

Efektifitas *Empathic Love Therapy* untuk Meningkatkan *Subjective Well-Being* Pada Perokok

Abstrak

Kondisi psikologis memiliki pengaruh besar pada kebiasaan merokok. Seseorang yang memiliki tekanan psikologis lebih berat cenderung mengonsumsi rokok lebih banyak untuk mengurangi perasaan atau emosi negatif. Kondisi tersebut menunjukkan rendahnya *subjective well-being* pada perokok. *Empathic love therapy* (ELT) merupakan psikoterapi yang dikembangkan berdasarkan pendekatan psikosintesis dari psikologi transpersonal. ELT terbukti dapat mengembangkan dan mengintegrasikan cinta pada keseluruhan kepribadiannya sehingga akan berpengaruh pada *subjective well-being*. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan apakah *empathic love therapy* efektif meningkatkan *subjective well-being* pada perokok. Penelitian ini menggunakan desain *pre-post test control group design* dan melibatkan 8 mahasiswa usia 17 – 25 tahun. Analisis dengan uji *Independet T-Test* menunjukkan perbedaan signifikan pada kelompok eksperimen yang memiliki skor rerata lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol setelah mengikuti *empathic love therapy* dengan signifikansi ($t = 7.07$, $p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa *empathic love therapy* efektif meningkatkan *subjective well-being* pada perokok. Selain itu meningkatnya *subjective well-being* pada perokok berpengaruh terhadap penurunan konsumsi rokok.

Kata Kunci: *empathic love therapy*, *subjective well-being*, merokok, perokok, psikosintesis, psikologi transpersonal

Abstract

Psychological condition has huge impact towards smoking behavior. Someone who has more severe psychological pressure tends to consume more cigarettes to reduce their negative feelings or emotions. These conditions indicate the low subjective well-being in smokers. Empathic love therapy (ELT) is a psychotherapy developed based on the psychosynthesis approach of transpersonal psychology. The evidence show that ELT can develop and integrate of love into the whole of personality and it will affect on subjective well-being. The aims of this study is determine and describe whether empathic love therapy effectively improves subjective well-being on smokers. This study use pre-post control group design and involved the college students aged 17-25 years old. Analysis using *Independet T-Test* showed significance result ($t = 7.07$, $p < 0,05$). The conclute that there was the significant effect of empathic love therapy improves subjective well-being on smokers and also have an impact on self-control including controlling cigarette consumption.

Keywords: *empathic love therapy*, *subjective well-being*, smoking, smokers, psychosynthesis, transpersonal psychology