

PENGARUH TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS MEROKOK PADA SISWA MA

*The Effect Of Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Therapy On The Reduction Of
Smoking Intensity In Students Senior High School*

Sri Wilujeng¹, Masduqi Zakaria²

^{1,2} Prodi Keperawatan Stikes ABI Surabaya

Alamat Korespondensi : Prodi Keperawatan STIKES ABI
Jl. Pumpungan III No. 29 Sukolilo Surabaya – Jawa Timur

E-mail : ajeng.abi@gmail.com

ABSTRAK

Merokok merupakan kebiasaan yang sulit diubah tergantung perilaku setiap individu. Salah satu upaya untuk mengurangi intensitas merokok yaitu *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yang merupakan gabungan *spiritual power* dan *energy psychology* dimungkinkan dapat mengurangi kebiasaan merokok dan memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku seseorang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap penurunan intensitas merokok pada siswa laki-laki kelas XI di MA Nahdlatul Ulama' Sidoarjo tahun 2020.

Desain penelitian yang digunakan adalah *pre-eksperimental, one group pre-post test design*. Sampel pada penelitian ini adalah seluruh siswa laki-laki kelas XI MA Nahdlatul Ulama' Sidoarjo dengan jumlah 42 responden diambil dengan teknik *Simple Random Sampling*. Data dianalisa dengan *Uji Wilcoxon* yaitu terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap penurunan tingkat intensitas merokok.

Berdasarkan *Uji Wilcoxon* didapatkan nilai $Z = -5.905$ dan nilai $p \text{ Value} = 0,000$ sehingga ($p < \alpha$) sehingga H_1 diterima H_0 ditolak berarti ada pengaruh terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap penurunan intensitas merokok pada siswa laki-laki kelas XI di MA Nahdlatul Ulama' Sidoarjo.

Kata kunci : intensitas merokok, terapi SEFT, siswa

ABSTRACT

Smoking is a habit that is difficult to change, depending on the behavior of the individual smoker. In order to reduce the intensity of smoking, the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy technique, which is a combination of spiritual power and energy psychology, can be used to reduce the smoking habits and improve the condition of one's mind, emotions and behavior. The purpose of this study was to determine the effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) therapy on decreasing the intensity of smoking in class XI male students at Nahdlatul Ulama Senior High School, Sidoarjo in 2020.

The research used pre-experimental method, one group pre-post test design. The samples in this study were all male students of class XI Nahdlatul Ulama Senior High School (MA) Sidoarjo with a total of 42 respondents taken with the Simple Random Sampling technique. The data was analyzed using the Wilcoxon Test, which is SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) therapy for decreasing the level of smoking intensity.

Based on the Wilcoxon Test, the value of $Z = -5,905$ and $p \text{ value} = 0,000$ ($p < \alpha$) so that H_1 is accepted H_0 is rejected, meaning that there is an effect of SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) therapy on the decrease in smoking intensity in XI male students in Nahdlatul Ulama Senior High School (MA) Sidoarjo.

Keywords: *Smoking intensity, SEFT Therapy, students*

PENDAHULUAN

Rokok merupakan benda beracun yang memberi efek santai dan sugesti merasa lebih bernasional bahkan internasional. Mengonsumsi rokok dapat menimbulkan kerugian, masalah kesehatan dan kematian (Kemenkes RI, 2011). Menurut Kaplan et.al (dalam Septian, 2017), Kerugian yang ditimbulkan bisa dari sisi kesehatan dan ekonomi.

Data dari WHO menyebutkan, Indonesia sebagai negara konsumsi rokok terbesar nomor 3. Prevelensi usia kelompok usia 15 s/d 18 tahun adalah 36,3% (Kompas, 2013). Data terbaru *Global Youth Tobacco Survey* (GYTS) pada tahun 2014 menunjukkan bahwa 18,3 % pelajar Indonesia memiliki kebiasaan merokok dengan 33,9 % berjenis kelamin laki-laki dan 4,3 % perempuan.

Aspek yang dimiliki remaja terhadap rokok, perlu adanya penanaman konsep pemikiran dan perasaan yang tepat sehingga remaja dapat bersikap antisipasi dan preventif terhadap rokok. Dampak negatif rokok terhadap kesehatan, menyebabkan 70 % perokok ingin berhenti merokok. Berhenti merokok dipengaruhi oleh niat dan motifasi.

Terapi SEFT memadukan kekuatan spiritual, energi psikologi, dan efek pelipat gandaan (*amplifying effect*) (Zainudin, 2012). Terapi ini terbagi menjadi tiga tahapan yaitu *Set up, tune in dan tapping* (Zainudin, 2012). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi spiritual emotional freedom technique (seft) terhadap penurunan intensitas merokok pada siswa

MA Nahdlatul Ulama' Sidoarjo. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk sebagai data pengetahuan dan sebagai pengalaman, serta sebagai masukan dan bahan pustaka dalam proses pemberian terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap penurunan kebiasaan merokok pada siswa Siswa MA Nahdlatul Ulama' Sidoarjo.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *quesy eksperimental* dengan menggunakan rancangan *pretest-posttest one group design*, dalam desain ini satu kelompok objek diukur menggunakan instrument kuesioner tentang intensitas merokok. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan dengan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*).

