

Efektivitas Teknik Kontrak Perilaku untuk Mereduksi Perilaku Merokok

Tiara Caesar¹, Firnass Kanz², Muhammad Jamaluddin³

¹Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang)

Corresponding Author: Tiara, Caesar, e-mail: 220401110141@student.uin-malang.ac.id

Published: July, 2025

ABSTRAK

Perilaku merokok merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan, khususnya di kalangan remaja dan dewasa muda di Indonesia. Meskipun diketahui berdampak buruk, jumlah perokok terus meningkat setiap tahunnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik kontrak perilaku dalam mereduksi perilaku merokok pada individu dewasa muda. Pendekatan yang digunakan adalah *Single Subject Research* dengan desain A-B-A, yang terdiri dari tiga tahap: baseline pertama (A1), intervensi (B), dan baseline kedua (A2). Subjek penelitian berjumlah satu orang, dengan pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung menggunakan indikator frekuensi, durasi, dan intensitas merokok. Intervensi berupa kontrak perilaku diberikan oleh konselor sebaya dan dilengkapi dengan alat bantu seperti reward, lembar kerja, dan lembar monitoring yang diisi oleh partisipan secara mandiri. Analisis data dilakukan secara deskriptif melalui pendekatan visual menggunakan grafik. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor rata-rata perilaku merokok dari baseline A1 (14,6) ke baseline A2 (9,3), yang mengindikasikan terjadinya penurunan frekuensi dan intensitas perilaku merokok setelah intervensi diberikan. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik kontrak perilaku efektif dalam mereduksi perilaku merokok pada partisipan, serta memberikan dasar penerapan pendekatan serupa dalam konteks intervensi perilaku lainnya.

Kata kunci: kontrak perilaku, perilaku merokok.

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Merokok merupakan salah satu perilaku adaptif dan menjadi perhatian lebih teruama dalam bidang Kesehatan masyarakat di Indonesia, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. *World Health Organization* (WHO, 2023) melaporkan bahwa lebih dari 8 juta kematian setiap tahun disebabkan oleh konsumsi produk tembakau yang berasal dari perokok aktif dan 1,3 juta kematian pada perokok pasif. Di indonesia sendiri jumlah perokok pada tahun 2011 adalah 60,3 juta dan mengalami peningkatan menjadi 69,1 juta pada tahun 2021 (Kemenkes, 2022). Data ini menyimpulkan banyaknya masyarakat yang tetap merokok walaupun beresiko kematian.

Berbagai upaya pendekatan yang dilakukan untuk mengurangi perilaku merokok seperti kampanye Kesehatan, layanan berhenti merokok hingga terapi pengganti nikotin telah dilakukan. Salah satunya pendekatan melalui modifikasi perilaku menunjukkan adanya solusi praktis dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu teknik modifikasi perilaku yang diberikan adalah kontrak perilaku (*Behavioral Contract*). Teknik ini melibatkan kesepakatan tertulis antara individu dan pihak yang berperan sebagai pengontrol (konselor atau terapis) yang menetapkan perilaku subjek, konsekuensi positif (*Reinforcement*) jika subjek berhasil mencapai target perilaku dan konsekuensi negatif (*Punishment*) jika tidak dipenuhi (Kazdin, 2013).

Pada penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kontrak perilaku (*Behavioral Contract*) memiliki potensi dalam membantu individu mengurangi kebiasaan merokok. Mazaya, dolifah dan Rahmat (2025) dalam tinjauan literaturnya menyimpulkan bahwa pendekatan non-farmakologis

seperti kontrak perilaku menunjukkan adanya potensi peningkatan motivasi berhenti merokok pada siswa (Mazaya et al., 2025). Pada penelitian lain Martin dan Pear (2021) menyimpulkan bahwa kontrak perilaku mampu meningkatkan komitmen individu terhadap perubahan perilaku, khususnya pada kasus penyalahgunaan zat. Namun penelitian yang menguji efektivitas teknik ini masih berfokus pada intervensi terhadap anak atau remaja dalam konteks Pendidikan dan pengendalian perilaku di rumah, bukan secara spesifik penggunaan teknik kontrak perilaku untuk mereduksi perilaku merokok (Martin & Pear, 20015).

