

Intervensi Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Menurunkan Kecanduan Rokok pada Dewasa Muda

INFO PENULIS

Muhammad Firly
Universitas Negeri Padang
Firlym89@gmail.com

INFO ARTIKEL

ISSN: 3046-8507
Vol. 3, No. 1, Maret 2026
<https://almufi.com/index.php/ASH>

© 2026 Almufi All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Firly, M., & Susanti, R. E. (2026). Intervensi Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Menurunkan Kecanduan Rokok pada Dewasa Muda. *Almufi Jurnal Sosial dan Humaniora*, 3(1), 54-58.

Abstrak

Kecanduan rokok merupakan permasalahan kesehatan yang kompleks karena melibatkan aspek biologis, psikologis, dan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam menurunkan kecanduan rokok pada dewasa muda. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus terhadap satu subjek laki-laki berusia 25 tahun yang mengalami kecanduan rokok sejak usia 18 tahun. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi. Intervensi CBT meliputi psikoedukasi, self-monitoring, identifikasi pemicu, restrukturisasi kognitif, pelatihan coping, eksperimen perilaku, dan pencegahan relaps. Hasil menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam jumlah konsumsi rokok, intensitas craving, serta peningkatan kontrol diri dan kemampuan coping. Temuan ini menunjukkan bahwa CBT efektif sebagai intervensi psikologis dalam mengurangi kecanduan rokok.

Kata Kunci: kecanduan rokok, CBT, dewasa muda, intervensi psikologis

Abstract

Smoking addiction is a complex health issue involving biological, psychological, and social aspects. This study aims to examine the effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in reducing smoking addiction among young adults. The method used is a qualitative approach with a case study design involving a 25-year-old male subject who has been addicted to smoking since the age of 18. Data were collected through in-depth interviews and observation. The CBT intervention included psychoeducation, self-monitoring, trigger identification, cognitive restructuring, coping skills training, behavioral experiments, and relapse prevention. The results showed a significant reduction in cigarette consumption, craving intensity, and improvement in self-control and coping skills. These findings indicate that CBT is effective as a psychological intervention for smoking addiction.

Key Words: learning outcomes, scramble-type cooperative, CTL

A. Pendahuluan

Kecanduan rokok merupakan salah satu permasalahan kesehatan masyarakat global yang hingga saat ini masih menjadi tantangan serius, terutama di negara berkembang seperti Indonesia. Rokok mengandung nikotin, yaitu zat psikoaktif yang bersifat adiktif dan bekerja secara langsung pada sistem saraf pusat dengan memengaruhi pelepasan neurotransmitter seperti dopamin yang berkaitan dengan rasa senang dan reward. Aktivasi sistem ini menyebabkan individu mengalami ketergantungan, sehingga muncul dorongan berulang untuk merokok meskipun telah mengetahui dampak negatifnya (Benowitz, 2010).

Secara global, konsumsi tembakau menjadi salah satu penyebab utama kematian yang dapat dicegah. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa penggunaan tembakau bertanggung jawab atas lebih dari 8 juta kematian setiap tahun, termasuk kematian akibat paparan asap rokok pada perokok pasif (World Health Organization, 2021). Di Indonesia, prevalensi perokok masih tergolong tinggi dan bahkan menunjukkan kecenderungan peningkatan pada kelompok usia muda. Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) menunjukkan bahwa jumlah perokok aktif telah mencapai lebih dari 70 juta orang, dengan proporsi signifikan berasal dari kelompok remaja dan dewasa muda. Hal ini mengindikasikan bahwa usia awal merokok semakin dini dan memperbesar risiko terjadinya kecanduan jangka panjang.

Kecanduan rokok tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis, tetapi juga melibatkan aspek psikologis dan sosial yang saling berinteraksi. Dari sisi psikologis, individu sering menggunakan rokok sebagai mekanisme coping untuk mengatasi stres, kecemasan, maupun tekanan emosional. Rokok dianggap mampu memberikan efek relaksasi sementara, meskipun pada kenyataannya efek tersebut bersifat semu dan justru memperkuat siklus ketergantungan (Dani & Harris, 2005). Selain itu, faktor sosial seperti pengaruh teman sebaya, lingkungan keluarga, serta norma sosial yang permisif terhadap perilaku merokok juga berkontribusi signifikan dalam membentuk dan mempertahankan kebiasaan merokok (World Health Organization, 2021).

Dampak dari kecanduan rokok sangat luas, mencakup aspek fisik, psikologis, dan sosial. Dari sisi kesehatan fisik, merokok merupakan faktor risiko utama berbagai penyakit kronis seperti kanker paru-paru, penyakit jantung koroner, stroke, dan penyakit paru obstruktif kronik (PPOK). Sementara itu, dari aspek psikologis, kecanduan rokok sering dikaitkan dengan peningkatan tingkat kecemasan, depresi, serta rendahnya kesejahteraan psikologis (Kristanto & Indriati, 2023). Secara sosial dan ekonomi, kebiasaan merokok juga menimbulkan beban finansial yang signifikan serta dapat menurunkan produktivitas individu.

