Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

Vol.5 No.1 Edisi Periode: Juli-Desember 2026 | Page: 117-128
e-ISSN : 2963-0401 | eMail : jurnalq17@gmail.com

Lisensi: CC-BY

DOI: https://doi.org/10.71456/adc.v5i1.3018

GERAKAN REMAJA BEBAS ROKOK MELALUI EDUKASI DAN HIPNOTERAPI PADA REMAJA BARITO KUALA

Ainun Heiriyah[1*], & Farial Farial[2]
[1&2] FKIP, UNISKA MAB
e-mail: ainunheiriyah@gmail.com

Submit Tgl: 18-Oktober-2026 Diterima Tgl: 13-November-2026 Diterbitkan Tgl: 17-November-2026

Abstrak: Perilaku merokok pada usia remaja merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius dan berdampak buruk terhadap kesehatan fisik, kondisi psikologis, serta kesejahteraan ekonomi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta motivasi remaja dalam menjauhi perilaku merokok melalui intervensi preventif yang komprehensif. Kegiatan "Gerakan Remaja Bebas Rokok" dilaksanakan bagi 7 orang remaja laki-laki di Perumahan Komplek Persada Permai Baru 2, 3, dan 4, Kabupaten Barito Kuala, bertempat di Gedung A FKIP UNISKA MAB Banjarmasin. Metode pelaksanaan mencakup tiga tahapan: ceramah interaktif mengenai bahaya rokok, pelatihan interaktif teknik hipnoterapi (relaksasi, induksi, sugesti positif, dan terminasi), serta evaluasi melalui *pretes* dan *postes*. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tingkat pengetahuan dan pemahaman peserta, dari nilai rata-rata *pretes* sebesar 6,02 (kategori Sedang) meningkat menjadi 8,16 (kategori Tinggi) pada *postes*. Peningkatan ini mencerminkan bertambahnya pemahaman peserta mengenai bahaya fisik merokok, runtuhnya pandangan bahwa merokok adalah simbol kedewasaan, serta tumbuhnya komitmen internal dan motivasi kuat untuk mengurangi hingga menghentikan kebiasaan merokok secara berkelanjutan.

Kata Kunci: *Remaja Bebas Rokok, Hipnoterapi*

Cara mengutip Heiriyah, A., & Farial, F. (2026). Gerakan Remaja Bebas Rokok Melalui Edukasi dan Hipnoterapi pada Remaja Barito Kuala. *JPEMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *5*(1), 117–128. https://doi.org/10.71456/adc.v5i1.3018

https://yptb.org/index.php/abdicurio | Copyright©2026: Ainun Heiriyah, & Farial Farial

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.5 No.1 Edisi Periode: Juli-Desember 2026 | Page: 117-128
e-ISSN : 2963-0401 | eMail : jurnalq17@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Merokok merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih menjadi perhatian serius di berbagai negara, termasuk Indonesia. Kebiasaan merokok tidak hanya terjadi pada orang dewasa, tetapi juga semakin banyak ditemukan pada kelompok usia remaja. Fenomena ini menjadi persoalan penting karena perilaku merokok yang dimulai sejak usia muda berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan, perkembangan psikologis, serta kualitas hidup generasi muda di masa depan.

Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah perokok yang cukup tinggi di dunia. Data menunjukkan bahwa jumlah perokok aktif di Indonesia mencapai sekitar 70 juta orang, dan sebagian di antaranya merupakan anak dan remaja usia 10–18 tahun. Kondisi ini menunjukkan bahwa perilaku merokok telah menyentuh kelompok usia yang seharusnya berada pada tahap perkembangan yang sehat dan produktif (dalam KumparanMOM, 2025).

Selain itu, berbagai survei juga menunjukkan bahwa prevalensi merokok pada remaja masih cukup tinggi. Hasil survei kesehatan menunjukkan bahwa sekitar 22 dari 100 remaja usia 15–19 tahun telah merokok. Fenomena ini menunjukkan bahwa perilaku merokok pada usia remaja telah menjadi masalah yang cukup serius dan memerlukan perhatian dari berbagai pihak, baik pemerintah, keluarga, sekolah, maupun masyarakat (dalam Komenko PMK, 2021).

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial. Pada masa ini, individu mulai mencari jati diri dan mencoba berbagai pengalaman baru. Rasa ingin tahu yang tinggi serta keinginan untuk diterima dalam lingkungan pergaulan seringkali membuat remaja rentan terhadap pengaruh negatif, termasuk perilaku merokok.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar individu yang menjadi perokok aktif mulai merokok pada usia remaja. Bahkan hampir 80% perokok mulai merokok sebelum usia 19 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa masa remaja merupakan periode kritis dalam pembentukan perilaku merokok. Jika kebiasaan merokok sudah terbentuk sejak usia muda, maka kemungkinan individu tersebut akan terus merokok hingga dewasa menjadi lebih besar (dalam Sari, 2025).

Terdapat berbagai faktor yang mendorong remaja untuk mulai merokok. Salah satu faktor yang paling dominan adalah pengaruh lingkungan sosial, seperti teman sebaya. Banyak remaja yang mulai merokok karena melihat teman-temannya merokok atau karena ingin diterima dalam kelompok pergaulan. Selain itu, faktor keluarga juga memiliki pengaruh yang cukup besar. Remaja yang hidup dalam lingkungan keluarga dengan anggota keluarga yang merokok cenderung memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk meniru perilaku tersebut (dalam Kemenkes, 2023). Selain faktor lingkungan, rasa ingin tahu juga menjadi salah satu alasan utama remaja mencoba merokok. Pada usia remaja awal, keinginan untuk mencoba sesuatu yang baru sering kali menjadi motivasi utama dalam memulai perilaku merokok. Beberapa remaja bahkan menganggap merokok sebagai simbol kedewasaan atau cara untuk menunjukkan identitas diri di hadapan teman-temannya (dalam Kemenkes, 2023).