Oleh karena itu, penelitian ini berfokus untuk mengisi kesenjangan penelitian dengan menguji efektivitas teknik kontrak perilaku dalam menurunkan perilaku merokok pada. Intervensi ini menawarkan Solusi yang praktis dan dapat diimplementasikan dalam konteks masyarakat. Dan diharapkan penelitian ini memberikan kontribusi teoritis dengan memperluas penerapan teknik kontrak perilaku ke dalam ranah penanganan perilaku adiktif, khususnya perilaku merokok pada individu dewasa muda.

METODE PENELITIAN

Partisipan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan *single case study* atau studi kasus tunggal sebagai desain utamanya. Dengan menerapkan metode deskriptif, studi ini bertujuan untuk menyajikan gambaran yang menyeluruh sekaligus mendalam mengenai dinamika penerapan intervensi berupa teknik kontrak perilaku. Strategi ini dipilih untuk mengeksplorasi secara spesifik bagaimana teknik tersebut dapat berkontribusi secara signifikan dalam mengurangi kebiasaan merokok pada individu yang menjadi subjek penelitian (Silvana & Cecep, 2022).

Study organization

Penelitian ini menggunakan desain reversal A-B-A, yang merupakan pengembangan dari desain A-B. Desain ini terdiri dari tiga tahap: baseline pertama (A1), di mana perilaku target diukur tanpa intervensi; tahap intervensi (B), saat perlakuan diberikan dan pengukuran tetap dilakukan; serta baseline kedua (A2), di mana intervensi dihentikan dan pengukuran dilanjutkan. Adanya fase A2 memungkinkan peneliti menilai efektivitas intervensi dengan membandingkan perubahan perilaku sebelum, selama, dan setelah intervensi.

Pengumpulan data dilakukan dengan metode observasi. Metode observasi dilakukan pada saat pengukuran perilaku target dilakukan dengan rubrik observasi oleh Mahsunah (2023). Observasi dilakukan untuk melihat frekuensi, durasi, dan intensitas perilaku merokok subjek sebelum, selama, dan sesudah pemberian intervensi.

Uji Analisis

Intervensi yang diberikan berupa teknik kontrak perilaku. Pelaksanaan intervensi dilakukan oleh peneliti dengan latar belakang konselor sebaya. Terdapat beberapa alat bantu yang digunakan dalam proses intervensi, yakni barang yang disetujui oleh subjek dan konselor sebagai reward ketika subjek berhasil memunculkan perilaku target, lalu lembar kerja sebagai pencatatan tugas yang diberikan kepada subjek, serta lembar monitoring sebagai pencatatan perilaku dan keberhasilan atau kegagalan subjek selama menerapkan kontrak perilaku. Lembar monitoring diberikan kepada subjek dan diisi langsung pula oleh subjek.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis statistik deskriptif sederhana dengan pendekatan analisis visual melalui grafik. Pendekatan visual tersebut dilakukan dengan cara membandingkan titik-titik data yang merepresentasikan fase baseline dengan titik-titik data pada fase intervensi selama berlangsungnya penelitian. Perbandingan ini divisualisasikan dalam bentuk grafik untuk mempermudah pengamatan perubahan atau kecenderungan yang terjadi. Analisis terhadap data dilakukan berdasarkan perhitungan yang sistematis dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Seluruh data diperoleh melalui proses observasi yang berpedoman pada instrumen atau panduan yang telah ditentukan sebelumnya oleh peneliti (Mahsunah, 2023).

HASIL

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mereduksi perilaku merokok yang dilakukan oleh partisipan penelitian yang berjumlah sebanyak satu orang dalam kesehariannya. Penelitian ini dilaksanakan dalam jangka waktu, yakni mulai tanggal 25 Mei 2025 sampai 13 Juni 2025. Adapun intervensi yang diberikan dalam penelitian ini adalah teknik kontrak perilaku yang disetujui oleh partisipan agar ia mampu mengurangi perilaku merokoknya. Adapun jenis penelitian ini ialah tergolong ke dalam Single Subject Research dengan desain penelitian A-B-A. Data yang didapatkan dari penelitian dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan menggunakan penyajian data dalam bentuk grafik dan table. Data yang dianalisis sendiri terdiri atas data pengukuran perilaku merokok pada baseline A-1, Pemberian intervensi B, dan baseline A-2. Target perilaku dalam penelitian ini adalah tereduksinya perilaku merokok.

