



## Dakwah Melalui Hipnoterapi di Kalangan Pecandu Rokok Anak-Anak Yatim Kompleks Kebajikan Laila Taib

Affendi Bin Mohammad Fathurahman<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> Kompleks Kebajikan Laila Taib Sarawak Malaysia

\*Email : [affendirollen@gmail.com](mailto:affendirollen@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the changes that occur in teenage orphaned cigarette addicts in the Laila Taib Virtue Complex, Kuching, Sarawak, Malaysia. The study used a qualitative approach with hypnotherapy methods that serve as a way to cure smoking addiction. This method is used to stop the smoking habit among orphans at the Malaysian Laila Taib Sarawak Foundation. The results showed that Da'wah through the hypnotherapy method with a group counseling approach among orphans affected the change in smoking habits. This is shown from the evaluation of the final results, some of the orphans who smoke at the Laila Taib Benevolence Complex and who follow the hypnotherapy process through group counseling, can stop smoking.*

**Keywords:** *hypnotherapy method, group counseling, orphans.*

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan yang terjadi pada pecandu rokok remaja yatim di Kompleks Kebajikan Laila Taib, Kuching, Sarawak, Malaysia. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode hipnoterapi yang dijadikan sebagai cara penyembuhan kecanduan merokok. Metode ini digunakan untuk menghentikan kebiasaan merokok di kalangan remaja yatim pada yayasan Kebajikan Laila Taib Sarawak Malaysia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Dakwah melalui metode hipnoterapi dengan pendekatan konseling kelompok di kalangan anak-anak yatim berdampak terhadap perubahan kebiasaan merokok. Hal ini ditunjukkan dari evaluasi hasil akhir, sebagian anak-anak yatim yang merokok di Kompleks Kebajikan Laila Taib dan yang mengikuti proses hipnoterapi melalui konseling kelompok, dapat berhenti dari kebiasaan merokok.

**Kata Kunci:** metode hipnoterapi, konseling kelompok, yatim.

## PENDAHULUAN

Pergaulan dapat menyebabkan perubahan perilaku terhadap individu maupun kelompok. Perubahan tersebut berupa perilaku buruk atau menyimpang. Secara yuridis formal, perilaku menyimpang adalah semua bentuk tingkah laku yang bertentangan dan menyimpang dari ciri-ciri karakteristik umum, serta bertentangan dengan hukum atau melawan peraturan yang legal.

Merokok merupakan salah satu perilaku yang paling sering dijumpai dan dilakukan oleh masyarakat. Perilaku merokok pada mulanya hanya dilakukan oleh kaum lelaki yang sudah tua, tetapi pada jaman sekarang perilaku merokok sudah tidak mengenal usia dan jenis kelamin. Menjadi fenomena umum bahwa remaja melakukan penyimpangan ini. Padahal telah diketahui bahaya rokok yang menimbulkan banyak penyakit. Tidak hanya penyakit, dampak ekonomi yang ditimbulkan oleh rokok sangat merugikan perokok.

Data statistik Malaysia menunjukkan bahwa masyarakat menghisap 23.7 juta rokok setahun. Jumlah ini lebih besar dibanding tahun 1998 yang hanya mencapai 18 juta batang. Jumlah perokok meningkat dari 3.1 juta pada tahun 2007 menjadi 4.7 juta pada tahun 2011. Rokok menjadi penyebab pertama orang meninggal karena ditimbulkan oleh penyakit yang ditimbulkan karena merokok. Jumlah perokok laki-laki dewasa mencapai 49%, melebihi kadar di negara maju seperti di Britain 38%, Amerika Syarikat 35% dan Sweden 30%. Sebagian besar perokok tertarik merokok sejak remaja. Kisaran umur perokok pemula berkisar pada umur 19 tahun. Pada 1985 jumlah perokok remaja mencapai 9.8%. Jumlah tersebut meningkat sekitar 18% pada 2000. Satu fenomena membingungkan bahwa ramai-ramai gadis Malaysia juga mulai merokok. Remaja perempuan yang merokok, meningkat 8 %, khususnya di Bandar. Berdasarkan pengamatan setiap hari 50 remaja melakukan kebiasaan buruk ini (MyMetro, 2015).

Usia muda (remaja) merupakan usia produktif yang membutuhkan perhatian khusus, karena pada posisi ini, jati diri remaja masih labil. Pola pikir kaum muda kadang bersifat instan, dan mencari yang termudah dibanding menghadapi sesuatu yang sulit. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku remaja, diantaranya adalah pergaulan.

Remaja adalah masa yang penuh dengan gejala yaitu masa terjadinya perubahan besar secara fisik, intelektual, emosional, dan spiritual. Seseorang pada masa ini seringkali mengalami kesedihan dan kebimbangan, serta menimbulkan konflik dengan lingkungannya. Dalam bahasa kekinian, masa remaja biasa disebut ABG labil, yaitu masa segala faktor dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangannya, sehingga menjadikan pola pikir dan tingkah laku yang sering berubah-ubah dalam waktu yang relatif singkat.

Salah satu karakteristik umum perkembangan remaja yaitu memiliki rasa ingin tahu yang tinggi. Kondisi ini menyebabkan remaja cenderung ingin

berpetualang, menjelajah segala sesuatu, dan mencoba segala hal yang belum pernah dialaminya. Selain itu, didorong juga oleh keinginan seperti orang dewasa menyebabkan remaja ingin mencoba melakukan apa yang sering dilakukan oleh orang dewasa.

Akibatnya, tidak jarang secara sembunyi-sembunyi, remaja pria mencoba merokok karena sering melihat orang dewasa melakukannya. Seakan-akan remaja tersebut ingin membuktikan jika dirinya mampu berbuat seperti yang dilakukan orang dewasa. Oleh karena itu, yang penting bagi remaja adalah mereka dapat dibimbing agar rasa ingin tahunya yang tinggi dapat terarah kepada kegiatan-kegiatan yang positif, kreatif dan produktif. Namun pada kenyataannya, remaja melakukan kegiatan yang mengarah pada hal-hal negatif seperti merokok.

Rokok membawa dampak buruk tidak hanya pada perokok, tetapi pada lingkungannya. Kajian menunjukkan, perokok memiliki kemungkinan mendapat kanker mulut tiga kali lipat lebih tinggi dari yang tidak pernah merokok. Kejadian kanker mulut bergantung juga kepada kemasakan rokok dan berapa lama telah merokok. Seberapa banyak dan lama seseorang itu merokok. Orang yang lebih banyak dan sering merokok kemungkinan akan terjangkit kanker mulut. Berhenti merokok dapat meminimalisir kemungkinan terjangkit kanker mulut. Merokok juga dikaitkan dengan penyakit gusi. Orang yang merokok menghadapi risiko empat kali lebih tinggi terjangkit penyakit gusi dibandingkan orang yang tidak pernah merokok. Bila kebiasaan merokok ini berhenti, dapat terhindar dari penyakit gusi, dan risikonya pun menurun atau sama dengan orang yang tidak merokok.