Dampak kesehatan dari kebiasaan merokok sangat beragam, mulai dari gangguan pernapasan, penyakit jantung, kanker paru-paru, hingga berbagai penyakit kronis lainnya. Selain itu, merokok juga dapat menurunkan daya tahan tubuh serta mengganggu perkembangan fisik remaja. Jika kebiasaan ini terus berlanjut hingga dewasa, maka risiko penyakit tidak menular akan semakin meningkat.

Tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, perilaku merokok juga dapat mempengaruhi aspek sosial dan ekonomi individu. Remaja yang terbiasa merokok cenderung menghabiskan sebagian uang saku mereka untuk membeli rokok, sehingga dapat menimbulkan perilaku konsumtif yang kurang produktif. Selain itu, kebiasaan merokok juga dapat mempengaruhi lingkungan sosial, karena asap rokok dapat membahayakan orang lain di sekitarnya sebagai perokok pasif.

Dilihat dari kenyataannya saat ini masih banyak remaja yang belum sepenuhnya menyadari dampak negatif dari kebiasaan tersebut. Pengetahuan yang dimiliki oleh remaja mengenai bahaya rokok seringkali belum cukup untuk mendorong perubahan perilaku secara nyata. Oleh karena itu, diperlukan berbagai upaya edukasi yang lebih efektif dan inovatif agar remaja dapat memahami bahaya merokok

https://yptb.org/index.php/abdicurio | Copyright©2026: Ainun Heiriyah, & Farial Farial

secara lebih mendalam serta memiliki motivasi yang kuat untuk menjauhi rokok.

Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan untuk mencegah perilaku merokok pada remaja adalah melalui kegiatan edukasi hipnoterapi. Edukasi hipnoterapi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan sikap remaja terhadap pentingnya menjaga kesehatan serta menjauhi perilaku yang berisiko terhadap kesehatan. Melalui kegiatan edukasi, remaja dapat memperoleh informasi yang benar mengenai bahaya rokok serta dampaknya terhadap kesehatan dan kehidupan sosial sehingga dapat mendorong perubahan perilaku yang lebih sehat.

Hipnoterapi merupakan metode terapi yang menggunakan teknik hipnosis untuk memberikan sugesti positif kepada individu. Dalam kondisi hipnosis, seseorang berada dalam keadaan relaksasi yang memungkinkan pikiran bawah sadar lebih terbuka terhadap sugesti yang diberikan. Melalui hipnoterapi, individu dapat diberikan sugesti untuk meningkatkan motivasi berhenti merokok, mengurangi ketergantungan terhadap rokok, serta membentuk pola pikir yang lebih sehat.

Pendekatan hipnoterapi dalam program berhenti merokok telah banyak digunakan sebagai metode pendukung untuk membantu individu mengubah kebiasaan yang tidak sehat. Dengan menggabungkan edukasi kesehatan dan hipnoterapi, diharapkan perubahan perilaku pada remaja dapat terjadi secara lebih efektif karena tidak hanya menyentuh aspek pengetahuan tetapi juga aspek psikologis.

Selain faktor individu, lingkungan tempat tinggal juga memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk perilaku remaja. Lingkungan sosial yang sehat dan mendukung dapat membantu remaja mengembangkan gaya hidup yang positif. Sebaliknya, lingkungan yang permisif terhadap perilaku merokok dapat meningkatkan risiko remaja untuk meniru perilaku tersebut.

Lingkungan Perumahan Komplek Persada Permai Baru 2, 3 dan 4 di Kabupaten Barito Kuala merupakan salah satu kawasan permukiman yang dihuni oleh berbagai kelompok usia, termasuk remaja. Dalam kehidupan sehari-hari, remaja di lingkungan perumahan tersebut memiliki interaksi sosial yang cukup aktif, baik dalam kegiatan bermain, belajar, maupun berkumpul bersama teman sebaya. Dalam beberapa perilaku merokok pada remaja seringkali muncul di lingkungan pergaulan sehari-hari seperti: (1) Kurangnya pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai bahaya rokok bagi kesehatan; dan (2) Kurangnya program edukasi pencegahan merokok remaja menggunakan metode hipnoterapi

Jika tidak ada upaya pencegahan sejak dini, maka kebiasaan tersebut dapat berkembang menjadi perilaku yang sulit dihentikan. Oleh karena itu, diperlukan program intervensi yang melibatkan remaja secara langsung dalam kegiatan positif yang bertujuan meningkatkan kesadaran akan bahaya merokok.

Berdasarkan uraian tersebut, maka pelaksana tertarik untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Gerakan Remaja Bebas Rokok Melalui Edukasi dan Hipnoterapi pada Remaja di Lingkungan Perumahan Komplek Persada Permai Baru 2, 3 dan 4 Barito Kuala" Program kegiatan ini diharapkan dapat menjadi salah satu upaya preventif dalam mengurangi perilaku merokok pada remaja serta meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menciptakan lingkungan yang sehat dan bebas rokok.

