

PENERAPAN METODE PSIKOEDUKASI, *EXTINTCION*, DAN *SHAPPING* DALAM MENGURANGI PERILAKU MEROKOK

M. Vicky Ferdiansah^{1*}

Universitas Darul Ulum

Ratna Roghibatun Nisa²

Universitas Darul Ulum

Choirun Nisak³

Universitas Darul Ulum

Anik zunairoh⁴

Universitas Darul Ulum

Ahmad Faruq Ridhoha⁵

Universitas Darul Ulum

Abstract *This community service activity is our effort to form self-awareness for individuals who have smoking behavior with the aim of providing insight into the negative effects of smoking behavior. Later we will provide a behavior program to subjects who are willing to take part in this community service activity and apply several methods of behavior modification as a tool to change the subject's smoking behavior. The behavioral methods are in the form of psychoeducation, extension, and shaping. We made this method based on the results of the assessment that we carried out and then we adjusted it to the program that we will carry out. Then from the results we got, positive awareness was obtained from the behavior modification method we provided. This self-awareness will help individuals break free from their dependence on smoking.*

Key word *self-awareness, behavior modification, psychoeducation, extension, shaping.*

Abstak Kegiatan pengabdian masyarakat kali ini adalah upaya dalam membentuk satu kesadaran diri bagi individu yang memiliki perilaku merokok dengan tujuan untuk memberikan wawasan tentang dampak negatif dari perilaku merokok. Nantinya akan memberikan program perilaku kepada subjek yang telah berkenan untuk mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini serta menerapkan beberapa metode dalam modifikasi perilaku sebagai alat untuk merubah perilaku merokok dari subjek. Metode perilaku tersebut berupa psikoedukasi, *extension*, dan *shapping*. Metode ini buat berdasarkan hasil assesment kemudian disesuaikan dengan program yang akan dilaksanakan. Hasil yang didapatkan, diperoleh kesadaran yang positif dari metode modifikasi perilaku yang diberikan. Kesadaran diri tersebut yang akan membantu individu lepas dari ketergantungannya akan merokok.

Kata kunci kesadaran diri, modifikasi perilaku, psikoedukasi, *extension*, *shapping*.

¹Corresponding author: M. Vicky Ferdiansah. email: vickyferdi838@gmail.com
<https://doi.org/10.38156/sjpm.v3i1.249>

PENDAHULUAN

Perilaku merokok merupakan perilaku yang umum dilakukan oleh individu. Yang mana dari perilaku ini menimbulkan banyak sekali dampak. Baik positif maupun. Perilaku merokok adalah sesuatu yang dilakukan seseorang berupa membakar dan menghisapnya serta dapat menimbulkan asap yang dapat terisap oleh orang-orang disekitarnya (Leavy dalam Nasution, 2007). Dampak negatif dari perilaku merokok sangat banyak, baik secara fisik, psikis, sosial, serta finansial penggunaannya. Dampak secara fisik dapat dirasakan langsung oleh individu perokok itu sendiri. Penelitian-penelitian terbaru membuktikan bahwa merokok dapat menyebabkan sakit kepala hal ini terjadi karena Merokok meningkatkan kadar karbon monoksida di otak dan darah yang menghambat penyerapan oksigen. Oksigen yang berkurang menyebabkan rasa sakit kepala bertambah. menyebabkan pembuluh darah berkontraksi dan semakin mengurangi jumlah oksigen yang pada darah dan otak (Ananditya, 2017). Kemudian dampak dari rokok bagi psikis adalah ketergantungan akan rasa ketenangan dari rokok. Penjelaskannya adalah Ketika seseorang merokok, ia akan memproduksi dopamine dalam otak yang akan membuat dia lebih Bahagia dan tenang. Menurut (Basfiansa, 2018) Yang mana ini akan mempengaruhi mentalitasnya dan ia akan sulit mengontrol ketenangan nya sendiri tanpa merokok Dalam rokok, ada salah satu kandungan, yakni nikotin, yang menimbulkan efek kesenangan sementara di otak. Setiap kali seseorang merokok, nikotin akan masuk ke tubuh, diserap dalam darah dan dibawa menuju otak. Di otak, nikotin akan meningkatkan pelepasan substansi tertentu yang disebut dopamine. Produksi dopamine berlebih juga akan mempengaruhi fungsi otak yang dapat mempengaruhi afeksi individu dan dapat mengganggu kestabilan emosi bagi individu. Salah satu factor yang tersu mendorong seseorang untuk tetap melakukan perilaku merokok adalah kurangnya kesadaran diri dalam individu terkait dampak negative dari merokok. *Self-awareness* atau kesadaran diri merupakan kemampuan individu untuk bisa mengidentifikasi dan memahami dirinya secara utuh, baik dari sifat, karakter, emosi, perasaan, pikiran dan cara adaptasi dengan lingkungan (Setyawati, 2022). Dalam perilaku merokok, kesadaran diri menjadi penting karena menjadi penyebab perilaku merokok. Kesadaran diri yang baik membentuk perilaku yang baik dan akan diimplementasikan dengan tidak merokok.