Faktor penyebab terjadinya penyakit di atas karena salah satu bahan rokok adalah nikotin. Nikotin merupakan bahan adiktif yang sangat mudah diakses dan ditemukan. Studi-studi epidemiologi menunjukkan bahwa pemakaian rokok dan alkohol merupakan gerbang pemakaian narkoba lain. Survey Nasional di Amerika Serikat pada tahun 2013, 90 % pemakai kokain usia 18 – 34 tahun menyebutkan bahwa mereka terlebih dahulu merokok sebelum memakai kokain (babesrehab.bnn.info). Begitu juga dengan kebanyakan pasien-pasien di tempat rehabilitasi narkoba di Malaysia, kebanyakan dari para pengguna dan pecandu narkoba juga berawal dari perokok.

Perokok sulit meninggalkan rokok karena kenikmatan yang disebabkan oleh nikotin memiliki daya adiktif. Artinya, rokok itu menyebabkan perokok menjadi ketagihan. Bila konsumsi rokok dihentikan, perokok bukannya merasa sehat, melainkan justru menimbulkan rasa sakit dan tidak enak yang disebut *with drawl effect* atau sakau.

Gejala rokok ini telah lama menyebarkan di rumah anak-anak yatim, di kalangan remaja anak-anak yatim tempat penulis melakukan penelitian. Hal ini dikarenakan sebagian anak-anak yatim sudah mengkonsumsi rokok ketika mereka masih bersama kedua orang tuanya. Dan ketika mereka masuk ke rumah kebajikan

anak-anak yatim mereka juga masih mengkonsumsi rokok tersebut. Usia perokok di rumah anak yatim ini mulai dari usia 13-19 tahun.

Belum ada penanganan intensif terhadap remaja anak yatim pada lembaga ini. Hal tersebut dikarenakan kekurangan tenaga kerja yang lebih memahami tentang penanganan rokok. Mereka hanya memberi info atau pengetahuan tentang dampak bahaya merokok kepada mereka yang mengkonsumsi rokok dan orang di sekitarnya.

Rumah anak-anak yatim ini menerapkan nilai kekeluargaan yang tinggi di kalangan anak-anak yatim. Hal ini ditunjukkan dari hubungan yang akrab antara anak-anak dan penjaganya. Semua anak-anak yatim memanggil penjaganya dengan panggilan ayah dan ibu. Hal ini yang membuat peneliti memilih untuk menggunakan konseling kelompok sebagai akses melakukan hipnoterapi terhadap anak-anak yatim tersebut. Selain itu juga dengan konseling kelompok merupakan suatu usaha pemberian bantuan yang diberikan kepada sekelompok individu yang membutuhkan agar mampu menyusun rencana, membuat keputusan yang tepat, serta untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya dalam menunjang terbentuknya perilaku yang lebih efektif.

Salah satu cara memberhentikan kecaduan narkoba hendaklah memahami faktor utama yang menyebabkan kecaduan. Rokok merupakan salah satu faktor atau pintu utama seseorang masuk ke dunia narkoba dan menjadi pecandu narkoba. Banyak buku serta pengalaman yang telah peneliti saksikan dalam kasus berhenti merokok. Maka dari itu peneliti menggunakan metode hipnoterapi melalui konseling kelompok untuk menghentikan kebiasaan merokok.

Saat ini, hipnoterapi telah digunakan untuk penyembuhan para perokok, pecandu obat-obatan, kehilangan keseimbangan, kehilangan kontrol, respons imun, kegelisan dan phobia-phobia. Teknik-teknik yang digunakan hipnotis Barat secara tipikal memasukkan induksi keadaan kesadaran yang berubah, yang sering disebut keadaan tak sadarkan diri (*trance*). Metode-metode yang sering digunakan dalam hipnoterapi; saran-saran (*suggestion*), kepercayaan (*placebo effect*), dan visualisasi (*imaginary*) (Rahmah, 2019).

Hipnoterapi adalah terapi yang menggunakan hipnosis sebagai sarana untuk menjangkau pikiran bawah sadar kalien. Karena yang diotak-atik adalah pikiran, terapis perlu mengetahui teori mengenai pikiran dan cara kerjanya. Manusia mempunyai dua macam pikiran, yaitu pikiran sadar dan pikiran bawah sadar. Peran dan pengaruh pikiran sadar terhadap diri kita adalah sebesar 12%, sedangkan pikiran bawah sadar mencapai 88%. Pikiran sadar dan bawah sadar sebenarnya saling memengaruhi dan bekerja dengan kecepatan yang sangat tinggi (Tio, 2016).

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif pendekatan kualitatif. Teori yang digunakan untuk menganalisis persoalan menggunakan teori konseling kelompok dan teori hipnoterapi yang sekaligus menjadi metode penyembuhan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipnoterapi adalah salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan dan perilaku. Hipnoterapi dapat juga dikatakan sebagai suatu teknik terapi pikiran dan penyembuhan yang menggunakan metode hipnotis untuk memberi sugesti atau perintah positif kepada pikiran bawah sadar untuk penyembuhan suatu gangguan psikologis atau untuk mengubah pikiran, perasaan, dan perilaku menjadi lebih baik. Orang yang ahli dalam menggunakan hipnotis untuk terapi disebut "hypnotherapist". Hipnoterapi menggunakan pengaruh kata - kata yang disampaikan dengan teknik-teknik tertentu. Satu - satunya kekuatan dalam hipnoterapi adalah komunikasi (Kahija, 2007).

Hipnoterapi dipandang sebagai salah satu cabang ilmu psikologi yang mempelajari manfaat sugesti untuk mengatasi masalah pikiran, perasaan, dan perilaku. Hipnoterapi dapat juga dikatakan sebagai salah satu teknik terapi pikiran yang menggunakan hipnotis. Hipnotis dapat diartikan sebagai ilmu memberi sugesti atau perintah kepada pikiran bawah sadar. Orang yang ahli dalam menggunakan hipnotis untuk terapi disebut (hipnotherapist) (hipnoterapis) (Apriani, 2015).

Adapun hipnoterapi terdiri dari kata hipnosis dan terapi, sehingga hipnoterapi diartikan sebagai suatu aktivitas hipnosis untuk menghasilkan efek terapeutik (penyembuhan). Hipnoterapi menggunakan hipnosis. Namun, hipnosis dapat dikategorikan sebagai hipnoterapi apabila menggunakan teknik-teknik tertentu untuk membantu klien meningkatkan diri, sesuai dengan masalah yang dihadapi. Hipnoterapi merupakan salah satu cara yang sangat mudah, cepat, efektif dan efisien dalam menjangkau pikiran bawah sadar seseorang, melakukan re-edukasi, dan menyembuhkan pikiran yang sakit (Gunawan 2009: 13).

