

**EFEKTIVITAS TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*
(SEFT) UNTUK MENURUNKAN PERILAKU MEROKOK PADA REMAJA DI
SMP PLUS ABDUL AZIZ**

Amirudin¹

¹Program Studi Bimbingan Konseling FKIP Universitas PGRI Argopuro Jember
Alamat e-mail: 1nasruliyahhikmatulmaghfiroh85@mail.unipar.ac.id

ABSTRACT

This research is motivated by the rising smoking habits among Indonesian adolescents. Data from the Central Bureau of Statistics (BPS) shows that the percentage of smokers aged 15–19 increased from 9.36% in 2022 to 9.84% in 2024. This situation is a serious concern, as adolescence is a stage that is highly vulnerable to environmental influences, peer pressure, emotional stress, and weak self-control. Smoking habits not only affect physical health—such as causing respiratory problems and increasing the risk of chronic diseases—but can also hinder psychological and social development. Given these conditions, effective intervention efforts are needed to reduce smoking behavior from an early age. This study aims to examine the effectiveness of the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) in reducing smoking behavior among adolescents, as a promotive and preventive measure in the field of mental and behavioral health. The method used is a quantitative study with a pre-experimental design, specifically the one-group pretest–posttest type. The research subjects were active adolescent smokers aged 14–17, selected through purposive sampling. Data were collected using a smoking behavior questionnaire and analyzed using the Wilcoxon test to determine significant differences before and after the SEFT intervention. Based on the results, SEFT therapy was found to have a significant effect in reducing smoking behavior.

Keywords: SEFT Therapy, Smoking Behavior, Adolescents

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya kebiasaan merokok di kalangan remaja Indonesia. Data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan, jumlah perokok remaja usia 15–19 tahun naik dari 9,36% pada tahun 2022 menjadi 9,84% pada 2024. Kondisi ini menjadi masalah serius karena masa remaja adalah fase yang rentan terhadap pengaruh lingkungan, tekanan teman sebaya, stres emosional, serta lemahnya kontrol diri. Kebiasaan merokok tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, seperti gangguan pernapasan dan risiko penyakit kronis, tetapi juga dapat menghambat perkembangan psikologis dan sosial mereka. Melihat kondisi tersebut, diperlukan upaya intervensi yang efektif untuk menekan perilaku merokok sejak usia dini. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam menurunkan perilaku merokok pada remaja, sebagai langkah promotif dan preventif di bidang kesehatan mental dan perilaku. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain *pre-experiment* tipe *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian adalah remaja

perokok aktif berusia 14–17 tahun yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner perilaku merokok, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi SEFT. Berdasarkan hasil uji, didapatkan bahwa terapi SEFT memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan perilaku merokok.

Kata Kunci: Terapi SEFT, Perilaku Merokok, Remaja

A. Pendahuluan

Merokok merupakan fenomena yang masih menjadi persoalan serius di Indonesia, sebuah negara yang termasuk dalam jajaran dengan jumlah perokok terbanyak di dunia. Kebiasaan ini tidak lagi hanya identik dengan orang dewasa, tetapi telah merambah ke kalangan remaja bahkan anak-anak (Shabah dkk., 2023). Data Badan Pusat Statistik (BPS) menunjukkan adanya tren peningkatan prevalensi perokok remaja usia 15–19 tahun dari 9,36% pada tahun 2022 menjadi 9,84% pada tahun 2024. Kondisi ini menegaskan bahwa perilaku merokok pada usia muda masih sulit ditekan, meskipun berbagai upaya preventif seperti penyuluhan, kampanye anti-rokok, dan sanksi sekolah telah dilakukan (Karina dan Sanusi, 2024).