Populasi penelitian ini adalah siswa di MA NU Wali Songo Sidoarjo yang merokok berjumlah 42 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh jumlah populasi. Dengan teknik *Total Sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah penurunan intensitas merokok.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner untuk mengukur intensitas merokok dan SOP (Standart Operasional Prosedur) "*Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)" oleh Ahmad Faiz Zainuddin.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Intensitas Merokok Siswa MA Nahdlatul Ulama Wali Songo Sidoarjo sebelum Pemberian Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*).

Tabel 1. Distribusi frekuensi intensitas merokok sebelum dilakukan terapi SEFT siswa MA Nahdlatul Ulama Wali Songo Sidoarjo.

Intensitas merokok	(n)	(%)
Pre Test		
Normal	0	0
Ringan	3	7.0
Sedang	17	41.0
Berat	13	31.0
Sangat Berat	9	21.0
Jumlah	42	100%

Berdasarkan tabel 1. bahwa intensitas merokok siswa MA Nahdlatul Ulama Wali Songo Sidoarjo sebelum dilakukan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) hampir setengahnya (41%) adalah sedang sejumlah 17 siswa. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Rusdijjati dan Mashar 2014 dalam Christine Sihombing (2018) mengatakan seorang perokok dengan intensitas merokok tinggi karena mereka cenderung meneruskan kebiasaan merokoknya. Apabila konsentrasi dalam beraktivitas mulai menurun, sering mengantuk, kurangnya motivasi yang diberikan kepada responden untuk menghentikan kebiasaan merokoknya dan responden tersebut belum mempunyai minat yang kuat untuk menghentikan merokok.

Dari seluruh siswa MA Nahdlatul Ulama wali Songo Sidoarjo didapatkan, bahwa sebanyak 9 siswa merupakan perokok

berat. Ada beberapa faktor yang memicu siswa untuk merokok yaitu teman sebaya. Siswa tersebut mengatakan bahwa merokok adalah lambang kejantanan dan faktor kepribadian, yaitu ingin tahu atau ingin melepaskan diri dari rasa sakit fisik dan jiwa. Siswa yang merokok belum mengetahui teknik mengurangi intensitas merokok dengan terapi SEFT karena kurangnya informasi mengenai terapi SEFT.

2. Intensitas Merokok Sesudah Pemberian Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*).

Tabel 2. Distribusi frekuensi intensitas merokok sesudah dilakukan terapi SEFT siswa MA Nahdlatul Ulama Wali Songo Sidoarjo.

Intensitas merokok	(n)	(%)
Post Test		
Normal	4	10.0
Ringan	18	43.0
Sedang	17	40.0
Berat	3	7.0
Sangat Berat	0	0
Jumlah	42	100%

Berdasarkan tabel 2. Intensitas merokok siswa MA Nahdlatul Ulama Wali Songo Sidoarjo sesudah dilakukan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) hampir setengah (43%) adalah ringan sejumlah 18 siswa . Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian Etika, 2015 dalam Elisabeth Sihombing (2018) penelitian ini bahwa terapi SEFT ini efektif untuk menurunkan intensitas merokok. Siswa yang diberikan terapi SEFT ini dapat menetralsir masalah emosional perokok dan ketika hal itu terjadi menimbulkan efek hilangnya dalam kenikmatan merokok, sehingga perokok

tersebut dapat mengurangi intensitasnya. Selain itu *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yang dikembangkan dari *Emotional Freedom Technique* (EFT) ini, menggabungkan unsur spiritual dalam tahapan pelaksanaannya. Tujuannya yaitu ingin melihat potensi manusia secara utuh, menyeluruh dan menggali potensi manusia yang terdalam, salah satunya adalah *Spiritual*. Dalam teknik *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) unsur spiritual mengacu pada psikologis pendekatan transpersonal. Transpersonal dalam tekniknya memiliki sasaran untuk menyambungkan kembali (*re-connect*) individu dengan sumber kebijaksanaan yang ada di dalamnya, menggabungkan antara *conscious ego* dengan *subconscious* yang ada di dalam dengan tujuan untuk mengaktifkan dan mengembangkan kemampuan individu untuk menyembuhkan dirinya.

Definisi tersebut juga didukung oleh pandangan transpersonal sendiri yang diungkapkan oleh Vaughan, mengatakan bahwa salah satu asumsi yang mendasari *psikoterapi transpersonal* adalah setiap manusia memiliki gerakan untuk pertumbuhan spiritual, kapasitas untuk belajar dan tumbuh sepanjang hidup, dan proses ini dapat difasilitasi oleh psikoterapi. Sejalan dengan pendapat di atas, Rowan menyatakan bahwa psikoterapi adalah tentang keberanian seseorang untuk membuka apa yang ada di dalam dirinya. Metode-metode spiritual juga sebagai cara memberanikan diri membuka apa yang ada di dalam diri. Oleh karena itu, psikoterapi

berarti juga merupakan latihan spiritual (Puji & Vigor, 2015). Berdasarkan uraian di atas *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yang juga terdiri dari tiga tahapan di antaranya *the sett-up*, ini bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh terarahkan dengan tepat.