KOMPONEN	FOKUS OBSERVASI
Frekuensi	Subjek merokok lebih dari 4 batang/hari
Durasi	Subjek merokok 10-15 menit perbatang
Intensitas (Pembelian Rokok)	Subjek memilih membeli rokok dengan kelebihan uangnya daripada menabung
Intensitas (Pengaruh Eksternal)	Subjek ikut merokok saat melihat orang disekitarnya merokok.

Kategori Jawaban Rubrik Observasi:

Item	Skor
Sangat Sesuai	4
Sesuai	3
Tidak Sesuai	2
Sangat Tidak Sesuai	1

Klasifikasi Perilaku Merokok:

Skor	Kriteria
12-16	Tinggi
8-12	Sedang
4-8	Rendah

1. Deskripsi Baseline-A1 (Gambaran perilaku merokok sebelum diberikan intervensi)

a. Pertemuan Pertama

Pertemuan pertama gambaran perilaku merokok pada baseline-A1. Kegiatan ini berlangsung secara seharian di mana salah satu peneliti mengobservasi perilaku partisipan pada tanggal 25 Mei 2025. Observasi perilaku dilakukan dengan menggunakan indikator perilaku merokok seperti frekuensi, durasi, intensitas (pembelian rokok dan pengaruh eksternal). Berdasarkan hasil observasi, dengan nilai rata-rata indikator sebesar 15 menunjukkan bahwa tingkat perilaku merokok partisipan tergolong tinggi.

b. Pertemuan Kedua

Pertemuan kedua gambaran perilaku merokok pada baseline-A1. Kegiatan ini berlangsung secara seharian di mana salah satu peneliti mengobservasi perilaku partisipan pada tanggal 26 Mei 2025. Observasi perilaku dilakukan dengan menggunakan indikator perilaku merokok seperti frekuensi, durasi, intensitas (pembelian rokok dan pengaruh eksternal). Berdasarkan hasil observasi, dengan nilai rata-rata indikator sebesar 15 menunjukkan bahwa tingkat perilaku merokok partisipan tergolong tinggi.

c. Pertemuan Ketiga

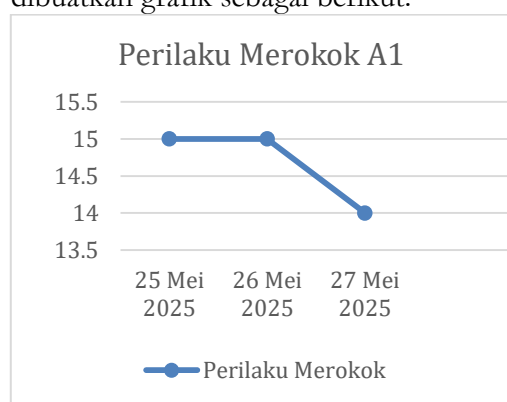
Pertemuan ketiga gambaran perilaku merokok pada baseline-A1. Kegiatan ini berlangsung secara seharian di mana salah satu peneliti mengobservasi perilaku partisipan pada tanggal 27 Mei

2025. Observasi perilaku dilakukan dengan menggunakan indikator perilaku merokok seperti frekuensi, durasi, intensitas (pembelian rokok dan pengaruh eksternal). Berdasarkan hasil observasi, dengan nilai rata-rata indikator sebesar 14 menunjukkan bahwa tingkat perilaku merokok partisipan tergolong sedang.

Dapat disimpulkan bahwa berdasarkan hasil yang didapatkan pada fase baseline-A1, partisipan penelitian memiliki perilaku merokok yang tergolong tinggi. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan terhadap perilaku merokok pada baseline-1 dapat dijelaskan melalui tabel berikut ini:

Perilaku Target	Observasi ke-	Skor Maksimal	Skor
Perilaku Merokok	1	16	15
	2	16	15
	3	16	14
Skor rata-rata			14,6

Untuk melihat lebih jelas gambaran perubahan yang terjadi pada tabel diatas, maka dibuatkan grafik sebagai berikut:



2. Deskripsi Baseline-B (Gambaran perilaku merokok setelah diberikan intervensi)

a. Pertemuan Keempat (Rasionalisasi Treatment)