Periode *trance* merupakan saat hipnoterapis mengubah keterbatasan pemahaman klien agar menjadi reseptif terhadap sugesti positif yang diberikan oleh hipnoterapis untuk tujuan terapi. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa hipnoterapi merupakan suatu teknik terapi pikiran yang menggunakan metode hipnosis. Hipnoterapi merupakan suatu metode untuk membantu seseorang dalam memanfaatkan asosiasi mental, kenangan, dan potensi hidup untuk tujuan terapi yang diinginkan. Sugesti hipnosis mengasah kemampuan dan potensi yang terpendam dalam diri seseorang akibat kurangnya pelatihan dan pemahaman. Hipnoterapi sebagai penyembuhan gangguan jiwa dengan membawa individu ke suatu keadaan *trance* agar individu tersebut mengeluarkan isi hati, dalam keadaan sadar individu tersebut tidak bersedia untuk bercerita (KBBI, 2008). Terapi sendiri merupakan bagian dari konseling yang menjadi salah satu metode dalam melakukan Dakwah fardiyah.

Shaqr seperti dikutip oleh Basit (2007) mendefinisikan dakwah fardiyah

sebagai penyampaian ajaran Islam yang ditujukan kepada seseorang secara *face to face* dan bisa terjadi dengan dirancang terlebih dahulu. Basit juga mengutip Ali Abdul Halim Mahmud mendefinisikan dakwah fardiyah sebagai ajakan atau seruan ke jalan Allah yang dilakukan seorang da'i kepada orang lain secara perseorangan dengan tujuan memindahkan mad'u pada keadaan yang lebih baik dan diridhai Allah. Nelson (2018) mendefinisikan sebagai dakwah yang dilakukan secara tatap muka, dilakukan secara terus-menerus sehingga dakwah menjadi sistematis, dapat mengetahui permasalahan mad'u.

Dari pelbagai definisi dapat disimpulkan bahwa hipnoterapi adalah suatu teknik hipnosis yang dimanfaatkan dalam penyembuhan klien untuk merekonstruksi alam bawah sadar dengan pemberian sugesti, mengganti persepsi atau *belief* negatif dengan persepsi positif, menghilangkan kebiasaan buruk dengan menanamkan kebiasaan baik. Menyembuhkan luka mendalam serta mengungkap kejadian masa lalu seseorang yang memiliki dampak bagi kehidupan masa. Hal ini menjadi bagian tidak terpisahkan dari konteks Dakwah fardiyah, dalam perspektif Dakwah Islam.

Konseling kelompok dikenal sebagai kelompok pemecahan masalah antarpribadi untuk memecahkan masalah kehidupan yang umum melalui dukungan antarpribadi dan pemecahan masalah (Gladding dalam Prasasti, 2019). Konseling kelompok merupakan proses interpersonal yang dinamis yang berpusat pada kesadaran berpikir dan tingkah laku, melibatkan fungsi terapeutis, berorientasi pada kenyataan, ada rasa saling percaya, mempercayai, ada pengertian, penerimaan dan bantuan (Astuti, 2015).

Konseling kelompok mengacu pada penyesuaian rutin atau pengalaman perkembangan dalam lingkup kelompok yang difokuskan untuk membantu konseli mengatasi problem mereka lewat penyesuaian diri dan perkembangan kepribadian sehari-hari (Robert & Mitchell, 2011: 275). Menurut Natawidjaya, konseling kelompok merupakan upaya memberikan bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya (Astuti, 2015).

Prayitno (2013: 307) menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah usaha pemberian bantuan yang diberikan oleh seorang konselor kepada orang-orang yang membutuhkan untuk mengentaskan masalah yang sedang dihadapinya dalam suasana kelompok. Sedangkan Yusuf & Nurihsan (2012) mengemukakan bahwa, Konseling Kelompok merupakan bantuan terhadap individu yang dilaksanakan dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, dan diarahkan kepada pemberian kemudahan dalam rangka perkembangan dan pertumbuhannya (Kursi, 2016).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan suatu usaha pemberian bantuan yang diberikan kepada sekelompok

individu yang membutuhkan agar individu mampu menyusun rencana, membuat keputusan yang tepat, serta untuk memperbaiki dan mengembangkan pemahaman terhadap diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya dalam menunjang terbentuknya perilaku yang lebih efektif. Dakwah menemukan konteks dalam hipnoterapi menggunakan pendekatan konseling kelompok atau sebaliknya karena ada upaya untuk membawa seseorang menjadi lebih baik. Merujuk pada konteks Dakwah, konseling merupakan teknik dalam melaksanakan Dakwah fardiyah.

Lembaga kebajikan anak-anak yatim terletak di kepulauan Borneo yaitu Sarawak, Malaysia. Terdapat empat cabang kebajikan anak yatim di seluruh Sarawak yaitu; Pertama Kompleks Kebajikan Hamidah Yakup (KKYH) Miri. Kedua Kompleks Kebajikan Anak Yatim Bintulu yang berada di daerah Bintulu. Ketiga Kompleks Kebajikan Anak Yatim Sibuloh yang berada di daerah Sibuloh. Yang keempat adalah, Kompleks Kebajikan Laila Taib (KKLT) Kuching, yang berada di daerah Kuching, dan iya merupakan rumah kebajikan anak yatim yang pertama dibangun di Sarawak.

Sejarah Lembaga Kebajikan Anak-Anak Yatim Sarawak (Peryatim) bermula apabila Pertubuhan Kebajikan Anak-anak Yatim Sarawak (PKAYNS) didaftarkan pada 3 Mei 1978 di bawah Akta Pertubuhan. Alamat terkini peryatim adalah Kompleks Kebajikan Laila Taib (Peryatim), Lot 459, Block 14, Jalan Sultan Tengah, Petra Jaya, Sarawak, 93050 Kuching, Malaysia.

Nama tersebut telah diganti pada tahun 2005 dan digantikan dengan pendirian sebuah organisasi amanah kebajikan yang dinamakan Lembaga Kebajikan Anak-Anak Yatim Sarawak di bawah *The Charitable Trusts Ordinance*, Cap. 1994 berkuatkuasa pada 1 Julai 2005, atau lebih dikenali sebagai Peryatim. Penaung pertama pihak Peryatim ialah Allahyarhamah Datuk Amar Puan Sri Hajjah Laila Taib dengan tujuan utama pendirian kompleks ini adalah untuk menjaga kebajikan anak-anak yatim di seluruh Negeri Sarawak.

Penghuni kompleks anak-anak yatim terdiri beragam keturunan suku yang terdapat di Sarawak seperti Melayu, Melanau, Iban, Bidayuh, Cina dan sebagainya. Mereka berumur di antara tujuh hingga sembilan belas tahun, dari kelas 1 (SD) hingga kelas 6 (SMA). Segala usaha ini bukan saja hasil kerja keras warga Peryatim, tetapi lebih banyak hasil sumbangan dan sikap prihatin orang-ramai yang sentiasa menyumbang dananya kepada Peryatim.

Kompleks Kebajikan Laila Taib (Kklt) Kuching, Sarawak, Malaysia ini memiliki visi yaitu menjadikan (LKAYS) sebagai sebuah lembaga yang membantu anak-anak yatim dalam membentuk peribadi, akhlak serta ilmu pengetahuan yang luas serta berdikari. Menyediakan keperluan asas yang lengkap untuk memberi harapan dalam hidup mereka. Menyediakan dan memberikan pendidikan yang layak kepada mereka. Membina jiwa dan raga mereka agar menjadi insan yang sehat, cerdas, berdisiplin dan berakhlak mulia. Menanam dan memupuk asas-asas dan nilai Islam untuk menjadikan Muslim dan muslimah yang bertanggungjawab

serta berpegang teguh pada ajaran Islam.

