
  - b. kecanduan/kebiasaan
  - c. karena orang tua juga merokok
  - d. lain-lain(mohon dituliskan).....

10. Darimana anda mendapatkan rokok?
- membeli sendiri
  - diberi teman
  - dibelikan orang tua
  - lain-lain.....
11. Pernahkah anda mengalami masa, dimana anda tidak punya uang untuk membeli rokok? (Ya/Tidak)  
Kalau ya, apa yang anda lakukan?
- meminta ortu,
  - minta teman rokok
  - diam
  - lain-lain.....
12. Apakah anda termasuk orang yang kecanduan rokok? (Ya/Tidak).....
13. Apa yang anda rasakan jika satu hari saja tidak merokok?
- biasa saja
  - pusing
  - lain-lain.....
14. Apakah anda rasakan saat merokok?
- Puas
  - Menghilangkan kecemasan
  - Membuat diri lebih tenang
  - lain-lain(mohon dituliskan).....
15. Apakah ada keinginan dalam diri anda untuk berhenti merokok? (Ya/ Tidak)  
Jawaban ya, berikan alasannya!
- berhemat
  - meringankan beban ortu
  - konsentrasi belajar
  - lain-lain(mohon ditulis).....
- Jawaban tidak, berikan alasannya!
- uang saku dari ortu cukup banyak
  - sudah merasa nyaman dengan merokok
  - malu dengan teman, kalau berhenti merokok
  - lain-lain (mohon ditulis).....
16. Jika ada seseorang yang menawarkan pada anda sebuah terapi mengurangi perilaku anda merokok, apakah anda bersedia? (Ya/ Tidak)  
Jawaban ya, Beri Alasannya!
- karena saya belum mampu untuk merubahnya sendiri
  - karena saya ingin menjadi siswa yang lebih baik
  - karena saya tahu bahwa merokok itu tidak baik bagi kesehatan saya
  - lain-lain.....
- Jawaban tidak, berikan alasannya!
- karena merokok tidak merugikan saya
  - karena dengan merokok saya bisa memiliki banyak teman
  - karena orang tua saya tidak melarang saya merokok
  - lain-lain.....

**Terima kasih atas partisipasi anda telah bersedia mengisi questioner ini!**









## MODUL EKSPERIMEN

### RAPPORT

(waktu 30 menit)

#### Melakukan perkenalan antara *terapis* dan siswa

a. Tujuan :

- Mendekatkan secara personal antara *therapist* dengan subyek penelitian, sehingga menumbuhkan rasa kepercayaan dan rasa nyaman dari subyek penelitian kepada *therapist*, sehingga subyek penelitian dapat mengikuti pelatihan dengan nyaman tanpa ada perasaan takut atau malu.

#### Pelaksanaan teknis

Pembukaan oleh peneliti : peneliti membuka agenda eksperimen setelah ruangan, peserta dan yang lain terkondisikan.

Peneliti : Assalamualaikum. Wr. Wb. Alhamdulillah robbil alamin.....segala keagungan puji bagi Allah SWT sehingga kita bisa berada di ruangan ini dalam keadaan yang sangat baik. Baiklah adik-adik sekalian, seperti yang sebelumnya saya sampaikan kepada adik-adik semua. Bahwa hari ini adik-adik akan mengikuti terapi yang bertujuan untuk membantu adik-adik agar bisa berhenti merokok. Sudah siap?

Subyek : Siap

Peneliti : Ok. Jadi, nanti dalam beberapa waktu ke depan adik-adik akan dipandu langsung oleh seorang terapis yang akan membantu adik-adik untuk bisa berhenti merokok. Oleh karena itu, saya mohon kepada adik-adik semua untuk memperhatikan beberapa hal. Pertama, silahkan ikuti proses terapi dengan sebaik dan semaksimal mungkin. Kedua, semua HP harap disilent selama terapi berlangsung. Ketiga, dilarang keluar masuk ataupun membuat gaduh dengan teman lainnya. Bisa dipahami?

