

# ***Self Healing Therapy untuk Mengurangi Perilaku Merokok pada Remaja di PP. Assalafi Al-Fithrah Surabaya***

**Dewi Masithah<sup>1</sup>, Marselli Widya<sup>2</sup>, Mufidah Sheena Andani Prastini<sup>3</sup>,  
Dzulfaqor Addibba Robbani<sup>4</sup>, Achmad Agung Takdir Nusantara<sup>5</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

\*Corresponding author: dewi.masithah@unusa.ac.id

---

## **Abstract**

Remaja umumnya memiliki pengetahuan yang baik mengenai bahaya rokok, namun hal ini tidak selalu menurunkan perilaku merokok. Tingkat ketergantungan nikotin yang tinggi dapat menurunkan motivasi untuk berhenti, terutama setelah beberapa kali mengalami kegagalan. Self-healing merupakan metode pemulihan diri yang mengandalkan motivasi internal untuk mengatasi stres dan tekanan emosional, yang dapat diterapkan untuk mengurangi perilaku merokok. Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah Surabaya, di mana prevalensi perokok cukup tinggi (43,1%). Tujuan penyuluhan ini adalah memberikan keterampilan self-healing kepada santri remaja untuk membantu mereka mengatasi stres tanpa bergantung pada rokok. Metode yang digunakan meliputi ceramah, demonstrasi, dan sesi tanya jawab, serta pengukuran pre-test dan post-test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan. Hasil analisis menunjukkan terdapat peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta mengenai metode self-healing dengan kenaikan nilai rata-rata sebesar 93,3% pada post-test. Penyuluhan ini juga berhasil meningkatkan kemampuan peserta dalam mempraktikkan teknik self-healing. Kesimpulannya, penyuluhan self-healing therapy efektif dalam mengurangi perilaku merokok pada remaja di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah dan berpotensi menjadi pendekatan yang bermanfaat untuk mengurangi jumlah perokok di kalangan remaja.

---

## **Keywords**

*Self-healing; perilaku merokok; remaja; pesantren; penyuluhan*

---

## **1. PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang memerlukan perkembangan kognitif, kematangan, serta adaptasi terhadap berbagai perubahan psikis dan fisik akibat ciri-ciri seks sekunder. Banyak hal yang membuat remaja penasaran dan ingin mencoba hal baru. Salah satu hal yang dimaksud adalah perilaku merokok (Sim et al., 2020).

World Health Organization (2020) pada tahun 2019 melakukan survei pada remaja pengguna rokok di Indonesia, menemukan bahwa 19,2% remaja pelajar merokok, 35% adalah laki-laki dan 3,5% adalah perempuan. Selain itu, delapan dari sepuluh remaja perokok pernah berupaya untuk mencoba berhenti merokok. Merokok ditemukan lebih menurunkan kesehatan pada usia remaja daripada usia dewasa karena paparan nikotin, tar, karbon

monoksida, dan karsinogen dapat memicu perkembangan penyakit kronis dan menyebabkan kerusakan sel dan jaringan (Sutoko & Suryaningrum, 2022).

Pada usia remaja ditemukan bahwa kontrol diri yang rendah, merupakan salah satu faktor remaja mencoba perilaku merokok. Berbagai upaya telah dilakukan untuk menurunkan angka merokok pada remaja seperti melibatkan pihak sekolah, pendampingan secara individu maupun kelompok. Namun, hal ini belum optimal menurunkan angka merokok tersebut. Lingkungan pondok tidak menjamin angka merokok pada remaja menurun. Rasa penasaran pada remaja hingga lingkungan bisa mendukung perilaku merokok pada remaja.

Menurut penelitian Budiyati et al (2021) meskipun mayoritas remaja memiliki pengetahuan yang baik terhadap rokok akan tetapi tidak menutup kemungkinan bahwa remaja dapat melakukan tindakan merokok. Pengetahuan remaja yang masuk kategori tinggi tidak kemudian menurunkan intensitas perilaku merokok. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku merokok. Dalam penelitian lain disebutkan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh terhadap niat berhenti merokok melalui norma subjektif sedangkan tingkat ketergantungan nikotin berpengaruh terhadap niat berhenti merokok melalui sikap terhadap perilaku berhenti merokok, norma subjektif, dan persepsi kontrol perilaku.