Masa remaja merupakan periode peralihan yang ditandai dengan proses pembentukan dan pencarian jati diri, sehingga rentan terhadap pengaruh lingkungan dan perilaku

menyimpang. Beberapa faktor yang berperan besar sebagai pemicu antara lain pengaruh teman sebaya, rasa ingin tahu yang tinggi, tekanan emosional, serta lemahnya kemampuan mengendalikan diri. Dampak merokok pada remaja tidak hanya merusak kesehatan fisik, misalnya gangguan pernapasan dan peningkatan risiko penyakit kronis, tetapi juga berpengaruh pada perkembangan psikologis dan sosial, termasuk menurunnya konsentrasi belajar dan potensi keterlibatan dalam perilaku menyimpang lain (Siregar dkk., 2023).

Fenomena ini juga ditemukan di SMP Plus Abdul Aziz, sebuah sekolah swasta di Kabupaten Jember. Observasi awal dan wawancara dengan pihak sekolah mengungkap bahwa sejumlah siswa, khususnya laki-laki, telah mengenal dan mencoba merokok, baik di luar sekolah maupun secara diam-diam di lingkungan sekolah. Beberapa bahkan sudah menjadi perokok aktif. Kebiasaan ini

dipengaruhi oleh pengaruh teman sebaya, keinginan tampil “dewasa”, hingga faktor emosional. Perilaku merokok tersebut tidak hanya membahayakan kesehatan, tetapi juga memengaruhi kedisiplinan, kepatuhan terhadap aturan sekolah, serta pencapaian akademik.

Upaya yang telah dilakukan pihak sekolah, seperti pembinaan dan pengawasan, belum cukup efektif karena pendekatan yang digunakan belum menyentuh aspek psikologis dan spiritual siswa. Kondisi ini menuntut adanya metode intervensi yang lebih holistik, mampu mempengaruhi aspek kognitif, emosional, dan spiritual siswa (Mu'asyara dan Padilla, 2024). Salah satu metode yang berpotensi digunakan adalah *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), yaitu terapi yang memadukan teknik psikologi energi dengan sentuhan spiritual, dilakukan melalui ketukan pada titik-titik meridian tubuh sambil mengucapkan afirmasi positif dan menyerahkan diri sepenuhnya kepada Tuhan. (Widiyono dkk., 2022).

SEFT diyakini mampu membantu individu melepaskan beban emosional dan stres yang sering menjadi pemicu kebiasaan

buruk seperti merokok. Beberapa penelitian terdahulu membuktikan bahwa SEFT mampu membantu menurunkan tingkat kecemasan, stres, dan perilaku adiktif. Namun, kajian yang secara khusus menyoroti efektivitasnya terhadap kebiasaan merokok pada remaja masih relatif jarang dilakukan. Keunggulan SEFT terletak pada kemudahannya diterapkan, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat dilakukan secara mandiri, sehingga sesuai untuk diterapkan di lingkungan sekolah (Maryana, 2019).

Sejumlah penelitian sebelumnya telah membuktikan efektivitas SEFT dalam menurunkan perilaku merokok pada berbagai kelompok sasaran. Penelitian oleh Christine Sihombing (2018) di STIKES Santa Elisabeth Medan mengkaji pengaruh SEFT terhadap penurunan intensitas merokok pada mahasiswa yang umumnya telah memiliki kebiasaan merokok yang kuat (Christine, 2018). Essa Shabarti Putri (2021) mengimplementasikan SEFT di Klinik Berhenti Merokok Rumah Sakit QIM Batang pada pasien dengan tingkat ketergantungan rokok yang berat (Essa, 2021). Dhaniel Hasudungan (2017) meneliti pengaruh SEFT

terhadap perilaku merokok pada remaja di SMPN 14 Kota Depok, yang memiliki kesamaan konteks dengan penelitian ini yaitu lingkungan sekolah, namun berbeda dari segi lokasi dan karakteristik sosial-budaya siswa (Dhaniel, 2017).