Pelaksanaan program modifikasi perilaku ini menerapkan beberapa metode modifikasi perilaku. Pertama, dengan memberikan psikoedukasi. Psikoedukasi adalah suatu bentuk pendidikan ataupun pelatihan terhadap seseorang dengan gangguan psikiatri yang bertujuan untuk proses treatment dan rehabilitasi (Goldman, 1998 dikutip dari Bordbar & Faridhosseini, 2010). Dengan menggunakan psikoedukasi kami harapkan dapat membetuk kesadaran diri baru dalam diri individu. Dengan memberikan psikoedukasi, individu dapat memiliki wawasan yang cukup terkait dengan dampak negatif dari merokok. Definisi istilah psikoedukasi adalah suatu intervensi yang dapat dilakukan pada individu, keluarga, dan kelompok yang fokus pada mendidik partisipannya mengenai tantangan signifikan dalam hidup, membantu partisipan mengembangkansumber-sumber dukungan dan dukungan sosial dalam menghadapi

tantangan tersebut, dan mengembangkan keterampilan coping untuk menghadapi tantangan tersebut. (Griffith, 2006 dikutip dari Walsh, 2010). Kedua, kami juga menggunakan teknik *shapping*. Teknik *shapping* merupakan suatu prosedur yang dapat digunakan untuk membentuk suatu perilaku yang belum pernah ditampilkan oleh individu di dalam modifikasi perilaku (Martin et al, 2010:238). Dengan teknik ini, akan kami gunakan untuk membentuk kebiasaan baru tanpa merokok. Individu akan jauh lebih sehat secara fisik dan psikis jika sudah bisa lepas dari ketergantungannya terhadap rokok. Teknik *shapping* yang kami terapkan menyesuaikan dengan aktivitas individu dalam kesehariannya. Dengan pola aktivitas tersebut kami memberikan treatment secara berkala seperti melakukan pekerjaan secara intensif tanpa merokok hingga membentuk perilaku yang asertif terhadap ingkungan yang dapat menstimulasi individu tersebut untuk merokok. Ketiga, Teknik modifikasi perilaku *extinction*. menurut Farihah, (2021) *extinction* merupakan suatu strategi menghentikan penguatan terhadap perilaku yang tidak tepat atau tidak pantas. *Extinction* merupakan penghentian penguatan. Jika dalam suatu kasus dimana pada perilaku sebelumnya individu mendapat penguatan, maka kemudiannya tidak lagi dikuatkan sehingga akan ada kecenderungan penurunan perilaku, hal inilah yang dinamakan munculnya suatu pelenyapan atau pemusnahan. Pemusnahan dalam perilaku merokok dilakukan dengan mengurangi konsumsi rokok hingga membuang beberapa barang yang dapat menstimulasi perilaku merokok. Seperti korek api, asbak hingga bungkus rokok yang ada di rumah. Diharapkan dengan menggunakan ketiga metode tersebut dapat mengurangi hingga menghilangkan perilaku merokok dari individu. Serta memberikan wawasan baru bagi siapapun yang berkeinginan untuk berhenti merokok.