Pertemuan keempat ini berlangsung pada hari Rabu tanggal 28 Mei 2025 di Lawson Jln. Bandung, Klojen, Kota Malang dengan topik pembahasan identifikasi masalah dengan analisis ABC. Adapun rincian kegiatan yang dilakukan yaitu sebagai berikut:

- 1) Konselor membuka sesi dengan mengucapkan salam dan memperkenalkan diri serta menanyakan identitas partisipan.
- 2) Konselor membangun rapport dengan menanyakan kabar partisipan dan beberapa pertanyaan umum mengenai aktivitas sehari-harinya.
- 3) Konselor menanyakan pengetahuan partisipan mengenai dampak negatif perilaku merokok dan memberikan informasi tambahan.
- 4) Konselor menunjukkan bagaimana perilaku merokok dapat merugikan orang lain, dikaitkan dengan lingkungan sekitar partisipan (keluarga, teman).
- 5) Partisipan diminta menceritakan pengalaman pribadi yang menunjukkan dampak merokok terhadap dirinya dan orang lain.
- 6) Konselor memberikan contoh nyata perilaku merokok dan mengaitkannya dengan situasi partisipan.
- 7) Konselor menjelaskan kronologi perilaku merokok menggunakan pendekatan Analisis ABC (*Antecedent, Behavior, Consequence*).
- 8) Partisipan diminta untuk menjelaskan kronologi perilaku merokok menggunakan pendekatan Analisis ABC (*Antecedent, Behavior, Consequence*).
- 9) Partisipan mencatat hasil analisis dalam lembar kerja individu.
- 10) Menjelang akhir sesi, konselor melakukan terminasi dengan:
Menugaskan partisipan membuat rangkuman manfaat sesi dan perasaannya.

-Menanyakan kesiapan partisipan menuju sesi berikutnya.

-Menyampaikan jadwal sesi selanjutnya.

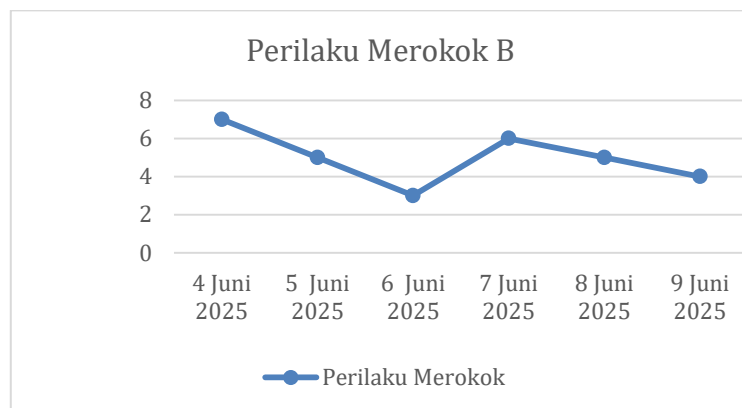
Pada sesi ini, tidak dilakukan pengukuran karena intervensi yang dilakukan hanya pada pengenalan dan belum sampai pada tahapan kontrak perilaku.

3. Pertemuan Kelima (Identifikasi Perilaku Target dan Pemberian Kontrak Perilaku)

Pertemuan kelima ini berlangsung pada hari Selasa, tanggal 3 Juni 2025 di Lawson Jln. Bandung, Klojen, Kota Malang dengan topik pembahasan identifikasi perilaku target dan pemberian kontrak perilaku. Adapun rincian kegiatan yang dilakukan yaitu sebagai berikut:

- 1) Konselor membuka sesi dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar partisipan.
- 2) Konselor mengulas kembali pembahasan dari sesi sebelumnya.
- 3) Konselor membimbing partisipan untuk melakukan refleksi pada hal-hal yang menyebabkan perilaku merokok muncul.
- 4) Partisipan mengidentifikasi perilaku merokok yang ingin dikurangi.
- 5) Konselor menjelaskan tentang reinforcement yang akan digunakan dalam kontrak perilaku.
- 6) Partisipan memilih jenis dan bentuk reinforcement yang akan diterapkan.
- 7) Partisipan memilih alternatif dari reinforcement apabila target tidak tercapai.
- 8) Partisipan mengisi lembar kontrak perilaku dan menandatangani bersama konselor.
- 9) Menjelang akhir sesi, konselor melakukan terminasi dengan:
 - Menugaskan partisipan untuk mengisi *logbook*.
 - Menanyakan kesiapan partisipan menuju sesi berikutnya.
 - Menyampaikan jadwal sesi selanjutnya.