2. IDENTIFIKASI MASALAH

Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui Gerakan Remaja Bebas Rokok yang dilaksanakan melalui kegiatan edukasi dan hipnoterapi yang dirinci sebagai berikut: (1) Berdasarkan berbagai permasalahan yang telah diidentifikasi, maka prioritas solusi yang dapat diberikan kepada remaja dalam program Gerakan Remaja Bebas Rokok Melalui Edukasi dan Hipnoterapi adalah sebagai berikut: (1) Memberikan edukasi tentang bahaya rokok pada remaja di lingkungan perumahan komplek persada permai baru 2, 3, dan 4; dan (2) Pelaksanaan hipnoterapi untuk mengurangi keinginan merokok pada remaja di lingkungan perumahan komplek persada permai baru 2, 3, dan 4.

Program ini diharapkan dapat menjadi sarana untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta motivasi remaja untuk menjauhi rokok dan menerapkan gaya hidup sehat.

Melalui kegiatan ini, remaja tidak hanya diberikan pemahaman mengenai bahaya merokok, tetapi juga diberikan pengalaman langsung dalam membangun komitmen untuk hidup sehat tanpa rokok. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan dapat membentuk

https://yptb.org/index.php/abdicurio | Copyright©2026: Ainun Heiriyah, & Farial Farial

lingkungan sosial yang lebih mendukung bagi terciptanya generasi muda yang sehat, produktif, dan bebas dari pengaruh rokok.

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mempunyai 3 (tiga) metode dalam pelaksanaan kegiatan yang meliputi sebagai berikut: (1) metode ceramah interatf; (2) metode pelatihan interaktif; (3) metode evaluasi.

Metode ceramah adalah metode yang disampaikan dengan cara pembicara menjelaskan panjang lebar sesuai tema/ topik yang diangkat di depan para peserta. Metode ceramah sala satu metode memilik beberapa kelebihan sehngga banyak diminati penggunaannya. Kelebihan ini diantaranya adalah: praktis, efisien, gampang dalam menyampaikan pesan, menuntut menguasai, memudahkan melakukan control, dan langsung tertransormasikan ilmu yang disampaikan kepeserta (Huda, 2024).

Ceramah interaktif adalah metode penyampaian informasi atau pesan di mana penceramah tidak hanya berbicara satu arah, melainkan melibatkan pendengar secara aktif melalui komunikasi dua arah selama proses ceramah berlangsung. Metode ceramah ini pelaksana kegiatan menyampaikan materi yang membahas mengenai berbagai materi yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini sebagai berikut:

Tabel 2.1 Pengabdian Kepada Masyarakat Dengan Metode Ceramah

Tema	Topik	Metode
Gerakan remaja bebas rokok melalui seminar edukasi	Rokok dan kandungan berbahaya dampak merokok terhadap kesehatan dan ekonomi	Ceramah interaktif
	Tips menghindari kebiasan rokok	
	Hipnoterapi dan manfaatnya	

Pelatihan merupakan suatu bentuk cara untuk meningkatkan pengetahuan dan mengembangkan keterampilan. Pelatihan adalah suatu upaya sistematis dan terencana untuk mengubah sesuatu yang belum terlatih menjadi terlatih sesuai dengan kebutuhan organisasi (Santoso, 2010).

Pelatihan yang efektif dalam pengabdian kepada masyarakat ini mengundang seorang ahli yang familiar menggunakan teknik hipnoterapi. Metode pelatihan ini pelaksana kegiatan menyampaikan berbagai pelatihan yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini sebagai berikut:

Tabel 2.2. Pengabdian Kepada Masyarakat Dengan Metode Pelatihan

Tema	Topik	Metode
Remaja bebas rokok melalui hipnoterapi	Tahap induksi	Pelatihan interaktif
	Tahap pemberian sugesti positif (penguatan motivasi)	
	Evaluasi dan tindak lanjut	

Evaluasi adalah suatu kegiatan mengumpulkan informasi kinerja suatu metode, dimana informasi tersebut akan dipakai untuk menentukan alternative terbaik dalam membuat evaluasi merupakan pengukuran dan perbaikan suatu kegiatan, seperti membandingkan hasil kegiatan dan menganalisisnya (Muharika, 2019).

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat in untuk mengetahui seberapa besar tingkat pengetahuan yang didapatkan sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian kepada masyarakat, maka diberikan pretes dan postes pengetahuan kepada peserta kegiatan. Dalam hal ini evaluasi yang akan dilakukan tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah dengan rincian evaluasi sebagai berikut:

Tabel 2.3. Pengabdian Kepada Masyarakat Dengan Metode Evaluasi

Evaluasi Instrumen	Jenis Evaluasi
Pengetahuan peserta	Pretes
	Postes

Dalam rangka melakukan penentuan sasaran yang sesuai dengan khalayak sasaran pengabdian kepada masyarakat, maka khalayak sasaran pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini ialah remaja laki-laki di lingkungan perumahan komplek persada permai baru 2, 3, dan 4. Kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dihadiri oleh tim pelaksana kegiatan (dosen dan mayahasiswa) dan dihadiri khayak sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebanyak 7 orang remaja laki-laki.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan Surat Tugas Nomor: 181/UNISKA-P2M/IV/2026 melaksanakan kegatan pengabdian

https://yptb.org/index.php/abdicurio | Copyright©2026: Ainun Heiriyah, & Farial Farial

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.5 No.1 Edisi Periode: Juli-Desember 2026 | Page: 117-128
e-ISSN : 2963-0401 | eMail : jurnalq17@gmail.com

kepada masyarakat "Gerakan Remaja Bebas Rokok Melalui Edukasi dan Hipnoterapi Pada Remaja Di Lingkungan Perumahan Komplek Persada Permai Baru 2 3 Dan 4 Barito Kuala. Pengabdian kepada masyarakat skema PPM dilaksanakan pada ruang Seminar FKIP Lt. 4 Gedung A yang beralamat Jl. Adhyaksa No 2 Kayutangi (UNISKA MAB) Banjarmasin. Pelaksanaan kegatan pengabdian kepada masyarakat ini berlangsung selama 2 hari pelaksanaan dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 3.1. Rincian Jadwal Pengabdian Kepada Masyarakat