Melihat kompleksitas faktor yang terlibat dalam kecanduan rokok, diperlukan pendekatan intervensi yang komprehensif dan tidak hanya berfokus pada aspek fisik semata. Salah satu pendekatan yang telah terbukti efektif adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT). CBT merupakan pendekatan psikoterapi yang berfokus pada hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, serta bertujuan untuk mengubah pola pikir dan perilaku maladaptif yang mendasari suatu masalah (Beck, 2011). Dalam konteks kecanduan rokok, CBT membantu individu untuk mengidentifikasi pemicu merokok, menantang keyakinan irasional, serta mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa CBT efektif dalam membantu individu mengurangi konsumsi rokok, meningkatkan kontrol diri, serta menurunkan tingkat kecemasan yang menjadi pemicu utama perilaku merokok (Glantz & Henriksen, 2006; Hofmann et al., 2012). Selain itu, pendekatan ini juga berkontribusi dalam meningkatkan self-efficacy individu untuk berhenti merokok secara berkelanjutan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam efektivitas intervensi Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam menurunkan kecanduan rokok pada dewasa muda. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi psikologis yang lebih efektif dan aplikatif dalam menangani permasalahan kecanduan rokok, khususnya pada kelompok usia produktif.

B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Subjek penelitian adalah seorang laki-laki berusia 25 tahun yang telah merokok secara aktif sejak usia 18 tahun. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive berdasarkan intensitas merokok harian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi. Wawancara disusun berdasarkan tiga aspek utama kecanduan rokok, yaitu biologis, psikologis, dan sosial. Observasi dilakukan untuk mengamati perilaku merokok dalam aktivitas sehari-hari.

Intervensi yang digunakan adalah Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dengan tahapan:

- 1) Psikoedukasi,
- 2) Self-monitoring,
- 3) Identifikasi pemicu,
- 4) Restrukturisasi kognitif,
- 5) Pelatihan coping,
- 6) Eksperimen perilaku, dan
- 7) Pencegahan relaps.

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan melihat perubahan perilaku sebelum dan sesudah intervensi.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi Cognitive Behavioral Therapy (CBT) memberikan perubahan yang cukup signifikan terhadap perilaku merokok subjek, baik dari aspek frekuensi, kognitif, maupun emosional. Perubahan tersebut diamati secara bertahap selama proses intervensi berlangsung. Pada tahap awal (pra-intervensi), subjek menunjukkan tingkat ketergantungan yang tinggi terhadap rokok. Subjek mengonsumsi lebih dari 10 batang rokok per hari, dengan pola merokok yang bersifat otomatis, terutama setelah bangun tidur, setelah makan, serta saat mengalami stres.

Selain itu, subjek juga menunjukkan gejala withdrawal seperti gelisah, sulit berkonsentrasi, dan mudah tersinggung ketika tidak merokok. Setelah diberikan psikoedukasi dan melakukan self-monitoring, subjek mulai menunjukkan peningkatan kesadaran terhadap pola kebiasaan merokoknya. Subjek mampu mengidentifikasi berbagai pemicu utama, baik yang bersifat internal (emosi negatif seperti stres dan bosan) maupun eksternal (situasi sosial dan keberadaan teman yang merokok). Pada tahap restrukturisasi kognitif, terjadi perubahan pada pola pikir subjek.

Keyakinan awal seperti “rokok membantu saya tenang” mulai tergantikan dengan pemikiran yang lebih rasional, seperti “merokok hanya memberikan efek sementara dan tidak menyelesaikan masalah.” Perubahan ini berdampak pada menurunnya dorongan untuk merokok dalam situasi tertentu. Dari sisi perilaku, subjek mulai menerapkan berbagai strategi coping yang telah dilatihkan, seperti teknik pernapasan dalam, mengalihkan perhatian dengan aktivitas lain, serta menghindari situasi yang memicu keinginan merokok. Hal ini berkontribusi pada penurunan frekuensi merokok secara bertahap.

