

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

Arif Nurma Etika¹⁾., Dwi Septian Wijaya²⁾

*) Program Studi Ilmu Kesehatan, Universitas Kadiri

Email: arif_etika@yahoo.com

ABSTRACT

Smoking is an activity that causes a lot of health problems. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) allegedly can be used as complementary therapy for reduce smoking intensity by tapping on the 18 key points along the body. This study aimed to determine the effect of SEFT on smoking intensity at students of SMAN 5 Kediri City in 2015. The method used was a pre-experimental, with a pretest and posttest design. In this study, respondents were grouped into one group intervention (n=14). In this group performed pretest to determine the level of smoking intensity, the intervention group was given nine SEFT therapy sessions (each sessions 20 minutes). At the end of the third week performed post-test in this group. In this study it was found that the pretest in this group showed mild smoking intensity. In the posttest, intervention group shows reduction of mild smoking intensity became light smoking intensity (50%). By Wilcoxon test obtained, the p value of smoking intensity $0.003 < 0.05$ so that there is a significant difference between the pretest and post-test of smoking intensity. It can be concluded that SEFT reduce smoking intensity. From the results of these studies suggested to the smoker to do SEFT therapy to reduce the intensity of smoking.

Keywords: *Intensity Smoking, Therapy SEFT, Students*

ABSTRAK

Merokok merupakan kegiatan yang banyak menimbulkan masalah kesehatan. Intensitas merokok kemungkinan dapat dikurangi dengan menerapkan metode *Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT)* yaitu dengan melakukan *tapping* pada 18 titik kunci di sepanjang 12 jalur energi tubuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi SEFT terhadap intensitas merokok pada siswa SMAN 5 Kota Kediri tahun 2015. Metode penelitian yang digunakan adalah *pre eksperimen* dengan *one group pretest posttest design*. Intensitas merokok sebelum dilakukan terapi SEFT diukur dan setelah dilakukan terapi SEFT selama 9 sesi dalam 3 minggu, yang setiap sesinya membutuhkan waktu 20 menit dan intensitas merokok diukur kembali. Sampling dilakukan dengan cara *simple random sampling* dengan jumlah sampel 14 orang. Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon* dengan nilai p value $0,003 < \alpha 0,005$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi SEFT efektif menurunkan intensitas merokok. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas merokok responden sebelum dilakukan terapi *Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT)* adalah sebagian besar perokok sedang sebanyak (71,4 %) dan setelah dilakukan terapi *Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT)* adalah setengahnya perokok ringan sebanyak (50,0 %). Hasil Analisis menunjukkan bahwa terapi *SEFT* efektif terhadap intensitas merokok dengan nilai (p value = 0,003). Dari hasil penelitian tersebut disarankan kepada para perokok untuk melakukan terapi SEFT untuk mengurangi intensitas merokok.

Kata kunci : *Intensitas Merokok, Terapi SEFT, Siswa*

PENDAHULUAN

Aktifitas merokok banyak menimbulkan permasalahan kesehatan, walaupun demikian banyak orang yang melakukan aktifitas merokok. Rokok merupakan benda beracun yang memberi efek santai dan sugesti merasa lebih jantan (Mulyadi, 2010). Merokok adalah membakar tembakau yang kemudian dihisap asapnya, baik menggunakan rokok maupun menggunakan pipa (Sittopou, 2000).

Jumlah perokok di dunia pada tahun 2005 diperkirakan mencapai 1,6 milyar, saat ini jumlah perokok telah mencapai 1,3 milyar. Sekitar 22% perempuan di negara-negara industri adalah perokok, dimana angka tersebut diperkirakan mencapai 9% di negara-negara dengan tingkat konsumtif tembakau tertinggi di dunia. Penggunaan tembakau di Indonesia tumbuh dengan sangat cepat. Keinginan merokok diindikasikan meningkat di usia muda, terutama pada populasi 5-19 tahun. Prevalensi merokok tinggi diantara usia 15-19 tahun (Pusat Komunikasi Publik, Sekretariat Jendral Departemen Kesehatan RI, 2008).