No	Kegiatan	Hari
1	Koordinasi mitra dan gladi pra-pelaksanaan PkM	Hari pertama
2	- Pretes pengetahuan pra-pelaksanaan PkM - Pelaksanaan PkM - ceramah - Postes pengetahuan	Hari kedua

Kegiatan pengabdian kepada masyrakat ini dilaksanakan oleh tim pelaksana yang terdiri atas dosen dan dibantu mahasiswa dari program studi BK. Tim Pelaksana dan pembantu kegiatan bersama-sama mempersiapkan keperluan kegiatan seperti: tata letak media visual, tata letak ruang pelaksanaan PkM, instrumen pretes dan postes pengetahuan, ppt materi, dan konsumsi kegiatan, Tim pelaksana dan pebantu mahasiswa ini dapat dilihat di bawah ini:



Gambar 4.1 Tim Pelaksana PkM

Tabel 4.2.Hasil Analisis Tingkat Pengetahuan Peserta Kegiatan (Pretes)

Resp.	Intrumen Pengetahuan Pretes							Nilai Rata-Rata
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	
1	6	4	6	4	4	4	7	5
2	4	5	4	10	10	4	10	6,71
3	10	8	5	7	8	4	10	7,42
4	1	10	4	8	9	0	7	5,57
5	5	7	4	9	10	4	10	7
6	4	5	5	7	8	4	7	5,71
7	5	6	4	4	6	3	5	4,71
Nilai Rata-Rata	5	6,4	4,5	7	7,8	3,2	8	6,02

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melibatkan mitra kegiatan sebagai khalayak sasaran dalam penyelenggaraan kegiatan pengabdian kepada masyrakat yang dihadiri sebanyak 7 orang remaja laki-laki. Dokumentasi keseluruhan peserta kegiatan dan tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat dapat dilihat pada gambar di bawah ini sebagai berikut:



Gambar 4.2 Pelaksana dan Peserta Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan memberikan survei kemampuan pengetahuan peserta kegiatan melalui instrumen pretes kepada setiap remaja laki-laki yang menjadi peserta kegiatan. Dokumentasi kegiatan ini dapat dilihat pada gambar 4.3 sebagai berikut:

https://yptb.org/index.php/abdicurio | Copyright©2026: Ainun Heiriyah, & Farial Farial

Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.5 No.1 Edisi Periode: Juli-Desember 2026 | Page: 117-128
e-ISSN : 2963-0401 | eMail : jurnalq17@gmail.com



Gambar 4.3 Pengisian Instrumen Prengetahuan Pretes oleh Peserta PkM

pengetahuan yang dapat dilihat pada tabel 4.2 di bawah ini sebagai berikut:

Tabel 4.2.Hasil Analisis Tingkat Pengetahuan Peserta Kegiatan (Pretes)

Resp.	Intrumen Pengetahuan Pretes							Nilai Rata-Rata
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	
1	6	4	6	4	4	4	7	5
2	4	5	4	10	10	4	10	6,71
3	10	8	5	7	8	4	10	7,42
4	1	10	4	8	9	0	7	5,57
5	5	7	4	9	10	4	10	7
6	4	5	5	7	8	4	7	5,71
7	5	6	4	4	6	3	5	4,71
Nilai Rata-Rata	5	6,4	4,5	7	7,8	3,2	8	6,02

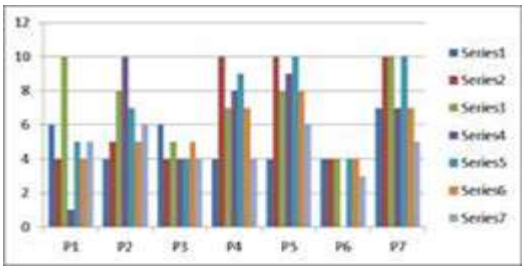
Pada tabel 4.2 terlihat survei tingkat pengetahuan dari 7 responden peserta kegiatan dengan jumlah 7 soal dan jawaban berupa skor 1-10 didapatkan hasil nilai rata-rata 6,02 dengan kategori Sedang. Dari uraikan tersebut, maka diketahui kategori interval dapat dilihat pada tabel 4.3 di bawah ini sebagai berikut:

Tabel 4.3. Kategori Interval Pretes

Kategori	Rentang Skor	Persentase (%)
Rendah	3-5	0 -33,33 %
Sedang	6-8	33,34 - 66,67 %
Tinggi	9-11	100 %

Dari hasil analisis nilai rata-rata sebesar 6,02 dengan kategori Sedang. Hal ini

Hasil dari pengisian instrumen pengetahuan pretes ini dituangkan dalam bentuk hasil analisis intrumen pretes menggambarkan bahwa beberapa remaja masih belum memahami bahaya penggunaan rokok yang dapar berakibat buruk pada kesehatan dan perekonomian. Data hasil analisis pretes tersebut juga dituangkan dalam sebuah diagram colomn sebagai berikut:



Gambar 4.4 Diagram Pengetahuan Pretes

Materi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan metode ceramah interaktif ini disampaikan oleh ketua pelaksana kegiatan PkM yaitu Ibu Ainun Heiriyah, S.Pd., M.Pd., Kons. Secara langsung diberikan kepada peserta kegiatan PkM dapat dilihat pada gambar 4.5 di bawah ini sebagai berikut:

Materi pokok bahasan yang disampaikan ialah sebagai berikut: (1) Rokok dan kandungan berbahaya; (2) Dampak merokok terhadap kesehatan dan ekonomi; (3) Tips menghindari kebiasaan merokok; dan (4) Hipnoterapi berhenti merokok dan manfaatnya. Keseluruhan materi ini disampaikan kepada mitra pengabdian kepada masyarakat (peserta kegiatan).