Prediktor yang lebih signifikan dalam mempengaruhi niat berhenti merokok adalah tingkat ketergantungan nikotin. Seseorang dengan tingkat ketergantungan nikotin yang tinggi mempunyai motivasi berhenti merokok lebih rendah daripada seseorang dengan tingkat ketergantungan nikotin yang lebih rendah. Motivasi yang rendah ini dapat terjadi ketika individu beberapa kali mencoba berhenti merokok tetapi tidak berhasil. Semakin banyak individu mengalami kegagalan untuk berhenti merokok, maka niat untuk berhenti merokok semakin rendah (Masithah et al., 2019). Bila segala upaya termasuk pemberian edukasi guna meningkatkan pengetahuan dan kesadaran meningkat di rasa kurang berhasil, maka diperlukan cara lain untuk mengatasi hal ini. Salah satu cara yang bisa dilakukan dengan mengajarkan *self healing therapy*.

Self-healing merupakan salah satu fase yang diterapkan dalam proses pemulihan diri baik dari bencana, musibah, kejadian traumatis, dan gangguan psikologis yang didorong, diarahkan dan dilakukan oleh insting diri sendiri mengusung motivasi sebagai aset utama (Nurriyana & Savira, 2021). Meskipun motivasi merupakan aset utama, beberapa mekanisme psikologis tertentu sengaja diterapkan dapat membantu tercapainya self-healing melalui berbagai metode yaitu meditasi, intervensi musik, yoga, biofeedback, bercerita, hipnoterapi, deep breathing dan afirmasi positif. Metode ini diharapkan dapat mengurangi tingkat ketergantungan terhadap nikotin.

Pondok pesantren Assalafi Al Fithrah merupakan salah satu pondok pesantren yang terletak di Kota Surabaya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa tingkat paparan asap rokok pada civitas akademika yang tinggal di sekitar lingkungan pondok cukup tinggi jumlahnya sekitar 43,1%. Sehingga, angka perokok pasif juga cukup tinggi di kawasan pondok pesantren tersebut. Selain itu, terdapat data lain

yang mendukung dilakukannya metode ini. Didapatkan bahwa sebanyak 56 orang santri pernah mencoba merokok. Metode *self healing therapy* dirasa cukup efektif bila di implementasikan pada santri yang tergolong remaja untuk mengurangi perilaku merokok. Sehingga, jumlah perokok aktif maupun pasif di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya dapat menurun hingga mencapai lingkungan sehat yang bebas asap rokok.

Hasil dari kegiatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam menurunkan angka perokok di lingkungan Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya. Adapun kaitan antara tujuan kegiatan dengan MBKM adalah untuk memberdayakan pesantren sekaligus melakukan riset dan penelitian. Selanjutnya Indikator Kinerja Utama (IKU) perguruan tinggi yang coba dicapai oleh pengmas ini adalah mahasiswa mendapat pengalaman di luar kampus, dan dosen berkegiatan di luar kampus.

## 2. METODE

Berdasarkan analisis situasi dan permasalahan tersebut, maka kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk sosialisasi, penyuluhan dan demonstrasi secara langsung di Pondok Pesantren Assalafi Al-Fithrah. Penyuluhan tersebut dilakukan dengan judul "*Self Healing Therapy Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Pada Remaja di PP Assalafi Al-Fithrah Surabaya*". Selain adanya kegiatan sosialisasi dan penyuluhan, terdapat pula kegiatan pemeriksaan kesehatan gratis.