Subyek : Bisa

Peneliti : Bisa dimulai?

Subyek : Bisa.

Peneliti : OK. Selanjutnya, saya persilahkan kepada Pak Feri untuk memulai terapi ini.

### **Perkenalan dengan terapis**

Terapis : Baik, Apa kabar adik-adik semua? Sebelumnya mari berkenalan dulu dengan saya..... nama saya Feri sampurno. Tempat lahir di Jember, saya kuliah di fakultas teknik Universitas Brawijaya alumni 2002. Profesi saya adalah sebagai terapis NLP. Beberapa kali saya menyembuhkan klien yang phobia dengan ular, kemudian membuat klien bisa memakan nasi setelah bertahun-tahun lamanya tidak bisa makan nasi. Dan beberapa kasus phobia lain juga pernah saya tangani dan alhamdulillah sembuh. Dan hari ini semoga saya bisa

membantu adik-adik yang ada disini untuk bisa berhenti merokok. OK....adik-adik sekalian. Saya telah mendapatkan informasi sebelumnya, bahwa adik-adik yang ada di ruangan ini memiliki keinginan untuk berhenti merokok, dan rata-rata besar keinginannya adalah sekitar 70-80%. Benar begitu?

Subyek : Ya...Pak

Terapi klasikal : Terapi klasikal ini dilakukan dulu sebelum dilanjutkan dengan terapi individu. Diawal sesi terapi klasikal, terapis memulai memberikan beberapa pertanyaan yang sama kepada semua subyek penelitian.

Terapis : Baik....adik-adik semua.....saya ingin bertanya. Kira-kira semua yang ada disini sudah merokok mulai umur berapa? Sudah pernah mencoba untuk berhenti? Kalau sudah pernah mencoba berhenti, lalu apa yang membuat anda kembali merokok? dan berapa besar keinginan anda untuk berhenti merokok? (semua subyek penelitian diberi pertanyaan seperti ini satu persatu oleh terapis, dan berikut ini akan peneliti paparkan setiap jawaban dari subyek)

Subyek 1 : Saya merokok sudah mulai kelas 2 SMP. Saya pernah mencoba berhenti merokok, karena merokok membuat boros uang. Tapi hanya bertahan 2 minggu. Merokok lagi karena pengaruh teman dan ketagihan. Dan sekarang saya masih punya keinginan besar sekali untuk berhenti merokok.

- Subyek 2 : Saya merokok dari kelas 2 SMP. Pernah mencoba berhenti juga tapi lupa berapa lama bertahannya dan yang membuat saya merokok lagi adalah karena pengaruh teman dan sampai sekarang saya masih merokok. Padahal saya juga tahu dampaknya bagi kesehatan saya. Tapi saya masih punya keinginan untuk berhenti merokok, berat sekali setiap kali mencoba berhenti dan selalu tidak pernah berhasil.
- Subyek 3 : Saya merokok mulai kelas 3 SMP, saya sudah ketagihan dengan rokok pak. Sampai kalau saya tidak punya uang, saya mengamen untuk mendapatkan uang demi bisa membeli rokok. Tapi saya ingin berhenti merokok, karena saya tidak ingin sakit. Keinginan saya untuk berhenti merokok 95 % lah pak
- Subyek 4 : Saya merokok pertama kali saat masih kelas 2 SMP. Saya juga pernah berhenti merokok karena ingin hemat dan sehat. Tapi selalu terpengaruh teman, dan sampai sekarangpun saya masih ingin berhenti merokok. Keinginan saya 90 % untuk berhenti merokok
- Subyek 5 : Saya mulai pertama kali merokok adalah usia 13 tahun. Bila tidak merokok sakit rasanya. Saya pernah berhenti merokok hanya selama satu minggu. Setelah berhenti kemudian merokok lagi itu karena tidak bisa menahan diri untuk tidak merokok karena rasanya tidak enak.
- Subyek 6 : Saya merokok pertama kali saat masih umur 11 tahun. Saya juga pernah berhenti merokok karena ingin hemat dan sehat. Tapi selalu terpengaruh teman, dan sampai sekarangpun saya masih ingin

berhenti merokok.Keinginan saya 90 % untuk berhenti merokok, karena saya sudah sakit pak karena rokok. Kadang merasa sesak juga.