Kandungan rokok memiliki senyawa yang ada di dalam asap rokok yang sebahagian besifat racun bagi tubuh.Kandungan yang bersifat racun ini berpotensi merusak sel-sel tubuh. Di dalam rokok terdapat 250 jenis zat beracun dari 70 zat yang diketahui bersifat karsinogenik, kandungan ini berasal dari bahan baku utama rokok yaitu tembakau (Keslan, 2022).

Kebiasaan merokok bukan hanya merugikan diri sendiri dari segi kesehatan melainkan juga merugikan anggota keluarga lainnya. Pembelian rokok yang dilakukan oleh kepala rumah tangga berdampak pada berkurangnya pengeluaran rumah tangga

https://yptb.org/index.php/abdicurio | Copyright©2026: Ainun Heiriyah, & Farial Farial

dalam hal pemenuhan pangan, pendidikan, dan kesehatan meskipun hubungan antara pengeluaran rokok dan aspek pengeluaran lainnya secara ekonomi bersifat inelastis (Ika & Rizky, 2020).

Berhenti merokok membutuhkan kombinasi niat, perubahan kebiasaaan dan strategi action dan terencana sebagai berikut:

1. Menentukan alasan kuat dan kapan tentukan tanggal berhenti merokok: Pilih tanggal pasti dalam 1–2 minggu ke depan sebagai Target Day. Tulis alasan utama berhenti (misal: kesehatan keluarga, hemat uang) dan tempel di tempat yang mudah terlihat.
2. Kenali dan hindari pemicu (triggers): Catat kapan dan di mana biasanya muncul keinginan merokok (seperti setelah makan, saat stres, atau saat nongkrong). Ubah rutinitas tersebut, misalnya langsung meminum air putih atau mengunyah permen setelah makan.
3. Gunakan metode pertolongan bertahap atau sekaligus:
   - Seketika (Cold Turkey): Langsung berhenti total pada tanggal yang ditentukan. Metode ini cocok untuk yang memiliki tekad sangat kuat.
   - Penundaan/Pengurangan: Menunda waktu merokok pertama di pagi hari atau mengurangi jumlah batang rokok secara bertahap setiap harinya.
4. Kelola keinginan merokok (craving) dengan 4D yaitu:
   - Delay (Tunda): Tunda keinginan merokok selama 5–10 menit. Biasanya dorongan hebat akan mereda.
   - Deep Breath (Tarik Napas Dalam): Lakukan latihan napas lambat untuk merilekskan tubuh.
   - Drink Water (Minum Air Putih): Minum air putih secara perlahan.
   - Distract (Alikan Perhatian): Lakukan aktivitas lain seperti berolahraga, mengunyah permen karet bebas gula, atau berjalan santai.
5. Cari Dukungan Lingkungan dan Medis: Beri tahu keluarga dan teman dekat agar mereka memberikan dukungan. Jika dorongan nikotin sangat berat, konsultasikan dengan dokter untuk menggunakan terapi pengganti permen karet nikotin atau obat-obatan resep.

Alternatif pengganti merokok dalam upaya berhenti merokok yang sehat memiliki langkah-langkah penerapan praktis (Mayo, 2023) sebagai berikut:

1. Jadwalkan Olahraga Ringan Rutin : Lakukan aktivitas fisik berintensitas sedang selama 15–30 menit setiap hari (contoh: jalan cepat di pagi hari atau bersepeda sore);
2. Respon Cepat Saat Dorongan Merokok Muncul : Jika timbul keinginan kuat untuk merokok akibat stres mendadak, segera ubah posisi dan lakukan gerakan fisik singkat (seperti stretching, push-up, atau berjalan muter ruangan) selama 5–10 menit;

Kombinasikan dengan Teknik Relaksasi : Latihan pernapasan dalam (deep breathing): Tarik napas perlahan melalui hidung selama 4 detik, tahan 4 detik, lalu hembuskan lewat mulut selama 6 detik. Lakukan berulang hingga pikiran terasa lebih tenang.

Mengolah stres melalui olahraga dan relaksasi merupakan strategi adaptif yang efektif untuk memutus rantai ketergantungan nikotin. Dengan mengganti kebiasaan merokok menjadi aktivitas fisik, tubuh tidak hanya terbebas dari racun, tetapi juga membentuk daya tahan mental dan fisik yang lebih kuat (Mayo, 2023).

Upaya menghindari serta menghentikan kebiasaan merokok merupakan sebuah proses kompleks yang membutuhkan pendekatan secara sistematis, terencana, dan berkesinambungan. Ketergantungan terhadap rokok tidak hanya berkaitan dengan adiksi zat kimia nikotin secara fisiologis, melainkan juga melibatkan keterikatan perilaku dan psikologis yang telah terbentuk dalam jangka waktu lama. Oleh karena itu, penerapan strategi modifikasi perilaku yang tepat menjadi kunci utama dalam membangun gaya hidup baru yang bebas dari paparan asap rokok (Pustaka, 2026).