Pada tahap akhir intervensi, subjek menunjukkan:

- 1) Penurunan jumlah konsumsi rokok harian secara signifikan
- 2) Penurunan intensitas craving, terutama pada situasi yang sebelumnya menjadi pemicu utama
- 3) Peningkatan kemampuan dalam mengendalikan impuls untuk merokok
- 4) Berkurangnya ketergantungan emosional terhadap rokok
- 5) Peningkatan kepercayaan diri (self-efficacy) untuk mengurangi atau berhenti merokok

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi CBT tidak hanya berdampak pada pengurangan perilaku merokok, tetapi juga pada perubahan pola pikir dan regulasi emosi subjek.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Cognitive Behavioral Therapy (CBT) merupakan pendekatan yang efektif dalam menangani kecanduan rokok, khususnya pada dewasa muda. Efektivitas ini dapat dijelaskan melalui perubahan yang terjadi pada tiga aspek utama, yaitu kognitif, perilaku, dan emosional. Dari aspek kognitif, intervensi CBT berhasil mengidentifikasi dan mengubah keyakinan irasional yang selama ini memperkuat kebiasaan merokok. Sebelum intervensi, subjek memiliki pola pikir maladaptif yang menganggap rokok sebagai solusi untuk mengatasi stres dan meningkatkan konsentrasi.

Setelah melalui proses restrukturisasi kognitif, keyakinan tersebut mulai tergantikan dengan pemikiran yang lebih realistis. Hal ini sejalan dengan teori CBT yang menyatakan bahwa perubahan perilaku diawali dari perubahan cara berpikir individu (Beck, 2011). Dari aspek

perilaku, penggunaan teknik self-monitoring dan eksperimen perilaku terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran subjek terhadap kebiasaan merokoknya. Dengan mencatat pola merokok, subjek dapat mengenali situasi-situasi yang menjadi pemicu utama.

Selain itu, penerapan strategi coping seperti distraksi dan relaksasi membantu subjek dalam menggantikan perilaku merokok dengan aktivitas yang lebih adaptif. Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa CBT efektif dalam menurunkan frekuensi merokok melalui modifikasi perilaku (Glantz & Henriksen, 2006). Dari aspek emosional, CBT juga berperan dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Subjek yang sebelumnya menggunakan rokok sebagai mekanisme coping terhadap stres, mulai mampu mengelola emosinya dengan cara yang lebih sehat.

Penurunan tingkat kecemasan dan ketegangan emosional menunjukkan bahwa CBT tidak hanya mengatasi gejala perilaku, tetapi juga akar emosional dari kecanduan. Hal ini sejalan dengan temuan Hofmann et al. (2012) yang menyatakan bahwa CBT efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Selain itu, peningkatan self-efficacy menjadi salah satu faktor penting dalam keberhasilan intervensi. Ketika subjek mulai merasa mampu mengendalikan keinginan merokok, motivasi intrinsik untuk berubah juga meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa CBT tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga memberdayakan individu dalam proses perubahan perilaku jangka panjang.

Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Penggunaan desain studi kasus dengan satu subjek menyebabkan hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, durasi intervensi yang relatif singkat belum dapat menggambarkan keberlanjutan perubahan perilaku dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen dengan jumlah sampel yang lebih besar serta melakukan follow-up untuk melihat stabilitas perubahan perilaku. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa CBT merupakan pendekatan yang komprehensif dan efektif dalam menangani kecanduan rokok karena mampu menyangkut aspek kognitif, perilaku, dan emosional secara simultan.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa Cognitive Behavioral Therapy (CBT) efektif dalam menurunkan kecanduan rokok pada dewasa muda melalui perubahan yang mencakup aspek perilaku, kognitif, dan emosional. Intervensi ini mampu mengurangi jumlah konsumsi rokok, menekan intensitas keinginan merokok, serta meningkatkan kemampuan individu dalam mengendalikan impuls. Selain itu, CBT membantu mengubah pola pikir maladaptif menjadi lebih rasional serta meningkatkan kemampuan regulasi emosi, sehingga rokok tidak lagi digunakan sebagai mekanisme coping utama. Peningkatan self-efficacy juga menjadi faktor penting dalam mendukung keberlanjutan perubahan perilaku. Meskipun penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah subjek yang terbatas, hasilnya menunjukkan bahwa CBT merupakan pendekatan yang komprehensif dan aplikatif, sehingga direkomendasikan untuk dikembangkan lebih luas dalam upaya penanggulangan kecanduan rokok, khususnya pada kelompok usia produktif.

E. Referensi

- Benowitz, N. L. (2010). Nicotine addiction. *New England Journal of Medicine*, 362(24), 2295–2303. <https://doi.org/10.1056/NEJMr0809890>
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Dani, J. A., & Harris, R. A. (2005). Nicotine addiction and comorbidity with alcohol abuse and mental illness. *Nature Neuroscience*, 8(11), 1465–1470.
- Glantz, S. A., & Henriksen, L. (2006). The effectiveness of cognitive behavioral therapy for smoking cessation. *Annual Review of Public Health*, 27, 293–311.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Perokok aktif di Indonesia tembus 70 juta orang*.
- Kristanto, A., & Indriati, S. (2023). Efektivitas terapi dalam menurunkan perilaku merokok pada remaja.

World Health Organization. (2021). *Tobacco*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>