Subyek 7 : Saya sudah mulai merokok sekitar umur 14 tahun, saya pernah berhenti merokok karena ingin sehat. Tapi saya merasa ketagihan dengan rasanya rokok, kemudian ada pengaruh lingkungan juga.

Subyek 8 : Saya sudah mulai merokok sekitar umur 13 tahun, saya pernah berhenti merokok karena saya ingin sehat. Tapi terpengaruh lingkungan juga.

Subyek 9 : Saya sudah mulai merokok sekitar umur 13 tahun, saya pernah berhenti merokok karena saya ingin sehat dan ingin menjadi anggota TNI. Tapi terpengaruh teman jadi sering tergoda.

Subyek 10 : Saya merokok dari kelas 2 SMP juga pak. Saya sangat ingin berhenti merokok karena saya sudah sakit karna rokok. Saya dulu tidak pernah sesak, tapi sekarang saya mulai merasakan sering merasa sesak. Yang sering mempengaruhi saya adalah teman. Kalau lihat teman merokok saya tidak bisa menahan untuk tidak merokok.

Subyek 11 : Saya mulai merokok sejak kelas 2 SMP juga. Saya ingin berhenti merokok karena ingin hemat uang, sehat juga. Meskipun saya tahu dampak panjangnya, tapi sulit sekali menghentikan kebiasaan merokok itu pak. Sudah pernah mencoba, diganti dengan permen tapi tidak bisa bertahan lama.



Terapis : (Mulai menyampaikan beberapa hal untuk mengkondisikan peserta eksperimen sebelum nantinya mereka akan diterapi secara individu).Adik-adik sekalian, sebelum anda memutuskan untuk mengikuti terapi ini pasti anda semua sudah memiliki motivasi atau keinginan untuk berhenti. Dan sekarang silahkan perkuat motivasi dalam diri anda. Adik-adik.....hambatan yang kalian sampaikan itu bukan sebenar-benarnya alasan atau bukan alasan yang riil. Sekarang saya ingin tanya, Ada tidak di kelas kamu yang tidak merokok? padahal mereka juga berteman dengan teman-teman yang merokok. Teman-temannya itu ya kalian-kalian ini tentunya. Tapi mereka bisa untuk tidak merokok. Alasan itu menjadi fakta bukan hanya sebagai asumsi, adalah saat berlaku pada semua orang efeknya sama. Kalau alasan karna teman itu fakta, maka seharusnya jika semua orang berteman dengan orang yang merokok maka semua orang akan merokok. Tapi faktanya tidak semua orang yang berteman dengan orang yang merokok mereka juga merokok. Artinya pengaruh orang yang merokok terhadap orang yang tidak merokok bukanlah fakta, tapi sekedar asumsi. Asumsi adalah hanya tipuan pikiran. Karena hanya sekedar permainan pikiran dan hanya sebuah permainan asumsi. Maka kita juga bisa merubah asumsi dalam pikiran kita.

