

PENGARUH TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) TERHADAP MOTIVASI BERHENTI MEROKOK PADA REMAJA

Anafrin Yugistyowati^{*)} & Rahmawati

Prodi Ners Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Alma Ata Yogyakarta

Abstrak

Merokok merupakan salah satu kebiasaan yang dilakukan oleh sebagian besar masyarakat termasuk remaja. Data terbaru Global Youth Tobacco Survey (GYTS) 2014, 18,3 % pelajar Indonesia memiliki kebiasaan merokok. Bahaya merokok, ekonomi, dukungan keluarga dan larangan merokok menjadi faktor yang menyebabkan 70% perokok ingin berhenti merokok. Berhenti merokok dipengaruhi niat dan motivasi, motivasi berhenti merokok dapat dipengaruhi emosi positif dan pikiran yang tenang dalam diri seseorang, terapi SEFT dapat membentuk keadaan antisipatif dan preventif remaja terhadap rokok. Penelitian ini bertujuan mengetahui apakah ada pengaruh terapi SEFT terhadap motivasi berhenti merokok terhadap remaja di Dusun Semampir Sedayu 2 Bantul Yogyakarta. Rancangan penelitian menggunakan Pra Eksperimen dengan pendekatan One Group Pre Test Post Test tanpa kelompok pembandingan dengan sampel berjumlah 23 remaja yang merokok di Dusun Semampir Sedayu 2 Yogyakarta. Analisis data menggunakan uji wilcoxon. Penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden berusia 18 tahun (26,1%) dan semua responden berjenis kelamin laki-laki (100%), Pre Test menunjukkan sebagian responden memiliki motivasi sedang (47,8%) dan Post Test menunjukkan sebagian besar responden memiliki motivasi tinggi (69,6%). Penelitian ini juga menunjukkan terdapat pengaruh signifikan terapi SEFT terhadap motivasi berhenti merokok pada remaja di Dusun Semampir Sedayu 2, Bantul, Yogyakarta didapatkan P value 0,005 ($p > 0,05$). Kesimpulan penelitian ini adalah terapi SEFT dapat meningkatkan motivasi berhenti merokok pada remaja di Dusun Semampir Sedayu 2, Bantul, Yogyakarta.

Kata Kunci : Merokok, Motivasi, Remaja, SEFT

Abstract

[The Influence Of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Therapy For Motivation To Quit Smoking In Adolescent Semampir Sedayu 2 Bantul Yogyakarta 2017] Smoking is one of habits conducted by the majority of community including adolescent. The latest data by Global Survey Youth Tobacco (GYTS) in 2014, 18,3 % students in Indonesia has smoking. Dangers of smoking, economy, family support and smoking bans there are several factors causing 70 % of smokers want to stop smoking. Intentions and motivation can affected quit smoking, motivation for quit smoking can be influenced by a positive emotion and mind calm. SEFT therapy can build an anticipative and preventive in adolescent regarding smoking. Objective this study was to know whether any influence of SEFT therapy for motivation to quit smoking adolescent at Semampir Sedayu 2 Bantul Yogyakarta. The study used pre experiment with one group pre test and post test approach without the comparison group with sample were 23 adolescent smoking in Semampir Sedayu 2 Yogyakarta. Data were analyzed by wilcoxon. This study showed most respondents were 18 years old (26,1%) , all respondents were male (100%), pre test showed for those who had medium motivation were 47,8% and post tests showed that majority respondents had highly motivation (69,6%). This study also showed there were significant influence SEFT therapy toward motivation to quit smoking in adolescent at Semampir Sedayu 2 , Bantul , Yogyakarta with P value 0,005 ($P > 0,05$). Conclusions this study was SEFT therapy can increase the motivation to quit smoking in adolescent at Semampir Sedayu 2 , Bantul , Yogyakarta.