METODE

Sebelum kami melaksanakan program modifikasi perilaku merokok, kami juga telah melakukan beberapa tinjauan terhadap apa saja yang menjadi penyebab dari perilaku merokok. Dan dari tinjauan yang kami lakukan, akhirnya kami memutuskan untuk menggunakan beberapa metode dalam modifikasi perilaku. Yakni,

1. pertama, psikoedukatif dengan menyampaikan materi edukatif tentang dampak negatif merokok mulai dari dampak secara fisik, psikis dan finansial. Serta menyampaikan materi tentang pembentukan kebiasaan baru tanpa merokok yang lebih produktif. Dampak secara fisik menurut Aditama, (1995) Akibat buruk kebiasaan merokok bagi kesehatan telah banyak di bahas. Hasil penelitian di Inggris menunjukkan bahwa kurang lebih 50% para perokok yang merokok sejak remaja akan meninggal akibat penyakit-penyakit yang berhubungan dengan kebiasaan merokok. Kebiasaan merokok telah terbukti berhubungan dengan kurang lebih 25 jenis penyakit dari berbagai organ tubuh manusia. Penyakit tersebut, antara lain: kanker mulut, esophagus, faring, laring, paru, pancreas, kandung kemih, dan penyakit pembuluh darah. Hal itu dipengaruhi pula oleh kebiasaan meminum alkohol serta faktor lain.

Secara psikis, Pengaruh nikotin dapat dijumpai pada berbagai aspek kehidupan, yaitu belajar, ingatan, kewaspadaan, dan kelabilan emosi. Ketika seseorang telah mengalami ketergantungan pada nikotin, maka saat withdrawal (putus zat) individu tersebut akan mengalami perasaan tidak nyaman seperti cemas, merasa tertekan, sulit mengendalikan diri atau mudah marah, mudah putus asa, dan depresi (Liem, 2010)

2. Kedua, menambahkan atau membentuk kebiasaan baru (shapping) tanpa merokok. Mulai dari melakukan aktivitas positif seperti berolahraga, melakukan pekerjaan tanpa merokok hingga meningkatkan hubungan sosial yang baik dengan individu lain. Ditambah dengan mengutarakan untuk berhenti merokok kepada orang terdekat juga dapat membantu individu tersebut untuk mendapatkan dukungan lebih serta membentuk lingkungan yang lebih positif.
3. Ketiga, extinction yakni menghilangkan beberapa hal yang dapat menstimulasi perilaku merokok serta munculnya impuls untuk merokok.

Dari tiga bentuk metode tersebut, kami akan berusaha semaksimal mungkin memingkatkan kesadaran diri subjek serta mengurangi perilaku merokok yang telah mereka alami. Serta menghilangkan identitas sebagai perokok. Dengan hilangnya identitas tersebut maka akan semakin menguatkan perilaku untuk tidak merokok.

Tahap Pelaksanaan

1. Melakukan assessment

Pada tahap ini, kami melakukan beberapa tinjauan dalam bentuk assessment. Asesmen (assessment) adalah upaya untuk mendapatkan data/informasi dari proses dan hasil pembelajaran untuk mengetahui seberapa baik kinerja mahasiswa, kelas/mata kuliah, atau program studi dibandingkan terhadap tujuan/kriteria/capaian pembelajaran tertentu. Setelah diperoleh hasil asesmen maka dilakukan proses penilaian. Yang mana dari hasil assessment tersebut, kami buat sebagai landasan untuk mengukur penyebab dari perilaku merokok serta menentukan metode yang tepat dalam mengatasi perilaku merokok tersebut.

Butir assessment tersebut yakni,

- Alasan kenapa merokok?
- Berapa jumlah konsumsi rokok?
- Perilaku buruk lainnya yang berkaitan dengan merokok?
- Dampak negatif yang dirasakan dari merokok?

Dari butir tersebut, kami telah merangkum jawaban dari subjek. Yakni,

- Umumnya mereka menjawab untuk mencari ketenangan dari hal hal yang membuat stress. Membentuk kepercayaan diri dengan menunjukkan sisi maskulinitas. Hingga terpengaruh oleh teman sebayanya.
- Rerata kosumsi rokok mereka adalah 1 bungkus perhari. Hingga paling banyak bisa 2 bungkus perhari. Jumlah konsumsi rokok tersebut biasanya berjalan sebanding dengan perilaku positif yang dilakukan oleh individu. Semakin banyak

perilaku positif, tentu perilaku merokok akan berkurang, semakin rendah perilaku positif, maka akan semakin banyak konsumsi rokok tersebut.