3. Pengaruh Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap Penurunan Intensitas Merokok.

Tabel 3. Analisa hasil penelitian intensitas perilaku merokok terhadap terapi SEFT dengan *Uji Wilcoxon*.

Kriteria	Pre Test		Post Test	
	F	%	F	%
Normal	0	0	4	10%
Ringan	3	7%	18	43%
Sedang	17	41%	17	40%
Berat	13	31%	3	7%
Sangat berat	9	21%	0	0%
Jumlah	42	100%	42	100%
Hail uji wilcoxon p = 0,000 α = 0,05				

Berdasarkan bahwa intensitas merokok siswa MA Nahdlatul Ulama Wali Songo Sidoarjo setelah dilakukan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) hampir setengah adalah ringan. Hasil Uji *Wilcoxon* untuk mengukur pengaruh terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap penurunan intensitas merokok menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima yang memiliki arti ada pengaruh terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap penurunan intensitas

merokok pada siswa MA Nahdlatul ulama Wali Songo Sidoarjo.

Terapi SEFT dapat menyembuhkan berbagai keluhan fisik maupun psikis yang sifatnya permanen dalam penelitian ini terapi SEFT dapat mengurangi intensitas merokok (Yupiter, 2014).

Hal ini didukung penelitian (Arif, Dwi, 2015) "Pengaruh terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) terhadap penurunan intensitas merokok pada siswa" mengatakan bahwa adanya penurunan intensitas merokok setelah diberikan terapi SEFT pada siswa disebabkan oleh proses *energy psychology* ini menjadikan SEFT mengalami *amplifying effect* sehingga spektrum masalah yang dapat diatasi juga jauh lebih luas meliputi fisik dan emosi, kesuksesan diri, kebahagiaan hati, dan menjadikan jalan menuju kemuliaan diri.

Menurut (Komariah,2012) mengatakan bahwa SEFT adalah suatu penggabungan Antara *spiritual power* dan *energy psychology*. Terapi SEFT dapat dipengaruhi pada intensitas merokok karena terapi SEFT maupun menetralsir masalah psikologis yang dipunyai oleh perokok. Teknik SEFT yang dilakukan bersamaan dapat menetralsir masalah emosional perokok. Ketika hal tersebut terjadi menimbulkan efek hilangnya kenikmatan dalam merokok, sehingga perokok tersebut dapat mengurangi intensitas merokoknya.

Adapun salah satu teknik yang bisa membantu dalam penanganan emosi diantaranya yaitu *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), SEFT yang

dikembangkan dari *Emotional Freedom Technique* (EFT), dalam menangani berbagai masalah baik secara psikologis maupun fisiologi dengan menggunakan titik-titik akupuntur.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) terhadap penurunan intensitas merokok siswa MA Nahdlatul ulama Wali Songo Sidoarjo. Semua orang dapat memberikan terapi non farmakologi berupa SEFT bagi siswa yang mengalami kebiasaan merokok dilakukan secara spiritual, diskusi dan komunikasi interpersonal dengan mengetuk 18 titik kunci dalam tubuh manusia adalah terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). Terapi SEFT juga mampu mengatasi pre-eklamsi karena pada proses tapping dapat menstimulasi hipotalamus sehingga berpengaruh pada produksi endorphin yang mengatur mekanisme perubahan tekanan darah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Atas penyelesaian penelitian ini ucapan terimakasih kepada: (1) Ketua beserta seluruh civitas akademika STIKES Artha Bodhi Iswara (2) Kepala Sekolah MA Nahdlatul Ulama Wali Songo Sidoarjo yang telah memberikan kesempatan untuk dilaksanakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes RI., 2015. *Perilaku merokok masyarakat Indonesia* berdasarkan risekdes 2007 dan 2013. Infodatin, 1-11.
- Kompas, 2013. Perilaku merokok pelajar Jakarta di Jakarta mengkhawatirkan. Di unduh dari <http://edukasi.kompas.com> pada tanggal 17 Mei 2015.
- Nursalam, 2016. Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis. Ed. 4. Jakarta: Salemba Medika
- Puji, P.P & Vigor, W. H., 2015. *Terapi Transpersonal*. Fakultas Psikologi UGM. Buletin Psikologi: Vol. 23, No.2
- Sihombing, E., 2018. Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Penurunan Intensitas Merokok Pada Mahasiswa. Medan: Santa Elisabeth
- World Health Organization. Fas Facts. 2014A. tersedia dalam : https://.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/fast_facts/
- World Health Organization. Global Youth Tobacco Survey: Indonesia 2014B. New Delhi: WHO-SEARO: 2015.
- Zainuddin, A. F., 2012. SEFT For healing, success, happiness, greatness. Jakarta: Afzan Publishing.
- Zainuddin, Ahmad Faiz.,2012. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*. Jakarta: Afzan Publishing.