Berhenti merokok itu adalah perjuangan. Saya tidak akan bisa mengatakan kepada kalia bahwa, berhenti merokok itu gampang, karena mungkin kalian akan mengatakan kepada saya “ya, ngomong saja enak,

yang melakukan belum tentu semudah itu”. Tidak ada permasalahan kompleks yang penyelesaiannya biasa-biasa saja. Begitu juga dengan permasalahan anda merokok, adalah permasalahan yang kompleks. Jadi perlu penyelesaian yang kompleks pula. Proses kalian merasa nyaman dengan rokok adalah proses yang sangat kompleks. Sehingga untuk berhenti merokok itu memang perlu perjuangan. Hasil dari perjuangan nanti bukanlah kalah dan menang, tapi hasil dari perjuangan adalah menang atau pahlawan. Jadi, kalau adik-adik mencoba berhenti merokok gagal, mencoba berhenti lagi, mencoba lagi gagal lagi maka teruskan dan lanjutkan usahanya untuk berhenti. Karena tidak ada kata gagal untuk berubah kepositif. Nah, saya akan mengajak adik-adik sekalian untuk belajar dari AREMA, siapa yang AREMA? adik-adik sekalian, saya ingin tanya..... berapa tahun AREMA memendam keinginan untuk jadi juara? 17 tahun dik..... sejak dari 1994 mereka punya mimpi untuk menjadi juara Indonesia tapi tidak pernah juara. 17 tahun arema memendam keinginan mereka menjadi juara 17 tahun mereka pelihara semua keinginnya..... . Makannya ketika AREMA bener-bener menjadi juara, euforia warga malang begitu luar biasa, pawai dimana-mana, dan lain-lain.....sekarang saya tanya, kira-kira kenapa warga malang begitu senangnya luar biasa saat arema menang, bahkan saat kalahpun warga Malang tetap setia memberikan dukungannya. Meskipun kalah arema tetap dibela oleh warga Malang? kenapa kira-kira? Dan kalian pernah ingin berhenti hanya bertahan berapa lama? paling lama 1 bulan.....karena AREMA punya identitas dan harga diri.kalo arema tak punya esteban,..... apakah kalian masih bangga dengan arema? kenapa?

karna anak malang. saya yakin...menang kalah seperti arema yang tidak pernah berhenti berjuang.meskipun begitu justru arema menang adalah saat tidak ada lagi yang membela, tidak punya dana sampai berjualan stiker, kaos, slayer dan lain-lain....ingat. ketika kalian berhenti merokok, kalian harus siap bahwa kemungkinan kalian akan dikucilkan, sakit, minder, tidak jantan, ini adalah masa-masa terpuruk yang tapi justru arema menang adalah saat-saat terpuruk yang dialaminya. Yang mengaku arema sejati, harusnya kalian bisa mengambil aura itu. akan terjadi.kenapa karena arema bagi orang malang adalah identitas dan harga diri bagi orang malang. Jika kalian ingin berhenti merokok, maka jadikan itu sebagai identitas dan harga diri kalian.

#### Yang menghambat kita berubah

1. Masa bodoh : adik-adik..... Tidak akan ada perubahan dalam diri seseorang yang memiliki sikap masa bodoh. Tidak mau tahu. Orang yang selalu mengatakan dalam hidupnya “terserah gue dong mau ngapain aja, paru-paruku mau sehat mau gak sehat terserah”. Nah, kalau kita masih seperti ini maka ini akan menjadi penghambat kita berubah.
2. Mudah menyerah : tidak gampang untuk berhenti merokok, perlu perjuangan keras, silahkan dilakukan lagi saat mulai merasa gagal, dicoba lagi dan dicoba lagi sampai berhasil. Begitu adik-adik. Silahkan dilihat dengan hati kalian renungkan ini fakta tidak di buat-buat dari para ahLi medis dan ditunjukkan untuk kalian. Ini adalah pembuluh darah perokok,.....(sambil menonton) ini yang terjadi pada

otak. pecahnya pembuluh darah dalam otak karna nikotin. Yang ini adalah pada mata cepat mengalami kebutaan karna rokok. Paru-paru akan cepat menua dan akhirnya akan terkena kanker. Hidup adalah pilihan, dihadapan kalian ada satu pilihan untuk hidup sehat. berhenti sekarang atau tiadk sama sekali berpikirlah untuk ibu, pasangan kalian kelak memiliki motivasi yang semakin besar itu akan mempermudah anda dalam berubah.