- Menimbulkan perilaku boros lainnya, Sering keluar rumah, hingga dorongan untuk mencari kesenangan yang lain. Pada kasus ini, dapat dikatakan bahwa merokok tentu dapat mendorong individunya melakukan perilaku konsumtif serta perilaku kurang produktif.
- Fisik mudah Lelah, kestabilan emosi yang terganggu, perilaku konsumtif yang sulit dikontrol. Serta secara umum, dampak negative dari merokok juga sangat berpengaruh terhadap beberapa aspek penting dalam kehidupan individu. Mulai dari fisik, psikis, sosial hingga ekonomi.

2. Memberikan *Informed-Consent*

Informed-consent merupakan persetujuan dari individu yang akan menjalani proses di bidang psikologi yang meliputi penelitian pendidikan, pelatihan/ assesment & intervensi psikologi. Tidak ketinggalan juga ketersediaannya untuk menjadi subjek dari program modifikasi perilaku. Pada intinya, Tahap ini akan menjelaskan serangkaian program yang nantinya akan dijalani oleh subjek, perkiraan waktu yang diperlukan, gambaran tentang apa saja yang akan dilakukan subjek selama proses modifikasi perilaku ini berlangsung hingga keuntungan serta resiko atas apa yang dilakukan subjek setelah program perilaku ini berakhir.

Gambar 1. Pemberian *Informed-Consent*



3. Pelaksanaan Program

a) Pemberian Materi Psikoedukasi

Psikoedukasi merupakan sebuah metode edukatif yang bertujuan untuk memberikan informasi dan pelatihan yang berguna untuk mengubah pemahaman mental/psikis individu. Dalam kasus ini akan kami gunakan untuk meningkatkan self-awareness terkait dampak negatif nikotin bagi penggunaannya. Dalam tahap ini kami juga telah menentukan materi dalam bentuk jurnal yang kami sampaikan kepada subjek sebagai Langkah pertama membentuk kesadaran diri. Materi yang

kami sampaikan berkaitan dengan dampak negatif dari merokok, Menjelaskan dampak psikis yang disebabkan oleh merokok, serta psikoedukasi untuk meningkatkan efikasi diri tanpa merokok. Kami juga menjadwalkan untuk menonton konten edukatif terkait dampak buruk merokok. Hal ini kami lakukan sebagai Langkah kontinuitas dalam program modifikasi perilaku dalam meningkatkan kesadaran diri subjek.

Gambar 2. Pemberian materi psikoedukasi



Gambar 3. Psikoedukasi dampak psikis dari perilaku merokok



Dalam tahap pemberian psikoedukasi, kami juga memberikan konten video yang dapat diakses secara rutin oleh subjek sebagai bentuk penguatan akan kesadaran diri yang akan dibentuk dalam diri subjek, seperti ilustrasi aktivitas tanpa merokok serta ilustrasi terkait dengan dampak psikologis dari merokok.

b) Menghilangkan (*extinction*)

Strategi untuk mengubah atau menurunkan perilaku yang tidak diharapkan dengan menghilangkan hubungan sebab akibat dari suatu stimulus dengan respon, dimana respon yang muncul merupakan bentuk perilaku yang tidak diharapkan terhadap suatu stimulus tertentu. Dalam program kali ini, kami

berusaha menghilangkan beberapa perilaku atau hal-hal yang dapat menstimulasi perilaku merokok itu muncul Kembali. Seperti dengan membatasi diri untuk tidak pergi ke kedai kopi dalam tenggang waktu tertentu dan membuang beberapa barang yang dapat menstimulasi perilaku merokok seperti korek api, asbak sisa bungkus rokok dsb.

c) Pembentukan (*shaping*)

Shaping merupakan salah satu teknik modifikasi perilaku yang berfokus pada tingkah laku (behavioral) yang bertujuan untuk membentuk perilaku yang diinginkan (perilaku target) dengan memberikan perilaku yang mendekati perilaku target (aproksimasi suksesif), sehingga terbentuk perilaku yang diinginkan. Dan dalam kegiatan ini, kami telah Menyusun beberapa program perilaku yang bersifat pembentukan. Yakni,