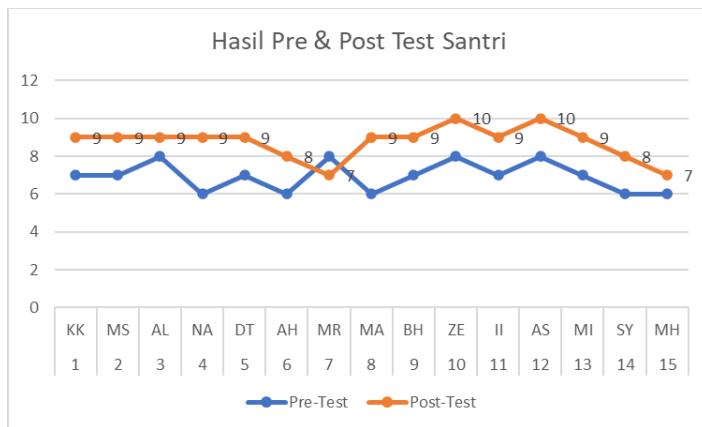


Gambar 1. Pemeriksaan Kesehatan oleh Tim Pengabdian Masyarakat FK UNUSA

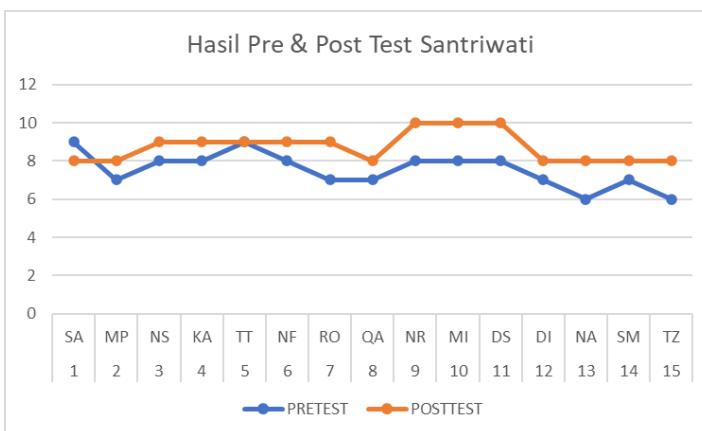
Untuk kegiatan sosialisasi dan penyuluhan ini dilakukan secara langsung tanggal 11 Mei 2024. Kegiatan ini melibatkan santri dan santriwati PP Assalafi Al-Fithrah Surabaya. Mereka terlihat antusias karena selain penyuluhan terdapat pula sesi demonstrasi *self healing*. Kegiatan diawali dengan pengisian lembar pre-test yang terdiri dari 10 soal yang berkaitan dengan metode *self healing* dan merokok. Peserta diberikan waktu kurang lebih 15 menit. Setelah itu dilanjutkan dengan penyuluhan, demonstrasi dan sesi tanya jawab. Di akhir peserta kembali diminta untuk mengisi lembar posttest berisi 10 pertanyaan untuk mengukur tingkat pengetahuan terkait dengan materi yang telah disampaikan.

### 3. HASIL DAN DISKUSI

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test mengenai metode *self healing* untuk mengurangi perilaku merokok melalui kuesioner secara langsung terjadi peningkatan nilai oleh santri yang mengikuti kegiatan ini.



Grafik 1. Hasil pre dan *post test* santri pondok pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya tentang *self healing therapy* untuk mengurangi kebiasaan merokok



Grafik 2. Hasil pre dan *post test* santriwati pondok pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya tentang *self healing therapy* untuk mengurangi kebiasaan merokok

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini alat ukur yang digunakan berupa lembar pretest dan posttest yang dibagikan sebelum dan sesudah penyampaian materi. Adapun hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa 14 orang mengalami peningkatan nilai sedangkan 1 orang mengalami penurunan namun selisihnya tidak terlalu jauh. Pada kegiatan ini selain melibatkan para santri, sebanyak 15 orang santriwati juga diikutsertakan. Diharapkan selain untuk diri sendiri, metode ini dapat pula disebarluaskan informasinya kepada orang terdekat yaitu teman maupun keluarga. Dari hasil test menunjukkan bahwa 14 orang mengalami peningkatan nilai sedangkan 1 orang mengalami penurunan namun selisihnya tidak terlalu jauh. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa materi *self healing therapy* yang disampaikan mudah diterima oleh para peserta. Selain dari hasil pre dan *post test* dilakukan pula evaluasi berupa praktek ulang terkait dengan Langkah dari *self healing therapy*. Hasilnya menunjukkan bahwa peserta mengerti dan mampu melakukan metode tersebut secara baik dan sesuai.



Gambar 2. Antusiasme peserta penyuluhan metode *self healing therapy* untuk mengurangi perilaku merokok pada remaja

Terapi ini terbukti efektif dalam memfasilitasi remaja untuk lebih sadar akan perilaku merokoknya dan memberikan alat yang mereka butuhkan untuk mengurangi atau berhenti merokok. Pengaruhnya lebih kuat pada remaja yang memiliki motivasi internal yang lebih besar untuk berhenti merokok. Dalam praktiknya upaya penanganan *self-healing* merupakan salah satu proses penanganan yang disebut alamiah karena pada dasarnya manusia mampu menyembuhkan dirinya dengan cara-cara tertentu yang sederhana dan membuat mereka nyaman (Nurliawati, 2022).