Data Survey Nasional Riskesdas 2013 menyebutkan bahwa 64,9% laki-laki dan 2,1% perempuan Indonesia adalah perokok (Kompas 2013). Jumlah penduduk di Indonesia yang merokok lebih dari 30% dari jumlah penduduk Indonesia merokok,

artinya di negara kita sekitar 60 juta orang perokok. Sekitar 70% dari perokok di Indonesia memulai kebiasaannya sebelum berumur 19 tahun, karena terbiasa melihat anggota keluarganya yang merokok. Data tahun 2004 juga menunjukkan bahwa sebagian besar (84%) dari perokok Indonesia yang merokok setiap hari ternyata menghisap 1-12 batang per hari dan 14% merokok sejumlah 13-24 batang per hari.

Perokok 25 batang sehari hanya 1,4% saja.

Data dari WHO menyebutkan, Indonesia dinobatkan sebagai negara dengan konsumsi rokok terbesar nomor 3 setelah China dan India dan diatas Rusia dan Amerika Serikat. Padahal dari jumlah penduduk, Indonesia berada di posisi ke-4 yakni setelah China, India dan Amerika Serikat. Berbeda dengan jumlah perokok Amerika yang cenderung menurun, jumlah perokok Indonesia justru bertambah dalam 9 tahun terakhir. Prevalensi perokok menurut usia dan gender pada kelompok usia 15 tahun keatas mencapai 36,3%. Prevalensi ini termasuk anak dan remaja kelompok usia 15 hingga 18 tahun (Kompas, 2013).

Prevalensi perokok dan rerata jumlah Batang rokok yang dihisap penduduk umur 10 tahun ke atas menurut karakteristik responden Riskesdas 2013 yaitu umur 10-14 tahun 1.4 % dengan jumlah 12 rokok/hari, umur 15 tahun keatas 36,3 % dengan jumlah

12 rokok/hari, umur 30-34 tahun 33,4% dengan jumlah 14 rokok/hari. (Riskesdas, 2013). Berdasarkan Laporan Riset Kesehatan Tahun 2010 Provinsi Jawa Timur, persentase perokok tiap hari dengan karakteristik umur 5-18 tahun sebanyak 22% merupakan perokok aktif (Tempo 2012). Di Kabupaten Kediri dari hasil penelitian yang dilakukan Riskesdas 2007 menunjukkan remaja usia 12-18 tahun sebanyak 44,7% merupakan perokok aktif, sedangkan di Kota Kediri sendiri dengan karakteristik usia yang sama menunjukkan 36,1% merupakan perokok aktif (Riskesdas, 2007). Pada survey awal yang dilakukan peneliti di SMAN 05 Kota Kediri pada tanggal 06 januari 2015 didapatkan bahwa 4 dari 10 siswa dengan perokok aktif.

Merokok menimbulkan dampak positif yang sangat sedikit bagi kesehatan. Graham (dalam Ogden, 2000) menyatakan bahwa dengan merokok dapat menghasilkan *mood* positif dan dapat membantu individu menghadapi keadaan – keadaan yang sulit. Graham juga menyebutkan keuntungan merokok terutama bagi perokok yaitu mengurangi ketegangan, membantu berkonsentrasi dan menyenangkan. Sedangkan dampak negatif yang ditimbulkan sangat berpengaruh bagi kesehatan, tetapi dapat menimbulkan penyakit yang dapat memicu kematian. Berbagai jenis penyakit yang dapat ditimbulkan karena merokok,

dimulai dari penyakit dikepala sampai dengan penyakit kardiovaskular, kanker, saluran pernafasan, menurunkan fertilitas (kesuburan) dan nafsu seksual, sakit maag, gangguan pembuluh darah, dan menyebabkan polusi udara dalam ruangan sehingga terjadi iritasi mata, hidung dan tenggorokan. Data statistik tahun 2002 menggambarkan bahwa 90% kematian yang disebabkan karena gangguan pernafasan, 25% kematian yang disebabkan karena penyakit jantung koroner dan 75% kematian yang disebabkan karena penyakit emphysema. Semua kematian itu dipacu oleh kebiasaan merokok (Husaini, 2008).

Salah satu teknik terapi yang kemungkinan dapat membantu untuk mengurangi kebiasaan merokok adalah SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). SEFT merupakan gabungan dari berbagai macam metode. Metode SEFT tersebut dilakukan dengan melakukan *tapping* pada 18 titik kunci di sepanjang 12 jalur energi tubuh.