Hipnoterapi merupakan metode terapi yang memanfaatkan relaksasi mendalam (trance) untuk mengarahkan fokus pikiran dan menanamkan sugesti positif ke alam bawah sadar. Salah satu manfaat utama hipnoterapi ialah kemampuan mengelola gejala sakau (Withdrawal): Membantu mengendalikan efek emosional dari penghentian nikotin, seperti rasa gelisah, cemas, atau lekas marah (IHC,

https://yptb.org/index.php/abdicurio | Copyright©2026: Ainun Heiriyah, & Farial Farial

2025).

Cara kerja hipnoterapi berhenti merokok (IHC, 2026) adalah sebgai berikut:

(1) Mengubah persepsi alam bawah sadar : Memutus asosiasi mental otomatis (merokok = menghilangkan stres) dan menggantinya dengan pemikiran baru; dan (2) Penguatan motivasi : Memperkuat keyakinan diri dan komitmen untuk mempertahankan pola hidup sehat tanpa rokok.

(2) Setelah peserta memperoleh pemahaman teoretis mengenai pembekalan dasar materi bahaya rokok, dampak merokok, tips menghidari rokok dan hipnoterapi berhenti merokok, kemudian selanjutnya, peserta diarahkan memasuki sesi pelatihan interaktif untuk mempraktikkan secara langsung teknik hipnoterapi berhenti merokok. Pelatihan hipnoterapi Berhenti Merokok diberikan secara langsung oleh Bapak Sabit Tohari guna membekali peserta dengan teknik relaksasi serta penanaman sugesti positif ke alam bawah sadar.



Gambar 4.6 Pemberian pelatihan oleh Narasumber Hipnoterapi Berhenti Merokok

Hipnosis merupakan kondisi perhatian yang sangat terfokus disertai peningkatan relaksasi dan keterbukaan terhadap pengalaman atau sugesti tertentu. Dalam konteks konseling atau intervensi psikologis, hipnosis bukan berarti seseorang kehilangan kesadaran atau kendali sepenuhnya. Klien tetap memiliki kemampuan untuk merespons lingkungan dan pada prinsipnya dapat menghentikan proses apabila merasa tidak nyaman.

Hipnoterapi adalah metode intervensi psikologis yang menggunakan kondisi hipnosis yang ditandai dengan perhatian yang terfokus dan keadaan rileks untuk membantu individu mengeksplorasi pikiran, perasaan, pengalaman, serta mengembangkan respons atau pola perilaku yang lebih adaptif sesuai tujuan terapi. Hipnoterapi adalah metode terapi ilmiah yang memanfaatkan kondisi hipnosis (fokus yang meningkat dan daya reaktif terhadap sugesti) untuk merubah pola pikir, perilaku, atau emosi.

Proses hipnoterapi secara sistematis terdiri dari beberapa tahap utama sebagai berikut:

1. Tahap Induksi Hipnotis (Yapko, 2012; Lynn & Kirsch, 2006) (Induction Stage) Tahap awal untuk memandu klien bertransisi dari kondisi kesadaran penuh (gelombang otak Beta) menuju kondisi terfokus dan rileks (gelombang otak Alfa/Teta). Induksi bertujuan menurunkan pembatasan analisis rasional (Critical Factor) sehingga fokus pikiran menyempit pada satu pusat perhatian atau arahan terapis.
   - Teknik/Metode: Pembimbingan fokus (fixation of attention), penutupan mata (eye catalepsy), relaksasi napas dalam, hingga teknik induksi cepat (rapid/shock induction).
   - Tujuan Klinis: Mengondisikan klien agar siap memasuki keadaan trance secara bertahap dan aman.
2. Tahap Relaksasi / Pendalaman (Elkins, 2014; Hammond, 1990) (Deepening Stage) Setelah induksi berhasil, terapis menerapkan teknik pendalaman (deepening) untuk memperkuat tingkat relaksasi fisik dan mental. Tahap ini membawa kedalaman trance dari level ringan (light) ke taraf sedang (medium) hingga dalam (deep).
   - Teknik/Metode: Hitungan mundur (fractionation), visualisasi tempat yang aman dan damai (safe place imagery), serta Relaksasi Otot Progresif (PMR).
   - Tujuan Klinis: Memastikan stabilitas dan kedalaman kondisi bawah sadar klien agar responsif terhadap sugesti tanpa hambatan dari pikiran sadar.
3. Tahap Pemberian Sugesti Positif / Penguatan Motivasi (Krasner,2001; Alladin, 2008) (Therapeutic Suggestion) Tahap inti (core therapeutic phase) dari seluruh proses hipnoterapi. Terapis menyampaikan instruksi, reframing, dan afirmasi yang dirancang untuk mengubah pola persepsi, emosi, atau perilaku negatif di tingkat pikiran bawah sadar.

https://yptb.org/index.php/abdicurio | Copyright©2026: Ainun Heiriyah, & Farial Farial

- Teknik/Metode: Penggunaan kalimat positif, spesifik, bernada saat ini (present tense), penggunaan metafora/analogi, dan desensitisasi sistematis.
- Tujuan Klinis: Mengeliminasi hambatan mental (mental block) serta menanamkan motivasi dan keyakinan baru pada klien.