Selama anak-anak yatim berada di Kompleks Kebajikan Laila Taib (Kklt) kuching, Sarawak, Malaysia, fasilitas yang diberikan diantaranya asrama, komputer, meja belajar, makan, kamar sakit, kamar mandi, toilet, kamar menonton televisi, stor (kamar) untuk menyimpan peralatan sukan, serta fasilitas lainnya untuk menunjang kebutuhan anak-anak yatim. Kompleks Kebajikan Laila Taib (Kklt) kuching, Sarawak, Malaysia, ini memiliki pegawai sebanyak 24 orang, serta seluruh anak-anak yatim berjumlah 149 orang yang terdiri dari 60 putra dan 89 putri dari berbagai adat, budaya dan daerah yang berbeda.

### **Kondisi Kebiasaan Merokok di Kompleks Kebajikan Laila Taib**

Penelitian dilakukan penulis melalui observasi partisipatif dan wawancara mendalam terhadap beberapa anak-anak yatim, penjaga/ warden asrama dan pihak pengurus. Peneliti mengamati langsung dan mengetahui kondisi kebiasaan merokok di Kompleks Kebajikan Laila Taib sangat memperhatikan. Banyak anak-anak yang merokok dan beberapa dari mereka menjadi pemakai narkoba.

Terdapat beberapa faktor yang membuat mereka menjadi kecanduan terhadap rokok. *Pertama*, latar belakang dan awal mula terpengaruh dengan rokok. Anak-anak yatim merupakan salah satu unsur terpenting dari sebuah komunitas peryatim di Kompleks Kebajikan Laila Taib, mereka datang dari pelbagai pelosok daerah, bangsa, agama dan latar belakang keluarga kehidupan. Ada yang dari keluarga yang senang dan ada juga dari keluarga yang susah. Selain itu juga anak-anak yatim yang tinggal di Kompleks Kebajikan Laila Taib juga datang dari latar belakang agama yang berbeda-beda; Kristen, Islam, dan Hindu.

Berdasar latar belakang, anak-anak yatim yang tinggal di Kompleks Kebajikan Laila Taib berbeda-beda ditinjau dari keluarga, agama, bangsa, taraf kehidupan, dan sosial. Latar belakang inilah yang memengaruhi perilaku atau kebiasaan merokok anak-anak yatim selama mereka berada atau tinggal di kompleks kebajikan Laila Taib. Dilihat dari latar belakang keluarga anak-anak yatim di kompleks kebajikan Laila Taib yang bermacam-macam, ada orang tuanya dari agama Islam, Kristien, dan dari bangsa yang bermacam-macam juga. Hal ini dapat dilihat dari biodata.

Anak-anak yang merokok berusia 15 s.d. 17 tahun. Mereka terpegaruh dengan rokok sejak masuk sekolah menengah (SMA), ada juga yang terpengaruh dengan rokok saat mereka masih di bangku SD (sekolah rendah). (wawancara dengan Shahrizan pengasuh/penyelia, 25 Febuari 2019). Berdasarkan suku bangsa, mereka sangat beragam seperti telah disebutkan pada paragraph sebelumnya. Sehingga mereka memiliki sifat atau prilaku yang berbeda-beda baik dari istiadat, budaya maupun bahasa. Mayoritas yang merokok adalah yang suku bangsanya Bidayuh. Hal ini di karenakan mereka telah diajarkan untuk merokok sejak mereka SD. Hal ini disebabkan oleh tuntutan adat adat mereka. Oleh karena itu mereka



sejak awal telah terjerumus ke dunia rokok (wawancara konseli 1, 26 Februari 2019).

Sedangkan berdasar latar belakang sosial, anak-anak yatim di kompleks Kebajikan Laila Taib berasal dari latar belakang berbeda-beda baik dari cara pergaulan, budaya atau lingkungan dan bahasa. Hal ini dikarenakan anak-anak yatim tersebut datang dari pelbagai daerah di Sarawak sehingga mereka harus menyesuaikan diri dengan berbagai macam cara pergaulan, budaya atau lingkungan dan bahasa yang ada di Kompleks Kebajikan Laila Taib. Hasil wawancara dengan konseli 3 dan konseli 4, 27 Februari 2019). Dilihat dari latar belakang keluarga, mereka ada yang datang dari keluarga yang senang, ada juga yang dari keluarga yang susah. Termasuk yang berasal dari keluarga yang bermasalah dan tidak misalnya ibu bapak mereka merokok atau mengonsumsi narkoba.

*Kedua*, cara-cara atau proses menjadi seorang perokok. Berdasarkan hasil mewawancarai dengan anak-anak yatim perokok, peneliti mendapatkan hasil bahwa ada beberapa cara (proses) atau tahapan-tahapan (level) seseorang menjadi perokok. Tahap pertama rasa ingin mencoba rokok yang sangat tinggi. Pada tahapan ini seseorang merokok hanya menggunakan kertas dan dibentuk seperti rokok lalu mereka menghisap (wawancara dengan konseli 2, 26 Februari 2019).

Tahapan yang kedua, mereka mencoba merokok dengan rokok asli yang dijual di warung ataupun di tokok-toko kecil. Hal ini dikarenakan mereka merasakan rokok dari gulungan kertas tidak memberikan kesan enak saat dihisap. Seseorang perokok merasakan tidak keren dan tidak sama derajatnya dengan perokok yang mengonsumsi rokok asli. Dengan dalih itulah mereka mencoba merokok dengan produk asli. Hal ini seperti wawancara dengan konseli 5, 28 Februari 2019.

Tahapan ketiga, mereka mulai mengonsumsi rokok yang asli dan yang mengandung nikotin. Seperti yang dijual di warung atau di toko-toko kecil seperti merek Era, Dunhill, Park way, LA, Gudang Garam dan banyak lagi. Selain itu juga mereka mengonsumsi rokok secara terus menerus. Pada tahap keempat atau terakhir seseorang perokok itu memiliki tingkat kuantiti merokok bertambah di setiap harinya. Dimana jika di awalnya mereka mengonsumsi rokok dalam sekitar 1-2 batang perharinya dan kini mereka bahkan memerlukan sebungkus rokok untuk mereka konsumsikan perharinya. Hal ini dikarenakan mereka telah kecanduan nikotin yang terdapat dalam rokok tersebut dan jika mereka tidak mengonsumsi rokok itu akan membuat mereka rasa bosan dan akan terpacu dengan rokok tersebut.

Proses penambahan kuantitas rokok pada perokok disebabkan oleh nikotin yang terkandung di dalamnya. Kandungan nikotin dalam rokok telah teruji berbahaya dan menimbulkan efek kecanduan, meskipun konsentrasi dalam rokok hanya sekitar 1-1,3 mg (Fitria, Triandini, Mangmbulude, dan Karwur, 2013). Kecanduan tidak hanya disebabkan oleh nikotin, juga oleh aspek psikososial

(Wulan, 2012).