- Membentuk pola aktivitas positif setiap hari.
Dalam hal ini kami lakukan dengan menyampaikan satu keyakinan bahwa subjek tetap dapat melakukan aktivitas kesehariannya tanpa bergantung dengan merokok.
- Membentuk kesadaran diri terkait dengan dampak negative dari merokok.
Dalam hal ini bisa dilakukan dengan cara refleksi diri terkait dengan materi yang didapat selama proses psikoedukasi. Dari kesadaran diri yang sudah muncul dalam tahap psikoedukasi tersebut bisa terus dikembangkan oleh subjek secara mandiri sebagai tindak lanjut dari apa yang telah subjek dapatkan selama program ini berlangsung.
- Membentuk sikap asertif ketika ada yang menawarkan rokok.
- Program perilaku ini, kami susun sebagai bentuk perilaku yang diperlukan dalam modifikasi perilaku merokok. Sebab, dorongan untuk merokok Kembali bisa timbul akibat dari tawaran yang diberikan oleh lingkungan sekitar dari subjek. Perilaku asertif dalam menolak tawaran bisa menjadi *Blocking* untuk menghindarkan diri dari perilaku merokok.
- Mengutarakan kepada orang terdekat untuk mendapatkan dukungan. Program perilaku ini bisa dilakukan kepada keluarga subjek ataupun rekan sebaya subjek. Yang terpenting, dukungan setelahnya akan sangat menguatkan keyakinan bagi subjek dalam menghilangkan perilaku merokok.

4. Laporan Program Perilaku

Sebagai pedoman dalam melakukan tahapan modifikasi perilaku. Kami telah Menyusun beberapa program perilaku yang akan kami implementasikan kepada subjek sebagai stimulasi untuk berhenti merokok. Berikut adalah tabel program perilaku :

PROGRAM	MEKANISME	TUJUAN
Memberikan psikoedukasi terkait dampak negatif dari merokok	<ul style="list-style-type: none"> • Menjadwalkan pertemuan pertama dengan subjek • Menyampaikan materi terkait dengan dampak negatif merokok 	<ul style="list-style-type: none"> • Membangun kesadaran diri sebagai Langkah awal untuk menghilangkan perilaku merokok.
Menjelaskan dampak psikis yang disebabkan oleh merokok	<ul style="list-style-type: none"> • Menjadwalkan pertemuan kedua dengan subjek • Menyampaikan materi materi terkait dengan dampak secara psikis dari perilaku merokok 	<ul style="list-style-type: none"> • Melalui pendekatan psikologi, kami berusaha memberi pemahaman secara internal. Dengan ini, kami berusaha membangun dorongan internal yang lebih positif.
Menjadwalkan menonton konten edukasi terkait dampak negatif merokok	<ul style="list-style-type: none"> • Dengan memberikan jadwal rutin untuk menonton konten edukasi melalui platform youtube 	<ul style="list-style-type: none"> • sebagai <i>reinforcement</i> positif dalam menjaga kesadaran diri untuk menjaga perilaku tidak merokok.
Memberikan psikoedukasi serta meningkatkan efikasi diri tanpa merokok	<ul style="list-style-type: none"> • menjadwalkan pertemuan ketiga dengan memberikan materi tentang hal positif yang didapat dari berhentinya perilaku merokok. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sebagai bentuk meningkatkan efikasi diri. Untuk memberi kesadaran bahwa individu akan jauh lebih berharga tanpa merokok.
Menambah pola aktivitas positif setiap hari	<ul style="list-style-type: none"> • Penerapan ini bisa dilakukan secara rutin oleh subjek. • Dengan melakukan perilaku positif seperti bekerja, belajar dan bersosialisasi tanpa merokok. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sebagai bentuk peralihan dari perilaku merokok. Melakukan kesibukan lebih dapat meningkatkan produktivitas lebih serta membuat dorongan untuk merokok semakin berkurang.
Meningkatkan kesadaran diri terkait dengan dampak negatif dari merokok	<ul style="list-style-type: none"> • Mendorong subjek untuk melakukan refleksi diri. Sebagai salah satu 	
Mengutarakan kepada orang terdekat untuk mendapatkan dukungan.	<ul style="list-style-type: none"> • Berbicara kepada orang tua atau teman atas keinginan untuk berhenti merokok 	<ul style="list-style-type: none"> • Untuk mendapatkan dukungan positif dari orang terdekat serta membentuk lingkungan positif.
Membuang beberapa barang yang berkaitan dengan merokok	<ul style="list-style-type: none"> • Membuang korek api, asbak, kaleng rokok yang ada dirumah 	<ul style="list-style-type: none"> • Menjauhkan diri dari hal-hal yang dapat menstimulasi perilaku merokok.