Tahapan berubah adalah sebagai berikut:

1. Think : berpikir untuk berubah. Sebelum kita berhenti merokok, kita sudah berpikir bahwa kita harus berhenti merokok. Kenapa kita harus berhenti merokok? Kita harus punya alasannya.
2. Preparation: persiapan. Setelah berpikir, kita perlu persiapan. Mempersiapkan diri kita terhadap apa yang kita pikirkan. Misalnya, nanti akan mengganti rokok dengan permen, atau nanti jika teman-teman mengucilkan saya, saya harus tetap kuat dengan keinginan saya semula. Harus begitu ya.....
3. Action: Aksi. Setelah berpikir, preparation maka kita perlu aksi. Buktikan apa yang kamu pikirkan itu bisa kamu lakukan. Aksi dari awal mulai dari mengurangi tidak merokok sampai akhirnya berhasil.

Deskripsi terapi individual, dengan teknik *Collapsing Anchor*

Terapi individual subyek 1

Terapis : Dindra.....sejak kapan din, kamu merokok?

Subyek 1 : Sejak SMP kelas 2

Terapis : Kenapa awalnya kamu merokok?

Dindra : Pengaruh teman pak.

Terapis : Kamu tinggal dimana?

Dindra : Tidar pak.

Terapis : Ehmmm..... Saudaramu berapa Din?

Dindra : 3 pak

Terapis : Kamu anak ke berapa?

Dindra : Pertama

Terapis : Ow.....ya..ya...kamu sudah terbiasa merokok ya sampai sekarang?

Dindra : Ya, Pak?

Terapis : Apa yang kamu rasakan saat merokok, sehingga kamu sampai sekarang masih merokok?

Dindra : enak aja pak....terasa tenang

Terapis :Kamu pernah mencoba berhenti merokok?

Dindra : Ya Pak.

Terapis : Berapa lama kamu berhenti merokok?

Dindra : 1 minggu. Terus merokok lagi Pak.

Terapis : Tersiksa gak? selama berhenti merokok itu.

Dindra : Ya, tersiksa pak.

Terapis :Alasannya kenapa setelah kamu berhenti merokok 2 minggu, tapi kamu balik lagi?

Dindra : Gak enak Pak. terus merasa nyaman juga. Pokoknya gak enak kalau tidak merokok.

Terapis : Ok. Dindra.....apakah sekarang Dindra benar-benar ingin berhenti merokok?

Dindra : Ya, Pak.

Terapis : Kenapa kamu ingin berhenti merokok?

Dindra : Ingin sehat, karena saya juga kadang merasa sedikit sesak rasanya di dada.

Terapis : Dindra..... Ada makanan yang tidak kamu sukai? maksudnya, ketika kamu mulai memakannya kamu akan memuntahkannya.

Dindra : Tidak ada Pak

Terapis : Pare atau jamu mungkin?

Dindra : Tidak Pak.

Terapis : Kalau pekerjaan yang tidak disukai? mungkin pekerjaan rumah atau apapun pekerjaan yang tidak disukai.

Dindra : Ada pak, menyetrika dan mencuci.

Terapis : Baiklah.....Dindra, saya akan membantu Dindra untuk berhenti merokok. Tapi nanti setelah saya memberikan terapi, apakah Dindra sudah siap dengan konsekuensi bahwa nanti ketika Dindra merokok, Dindra akan merasa tidak enak dan tidak nyaman. Bagaimana, siap?

Dindra : Siap.

Terapis : Bisa gak membayangkan enak nya rasanya merokok? OK. Sekarang pejamkan mata Dindra. Sudah.....posisi kan diri dengan posisi senyaman dan setenang mungkin.