*Ketiga*, tingkat dan gejala kecanduan rokok di kalangan anak-anak yatim. Kecanduan rokok adalah kondisi ketika seseorang mengalami ketergantungan pada zat nikotin yang terdapat pada produk hasil tanaman tembakau. Kondisi kecanduan nikotin membuat penderitanya tidak bisa lepas dari pengaruh nikotin, meski hal tersebut bisa menimbulkan bahaya bagi kesehatan. Mereka mengatakan bahwa rokok yang dikonsumsi oleh mereka menimbulkan efek kesenangan pada, yang membuat seseorang ketergantungan. Akibatnya, mereka yang kecanduan akan merasa cemas dan mudah marah jika tiba-tiba tubuhnya tidak mendapatkan asupan nikotin. Sementara, racun yang terkandung dalam rokok menyebabkan individu yang kecanduan rokok (nikotin) memiliki risiko lebih tinggi terkena berbagai jenis penyakit dan mendorong mereka untuk melakukan berbagai cara untuk mendapatkan uang untuk membeli rokok.

Hasil wawancara dengan pengasuh, peneliti mendapatkan informasi bahwa anak-anak yatim yang mengkonsumsi rokok di Peryatim menjadikan rokok sebagai cara mereka mendapatkan uang. Hal ini karena mereka membeli rokok di luar dan menjualnya kembali kepada teman atau kawan mereka yang merokok di kompleks kebajikan laila taib tersebut. Dengan melakukan itu, mereka akan mendapatkan uang untuk membeli rokok yang baru lagi. Mereka menjual rokok tersebut dengan harga yang lebih mahal dibandingkan dengan harga rokok yang di jual di toko-toko kecil atau di warung. Di bawah ini adalah daftar harga rokok yang anak-anak yatim jual kepada temannya di dalam Kompleks Kebajikan Laila Taib, Kuching, Sarawak, Malaysia.

Mayoritas anak-anak yatim yang mengkonsumsi rokok menjadi seorang pencuri dan melakukan buli terhadap teman-temannya yang ada di Kompleks Kebajikan Laila Taib. Hal ini terjadi karena dua alasan; pertama, faktor tidak mempunyai uang untuk membeli rokok yang baru sehinggakan mereka membuat keputusan untuk mencuri uang teman. Mereka juga membuli dengan meminta uang secara paksa. Hal ini dikarenakan mereka tertekan dan tidak tahu bagaimana mencari uang untuk membeli rokok. Kedua, faktor ketika perokok berhutang kepada teman penjual rokok terasa terbebani, dengan ancaman temannya yang akan memukul. Mereka akhirnya mengambil jalan mudah mendapatkan uang untuk membayar hutang dengan mencuri dan mereka juga meminta uang secara paksa dari teman yang lainnya.

Sebagian kecil anak-anak yatim yang mengkonsumsi rokok, mengalami gangguan jiwa. Hal ini jelas dilihat dari sikap dan prilaku anak-anak yatim dalam menjalankan aktivitas harian yang ada di Kompleks Kebajikan Laila Taib tersebut. Penyelia asrama menemukan fakta bahwa prilaku anak-anak yatim yang merokok berubah drastis dan cepat. Seperti cepat marah bila ditegur. Mereka terjerumus terjerumus pada aktivitas yang negatif.

Fakta di atas dikarenakan anak remaja perokok sama seperti mereka yang

kecanduan narkotika (Astuti, 2012). Kecanduan ini mengakibatkan seorang pencandu mengalami gangguan jiwa. Nikotin dalam rokok yang dikonsumsi anak-anak yatim sama persis dengan narkoba. Malahan tingkat kecanduannya lebih tinggi dibanding narkoba lainnya. Seperti, heroin, kokain, shabu, ganja dan lain-lain lagi.

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan data bahwa di kalangan anak-anak yatim perokok sudah lebih awal mencoba mengkonsumsi narkoba. Ini karena mereka merasakan efek dari rokok yang mereka konsumsi itu sudah tidak mencapai efek diinginkan.

Peneliti juga mendapatkan beberapa ciri-ciri anak yatim yang mempunyai kebiasaan merokok, misalnya seseorang akan merokok dalam jumlah yang besar dan akan bertambah di setiap hari. Seterusnya, seseorang itu juga akan mengurangi interaksi sosialnya dengan orang lain jika sesuatu kegiatan itu mencegahnya untuk merokok. Berdasarkan pemaparan di atas dapat dilihat kondisi kebiasaan merokok di Kompleks Kebajikan Laila Taib Kuching Sarawak Malaysia yang juga menyebabkan anak yatim mengonsumsi narkoba.

### **Proses Penerapan Metode Hipnoterapi Konseling Kelompok**

Teknik konseling memiliki beberapa tahap, yaitu; *pertama*, tahapan identifikasi masalah. Secara konseptual teknik identifikasi masalah dapat dilakukan dengan beragam teknik maupun cara antara lain: wawancara, analisis buku diary, isian atau angket (Tajiri 2018; 26). *Kedua*, disebut tahapan teknik. Ketika para anak bina tidak semuanya siap mengikuti proses pembinaan, bimbingan masuk untuk mengondisikan sikap mental anak bina. Bimbingan dan konseling merupakan salah satu pilar untuk mengatasi akhlak yang buruk dan meningkatkan akhlak yang baik, termasuk Bimbingan dan konseling untuk menghentikan kebiasaan buruk remaja. (Chodijah 2107; 133). Selain itu ada kebutuhan spiritual yang merupakan suatu kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi. Kebutuhan spiritual mengandung arti suatu keyakinan, pendekatan, harapan dan kepercayaan pada Tuhan serta kebutuhan untuk menjalankan agama yang dianut, kebutuhan untuk dicintai dan diampuni oleh Tuhan yang seluruhnya dimiliki dan harus dipertahankan oleh seseorang sampai kapanpun agar memperoleh pertolongan, ketenangan, keselamatan, kekuatan, penghiburan serta kesembuhan (Aryanto 2017; 248).

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mendapatkan bahwa dalam proses penerapan metode hipnoterapi melalui konseling kelompok untuk menghentikan kebiasaan merokok dalam kalangan anak-anak yatim di Kompleks Kebajikan Laila Taib Kuching, Sarawak, Malaysia. Dalam berjalannya proses penerapan metode hipnoterapi melalui konseling kelompok, mempunyai beberapa unsur proses yang harus ada untuk memastikan proses penerapan berjalan dengan baik dan lancar.

Terdapat lima unsur yang harus dilakukan untuk memastikan meningkatnya proses penerapan tersebut, lima unsur proses yang harus ada adalah seperti

berikut. Tempat atau ruangan, tempat yang dijadikan untuk melakukan proses penerapan metode hipnoterapi melalui konseling kelompok adalah di Kompleks Kebajikan Laila Taib Kuching Sarawak Malaysia. Yang beralamat Lot 459, Block 14, Jalan Sultan Tengah, Petra Jaya, Sarawak, 93050 Kuching, Malaysia. Tempat dan ruang adalah salah satu faktor yang penting untuk memastikan proses penerapan metode hipnoterapi melalui konseling kelompok itu berjalan dengan baik.