Meskipun sama-sama menerapkan metode SEFT, penelitian ini memiliki fokus yang berbeda. *Research gap* yang diangkat adalah penerapan SEFT pada remaja di SMP Plus Abdul Aziz yang berada pada tahap awal kebiasaan merokok, dalam lingkungan pendidikan formal berbasis agama. Hal ini berbeda dari penelitian pada mahasiswa dewasa yang kebiasaannya sudah mengakar, remaja binaan yang berada dalam sistem pembinaan tertutup, maupun pasien klinis dengan ketergantungan berat. Penelitian ini diharapkan memberikan gambaran intervensi promotif dan preventif yang relevan dalam konteks sekolah formal.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini menitikberatkan pada tingginya kebiasaan merokok di kalangan siswa SMP Plus Abdul Aziz, serta perlunya upaya intervensi yang menysasar aspek psikologis dan spiritual penyebabnya. Tujuan penelitian ini adalah menguji sejauh

mana terapi SEFT efektif menekan perilaku merokok pada remaja, dengan membandingkan tingkat kebiasaan merokok sebelum dan sesudah pelaksanaan terapi.

Manfaat penelitian diharapkan mencakup kontribusi teoretis dalam memperkaya kajian intervensi non-farmakologis pada perilaku merokok remaja, serta kontribusi praktis sebagai acuan bagi sekolah, keluarga, dan masyarakat dalam menerapkan metode intervensi berbasis psikologi dan spiritual yang mudah diadaptasi. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya relevan secara akademik, tetapi juga memiliki nilai aplikatif yang tinggi dalam upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan mental dan perilaku remaja.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan rancangan *pre-experimental design* tipe *one group pretest-posttest*, di mana pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada satu kelompok tanpa kelompok pembanding. Menurut Siroj dkk., (2024), penelitian kuantitatif bertujuan menguji teori dengan menganalisis hubungan antar variabel melalui data

numerik dan pengolahan statistik. Pendekatan pre-eksperimen digunakan untuk menilai sejauh mana terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) berpengaruh terhadap perilaku merokok pada remaja, dengan cara membandingkan skor yang diperoleh sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada satu kelompok subjek.

Tabel 1 Desain Penelitian

Kelompok	<i>Pretest</i> (O1)	Perlakuan (X)	<i>Posttest</i> (O2)
Kelompok tunggal	Mengisi kuisisioner perilaku merokok	Terapi SEFT	Mengisi kuisisioner perilaku merokok

Keterangan:

- O1 (*Pretest*) : Mengukur tingkat perilaku merokok sebelum terapi SEFT
- X (Perlakuan) : Pemberian terapi SEFT dalam 4 sesi
- O2 (*Posttest*) : Mengukur kembali perilaku merokok setelah terapi SEFT

Populasi dalam penelitian ini mencakup remaja berusia 14–17 tahun yang memiliki kebiasaan merokok. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya. Kriteria sampel yaitu: remaja usia 14–17 tahun, perokok aktif (≥ 1 bungkus rokok per hari), bersedia mengikuti

seluruh sesi terapi SEFT (mengisi lembar *informed consent*), tidak sedang mengikuti terapi atau program berhenti merokok lain. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh 15 responden sebagai sampel penelitian.

Instrumen pengumpulan data menggunakan angket perilaku merokok yang diberikan dua kali (*pretest* dan *posttest*). Instrumen angket disusun menggunakan skala Likert 5 poin, mulai dari pilihan tidak setuju (1) hingga sangat setuju (5). Instrumen ini memuat tiga indikator perilaku merokok: aktivitas fisik, aktivitas psikologis, dan intensitas merokok. Validasi isi dilakukan oleh ahli untuk memastikan kesesuaian indikator, kejelasan bahasa, dan kelayakan butir pertanyaan. Revisi dilakukan sesuai masukan ahli sebelum digunakan.

Pelaksanaan terapi SEFT dilakukan dalam 4 sesi, masing-masing mencakup tiga tahap utama: (1) *Set Up* – tepukan ringan pada titik *karate chop* sambil mengulang kalimat penerimaan diri sebanyak 3 kali. (2) *Tune In* – mengakses dan menyadari emosi atau dorongan yang terkait dengan kebiasaan merokok. (3) *Tapping* – mengetuk titik-titik meridian (*top of head, eyebrow, side of eye,*

under eye, under nose, chin, collarbone, under arm, wrist) sambil mengucapkan frasa pengingat yang berisi penerimaan diri dan penyerahan kepada Tuhan.