Keywords: Adolescent, Motivation, SEFT, Smoking

**) Corresponding author*
E-mail: anafrin22_ners@yahoo.co.id

1. Pendahuluan

Rokok pada hakikatnya sudah menjadi masalah nasional bahkan internasional. Data dari *World Health Organization* (WHO), menunjukkan bahwa tembakau atau rokok, menyebabkan kematian hampir 6 juta orang setiap tahun dan jika hal ini terus berlanjut, diperkirakan akan terjadi 8 juta kematian pada tahun 2030 (WHO, 2014). Meskipun demikian pada sebagian masyarakat, merokok merupakan suatu kebiasaan yang sangat menyenangkan, kebiasaan merokok banyak diikuti oleh kaum remaja agar diakui dalam pergaulan.

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. Secara keseluruhan dari total remaja yang disurvei, 35,6% merokok satu batang per hari, sedangkan (58,3%) perempuan merokok kurang dari satu batang per hari (WHO, 2014). Faktor-faktor yang ikut mendorong remaja menjadi perokok aktif, antara lain: aspek kognitif, remaja merokok karena ingin mendapat pengakuan dari teman-temannya, aspek afektif, remaja merokok dikarenakan stres yang dialami remaja tersebut dan aspek lingkungan, remaja merokok yaitu dipengaruhi faktor keluarga, ditandai dengan melihatnya orang tua maupun keluarga terdekat yang merokok serta mudahnya mendapatkan rokok (Widiansyah, 2014).

Peraturan Pemerintah Nomor 109 Tahun 2012 terdapat 65 pasal yang tercantum dan dampak kebijakan yang terlihat cukup jelas adalah mengatur area peringatan kesehatan bergambar seluas 40% di depan dan belakang kemasan atau munculnya gambar tentang penyakit akibat merokok pada kemasan rokok (PP No 109 th 2012). Perokok aktif lebih berisiko mengidap penyakit jantung, stroke dan kanker paru dibandingkan orang yang tidak merokok. Perilaku merokok diperkirakan dapat meningkatkan risiko penyakit jantung koroner sebanyak 2-4 kali, risiko stroke sebanyak 2-4 kali, dan kanker paru sebanyak 25 kali. Sedangkan pada perokok pasif, mereka akan menjadi lebih berisiko jika semakin sering terpajan asap rokok dari perokok aktif (WHO, 2014). Dari hasil penelitian Ridwan (2014) didapatkan ada hubungan yang sangat kuat antara kejadian merokok dan kejadian hipertensi, perilaku merokok yang merupakan konsumsi zat beracun secara sengaja sangat berisiko terjadinya hipertensi.

Banyak dampak negatif rokok terhadap kesehatan, maka dari itu 70% perokok ingin berhenti merokok. Hasil studi Kumalasari (2014) terdapat beberapa faktor seseorang untuk berhenti merokok antara lain: pertama adalah sikap, yaitu sikap terhadap ekonomi dan kesehatan. Kedua norma subjektif yaitu dukungan keluarga dan ketiga adalah *Perceived Behavior Control* yaitu larangan merokok, pengaruh lingkungan dan efikasi diri.

Berhenti merokok dipengaruhi oleh niat dan motivasi. Motivasi adalah suatu proses psikologis yang mencerminkan interaksi antara sikap, kebutuhan, persepsi dan keputusan yang terjadi pada diri seseorang. Faktor-faktor yang mempengaruhi berhenti merokok atau memotivasi untuk berhenti merokok antara lain: edukasi yang tinggi mengenai rokok, kesadaran mengenai kerugian merokok, mendukung kebijakan bebas asap rokok di dalam rumah, anjuran atau nasehat dari dokter atau pun petugas kesehatan, peringatan mengenai bahaya merokok, tingginya harga rokok dan emosi negatif yang ada pada seseorang (Dhumal dkk., 2014).

Merokok pada remaja dimulai dari adanya suatu kecenderungan atau sikap yang lebih mengarah pada tindakan untuk melakukan aktivitas merokok. Melihat pada aspek sikap yang dimiliki remaja terhadap rokok, maka perlu adanya penanaman konsep pemikiran dan perasaan yang tepat sehingga remaja dapat bersikap antisipatif dan preventif terhadap rokok. Proses kognisi dan emosi yang saling terkait akan memunculkan kecenderungan untuk berperilaku terhadap suatu objek, terutama dalam hal ini adalah merokok. Pada keadaan emosi yang positif dan pikiran yang tenang memberikan kemudahan dan motivasi bagi seseorang untuk bertindak lebih produktif dan efektif (Sulifan, 2014).