Tahap selanjutnya media. Media adalah sebuah alat yang digunakan ketika melakukan proses penerapan metode hipnoterapi melalui konseling kelompok. Media yang digunakan adalah seperti laptop, proyektor, alat tulis, dan lain-lain. Hal ini karena dengan adanya media lebih memudahkan proses penerapan metode hipnoterapi. Dari hasil wawancara terhadap konselor di Kompleks Kebajikan Laila Taib Kuching Sarawak Malaysia, peneliti mendapatkan bahwa mereka yang menjadi konseli harus memiliki beberapa kriteria yang diinginkan. Kriteria yang harus dimiliki; *pertama* seseorang itu hendaklah seorang yang perokok. Dan mereka adalah dari kalangan anak-anak yatim yang berada di Kompleks Kebajikan Laila Taib Kuching, Sarawak, Malaysia. Adapun terkait dengan medianya sendiri, seperti diteliti oleh [Nasution dan Adeputra \(2019\)](#) dapat memengaruhi tingkat kecanduan seseorang terdapat merokok.

Kedua adalah, seseorang konseli itu anak-anak yatim yang aktif merokok. Baik baru merokok ataupun yang sudah lama merokok. Yang ketiga, anak-anak yatim itu mau di konseling. Hal ini adalah untuk membantu dan memudahkan konselor itu untuk memberikan hipnoterapi melalui konseling kelompok kepada anak-anak yatim tersebut. Keempat adalah, anak-anak yatim yang akan di hipnoterapi itu hendaklah berusia dalam lingkungan 15 hingga 17 tahun. *Kelima*, adalah dimana anak-anak yatim yang pernah melakukan perbuatan-perbuatan yang negative, seperti bolos sekolah, membuli, mencuri dan sebagainya.

*Ketiga* adalah metode dan teknik. Peneliti mendapatkan bahawa metode atau teknik yang digunakan oleh konselor di Kompleks Kebajikan Laila Taib ini adalah metode hipnoterapi melalui konseling kelompok untuk memberhentikan kebiasaan merokok di kalangan anak-anak yatim kuching, sarawak, malaysia. Hal ini seperti hasil wawancara dengan Encik Musa selaku konselor. Teknik yang dilakukan adalah (1) Konselor membagi anak-anak yatim yang merokok menjadi dua kelompok. Setiap kelompok terdapat anak-anak yatim dengan golongan perokok berat dan ringan. Tahapan ini dikenali sebagai tahap awal (*begining stage*) Tahap ini setiap kelompok akan memilih ketua kelompok. Setelah itu, berdoa dan perenungan singkat untuk masing-masing individu secara bersamaan. Setiap anggota kelompok akan memperkenalkan diri satu persatu. Pemimpin kelompok menjelaskan tujuan yang ingin dicapai melalui konseling kelompok, menyangkut pelaksanaan konseling yang sedang dilalui. Mereka bersama-sama bersedia dihipnoterapi untuk memberhentikan kebiasaan merokok dalam diri mereka. (2)

Tahap transisi (*transition stage*). Tahapannya adalah sebagai berikut; pemimpin kelompok menjelaskan tata tertib dari kegiatan-kegiatan yang akan ditempuh pada tahap III. Pemimpin kelompok menawarkan apakah anggota kelompok siap untuk memulai kegiatan; kalau tawaran ini menimbulkan keragu-raguan dari para anggota, sebaiknya ditegaskan kembali mengenai maksud dan tujuan dan jaminan kerahasiaan. Agar tidak ragu-ragu dalam diri anggota tersebut. Hal ini selaras dengan yang dikemukakan oleh Dryden & Neenam (2005) seperti dikutip oleh Amir (2014) tentang tahapan konseling.

Tahap (3) kegiatan (kinerja) (*performing stage*). Langkah praktisnya adalah; tiap anggota kelompok secara bergiliran mengemukakan masalah yang sedang dialaminya; masing-masing kelompok mengadakan musyawarah untuk menentukan masalah siapa dulu yang harus diprioritaskan pemaparannya; dilanjutkan dengan menentukan masalah anggota yang menjadi prioritas; konselor mempersilakan anggota yang mempunyai masalah itu untuk mengungkap kembali secara mendalam; lalu konselor menawarkan kepada semua anggota kelompok untuk memberi tanggapan, saran, pendapat atau nasihat sebagai solusi atas masalah tersebut.

Melalui tahapan ini konselor akan mengetahui masalah-masalah yang dihadapi oleh setiap anak-anak yatim tersebut. Selain itu konselor juga mengetahui faktor dan alasan anak-anak yatim merokok. Konselor akan menjalin keakraban di antara konselor dan anak-anak yatim dan kepercayaan antar konselor dan anak-anak yatim juga tidak menjadi keraguan bagi konseli tersebut. Mereka akan lebih percaya akan konselornya. Seterusnya akan membuat proses hipnoterapi itu berjalan dengan baik dan lancar. (4) Konselor mengawali proses hipnoterapi anak yatim dengan teknik induksi. Konselor memberikan sugesti relaksasi tubuh secara menyeluruh agar anak-anak yatim (*klien*) dapat benar-benar masuk ke alam *subconscious*-nya (*alfa* dan *teta*) serta menerima sugesti dengan baik.

Tahap *kelima* atau tahap penutup dari proses penerapan hipnoterapi melalui konseling kelompok ini adalah pemimpin kelompok memberitahu bahwa kegiatan akan diakhiri. Selain itu juga konselor dan konseli melakukan evaluasi, yaitu setiap ketua kelompok dan setiap anggota kelompok menyampaikan kesan dan pesan kelebihan dan kekurangan yang diperolehnya setelah di hipnoterapi. Ada beberapa teknik yang digunakan oleh konselor dalam menjalankan proses hipnoterapi melalui konseling kelompok. Antaranya ialah, Teknik diskusi, Teknik Interpretasi, Teknik Konfrontasi, Bermain Peran dan banyak lagi. Yang terakhir dari unsur proses bagi memastikan berjaya proses penerapan tersebut ialah, materi. Dari hasil penelitian, peneliti mendapati konselor menggunakan beberapa materi bagi memudahkan lagi berjalanya proses hipnoterapi terhadap anak-anak yatim di kompleks kebajikan laila taib. Selain itu juga memabah lagi pengetahuan ank-anak yatim tadi kompleks laila taib. Antaranya adalah, materi tentang dampak dan kesan buruk rokok terdapat penghisapnya.

## Hasil Metode Hipnoterapi Melalui Konseling Kelompok

Peneliti menemukan bahwa konselor di Kompleks Kebajikan Laila Taib menggunakan metode evaluasi untuk mengetahui tingkat keberhasilan dari penerapan metode hipnoterapi melalui konseling kelompok untuk menghentikan kebiasaan merokok di kalangan anak-anak yatim, di Kompleks Kebajikan Laila Taib.

Metode evaluasi ini terbagi dua jenis, yaitu, evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses adalah program layanan bimbingan konseling kelompok atau individu yg dilaksanakan pada waktu kegiatan layanan bimbingan konseling, yang di evaluasi adalah terkait dengan kegiatan layanan, strategi layanan, hambatan yang dialami selama kegiatan itu dijalankan. Evaluasi hasil adalah, evaluasi terhadap hasil layanan sesuai dengan tujuan yang akan dicapai dalam penerapan metode hipnoterapi melalui konseling kelompok untuk menghentikan kebiasaan merokok di kalangan anak-anak yatim.