Setelah sesi intervensi kedua dilakukan, pengukuran baseline-B didasarkan pada logbook yang dipegang oleh partisipan yang ia isi sampai sehari sebelum sesi intervensi terakhir dilakukan. Berikut adalah gambaran perilaku merokok setelah intervensi kontrak perilaku diberikan.



4. Pertemuan Keenam (Evaluasi dan Terminasi)

Pertemuan kelima ini berlangsung pada hari Selasa, tanggal 10 Juni 2025 di Lawson Jln. Bandung, Klojen, Kota Malang dengan topik pembahasan identifikasi perilaku target dan pemberian kontrak perilaku. Adapun rincian kegiatan yang dilakukan yaitu sebagai berikut:

- 1) Konselor membuka sesi dengan mengucapkan salam dan menanyakan kabar partisipan.
- 2) Konselor mengulas kembali pembahasan dari sesi sebelumnya.
- 3) Konselor mengulas logbook yang diisi partisipan.
- 4) Partisipan menjelaskan bagaimana teknik kontrak perilaku memengaruhi perilaku merokoknya, serta menyampaikan kendala yang ia hadapi.
- 5) Konselor dan partisipan Bersama-sama menemukan Solusi untuk mengatasi kendala yang partisipan hadapi.
- 6) Konselor menyimpulkan sesi intervensi dari awal sampai akhir.

- 7) Konselor melakukan terminasi dengan berterima kasih dan meminta maaf kepada partisipan.
 - 8) Konselor dan partisipan menjadwalkan sesi observasi untuk pengukuran baseline-A2.
5. Deskripsi Baseline-A2

a. Pertemuan Ketujuh

Pertemuan ketujuh gambaran perilaku merokok pada baseline-A2. Kegiatan ini berlangsung secara sehariian di mana salah satu peneliti mengobservasi perilaku partisipan pada tanggal 11 Juni 2025. Observasi perilaku dilakukan dengan menggunakan indikator perilaku merokok seperti frekuensi, durasi, intensitas (pembelian rokok dan pengaruh eksternal). Berdasarkan hasil observasi, dengan nilai rata-rata indikator sebesar 9 menunjukkan bahwa tingkat perilaku merokok partisipan tergolong sedang.

b. Pertemuan Kedelapan

Pertemuan kedelapan gambaran perilaku merokok pada baseline-A2. Kegiatan ini berlangsung secara sehariian di mana salah satu peneliti mengobservasi perilaku partisipan pada tanggal 12 Juni 2025. Observasi perilaku dilakukan dengan menggunakan indikator perilaku merokok seperti frekuensi, durasi, intensitas (pembelian rokok dan pengaruh eksternal). Berdasarkan hasil observasi, dengan nilai rata-rata indikator sebesar 9 menunjukkan bahwa tingkat perilaku merokok partisipan tergolong sedang.

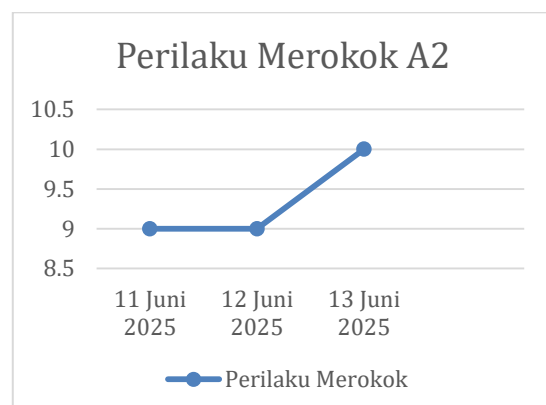
c. Pertemuan Kesembilan

Pertemuan kesembilan gambaran perilaku merokok pada baseline-A2. Kegiatan ini berlangsung secara sehariian di mana salah satu peneliti mengobservasi perilaku partisipan pada tanggal 13 Juni 2025. Observasi perilaku dilakukan dengan menggunakan indikator perilaku merokok seperti frekuensi, durasi, intensitas (pembelian rokok dan pengaruh eksternal). Berdasarkan hasil observasi, dengan nilai rata-rata indikator sebesar 10 menunjukkan bahwa tingkat perilaku merokok partisipan tergolong sedang.