Gambar 3. Foto bersama tim pengabdian Masyarakat dan pengurus serta santri pondok pesantren Assalafi Al-Fithrah Surabaya

*Healing* tidak harus selalu dilakukan dengan bantuan terapis, tetapi juga bisa dilakukan secara mandiri yang disebut dengan *self-healing*. *Self-healing* merupakan fase yang diterapkan pada proses pemulihan, didorong dan diarahkan oleh individu sendiri dan seringkali hanya dipandu oleh naluri (Farmawati, Ula & Qomariyah, 2020). Namun, dalam beberapa kondisi dibutuhkan juga bantuan dari orang lain. Keberhasilan terapi ini dipengaruhi oleh dukungan lingkungan pondok pesantren, termasuk pengawasan dari pengurus pondok, serta pola interaksi sosial di antara remaja. Remaja yang mendapatkan dukungan dari teman-teman dan keluarga cenderung lebih sukses dalam menerapkan teknik *self-healing*.

Beberapa kendala yang dihadapi meliputi kurangnya komitmen beberapa remaja, terutama mereka yang telah merokok dalam jangka waktu yang lama. Keterbatasan waktu untuk sesi

terapi juga menjadi tantangan, karena proses *self-healing* membutuhkan latihan berkelanjutan. Program ini disarankan untuk dilanjutkan dan dikembangkan lebih lanjut, misalnya dengan menambahkan sesi pendampingan berkelanjutan dan melibatkan lebih banyak pihak, termasuk keluarga, dalam proses terapi. Pendekatan ini juga dapat dipadukan dengan kegiatan pendidikan kesehatan lainnya untuk memperkuat dampaknya.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di PP Assalafi Al-Fithrah Surabaya melalui *Self Healing Therapy* telah berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu mengenalkan metode *self healing* sebagai upaya mengurangi kebiasaan merokok. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan pemahaman mengenai bahaya merokok dan mampu menerapkan metode *self healing* sebagai alternatif dalam mengatasi stres dan tekanan emosional.

#### Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya terdapat pihak-pihak yang terlibat dari Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya dan PP Assalafi Al-Fithrah Surabaya atas terselenggaranya pengabdian masyarakat ini.

#### REFERENSI

- Budiyati, G. A., Sari, D. N. A., & Suryati. (2021). Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Merokok pada Remaja. *Jurnal Ilmisah Permas*, 11(1), 11–18.
- Farmawati, C., Ula, M., & Qomariyah. (2020). Prevention of COVID-19 by Strengthening Body's Immune System through Self-Healing. *Populasi*. 28 (2): 70-81.
- Handayani, E. S., & Prasetia, M. E. (2019). Cognitive Behaviour Therapy Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Pada Remaja Awal Di Panti Asuhan XX Di Banjarmasin. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Masithah, D., Soedirham, O., & Triyoga, R. S. (2019). Peran Kecerdasan Emosional dan Tingkat Ketergantungan Nikotin pada Niat Berhenti Merokok The Influence of Emotional Intelligence and Nicotine Dependence Level on. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2), 128–134.
- Nurriyana, A. M., & Savira, S. I. (2021). Mengatasi kehilangan akibat kematian orang tua : Studi fenomenologi self-healing pada remaja. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 08(03), 46–60.
- Nurliawati, E. (2022, September). Self-healing therapy untuk mengatasi kecemasan. In International Conference on Islamic Guidance and Counseling (Vol. 2, pp. 295-300).
- Sim, I., Hwang, E., & Sin, B. (2020). A Self-Reflection Program for Smoking Cessation in Adolescents: A Phenomenological Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3). <https://doi.org/10.3390/IJERPH17031085>

Sutoko, I., & Suryaningrum, C. (2022). Self-Control Therapy Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Pada Remaja. *Procedia: Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 10(1), 1–7. <https://doi.org/10.22219/procedia.v10i1.19700>

World Health Organization (WHO). (2020). World No Tobacco Day 2020. <https://www.who.int/indonesia/news/events/world-no-tobacco-day-2020>.