Evaluasi memerlukan beberapa langkah dan tahapan. *Pertama*, merumuskan masalah atau beberapa pertanyaan. Pada fase ini terdiri dari kegiatan penyusunan kisi-kisi evaluasi. Karena tujuan evaluasi secara umum untuk memperoleh data yang diperlukan untuk mengambil keputusan, maka konselor perlu mempersiapkan pertanyaan-pertanyaan yang terkait dengan hal-hal yang akan dievaluasi. Pertanyaan-pertanyaan itu pada dasarnya terkait dengan dua aspek pokok yang dievaluasi yaitu; proses dalam pelaksanaan hipnoterapi, program dan hasil dari ketercapaian program yang dilaksanakan.

*Kedua*, mengembangkan instrumen pengumpulan data. Fase kedua ini dilakukan dengan memilih instrumen evaluasi yang diperlukan untuk memperoleh data yang diperlukan, yaitu mengenai tingkat keterlaksanaan dan ketercapaian proses penerapan hipnoterapi melalui konseling kelompok untuk memberhentikan kebiasaan merokok di kalangan anak-anak yatim, maka konselor perlu menyusun instrumen yang relevan dengan kedua aspek tersebut. Instrumen itu di antaranya, pedoman wawancara, pedoman observasi, dan studi dokumentasi. Tahap *ketiga*, mengumpulkan dan menganalisis data. Dalam fase pelaksanaan evaluasi ini, konselor melaksanakan kegiatan evaluasi sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan. Setelah data diperoleh maka data itu dianalisis. Analisis data dapat melalui statistik atau non-statistik. *Kempat*, Melakukan tindak lanjut. Berdasarkan temuan yang diperoleh, konselor melakukan kegiatan tindak lanjut. Kegiatan ini dapat meliputi dua kegiatan, yaitu; memperbaiki hal-hal yang dipandang lemah, kurang tepat, atau kurang relevan dengan tujuan yang ingin dicapai dalam mengembangkan program, dengan cara merubah atau menambah beberapa hal yang dipandang dapat meningkatkan kualitas atau efektivitas program.

Ada beberapa indikator dari keberhasilan hipnoterapi melalui konseling kelompok yaitu, anak-anak yatim yang merokok mempunyai kemahuan yang besar untuk berhenti merokok dan juga mau dihipnoterapi tanpa ada paksaan dari orang

lain. Anak-anak yatim yang merokok mengikuti proses penerapan hipnoterapi melalui konseling kelompok dari awal hingga akhir proses tersebut. Selain itu anak-anak berhenti dari kebiasaan merokok dan mengurangi kadar merokok setelah melalui proses hipnoterapi melalui konseling kelompok.

Adapun tujuan dari hipnoterapi melalui konseling kelompok adalah untuk memberhentikan kebiasaan merokok di kalangan anak-anak yatim, anak-anak yatim juga memberikan reaksi atau menentukan sikap positif dalam diri mereka. Mula-mula anak yatim yang merokok akan di berikan konseling dengan menggunakan konseling kelompok setelah keakraban terjalin antar konselor dan konseli, dan permasalahan di ketahui oleh konselor dan konseli bersedia untuk di hipnoterapi. Konselor akan melakukan proses hipnoterapi terhadap anak-anak yatim dengan menanamkan tanggapan yang baru terhadap rokok untuk membuang kebiasaan merokok dalam diri anak-anak yatim tersebut. Setelah itu akan dilakukan proses evaluasi bagi untuk memastikan tingkat keberhasilan dari penerapan proses hipnoterapi melalui konseling untuk memberhentikan kebiasaan merokok di kalangan anak-anak yatim.

Ada beberapa faktor yang menunjang keberhasilan penerapan metode hipnoterapi melalui konseling kelompok untuk memberhentikan kebiasaan merokok. *Pertama*, yakni kemauan diri yang kuat tiada paksaan untuk berubah, karena berhasil atau tidaknya proses penerapan hipnoterapi melalui konseling kelompok itu ditentukan oleh diri sendiri. *Kedua*, adalah konselor, penyelia asrama dan pihak Peryatim. Ketiga elemen tersebut perannya sangat penting untuk mamahami kebutuhan anak-anak dalam mendorong sikap positif. Misalnya, anak yatim mengetahui dampak buruk merokok, anak-anak yatim akan mengetahui betapa bahagianya hidup mereka tanpa rokok. *Ketiga*, lingkungan anak-anak yatim, karena lingkungan anak-anak yatim itulah yang menyebabkan mereka merokok. Anak-anak yatim menjadi perokok yang berat dan ringan adalah lingkungan mereka.

Menurut analisis peneliti, setelah terkumpul data fisik dan meninjau secara langsung di lapangan, pelaksanaan metode hipnoterapi melalui konseling kelompok di kalangan anak-anak yatim di Kompleks Kebajikan Laila Taib Kiching, Sarawak, Malaysia sangat berpengaruh dan memberi motivasi bagi upaya menghentikan kebiasaan merokok di kalangan anak-anak yatim di Kompleks Kebajikan Laila Taib. Hal ini jelas ditunjukkan dari hasil evaluasi akhir, sebagian anak-anak yatim yang merokok dan mengikuti proses hipnoterapi melalui konseling kelompok berhenti dari kebiasaan merokok.

## **PENUTUP**

Kondisi kebiasaan merokok, sebelum dilakukan metode hipnoterapi banyak anak-anak yatim yang merokok dan melakukan perkara yang negatif. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi antaranya: faktor keluarga, pengaruh

rakan sebaya, latarbelakang adat, dan juga pengaruh dari lingkungan. Sedangkan untuk proses pelaksanaan hipnoterapi, melalui lima tahapan yaitu; tahapan awal (*beginning stage*) terdiri dari pembagian kelompok, pemilihan ketua kelompok, pengenalan anggota kelompok dan membangun hubungan positif antar kelompok; tahap transisi (*transitin stage*) tahapan ini terdiri dari meningkatkan keakraban antar anggota kelompok, hubungan yang lebih intensif, penjelasan kegiatan oleh ketua kelompok dan kesiapan untuk menerima tugas; tahap kinerja/kegiatan (*performing stage*) yaitu proses pelepasan ketegangan dan pencerahan, pemecahan masalah yang dihadapi, dan hubungan yang lebih intensif antar konseli dan konselor nya; tahap pelaksanaan metode hipnoterapi yaitu menggunakan teknik induksi Dimana konselor memberikan sugesti relaksasi tubuh secara menyeluruh agar anak-anak yatim (klien) dapat benar-benar masuk ke alam subconciusnya (alfa dan teta) serta menerima sugesti dengan baik; tahap penutup (*termination stage*) mengevaluasi apa yang dirasakan setelah melalui proses hipnoterapi melalui konseling kelompok, mengungkapkan kekurangan dan kelebihan dari proses tersebut. Selain itu juga terdapat lima unsur proses yang di gunakan dalam pelaksanaan proses ini yaitu terdiri dari, tempat dan ruangan, konseli, metode yang digunakan, media dan materi.