Dapat disimpulkan bahwa berdasarkan hasil yang didapatkan pada fase baseline-A2, partisipan penelitian memiliki perilaku merokok yang tergolong sedang. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan terhadap perilaku merokok pada baseline-A2 dapat dijelaskan melalui tabel berikut ini:

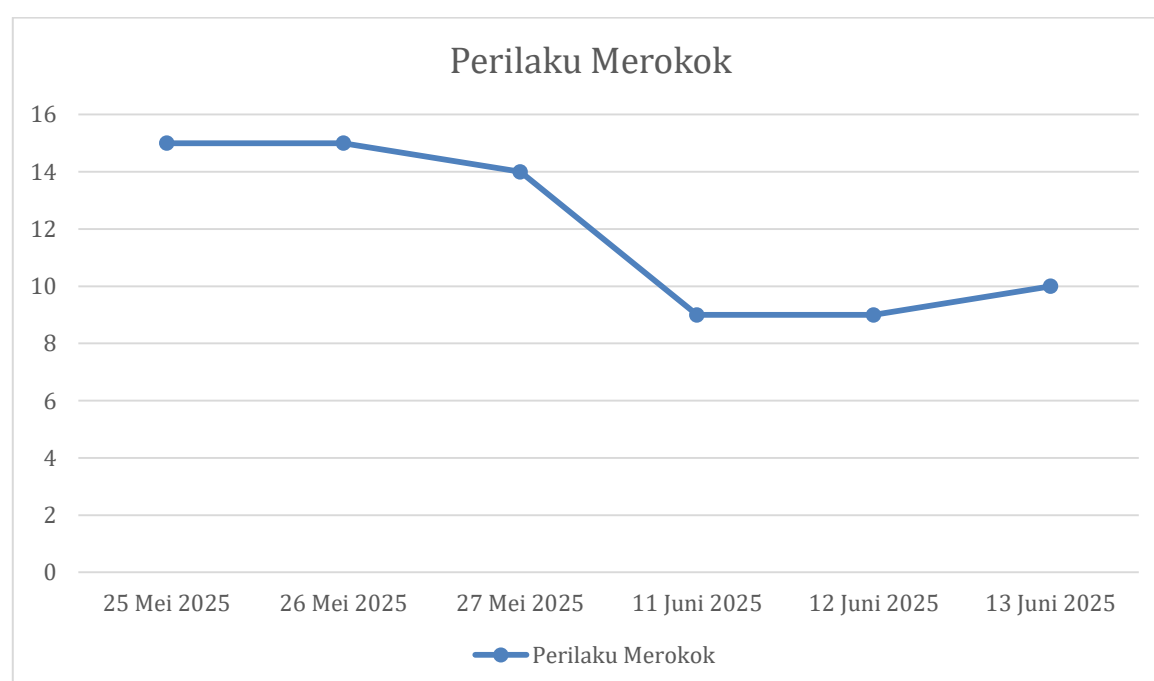
Perilaku Target	Observasi ke-	Skor Maksimal	Skor
Perilaku Merokok	1	16	9
	2	16	9
	3	16	10
Skor rata-rata			9,3

Untuk melihat lebih jelas gambaran perubahan yang terjadi pada tabel diatas, maka dibuatkan grafik sebagai berikut:



Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada fase baseline-A1, diketahui bahwa partisipan menunjukkan tingkat perilaku merokok yang tergolong tinggi, dengan skor indikator perilaku merokok masing-masing sebesar 15, 15, dan 14, serta skor rata-rata 14,6 dari skor maksimal 16. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi dilakukan, perilaku merokok partisipan terjadi dengan frekuensi dan intensitas yang cukup signifikan. Sebaliknya, pada fase baseline-A2 setelah intervensi berbasis kontrak perilaku diberikan, terjadi penurunan yang cukup jelas pada skor indikator perilaku merokok. Skor observasi pada tiga pertemuan berturut-turut masing-masing adalah 9, 9, dan 10, dengan skor rata-rata 9,3, yang mengindikasikan bahwa perilaku merokok partisipan menurun ke tingkat sedang. Penurunan skor dari baseline-A1 ke baseline-A2 ini menunjukkan adanya perubahan perilaku yang positif sebagai hasil dari intervensi, dan memperkuat dugaan bahwa strategi kontrak perilaku berkontribusi dalam menurunkan kecenderungan merokok partisipan.