Berdasarkan dari uraian latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektifitas Metode *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* Terhadap Penurunan Intensitas Merokok Pada Siswa SMAN 5 Kota Kediri 2015.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi SEFT terhadap

intensitas merokok pada siswa SMAN 5 Kota Kediri tahun 2015.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah *pre eksperimen* dengan *one group pretest posttest design*. Intensitas merokok sebelum dilakukan terapi SEFT diukur dan setelah dilakukan terapi SEFT selama 9 sesi dalam 3 minggu, yang setiap sesinya membutuhkan waktu 20 menit dan intensitas merokok diukur kembali. Sampling dilakukan dengan cara *simple random sampling* dengan jumlah sampel 14 orang. Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon*.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1 Intensitas Merokok pada Siswa Sebelum Dilakukan Terapi SEFT

Tingkat	Frekuensi	(%)
Tidak Merokok	0	0
Ringan	3	21,4
Sedang	10	71,4
Berat	1	7,1
Jumlah	14	100%

(Sumber : Data primer penelitian Tahun 2015)

Berdasarkan tabel di atas dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar responden adalah perokok sedang yaitu sebanyak 10 responden (71,4%) dari total 14 responden. Intensitas merokok yang dialami oleh perokok disebabkan oleh adanya pengaruh teman sebaya dan keluarga.

Tabel 2 Karakteristik Merokok pada Siswa Sesudah Dilakukan Terapi SEFT

Tingkat	Frekuensi	(%)
Tidak Merokok	2	14,3
Ringan	7	50,0
Sedang	5	35,7
Berat	0	0
Jumlah	14	100%

(Sumber : Data primer penelitian Tahun 2015)

Berdasarkan tabel di atas dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar responden perokok ringan yaitu sebanyak 7 responden (50,0%) dari total 14 responden sesudah dilakukan terapi SEFT.

Tabel 3 Tabulasi Silang Frekuensi Merokok Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi SEFT

	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi (f)	%	Frekuensi (f)	%
Tidak Merokok	0	0	2	14,3
Ringan	3	21,4	7	50,0
Sedang	10	71,4	5	35,7
Berat	1	7,1	0	0
Total	14	100	14	100

p value = 0,003 α = 0.05

(Sumber : Data primer penelitian Tahun 2015)

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi SEFT dengan frekuensi perokok sedang sebanyak 10 responden (71,4 %) dan setelah dilakukan terapi SEFT dengan frekuensi perokok ringan sebanyak 7 responden (50,0 %).

Berdasarkan perhitungan uji statistik menggunakan rumus uji *Wilcoxon* didapatkan hasil bahwa p value = 0,003 < α = 0,05 maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan arti bahwa ada pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* terhadap

intensitas merokok pada siswa SMAN 5 Kediri Tahun 2015.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, dari 14 responden Siswa SMAN 5 Kediri Tahun 2015, sebelum dilakukan terapi *SEFT* terdapat 3 responden (21,4 %) dengan perokok ringan, 10 responden perokok sedang (71,4 %) dan 1 responden dengan perokok berat (7,1 %). Sedangkan setelah dilakukan terapi *SEFT* terjadi perubahan intensitas merokok yaitu dari 14 responden terdapat 2 responden (14,3%) tidak merokok, 7 responden (50,0 %) dengan perokok ringan dan 5 responden (35,7 %) dengan perokok sedang. Pada statistik uji *Wilcoxon*, didapatkan intensitas merokok sebelum dan sesudah terapi *SEFT* adalah p value = 0,003. Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada pengaruh terapi *SEFT* terhadap intensitas merokok pada siswa SMAN 5 Kediri Tahun 2015.

Penelitian tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Komariah tahun 2012, bahwa terapi *SEFT* efektif untuk menurunkan perilaku merokok pada mahasiswa. Mahasiswa yang diberikan terapi *SEFT* mengalami penurunan skala perilaku merokok dibandingkan mahasiswa yang tidak diberikan terapi *SEFT*.