<p>Mengurangi pergi ke tempat yang dapat menstimulasi untuk merokok.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dengan hanya pergi ke warung kopi 3 kali dalam satu minggu 	<ul style="list-style-type: none"> • Diharapkan dengan menurunnya perilaku pergi ke kedai kopi, dapat menurunkan dorongan merokok yang bisa muncul sewaktu-waktu.
--	--	--

5. Pemberian assessment kedua

Pada tahap ini, kami lakukan assessment kedua sebagai Upaya untuk mengukur tingkat kesadaran diri akibat dampak negatif dari merokok berdasarkan program perilaku yang kami lakukan. Kami mengajukan beberapa pertanyaan kepada subjek setelah subjek tersebut melaksanakan serangkaian program modifikasi perilaku. Yakni;

- Kesadaran seperti apa yang muncul di benak saudara ketika mengetahui dampak negatif dari merokok?
- Adakah penyesalan dalam diri saudara dari perilaku merokok?
- Dampak positif dari saudara ketika mengurangi perilaku merokok.?
- Apakah produktivitas saudara meningkat ketika tidak merokok?
- Bisakah anda mempertahankan perilaku tidak merokok ?

Pertanya tersebut dapat mengukur kesadaran diri dari subjek serta peningkatan apa saja dari berkurangnya perilaku merokok mereka.

Dari butir assessment yang kami lakukan, kami mendapatkan jawaban dari subjek sebagai berikut:

- Dampak negatif dari perilaku merokok, membuat mereka ingin untuk berhenti merokok. Pada dasarnya, setiap individu yang merokok telah memperhitungkan segala resiko serta dampak negatif dari merokok. Namun, perilaku merokok akan terus dilakukan bila tidak ada kesadaran yang cukup dalam diri individu tersebut serta tidak adanya keinginan yang kuat untuk berhenti merokok. Membangun kesadaran diri, mendorong setiap individunya berperilaku secara sadar dan tidak lagi melakukan sesuatu secara impulsive.
- Jika melihat waktu yang terbuang serta materi yang hilang akibat merokok, mereka menyadari bahwa ada sedikit penyesalan dari perilaku merokok. Merokok, dapat membuat senang bagi individu karena ada produksi dari zat *dopamine* dalam otak. Dan bila terus menerus mengkonsumsi rokok, maka akan semakin banyak zat *dopamine* yang akan diproduksi. Kelebihan zat *dopamine* dalam otak akan membuat individu enggan untuk melakukan sesuatu yang bersifat tidak menyenangkan. Seperti bekerja dan aktivitas produktif lainnya. Oleh karena itu, merokok akan sangat merugikan waktu dan produktivitas bagi individunya.

- Umumnya mereka menjawab dampak positif yang berhubungan dengan uang, dengan perilaku mengurangi konsumsi merokok, mereka dapat menyisihkan uang untuk keperluan lain serta mengalokasikan uang tersebut kepada hal yang lebih bermanfaat. Subjek lain juga menjawab bahwa dengan tidak merokok, dia menemukan pola berfikir yang baru dan lebih sehat. Umumnya perokok akan menghisap rokoknya Ketika ia dihadapkan pada situasi yang menuntut dirinya untuk berfikir lebih. Dan bila perilaku merokok itu dihilangkan, dan tuntutan berfikir kerasnya tetap ada. Maka yang terjadi adalah seseorang akan lebih jernih memikirkan sesuatu yang ia hadapi dengan memperimbangakan kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi. Serta, ketepatan berfikir tersebut juga dapat membuat seseorang lebih memiliki efisiensi waktu dalam menyelesaikan masalah.
- Sebagian besar subjek mengatakan ada. Pada dasarnya, mengurangi perilaku merokok dapat membuat produksi dari *Dopamine* (zat kesenangan dalam otak) berkurang, itu membuat struktur otak individu tidak memproduksi *Dopamine* berlebih yang membuat tubuh malas untuk melakukan perilaku yang produktif. Ditambah dengan pola aktivitas yang lebih positif dapat meningkatkan produktivitas bagi individu tersebut.
- Dengan melakukan penindaklanjutan yang positif serta terus meningkatkan kesadaran diri, boleh jadi perilaku merokok akan berkurang hingga menjadikan subjek tersebut tidak lagi merokok. menghilangkan