Untuk melihat lebih jelas gambaran perubahan yang terjadi, maka dibuatkan grafik sebagai berikut:



PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Teknik kontrak perilaku terbukti efektif dalam mereduksi perilaku merokok pada partisipan penelitian. Temuan ini sejalan dengan prinsip-prinsip teori modifikasi perilaku yang menekankan pentingnya penguatan dan konsekuensi dalam merubah perilaku yang tidak diinginkan.

Penurunan skor perilaku merokok dari Baseline A-1(rata-rata 14,6) ke Baseline A-2(rata-rata 9,3) menunjukkan perubahan yang signifikan secara klinis. Perubahan ini mengindikasikan bahwa teknik kontrak perilaku berhasil menurunkan perilaku merokok partisipan dari kategori "tinggi" menjadi "sedang". Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kontrak perilaku efektif dalam mengubah berbagai perilaku bermasalah (Kazdin, 2013).

Observasi terhadap empat aspek perilaku merokok (frekuensi, durasi, intensitas pembelian, dan pengaruh eksternal) memberikan gambaran keseluruhan tentang pola perilaku partisipan. Penurunan skor pada ketiga observasi baseline A-2 (9, 9, 10) menunjukkan konsistensi perubahan perilaku, yang mengindikasikan bahwa intervensi tidak hanya memberikan efek sementara tetapi telah terinternalisasi dalam pola perilaku partisipan.

Aspek frekuensi dan durasi merokok yang mengalami penurunan menunjukkan bahwa partisipan berhasil mengurangi konsumsi rokok harian dan waktu yang dihabiskan untuk merokok. Sementara itu, perubahan pada komponen intensitas pembelian rokok menunjukkan adanya perubahan dalam prioritas pengeluaran, di mana partisipan mulai mempertimbangkan alternatif penggunaan uang selain untuk membeli rokok. Penurunan pada aspek pengaruh eksternal menunjukkan bahwa partisipan mengembangkan kemampuan untuk menolak atau menghindari situasi yang memicu perilaku merokok.

Pendekatan bertahap dalam melakukan kontrak perilaku terbukti efektif. Sesi rasionalisasi *treatment* yang menggunakan analisis ABC (*Antecedent-Behavior-Consequence*) membantu partisipan memahami pola perilaku merokoknya secara bertahap. Pemahaman ini penting karena memberikan dasar kognitif bagi perubahan perilaku yang akan dilakukan.

Sesi identifikasi perilaku target dan pemberian kontrak perilaku menjadi inti dari intervensi. Keterlibatan aktif partisipan dalam memilih jenis reinforcement dan alternatif konsekuensi meningkatkan sense of ownership terhadap proses perubahan. Hal ini sejalan dengan *Self-Determination Theory* yang menekankan pentingnya *autonomy* dalam motivasi intrinsik untuk perubahan perilaku.

Penggunaan logbook sebagai alat monitoring mandiri memberikan kesempatan bagi partisipan untuk melakukan *self-monitoring*, yang merupakan komponen penting dalam modifikasi perilaku. *Self-monitoring* tidak hanya berfungsi sebagai alat pengumpulan data tetapi juga sebagai intervensi itu sendiri, karena meningkatkan kesadaran partisipan terhadap perilaku merokoknya.

Teknik kontrak perilaku terbukti efektif dalam mereduksi perilaku merokok pada partisipan penelitian. Keberhasilan intervensi ini dapat dikaitkan dengan prinsip-prinsip modifikasi perilaku yang melibatkan *reinforcement*, *self-monitoring*, dan komitmen melalui kontrak yang disepakati bersama (Martin & Pear, 2015)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan desain *Single Subject Research* (A-B-A) selama periode 25 Mei hingga 13 Juni 2025, dapat disimpulkan bahwa teknik kontrak perilaku terbukti efektif dalam mereduksi perilaku merokok pada partisipan penelitian. Kesimpulan ini didasarkan pada beberapa temuan utama:

Pertama, terjadi penurunan signifikan dalam skor perilaku merokok dari baseline A-1 ke baseline A-2. Skor rata-rata menurun dari 14,6 (kategori tinggi) menjadi 9,3 (kategori sedang), yang menunjukkan penurunan sebesar 36,3%. Perubahan ini mengindikasikan bahwa intervensi berhasil menurunkan intensitas perilaku merokok partisipan secara langsung.