4. Tahap Terminasi / Mengakhiri Hipnotis (American Psychological Association (APA), 2014; Yapko, 2012) (Termination / Emergence) Tahap mengakhiri kondisi hipnosis dan mengembalikan kesadaran klien secara bertahap menuju kondisi sadar penuh (normal waking state).
   - Teknik/Metode: Hitungan maju (misal: 1 sampai 5) disertai penegasan verbal bahwa setiap hitungan membuat tubuh terasa segar, pikiran jernih, dan berenergi.
   - Tujuan Klinis: Mencegah efek samping pasca-trance (hypnotic hangover) seperti pusing atau kantuk, serta mengintegrasikan sugesti positif ke kesadaran normal.
5. Evaluasi dan Tindak Lanjut (Barnes.,dkk, 2019; Hunter, 2010) (Evaluation & Follow-Up) Tahap pasca-hipnosis untuk menilai respons subjektif klien selama sesi, memantau perubahan perilaku harian, dan merencanakan langkah keberlanjutan terapi.
   - Teknik/Metode: Wawancara umpan balik (debriefing), jurnal refleksi diri, pemberian tugas hipnosis mandiri (self-hypnosis), dan asesmen berkala.
   - Tujuan Klinis: Mengukur tingkat keberhasilan sugesti, memastikan ketahanan hasil terapi, serta menentukan apakah diperlukan sesi lanjutan.

Tindak lanjut merupakan kegiatan yang dilakukan setelah proses hipnoterapi atau intervensi selesai untuk mengetahui perkembangan kondisi klien serta mempertahankan perubahan positif yang telah dicapai. Tindak lanjut dilakukan secara bertahap sesuai kebutuhan dan tujuan yang telahdisepakati.



Gambar 4.7 Narasumber Hipnoterapi

Materi dari pemberian pelatihan hipnoterapi berhenti merokok (stop smoking) dirancang untuk mengevaluasi pemahaman peserta, memperkuat post-hypnotic suggestion, serta memastikan komitmen perubahan perilaku secara permanen. Setelah pemberian pelatihan hipnoterapi berhenti merokok, dilanjutkan dengan pemberian instrumen pengetahuan postes yang telah disediakan pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat kepada peserta kegiatan.



Gambar 4.8 Pengisian Instrumen Pengetahuan Postes oleh Peserta Kegiatan PkM

Hasil pengisian instrumen pengetahuan postes pengabdian kepada masyarakat tersebut dapat dilihat pada tabel 4.4 di bawah ini yang telah dituangkan dalam bentuk hasil analisis instrumen sebagai berikut:

Tabel 4.4. Hasil Analisis Tingkat Pengetahuan Peserta Kegiatan (Postes)

Resp.	Instrumen Pengetahuan Postes							Nilai Rata-Rata
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	
1	7	7	7	8	8	9	10	8
2	6	7	6	8	6	7	8	6,85
3	10	7	8	10	7	8	10	8,57
4	8	7	10	6	7	8	10	8
5	8	9	9	10	7	9	10	8,85
6	9	8	10	10	10	9	8	9,14
7	6	8	7	9	9	8	7	7,71
Nilai Rata-Rata	7,7	7,5	8,1	8,7	7,7	8,2	9	8,16

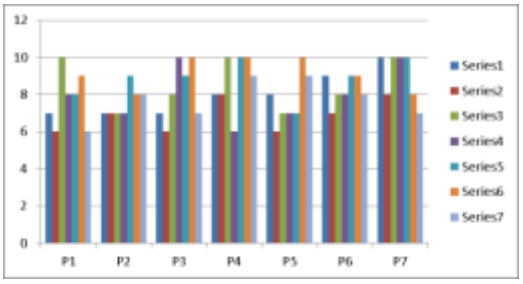
https://yptb.org/index.php/abdicurio | Copyright©2026: Ainun Heiriyah, & Farial Farial

Pada tabel 4.4 terlihat hasil analisis tingkat pengetahuan (postes) dari skoring jawaban 7 remaja yang menjadi peserta dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Didapatkan hasil nilai rata-rata 8,16 dengan kategori Tinggi. Dari uraikan tersebut, maka diketahui kategori interval postes dapat dilihat pada tabel 4.5 di bawah ini sebagai berikut:

Tabel 4.5. Kategori Interval Postes

Kategori	Rentang Skor	Persentase (%)
Rendah	3-5	0 -33,33 %
Sedang	6-8	33,34 - 66,67 %
Tinggi	9-11	100 %

Hasil analisis tingkat pengetahuan postes remaja memiliki kategori tinggi setelah diberikan pemberian materi dan pelatihan hipnoterapi berhenti merokok. Hasil analisis ini juga dituangkan ke dalam diagram colomn pada gambar 4.9 di bawah ini sebagai berikut:



Gambar 4.9 Diagram Colomn Pengetahuan Postes Remaja

Dari hasil analisis perbadingan nilai rata-rata tingkat pengetahan pretes sebesar 6,02 (kategori sedang) dan nilai rata-rata tingkat pengetahuan postes sebesar 8,16 (kategori tinggi). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan remaja komplek Persada permai baru 2 yang meliputi sebagai berikut:

a. Remaja peserta kegiatan memiliki pemahaman mengenai bahaya merokok bagi kesehatan secara fisik dan menyadari bahwa merokok bukan merupakan simbol pergaulan atau kedewasaan seseorang;
b. Remaja peserta kegiatan mulai memiliki motivasi berhenti merokok dengan adanya niat berkomitmen dari dalam diri remaja untuk dapat mengurangi hingga dapat menghentikan kebiasan merokok tersebut.