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat membentuk keadaan emosi positif dan pikiran yang tenang terhadap individu, memberikan kemudahan dan motivasi bagi seseorang untuk bertindak lebih produktif dan efektif sehingga muncul pemikiran dan perasaan yang tepat sehingga remaja memiliki keinginan untuk berhenti merokok dan bersikap antisipatif dan preventif terhadap rokok.

Penelitian ini akan dilakukan di Dusun Semampir Sedayu 2 Bantul Yogyakarta. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Puskesmas Sedayu 2 didapatkan data tentang beberapa penyakit di Desa Argorejo yang salah satu penyebabnya adalah rokok, antara lain: ISPA sebanyak 106 kasus, asma sebanyak 172 kasus, dan PPOK sebanyak 33 kasus. Pada tanggal 4 Februari 2017 setelah dilakukan wawancara terhadap beberapa remaja didapatkan data dari 10 remaja, 7 diantaranya mengaku merokok. Sebanyak 6 remaja menyatakan memiliki keinginan berhenti merokok dan 3 diantaranya pernah mencoba untuk berhenti merokok. Sebanyak 2 remaja menyatakan kembali merokok jika berkumpul dengan teman-teman dan 1 orang menyatakan merokok jika merasa stres dan bosan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi SEFT dan apakah SEFT dapat memotivasi remaja untuk berhenti merokok.

3. Bahan dan Metode

Jenis penelitian ini merupakan penelitian *Pra Eksperimen* dengan Rancangan *One Group Pre Test Post Test Without Control*, rancangan ini tidak ada kelompok pembandingan (kontrol). Teknik sampling

yang digunakan pada penelitian ini adalah purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja di Dusun Semampir Sedayu 2 Bantul Yogyakarta dengan jumlah 23 remaja.

Responden diberikan perlakuan terapi SEFT secara berkelompok dengan dipandu oleh asisten peneliti untuk selanjutnya responden penelitian menerapi dirinya sambil mengikuti arahan dari peneliti dan asisten peneliti. Setelah dilakukan perlakuan terapi SEFT pada hari yang sama dilakukan pengukuran ulang (*post test*) dengan mengisi kuesioner. Pada penelitian ini analisis univariat distribusi frekuensi dan analisis bivariat yang digunakan adalah Uji *Wilcoxon*.

4. Hasil Dan Pembahasan

Responden dalam penelitian ini adalah remaja laki-laki merokok yang berusia 15-19 tahun yang berdomisili di Dusun Semampir Sedayu 2 Bantul Yogyakarta.

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
Umur		
15	4	17,5
16	3	13,0
17	5	21,7
18	6	26,1
19	5	21,7
Jenis Kelamin		
Laki- Laki	23	100,0
Perempuan	0	0,0

Pada tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian besar remaja berusia 18 tahun sebanyak 6 orang (26,1%) dan yang paling sedikit berusia 16 tahun sebanyak 3 orang (13,0%).

Masa remaja adalah periode yang penting, masa peralihan, periode perubahan, usia bermasalah, pencarian identitas diri, usia yang ditakutkan, tidak realistis, ambang dari masa dewasa (Sarwono, 2015). Pada remaja akhir salah satunya ditandai dengan minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelektual. Cenderung mengembangkan cara berfikir secara abstrak, suka memberikan kritik, memulai petualangan, menemukan ide-ide baru, berimajinasi, keingintahuan dan ingin mencoba (Sarwono, 2015). Hasil penelitian ini sejalan dengan data Riskesdas 2013 yang menunjukkan persentase usia mulai merokok yang tertinggi adalah remaja kelompok umur 15-19 tahun.