Hasilnya menunjukkan bahwa metode Hipnoterapi melalui konseling kelompok dapat memberhentikan kebiasaan anak-anak yatim (remaja) di Kompleks Kebajikan Laila Taib Kuching Sarawak Malaysia. Hal ini ditunjukkan dari hasil evaluasi yang memaparkan bahawa sebagian anak-anak yatim di Kompleks Kebajikan Laila Taib itu bisa berhenti dari kebiasaan merokok mereka.

Adapun saran yang peneliti ingin sampaikan diantaranya, pertama untuk pihak pengurusan. Untuk memperhatikan kegiatan-kegiatan yang dilakukan di dalam Kompleks Kebajikan Laila Taib Kuching Sarawak Malaysia, sehingga diharapkan kegiatan di Kompleks selaras dengan kebutuhan anak-anak yatim. Kegiatan diarahkan untuk meningkatkan yang bisa menunbuhkan sikap positif dalam diri anak-anak sehingga bisa mendorong untuk tidak melakukan merokok, membuli dan sebagainya. Kedua, untuk pengasuh/ penyelia dan konselor. Menjadikan Hipnoterapi dalam memberhentikan kebiasaan merokok perlu ada usaha yang optimal dari pengasuh dan konselor dalam rangka meraih tujuan memberhentikan kebiasaan merokok di kalangan anak-anak yatim. Ketiga, untuk anak-anak yatim. Agar taat dan selalu disiplin dalam berbagai macam kegiatan di Kompleks Kebajikan Laila Taib Kuching Sarawak Malaysia. Serta bijak dalam memilih teman agar tidak mudah terpengaruh dengan sikap yang negatif dari temannya.

## DAFTAR PUSTAKA

Amir, M. A. A. (2014). Pendekatan Konseling Kelompok Rational Emotive Behavioral Therapy Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Siswa. *Jurnal*



- International in Workshop on Guidance and Counseling*, 15(16), 1-10.  
<http://www.academia.edu/download/37469617>
- Apriani, A. (2015). *Pengaruh hipnoterapi terhadap motivasi belajar siswa kelas 5, SDN Purwoyoso 02, Ngaliyan Semarang. Skripsi, S1 Tasawuf dan Psikoterapi, UIN Walisongo, Semarang.* <http://eprints.walisongo.ac.id/5246/>
- Aryanto, I. (2017). Pelaksanaan Bimbingan Perawatan Rohani Islam (Warois) Untuk Memenuhi Kebutuhan Spiritual Pasien. *Irsyad Jurnal Bimbingan Penyuluh, Konseling dan Psikoteri Islam*. 5 (3) 241-260. DOI: <https://doi.org/10.15575/irsyad.v5i3>
- Astuti, K. (2012). Gambaran Perilaku Merokok pada Remaja di Kabupaten Bantul, *Jurnal INSIGHT*. 10 (1): 77-87.
- Astuti, N.D.S. (2015). Meningkatkan Motivasi Belajar Melalui Layanan Konseling Kelompok. *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling*, 1(1): 7-12. <https://i-rpp.com/index.php/jptbk/issue/view/17>
- Khasanah, L & Astuti, R.T. (2015). Efektivitas Akupresur dan Hipnoterapi dalam Mengatasi Dismenore pada Remaja Putri di SMK Muhammadiyah Salaman. *Journal of Holistic Nursing Science*, 2 (2): 1-9. <http://journal.umngl.ac.id/index.php/nursing/issue/view/145>
- Balai Besar Rehabilitasi BNN (tt) Rokok Gerbang Awal Pemakaian Narkoba, melalui <http://www.babesrehab-bnn.info/index.php/artikel/113-rokok-gerbang-awal-pemakaian-narkoba>, diakses 2 Agustus 2019
- Basit, A. (2007) Epistemologi Dakwah Fardiyah dalam Perspektif Komunikasi Antar Pribadi. *Komunika: Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 1 (1): 79-79. <http://ejournal.iainpurwokerto.ac.id/index.php/komunika/issue/view/75>
- Chodijah, S. (2016). Model Bimbingan dan Konseling Komprehensif dalam Meningkatkan Akhlak Mahasiswa. *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies*. 10 (1) 129-146. DOI :10.15575/idajhs.v10i1.1073
- Fitria, F., Triandhini, R.I.N.K.R., Mangimbulude, J.C., Karwur, F. F. (2013) Merokok dan Oksidasi DNA. *Jurnal Sains Medika*, 5 (2): 113-120. DOI: 10.26532/sainsmed.v5i2.352
- Gunawan, A.W. (2009). *Hypnoterapy The Art of Subconscious Restructuring*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Kahija, (2007). *Konsep Hypnoterapy*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kursi, A.M. (2016) Pengaruh layanan informasi peminatan terhadap kemantapan pilihan sekolah lanjutan, *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 2 (1): 49-57. DOI: 10.26858/jpkk.v2i1.2063
- MyMetro* .(2015). *Hisap 23.7 bilion rokok setahun, melalui* <https://www.bmetro.com.my/node/53292>, diakses 2 Agustus 2019.
- Nasution, A. dan Adeputra, D. (2019) *Pengaruh Media Cetak dan Audiovisual terhadap Hipnoterapi Rokok pada Ibu Rumah Tangga dengan Anggota Keluarga Perokok Aktif di Wilayah Semplak Pilar tahun 2019*. Prosiding Hasil Penelitian Dosen

- Universitas Ibn Khaldun.
- Nelson. (2018). Dakwah Fardiyah Pengantin Baru. *Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, 3(1), 79-100.  
<http://journal.iaincurup.ac.id/index.php/JDK/issue/view/94/showToc>
- Prasasti, S. (2019). Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Konsep Diri Wanita di Balai Rehabilitasi Wanita Surakarta. *E-journal Bimbingan dan Konseling, Universitas Tunas Pembangunan*.  
<http://ejournal.utp.ac.id/index.php/PROPKO/article/view/873>
- Prayitno. (2004). *Layanan Bimbingan dan Konseling (seri layanan)*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Rahmah, M. (2019). *Sufi Healing dan Neuro Linguistic Programming (Studi Terapi pada Griya Sehat Syafaat (GRISS) 99 Semarang)*. Tesis, Universitas Islam Negeri Sunan Walisongo, Semarang.
- Robert & Mitchell, M. (2011). *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Tajiri, H. (218). Pendekatan Konseling Spiritual dalam Penyembuhan Pasien Narkoba di Inabah VII Tasikmalaya. *Anida (Aktualisasi Nuansa Ilmu Dakwah)*. 18 (1) 21-40. DOI :10.15575/anida.v18i1.5043
- Tio, T. (2016). *Biarkan Langit Membuka Hatiku, Sebuah Renungan dari Makna Kehidupan Sehari-hari*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Wulan, D.K. (2012). Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Perilaku Merokok pada Remaja. *Jurnal Humaniora*, 3 (2): 504-5011.  
<https://journal.binus.ac.id/index.php/Humaniora/issue/view/201/showToc>