

Pengaruh *Rational Bibliotherapy* Terhadap Penurunan Perilaku Merokok Dengan *The Transtheoretical Model of Behavior Change* Sebagai Acuan Pengukuran

Maria Novitawati, Suryantini Rahayu, dan Hari K. Lasmono
Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

Abstract. The quantity and quality of smoking habits in young people are rising, steadily. On the other hand information concerning the risks of smoking is not adequately socialized leading toward unrealistic beliefs in smoking behavior. Reading can alter someone's attitude, emotion, and behavior. The bibliography approach to affect someone's behavior is known as rational bibliotherapy. Through this method, it is expected to alter the smoking habit i.e. the cessation of smoking habit and decline of smoking intensity per day. This experiment is a two groups pretest-posttest design, consisting mild smokers aged 16-18 years ($N = 10$). A U-Mann Whitney test was used to test the hypothesis. The results reveals the effect of rational bibliotherapy on the reduction of smoking behavior. Though most of the behavior change could only reach the contemplation phase. Rational bibliotherapy as a means to change smoking behavior is discussed.

Key words: smoking behavior change, rational bibliotherapy, mild smoker, adolescent

Abstrak. Perkembangan perokok di kalangan anak-anak dan remaja semakin meningkat, baik secara kuantitas maupun kualitas. Di sisi lain informasi mengenai risiko merokok kurang disosialisasikan sehingga memungkinkan adanya keyakinan yang kurang realistis terhadap perilaku merokok. Membaca dapat mempengaruhi sikap, perasaan dan perilaku seseorang. Pendekatan pustaka yang digunakan untuk mempengaruhi perilaku seseorang disebut *rational bibliotherapy*. Melalui metode terapi (informasi tentang gangguan akibat merokok) diharapkan dapat terjadi perubahan perilaku merokok, yaitu pemunculan perilaku tidak merokok dan penurunan intensitas merokok dalam sehari. Penelitian ini dilakukan secara eksperimental dengan desain *two groups pretest-posttest*. Subjek adalah perokok ringan dan berusia 16-18 tahun ($N = 10$). Uji hipotesis yang digunakan adalah uji statistik non-parametik U-Mann Whitney. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh *rational bibliotherapy* terhadap penurunan perilaku merokok, walaupun sebagian besar hanya sampai pada tahap *contemplation* (tahap munculnya pikiran untuk mengubah perilaku). Didiskusikan *rational bibliotherapy* sebagai pendekatan untuk memfasilitasi perubahan perilaku merokok.

Kata kunci: perubahan perilaku merokok, *rational bibliotherapy*, perokok ringan, remaja

Dewasa ini secara kuantitas, diketahui bahwa jumlah para perokok baru semakin lama semakin meningkat, sementara secara kualitas perilaku merokok tampaknya semakin dini dilakukan oleh mereka yang masih sangat muda yaitu 9-10 tahun

(Sudagijono, 1999). Sebagian besar perilaku merokok yang timbul di kalangan anak dan remaja karena pengaruh lingkungan keluarga. Sekitar 50% remaja perokok mempunyai orang tua yang merokok pula dan mereka mencontoh perilaku tersebut