Pada karakteristik jenis kelamin didapatkan bahwa semua responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 23 orang (100%) dan tidak ada responden yang berjenis kelamin perempuan (0%). Hasil penelitian ini didukung oleh Triastera (2009) bahwa secara garis besar ada perbedaan peran antara pria dan wanita perokok. Sona sosial yang dihasilkan oleh informan pria adalah kesan macho, pria sejati, lambang kekuatan dan keberanian. Wanita perokok

mempunyai citra negatif di hadapan masyarakat, citra yang melekat adalah wanita nakal dan jauh dari kesan feminin. Penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian Haryanto (2016) didapatkan hasil bahwa semua responden yang memiliki perilaku merokok berjenis kelamin laki-laki yaitu 100% sedangkan yang berjenis kelamin perempuan 0%.

a. Motivasi Berhenti Merokok Pada Remaja di Dusun Semampir Sebelum Diberikan Terapi SEFT

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Motivasi Berhenti Merokok Sebelum Diberikan Terapi SEFT

Motivasi Berhenti Merokok	Jumlah	Persentase (%)
Motivasi Rendah	5	21,7
Motivasi Sedang	11	47,8
Motivasi Tinggi	7	30,4
Total	23	100,0

Dari tabel 2 menunjukkan bahwa motivasi berhenti merokok pada remaja sebelum diberikan intervensi sebagian besar remaja memiliki motivasi sedang sebanyak 11 orang (47%) dan paling sedikit adalah dengan motivasi rendah yaitu sebanyak 5 orang (21,7%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Kumboyono (2011) yang menganalisis faktor penghambat motivasi berhenti merokok berdasarkan *health belief model* dengan hasil mayoritas responden memiliki motivasi berhenti merokok sedang yaitu sebanyak 50 responden (52%). Motivasi adalah sebuah keinginan atau kebutuhan seseorang atas situasi tertentu yang dihadapinya, setiap orang memiliki kekuatan motivasi yang berbeda-beda meskipun dalam situasi yang sama (Siagian, 2012). Teori hierarki kebutuhan (Maslow) memandang manusia memiliki lima macam kebutuhan antara lain: kebutuhan fisiologis seperti kebutuhan sandang, pangan dan papan, kebutuhan rasa aman, kebutuhan untuk bersosialisasi dan disayangi, kebutuhan harga diri dan kebutuhan aktualisasi diri (Notoatmojo 2014).

b. Motivasi Berhenti Merokok Setelah Diterapkan Terapi SEFT

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Motivasi Berhenti Merokok Setelah Diberikan Terapi SEFT

Motivasi Berhenti Merokok	Jumlah	Persentase (%)
Motivasi Rendah	1	4,3
Motivasi Sedang	6	26,1
Motivasi Tinggi	16	69,6
Total	23	100,0

Tabel 3 menunjukkan motivasi berhenti merokok pada remaja di Dusun Semampir sesudah

diberikan terapi SEFT motivasi berhenti merokok pada remaja mengalami peningkatan yaitu sebagian besar remaja memiliki motivasi tinggi sebanyak 16 orang (69,6%) saat sebelum diberikan terapi mayoritas remaja memiliki motivasi sedang. Hal ini menunjukkan bahwa ada perubahan motivasi berhenti merokok antara sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT, dan hanya 1 orang remaja dengan motivasi rendah (4,3%).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Sulifan (2014) didapatkan bahwa ada perbedaan perilaku merokok sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT, responden lebih banyak mengisap rokok sebelum diberi terapi SEFT dibandingkan dengan setelah diberi terapi SEFT. SEFT adalah sebuah terapi dengan beberapa gerakan sederhana dan digabungkan dengan unsur spiritual berupa doa sehingga menyebutnya dengan *amplifying effect* (efek pelipat gandaan). Terdapat 3 tahap dalam terapi SEFT yaitu: pertama *TheSet Up* saat melakukan perlawanan psikologis, misalnya berupa keyakinan bawah sadar negatif dalam diri seseorang contohnya "saya tidak bisa lepas dari kecanduan rokok" pada *set up* kita melakukan doa dengan khusyu, ikhlas dan pasrah. Kedua *The Tun In* dalam keadaan *tun in* kita mengarahkan pikiran terhadap keluhan yang dirasakan dan ketiga adalah *The Tapping* dalam langkah ketiga dengan mengetuk ringan dengan ujung jari pada titik tertentu pada tubuh diseerai dengan *tun in* (Mustaqim & Rahman, 2016).

c. Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Motivasi Berhenti Merokok Pada Remaja

Tabel 4 Uji Statistik Perbedaan Motivasi Berhenti Merokok Pada Remaja di Dusun Semampir Sebelum dan Sesudah Diterapkan Terapi SEFT