Kedua, konsistensi perubahan perilaku terlihat dari stabilitas skor pada fase baseline A-2 (9, 9, 10), yang menunjukkan bahwa efek intervensi tidak bersifat sementara tetapi telah terinternalisasi dalam pola perilaku partisipan. Hal ini mengindikasikan potensi keberlanjutan perubahan perilaku yang dicapai dalam penelitian ini.

Ketiga, keberhasilan intervensi ini terlihat pada semua aspek perilaku merokok yang diobservasi, meliputi frekuensi merokok, durasi merokok per batang, intensitas pembelian rokok, dan pengaruh faktor eksternal. Penurunan yang terjadi pada keempat aspek ini menunjukkan bahwa teknik kontrak perilaku mampu mempengaruhi berbagai aspek perilaku merokok secara menyeluruh.

Keempat, proses intervensi yang melibatkan tiga tahap (rasionalisasi *treatment*, identifikasi perilaku target dan pemberian kontrak perilaku, serta evaluasi dan terminasi) terbukti efektif untuk tujuan perubahan perilaku. Pendekatan bertahap ini memungkinkan partisipan untuk memahami, menerima, dan melakukan strategi perubahan perilaku dengan kendali dirinya sendiri.

Kelima, penggunaan analisis ABC (*Antecedent-Behavior-Consequence*) dalam fase rasionalisasi *treatment* memberikan fondasi kognitif yang kuat bagi partisipan untuk memahami pola perilaku merokoknya, sementara keterlibatan aktif partisipan dalam memilih *reinforcement* berbentuk *reward* meningkatkan komitmen dan motivasi terhadap perubahan perilaku.

Secara keseluruhan penelitian ini menunjukkan bahwa Teknik kontrak perilaku merupakan intervensi yang efektif untuk mereduksi perilaku merokok dan dapat dipertimbangkan sebagai salah

satu strategi dalam program pemerintah untuk mengendalikan rokok. Intervensi ini melibatkan pentingnya individu sebagai partisipan terlibat penuh untuk proses perubahan perilaku diri mereka sendiri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, terkhususnya Fakultas Psikologi yang telah memberikan kesempatan penulis untuk melakukan penelitian ini dengan bimbingan Bapak Muhammad Jamaluddin. Penulis juga ingin berterima kasih kepada partisipan kami karena sudah mengizinkan dan bersedia untuk mengikuti penelitian ini. Tidak lupa juga kepada keluarga teman serta seluruh pihak yang turut mendukung dan membantu dalam berjalannya penelitian ini.

REFERENSI

- Kazdin, A. E. (2013). *Behavior modification in applied settings* (7th ed.). Waveland Press.
- Kemenkes. (2022). *Perokok Dewasa di Indonesia Meningkat Dalam Sepuluh Tahun Terakhir*.
<https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/perokok-dewasa-di-indonesia-meningkat-dalam-sepuluh-tahun-terakhir/>
- Mahsunah, M. F. (2023). Efektivitas Teknik Self Control Dengan Jihadun-Nafs Untuk Menurunkan Perilaku Merokok Seorang Remaja Di Kabupaten Nganjuk. Uin Sunan Ampel Surabaya.
- Martin, G., & Pear, J. J. (20015). *Behavior modification: What It Is and How To Do It*. Psychology Press.
- Mazaya, B. E., Dolifah, D., & Rahmat, D. Y. (2025). Efektivitas Intervensi Non-Farmakologis dalam Program Pengendalian Rokok pada Remaja: Sistematis Literatur Review. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 10(1), 57–70.
<https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jekkk.v10i1.23575>
- Silvana, H., & Cecep. (2022). Pendidikan Literasi Digital Di Kalangan Usia Muda Di Kota Bandung. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 6(1), 88–96.
- WHO. (2023). *Tobacco*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>