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis mengenai adanya perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest* perilaku merokok setelah diberikan terapi SEFT. Hipotesis penelitian adalah:

- H_0 : Tidak terdapat pengaruh signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* perilaku merokok.
- H_1 : Terdapat pengaruh signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* perilaku merokok.

Karena jumlah sampel hanya 15 responden, Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, yaitu uji non-parametrik yang dioperasikan melalui perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 25. Uji ini digunakan untuk mengetahui perubahan perilaku merokok pada kelompok yang sama dengan membandingkan hasil pengukuran sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (Lubis dan Daulay, 2024).

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di SMP Plus Abdul Aziz, Kecamatan Balung, Kabupaten Jember, dengan subjek sebanyak 15 siswa perokok aktif tingkat sedang hingga tinggi. Intervensi dilakukan menggunakan *terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* selama empat sesi, yang meliputi konseling individu, edukasi mengenai dampak merokok, dan praktik *tapping* pada titik-titik meridian disertai afirmasi positif.

Tabel 1 berikut menyajikan hasil perbandingan skor *pretest* dan *posttest* yang dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, sebelum masuk ke hasil uji signifikansi.

Tabel 2 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POSTTEST - PRETEST	Negative Ranks	2 ^a	3.00	6.00
	Positive Ranks	12 ^b	8.25	99.00
	Ties	1 ^c		
	Total	15		

- a. POSTTEST < PRETEST
- b. POSTTEST > PRETEST
- c. POSTTEST = PRETEST

Berdasarkan Tabel 2, hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

menunjukkan bahwa terdapat 2 responden yang mengalami penurunan skor (*negative ranks*) dengan rata-rata peringkat penurunan 3,00 dan total peringkat 6,00. Sebaliknya, 12 responden mengalami peningkatan skor (*positive ranks*) dengan rata-rata peringkat 8,25 dan total peringkat 99,00. Selain itu, terdapat 1 responden yang memiliki nilai *posttest* sama dengan *pretest* (*ties*). Secara keseluruhan, data ini mencakup 15 responden. Karena jumlah Positive Ranks (12) jauh lebih banyak dibanding *Negative Ranks* (2), hal ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta mengalami peningkatan skor dari *pretest* ke *posttest*.

Tabel 3 berikut menyajikan hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* yang digunakan untuk mengetahui adanya perbedaan sekaligus mengukur pengaruh signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* pada responden, sehingga dapat menggambarkan efek Terapi SEFT dalam menurunkan perilaku merokok pada remaja.

Test Statistics ^a	
	POSTTEST - PRETEST
Z	-2.923 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.003

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan nilai $Z = -2,923$ dengan p -value (Asymp. Sig. 2-tailed) = 0,003. Karena $p < 0,05$, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor perilaku merokok sebelum dan sesudah diberikan Terapi SEFT. Temuan ini mengindikasikan bahwa setelah intervensi, terjadi penurunan tingkat perilaku merokok pada responden.

Pelaksanaan terapi SEFT dilakukan dalam empat sesi terstruktur. Sebelum sesi pertama, peserta mendapatkan materi tentang bahaya merokok dan pengenalan metode SEFT. Proses terapi mencakup konseling individu untuk menggali kondisi emosional yang memicu perilaku merokok, praktik teknik *tapping* secara langsung, serta evaluasi perkembangan setiap sesi.

**Tabel 3 Hasil Uji Wilcoxon
Signed Rank Test**



Gambar 1 Proses Pendahuluan dalam Terapi SEFT

Afirmasi yang digunakan disesuaikan dengan kondisi emosional masing-masing peserta, seperti keinginan merokok, stres, tekanan sosial, dan kesulitan menghentikan kebiasaan merokok. Selama terapi, peserta dibimbing untuk mengucapkan afirmasi positif sambil melakukan *tapping* pada titik-titik meridian tubuh. Evaluasi di akhir setiap sesi digunakan untuk memantau respons peserta. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada aspek emosional, tetapi juga menekankan unsur spiritual dalam afirmasi, sehingga membantu memperkuat kontrol diri, komitmen pribadi, dan motivasi untuk mengurangi perilaku merokok.



