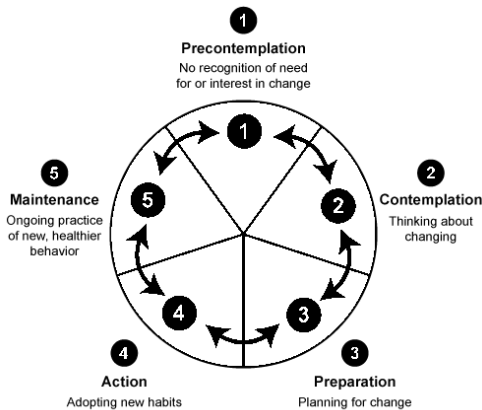


Jangan Panik, Besok ke Dokter Gigi! - 3
Trans Theoretical Model - 1

Disusun Oleh:

Dr. Gilang Rasuna Sabdho Wening, drg., M.Kes., FISDPH., FISPD.



Sejarah Trans Theoretical Model

Transtheoretical Model yang diperkenalkan oleh James Prochaska, John Norcross dan Carlo DiClemente (1994) dalam W. F, Velicer, dkk. (1998), menggambarkan bahwa seseorang dianggap berhasil dan permanen mengadopsi suatu perilaku bila telah melalui lima "tahap perubahan" meliputi:

a. Pra Perenungan (Precontemplation)

Tahap manakala seseorang tidak peduli untuk melakukan aksi terhadap masa depan yang dapat diperkirakan, biasanya diukur dalam enam bulan berikutnya. Orang pada tahap ini disebabkan oleh tidak tahu atau kurang tahu mengenai konsekuensi suatu perilaku atau mereka telah mencoba berubah beberapa kali dan patah semangat terhadap kemampuan berubahnya.

b. Perenungan (Contemplation)

Tahap manakala seseorang peduli untuk berubah pada enam bulan berikutnya. Mereka lebih peduli kemungkinan perubahan tetapi seringkali peduli terhadap konsekuensi secara akut. Keseimbangan antara biaya dan keuntungan perubahan dapat menimbulkan amat sangat ambivalen, sehingga dapat menahan seseorang dalam tahap ini untuk waktu yang lama.

c. Persiapan (Preparation)

Tahap manakala seseorang peduli melakukan aksi dengan segera di masa mendatang, biasanya diukur bulan berikutnya. Mereka telah secara khusus melakukan beberapa aksi yang signifikan pada tahun sebelumnya.

d. Aksi (Action)

Tahap manakala seseorang telah membuat modifikasi yang spesifik dan jelas pada gaya hidupnya selama enam bulan terakhir. Karena aksi ini dapat diamati, perubahan perilaku sering setarakan sebagai aksi. Dalam Transtheoretical Model, aksi hanya satu dari lima tahap, tidak semua modifikasi perilaku disebut sebagai aksi.

e. Pemeliharaan (Maintenance)

Tahap manakala seseorang berupaya untuk mencegah kambuh tetapi mereka tidak menerapkan proses perubahan sesering aksinya. Mereka tidak tergiur untuk

kembali dan meningkatkan dengan lebih percaya diri untuk melanjutkan perubahannya.

Kelebihan Theory Transtheoretical Model : TTM (Stage of Change)

Kelebihan dari Theory Transtheoretical Model : TTM (Stage of Change) berhasil mengintegrasikan beberapa teori sebelumnya mengenai modifikasi perilaku dengan lebih lengkap dan kompleks, berbentuk umum sehingga sangat fleksibel diterapkan pada segala perubahan perilaku. Theory Transtheoretical Model : TTM (Stage of Change) melakukan perubahan perilaku dengan cara bertahap sehingga seseorang yang berkaitan tidak langsung berubah secara drastis, hal ini berdampak lebih baik agar perilaku sebelumnya saat re-lapsing dapat diminimalkan.

Kelemahan Theory Transtheoretical Model : TTM (Stage of Change)

Sedangkan untuk kelemahan dari Theory Transtheoretical Model : TTM (Stage of Change) berasumsi bahwa seseorang akan mendapatkan modifikasi perilakunya dalam jangka waktu kurang lebih enam bulan. Namun, belum ada pembuktiannya secara empiris yang menjelaskan bahwa rentang waktu enam bulan adalah waktu yang cukup mengubah suatu perilaku. Transtheoretical model juga tidak menjelaskan pengaruh dari faktor lain yang sebenarnya turut andil dalam perubahan perilaku seseorang.

Referensi :

1. Prochaska, James O.; DiClemente, Carlo C. (2005). "The transtheoretical approach". in Norcross, John C.; Goldfried, Marvin R.. Handbook of psychotherapy integration. Oxford series in clinical psychology (2nd ed.). Oxford; New York: Oxford University Press. pp. 147-171. ISBN 978-0195165791.
OCLC 54803644. <https://archive.org/details/handbookpsychoth00norc>.
2. Prochaska, James O.; Norcross, John C. (2014). Systems of psychotherapy: a transtheoretical analysis (8th ed.). Australia; Stamford, CT: Cengage Learning. ISBN 9781133314516.
OCLC 851089001. <http://www.worldcat.org/oclc/851089001>
3. Prochaska, JO; Velicer, WF. The transtheoretical model of health behavior change. Am J Health Promot 1997 Sep-Oct;12(1):38-48. Accessed 2009 Mar 18. <http://www.uri.edu/research/cprc/Publications/PDFs/ByTitle/The%20Transtheoretical%20model%20of%20Health%20behavior%20change.pdf>
4. Prochaska, JO; Velicer, WF (1997). "The transtheoretical model of health behavior change.". American Journal of Health Promotion 12 (1): 38-48. doi:10.4278/0890-1171-12.1.38.
PMID 10170434. <https://dx.doi.org/10.4278%2F0890-1171-12.1.38>
5. In the 1983 version of the model, the Preparation stage is absent.
6. In the 1983 version of the model, the Termination stage is absent. In the 1992 version of the model, Prochaska et al. showed Termination as the end of their "Spiral Model of the Stages of Change", not as a separate stage.
7. In the 1983 version of the model, Relapse is considered one of the five stages of change.