Hasil pengabdian kepada masyarakat ini menggambarkan bahwa terjadinya peningkatan pegetahuan dan keterampilan remaja dalam memahami bahaya penggunaan rokok secara berkelanjutan mengakibatkan dampak buruk pada kesehatan, ekonomi dan lingkungan pada dampak penggunaan jangka panjang.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan dapat diberikan kesimpulan sebagai berikut:

1. Kegiatan berjalan dengan tertib dan sukses dengan antusias peserta kegiatan yang tinggi sehingga mudah dalam melaksanakan kegiatan PkM.
2. Metodelogi dalam pemberian pengetahuan menggunakan 3 metodelogi yaitu: (1) metode ceramah nteraktif, (2) metode pelatihan interaktif, dan (3) metode evaluasi pretes dan postes.
3. Dari hasil analisis perbadingan nilai rata-rata tingkat pengetahan pretes sebesar 6,02 (kategori sedang) dan nilai rata-rata tingkat pengetahuan postes sebesar 8,16 (kategori tinggi). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan remaja komplek Persada permai baru 2 yang meliputi sebagai berikut:
   - Remaja peserta kegiatan memiliki pemahaman mengenai bahaya merokok bagi kesehatan secara fisik dan menyadari bahwa merokok bukan merupakan simbol pergaulan atau kedewasaan seseorang;
   - Remaja peserta kegiatan mulai memiliki motivasi berhenti merokok dengan adanya niat berkomitmen dari dalam diri remaja untuk dapat mengurangi hingga dapat menghentikan kebiasan merokok tersebut.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakah kami sampaikan kepada UNISKA MAB yang telah bersedia memberikan pendanaan dalam pelaksanaan

https://yptb.org/index.php/abdicurio | Copyright©2026: Ainun Heiriyah, & Farial Farial

pengabdian kepada masyarakat ini, kemudian kepada Sekolah Majelis Yasinan Miftahul Janah yang bersedia menjadi mitra dalam kegiatan pengabdian ini.

7. REFERENSI

Alladin, A. (2008). *Cognitive hypnotherapy: An integrated approach to the treatment of emotional disorders*. John Wiley & Sons.

American Psychological Association, Division 30. (2014). *Definition and clinical practice guidelines for psychological hypnosis*. American Psychological Association.

Barnes, J., Dong, C. Y., McRobbie, H., Walker, N., Mehta, M., & Stead, L. F. (2019). Hypnotherapy for smoking cessation. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (6).

Elkins, G. R. (2014). *Clinical hypnosis, complementary and alternative medicine, and integrative oncology*. Springer Publishing Company.

Ginting, I. R., & Maulana, R. (2020). Dampak kebiasaan merokok pada pengeluaran rumah tangga. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia: JKKI, 9*(2), 77–82. https://journal.ugm.ac.id/jkki/article/download/55879/27990

Hammond, D. C. (Ed.). (1990). *Handbook of hypnotic suggestions and metaphors*. W. W. Norton & Company.

Huda, N., & Ikhsan, J. (2024). *Menggugat metode ceramah dalam pendidikan: Meluruskan fitnah mengusulkan paradigma baru*. Jejak Publisher.

Hunter, C. R. (2010). *The art of hypnotherapy* (4th ed.). Crown House Publishing.

IHC. (2025). *Berhenti merokok dan vape itu sulit, tapi bisa dengan hipnoterapi*. PT Nusantara Sebelas Medika. https://nusamed.co.id/web/artikel-detail-382-Berhenti-Merokok-&-Vape-Itu-Sulit,-Tapi-Bisa-dengan-Hipnoterapi.html

Kemenkes. (2022). *Kandungan rokok yang berbahaya bagi kesehatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/406/kandungan-rokok-yang-berbahaya-bagi-kesehatan

Kemenkes. (2023). *Perokok muda: Mengungkap faktor-faktor yang mendorong remaja untuk merokok*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2871/perokok-muda-mengungkap-faktor-faktor-yang-mendorong-remaja-untuk-merokok

Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan. (2021). *Remaja merokok ancaman bagi masa depan bangsa*. https://www.kemenkopmk.go.id/index.php/remaja-merokok-ancaman-bagi-masa-depan-bangsa

Krasner, A. M. (2001). *The wizard within: The clinical essentials of hypnotherapy*. American Institute of Hypnotherapy.

KumparanMOM. (2025). *Kemenkes: Perokok aktif di RI 70 juta, 7,4 juta di antaranya anak dan remaja*. Kumparan. https://kumparan.com/kumparanmom/kemenkes-perokok-aktif-di-ri-70-juta-7-4-juta-di-antaranya-anak-dan-remaja-25FdtkZD1tv/full

Lynn, S. J., & Kirsch, I. (2006). *Essentials of clinical hypnosis*. American Psychological Association.

Mayo Clinic. (2023). *Quitting smoking: 10 ways to resist tobacco cravings*. Mayo Foundation for Medical Education and Research.

Muharika, D. (2019). *Metodologi penelitian evaluasi program*. Alfabeta.

Pustaka, D. (2026). *Langkah nyata, berhenti merokok!*. Detak Pustaka.

Santoso, B. (2010). *Skema dan mekanisme pelatihan: Panduan penyelenggaraan pelatihan*. Yayasan Terumbu Karang Indonesia.

Sari, A. I. (2025). Pemahaman remaja putra tentang bahaya merokok di SMK Akbar Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Kesehatan, 5*(2). https://doi.org/10.64931/jks.v5i2.168

https://yptb.org/index.php/abdicurio | Copyright©2026: Ainun Heiriyah, & Farial Farial

Vol.5 No.1 Edisi Periode: Juli-Desember 2026 | Page: 117-128
e-ISSN : 2963-0401 | eMail : jurnalq17@gmail.com

Yapko, M. D. (2012). *Trancework: An introduction to the practice of clinical hypnosis* (4th ed.). Routledg

https://yptb.org/index.php/abdicurio | Copyright©2026: Ainun Heiriyah, & Farial Farial