Terapis : Sekarang.....Bayangkan Dindra sedang merokok.....bayangkan bahwa Dindra sedang menghisap rokok.....dengan begitu nikmatnya, dan

rasakan enaknya saat kamu merokok.....rasakan enaknya.....  
terus.....ya...terus rasakan enaknya lagi.....Kalau Dindra sudah merasakan  
nyaman dan enaknya merokok maka anggukkan kepala Dindra. Sekali  
lagi, jika sudah merasakan enaknya merokok maka saya minta untuk  
menganggukkan kepala Dindra.....Ok.....sekarang buka mata  
Dindra.....dan lihat disekitar. Sekarang..pejamkan mata lagi, dan  
bayangkan kamu sedang melakukan pekerjaan yang kamu benci. Kamu  
bayangkan kamu sedang mencuci.....rasakan rasa bosan saat kamu  
mencuci karena tumpukan baju yang begitu banyak, bau kotoran  
baju.....dan itu semakin membuat kamu merasa bosan, merasa  
booring,.....semakin lama kamu merasakan semakin sebel dengan  
mencuci.....semakin sebel, semakin bosan, dan bosan dengan  
mencuci.....dan semakin membosankan. Kemudian, bayangkan kamu  
sedang menyetrika.....dan kamu semakin merasa bosan,,,,,,,,, dan  
semakin bosan,,,,,,,,. Kemudian kamu mencium bau yang sangat tidak  
enak,,,,,,,,, sangat busuk,,,,,,,,, menjijikan sekali,,,,,,,,, bau itu sangat kuat  
sekali,,,,,,,,, dan menyengat, bau itu semakin kuat dalam hitungan ketiga.  
pada sampai hitungan ketiga (satu, dua, tiga) bau itu semakin kuat  
tercium..... semakin busuk.....dan semakin tidak enak 10 kali lipat  
.ok.... luar biasa baunya baunya sangat busuk..... Ok ya...terus  
rasakan...Bayangkan bau itu semakin kuat...semakin busuk karena kamu  
tahu dan bisa melihat sumber bau itu..... karna bau itu dan benda sumber  
bau itu didekatkan ke wajahmu mendekat ke mulutmu, sumber bau itu....  
menyentuh bibirmu dan baunya semakin.....kuat....ya...entah bagaimana

sumber bau itu masuk ke mulutmu...dan tertelan pelan-pelan masuk sampai ke tenggorokanmu. Sumber bau itu kini masuk lewat mulut kamu dan tertelan dalam tenggorokanmu. Rasakan rasanya bau itu saat berada di dalam tenggorokanmu..... OK. sekarang buka mata. Kamu tinggal dimana?

Dindra : Tidar

Terapis : Oia, lupa. Ke sekolah naik apa?

Dindra : Bareng teman Pak naik motor.

Terapis : Dindra setelah terapi ini, kamu mungkin akan merasa berbeda saat kamu merokok. Saya hanya membantu mengubah apa yang kamu rasakan saat merokok sebelum terapi ini.

Terapis : OK. Dindra, semoga sukses ya.....

Dindra : Ya, pak.



## ANALISIS DATA

### Data Hasil Eksperimen

(rata-rata intensitas merokok siswa antara sebelum dan sesudah terapi)

Subyek	Sebelum	Sesudah	Beda	Tanda	Urut
S-1	4	1	3	-	1,5
S-2	4	0	4	-	4,5
S-3	12	0	12	-	9,5
S-4	12	2	10	-	8
S-5	12	3	9	-	7
S-6	6	2	4	-	4,5
S-7	5	2	3	-	1,5
S-8	24	12	12	-	9,5
S-9	5	2	3	-	1,5
S-10	6	2	4	-	3,5

## NPar Tests Wilcoxon Signed Ranks Test

### Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
VAR00002 - VAR00001	Negative Ranks	9 <sup>a</sup>	5.00	45.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	9		

a. VAR00002 < VAR00001

b. VAR00002 > VAR00001

c. VAR00002 = VAR00001

### Test Statistics <sup>b</sup>

		VAR00002 - VAR00001
Z		-2.670 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)		.008

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test