Gambar 2 Proses Terapi SEFT

Instrumen penelitian berupa kuesioner pretest dan posttest telah divalidasi oleh ahli melalui validitas isi untuk memastikan kesesuaian indikator yang diukur. Kemudian data pretest dan posttest diolah menggunakan uji non-parametrik *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon, hipotesis alternatif (H_1) diterima, yang berarti terapi SEFT efektif menurunkan perilaku merokok pada siswa.

Temuan ini sejalan dengan teori bahwa terapi SEFT, yang menggabungkan teknik *tapping* pada titik meridian tubuh dengan afirmasi positif bernuansa spiritual, dapat

membantu melepaskan emosi negatif seperti stres, kecemasan, dan tekanan sosial yang memicu kebiasaan merokok. Pendekatan ini tidak hanya menasar perilaku tampak, tetapi juga menyentuh aspek internal peserta, terutama pengelolaan emosi dan peningkatan motivasi hidup sehat. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa sekolah dapat mempertimbangkan penerapan SEFT dalam program bimbingan dan konseling, terutama untuk menangani perilaku menyimpang yang berkaitan dengan faktor emosional dan lingkungan sosial (Manopo, 2023).

E. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) berpengaruh positif dan signifikan dalam menurunkan perilaku merokok pada remaja. Melalui analisis uji *Wilcoxon Signed Ranks*, diperoleh perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya perubahan perilaku setelah responden menjalani empat sesi terapi.

Penerapan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) yang memadukan

pendekatan emosional, spiritual, dan konseling individual, disertai afirmasi yang relevan dengan kondisi psikologis siswa, mampu meningkatkan kesadaran siswa, membangun komitmen siswa, dan memperkuat motivasi siswa untuk mengurangi kebiasaan merokok. Aspek spiritual memberikan kekuatan batin, sedangkan teknik *tapping* yang dilakukan secara konsisten membantu peserta mengelola dorongan merokok secara lebih efektif. Dengan demikian, SEFT dapat direkomendasikan sebagai metode intervensi yang efektif, aplikatif, dan mudah diterapkan untuk menangani perilaku adiktif, khususnya merokok, pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Buku :

- Maryana. (2019). *Buku Panduan Singkat Pemula Spiritual Emotional Freedom Technique*. Sleman: Poltekkes Jogja Press.
- Widiyono, dkk., (2022). *Buku Ajar Terapi Komplementer Keperawatan*. Kediri: Lembaga Chakra Brahmanda Lentera.

Jurnal :

- Karina, D. M., dan A. P. Sanusi. (2024). Visualisasi Data Persebaran Perokok di Indonesia menggunakan K-Means dan

- Tableau. *Digital Transformation Technology (Digitech)*. 4(2): 1041-1050.
- Lubis, S. P. dan N. Daulay. (2024). Penerapan Konseling Kelompok Teknis SEFT Untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa. *Jurnal Tarbiyah*. 31(2): 311-321.
- Manopo, M. W. (2023). Pengetahuan dan Perilaku Merokok pada Masyarakat. *Klabat Journal Of Nursing*. 2 (2),: 42-48.
- Shabah, M. A. A., Ajizah, V. N., Khasanah, U. (2023). Perilaku Perokok Terhadap Kesadaran Kesehatan Lingkungan Dalam Perspektif Fatwa MUI. *Student Research Journal*. 1(4),:01-14.
- Siregar, A. I. T., Aulia, S., dan Handayani, S. (2023). Pengabdian Kepada Masyarakat Penyuluhan Tentang “Bahaya Rokok Terhadap Kesehatan” di SMP NEGERI 8 BINJAI ESTATE. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2 (2): 1-5.
- Siroj, R. A. dkk. (2024). Metode Penelitian Kuantitatif Pendekatan Ilmiah untuk Analisis Data. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*. 7(3),: 11279-11289.