DISKUSI

Berdasarkan assessment kedua, dapat dinyatakan bahwa program modifikasi perilaku merokok dengan menggunakan metode psikoedukasi, *extencion ,shapping* dapat meningkatkan kesadaran diri akan dampak negatif dari merokok bagi subjek. Tentu, hal ini tidak lepas dari pemilihan materi psikoedukasi serta konten video yang tepat bagi program perilaku kali ini. Kesadaran diri dalam individu terbentuk dari akumulasi informasi yang didapatkan oleh individu serta refleksi dari individu sendiri akan dampak negative yang ia rasakan secara langsung. Dampak negatif tersebut kemudian dibandingkan oleh individu dengan kemampuan serta kapasitas diri. Bila ditemukan ketidakseimbangan antara dampak negatif dan kemampuan diri keinginan untuk berhenti merokok akan semakin kuat. Tidak hanya itu, pembentukan perilaku baru tanpa merokok juga dapat menjadi peralihan perilaku yang dapat subjek lakukan untuk menghilangkan perilaku merokok tersebut. Disisi lain, dorongan dalam diri pribadi subjek untuk berubah semakin menguatkan program perilaku ini berhasil berdasarkan tujuan dari penelitian kali ini. Beberapa subjek telah berhasil menghilangkan kecanduan mereka. Beberapa subjek lain sudah mulai terbentuk keinginan yang kuat untuk tidak merokok lagi.

KESIMPULAN

Pada dasarnya, setiap perokok selalu punya keinginan untuk berhenti merokok. Itu yang utarakan subjek selama program ini berlangsung. Namun, tidak semua perokok tersebut memiliki cara atau metode yang dapat ia gunakan sebagai langkah untuk berhenti merokok. Ditambah dengan minimnya kesadaran akan dampak negatif merokok, semakin menjauhkan perokok atas keinginannya untuk berhenti merokok. Dengan program modifikasi perilaku yang telah dilakukan kami berharap program ini dapat menjadi tambahan pemahaman baru bagi individu yang ingin lepas dari perilaku merokoknya. Serta memberikan dukungan moril bagi individu yang merasa bahwa perilaku merokok orang terdekatnya perlu dirubah. Yang mana hal itu bisa dilakukan dengan membentuk satu lingkungan baru yang lebih positif, yang dapat menghindarkan orang terdekat kita untuk jauh dari ketergantungan rokok.

DAFTAR PUSTAKA

- Elon, Y. malinti, E. (2019) . FENOMENAMEROKOK PADA ANAK USIA REMAJA: STUDI KUALITATIF, *jurnal* Universitas Advent Indonesia.
- Fariyah, IN. Aflahani, APE. (2021). PENGARUH MODIFIKASI PERILAKU PENGHAPUSAN (EXTINCTION) PADA PERILAKU MEMBANTING PINTU & MELEMPAR BARANG SAAT MARAH PADA ANAK USIA 5-6 TAHUN. *jurnal*. Jurnal Lentera Anak
- Kurniati, DY. (2018). PENGARUH HEALTH EDUCATION TERHADAP PENINGKATAN KEPATUHAN MENJALANKAN PENGobatan MEDIS PADA PASIEN DENGAN SIMPTOM KANKER PAYUDARA DI RUMAH SAKIT ISLAM PKU MUHAMMADIYAH MALUKU UTARA. *jurnal*. SCHEMA (Journal of Psychological Research), Hal. 46-55.
- Liem, A. (2010). Pengaruh Nikotin Terhadap Aktivitas dan Fungsi Otak Serta Hubungannya Dengan Gangguan Psikologis pada Pecandu Rokok. *Jurnal*. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. *Buletin Psikologi* Vol.18, No.2, 37-50.
- Mahmud, RA. Lilik, S. Setyanto, AT. (2015). PENGARUH PSIKOEDUKASI MENGENAI DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DALAM MENURUNKANKECEMASAN PADA PASIEN DEPRESI RAWAT JALAN RUMAH SAKIT Jiwa DAERAH SURAKARTA. *jurnal*. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Nururrahmah, (2011). PENGARUH ROKOK TERHADAP KESEHATAN MANUSIA. *jurnal*. Program Studi Kimia, Fakultas MIPA Universitas Cokroaminoto Palopo.
- Setyawati, ira. (2022). Self-Awareness Untuk Memperbaiki Diri dan Memperbaiki Hidup.