Terapi *SEFT* dapat berpengaruh pada intensitas merokok karena terapi *SEFT* mampu menetralkan masalah psikologis yang dimiliki oleh perokok. Terapi *SEFT* terdiri dari set up, tune in, dan tapping. Pada tahap set up, memastikan aliran energy tersalurkan dengan tepat, dan mengucapkan kalimat set up. Kalimat set up diantaranya, meskipun saya merasa nikmat ketika saya merokok, dan sulit berhenti merokok, saya ikhlas menerima hal tersebut dan saya pasrahkan kesembuhan saya padaMu ya Allah. Setelah mengucapkan kalimat set up kemudian masalah emosional perokok dibangkitkan dengan merasakan nikmatnya merokok dan kemudian dilakukan tapping pada 18 titik meridian sambil perokok mengucapkan pasrah dan ikhlas dengan khusuk. Tapping yang dilakukan bersamaan oleh tune in ini dapat menetralkan masalah emosional perokok. Ketika hal tersebut terjadi menimbulkan efek hilangnya kenikmatan dalam merokok, sehingga perokok tersebut dapat mengurangi intensitas merokoknya.

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* menggunakan teknik yang aman, mudah, cepat, dan sederhana, bahkan tanpa resiko, karena tidak menggunakan alat atau jarum. Hanya dengan jari telunjuk dan jari tengah kita yang di ketuk ringan di beberapa titik meridian tubuh. Selain itu, dengan melibatkan Tuhan dalam 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 *personal greatness* (kemuliaan diri) (Zainuddin, A.F,2012).

Dengan melakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*, masalah emosi maupun masalah fisik yang dialami oleh seseorang misalnya pada siswa untuk merubah frekuensi merokok maka yang dirasakan akan berkurang. Hal ini dikarenakan *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* lebih menekankan pada unsur spiritualitas (doa) dan sistem energi tubuh dengan menggunakan metode tapping pada beberapa titik tertentu pada tubuh. Selain sistem energi tubuh terdapat pula metode relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan responden.

KESIMPULAN

- a. Sebelum dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* sebagian besar responden siswa SMAN 5 Kediri dengan intensitas perokok sedang.
- b. Setelah dilakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* setengahnya responden siswa SMAN 5 Kediri dengan intensitas perokok ringan.
- c. Ada pengaruh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* terhadap intensitas merokok pada Siswa SMAN Kediri Tahun 2015.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada segenap civitas akademika Universitas Kediri, Kepala Sekolah, perangkat serta siswa SMAN 5 Kota Kediri, kedua orang tua kami, dan berbagai pihak yang terlibat dalam penyelesaian penulisan karya tulis ini

REFERENSI

- Badan Penelitian dan Pengembangan Masyarakat. (2007). *Laporan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Nasional Tahun 2007*. Diakses dari <http://www.kesehatan.kebumenkab.go.id>
- Husaini. (2008). *Tobat merokok rahasia dan cara empatik berhenti merokok*. Depok : Pustaka Liman
- Komariah, L.(2012). *Efektifitas spiritual emotional freedom technique (seft) untuk menurunkan perilaku merokok pada mahasiswa*. Fakultas Psikologi. Universitas Ahmad Dahlan. Yogyakarta
- Kompas. (2013). *Perilaku merokok pelajar di jakarta mengkhawatirkan*. Di unduh dari <http://edukasi.kompas.com> pada tanggal 17 mei 2015
- Kompas, (2014). *Sekali lagi katakan “tidak memilih caleg perokok”*. Di unduh dari <http://health.kompas.com> tanggal 17 mei 2015

- Mulyadi, (2010). *Ilmu kesehatan*. Diunduh dari <http://mulyadi.student.umm.ac.id/download-as-pdf/umm>
- Nursalam. (2008). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Salemba Medika. Edisi 2. Jakarta
- Sittopou. (2000). *Kekhususan rokok indonesia*. Jakarta : Grasindo
- Zainuddin, A.F. (2012). *Spiritual emotional freedom technique for healing, succes, happines, gretness*. Jakarta : Ahmad Publising
- Zainuddin, A.F. (2009). *Spiritual emotional freedom technique, cara tercepat dan termudah mengatasi berbagai maslah emosi*. Surabaya: LoGOS Publisher