Motivasi	Sebelum		Sesudah		P value
	n	%	n	%	
Rendah	5	21,7	1	4,3	0,005
Sedang	11	47,8	6	26,1	
Tinggi	7	30,4	16	69,6	

Penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan ($p=0,005$) pemberian terapi SEFT terhadap motivasi berhenti merokok pada remaja di Dusun Semampir Sedayu 2 Yogyakarta. Adanya perbedaan yang bermakna motivasi berhenti merokok remaja sebelum dan sesudah pemberian terapi SEFT, sehingga dalam penilaian ini nilai H_0 ditolak.

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Sulifan (2014) yang berjudul Efektifitas Terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) untuk Mengurangi Perilaku Merokok Remaja Madya yang dilakukan terapi secara kelompok dan dalam pelaksanaan terapi dipandu juga oleh peneliti didapatkan hasil $Sig = 0,000$ ($p < 0,01$), sehingga dapat dikatakan ada perbedaan antara pre tes dengan post tes. Hal ini berarti terapi SEFT terbukti efektif dalam

menurunkan perilaku merokok pada remaja siswa SMA Negeri 1 Taman Sidoarjo.

Penelitian ini juga di dukung oleh penelitian Janah (2014) yang berjudul Pengaruh Pelatihan Kontrol Diri Dengan Menggunakan Metode Teknik Gerakan Mengontrol Perilaku Merokok (TGMPM) Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Pada Siswa SMK Harapan Kartasura juga mendukung hasil penelitian ini didapatkan hasil bahwa pelatihan kontrol diri dengan menggunakan metode *Emtional Freedom Technique* (EFT) efektif untuk mengurangi perilaku merokok siswa SMK Harapan yang tergolong rendah didapatkan $P \text{ value} = 0,042$ ($P > 0,05$) dan untuk kategori sedang didapatkan nilai $P \text{ value} = 0,029$ ($P > 0,05$) yang berarti signifikan untuk kedua kategori tersebut, hasil yang menunjukkan bahwa metode *Smoking Control Movement Technique* (SCMT) atau *Emotional Freedom Technique* (EFT) efektif untuk mengurangi perilaku merokok pada perokok ringan dan perokok sedang tapi tidak dengan perokok sering (Janah, 2014).

5. Kesimpulan Dan Saran

Sebagian besar responden memiliki motivasi sedang sebelum diberikan terapi SEFT. Sebagian besar reponden memiliki motivasi tinggi sesudah diberikan terapi SEFT. Ada pengaruh yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian terapi SEFT terhadap motivasi berhenti merokok. Pemberian terapi SEFT terhadap remaja perokok aktif dapat meningkatkan motivasi berhenti merokok khususnya di Dusun Semampir Sedayu 2, Bantul, Yogyakarta.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan terhadap dinas kesehatan dan puskesmas untuk mengurangi angka perokok pemula di Bantul dengan cara diberikan pelatihan SEFT kepada beberapa tenaga kesehatan di sehingga dapat diaplikasikan.

6. Referensi

- Ardita H. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Berhenti Merokok. Naskah Publikasi. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Dhumal GG, Pednekar MS, Gupta PC, Sansone G, Quah ACK, Travers MB, et al. (2014) 'Quit history, intentions to quit and reasons for considering quitting among tobacco users in India: Findings from the wave 1 TCP India survey', pp. 39-45.
- Haryanto T. (2016). Hubungan Persepsi Perokok Aktif Tentang Perokok Pasif dengan Motivasi Berhenti Merokok di Dusun Brajan Kasihan Bantul Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Alma Ata Yogyakarta.
- Janah MR. (2014) 'Pengaruh Pelatihan Kontrol Diri Dengan Menggunakan Metode Teknik Gerakan Mengontrol Perilaku Merokok (TGMPM) Untuk Mengurangi Perilaku

- Merokok Pada Siswa SMK Harapan Kartasura', pp. 79-100.
- Kementrian Kesehatan R.I. (2014) . Laporan Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta.
- Kumalasari I. (2014). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Intensi Berhenti Merokok Pada Santri Putra Di Kabupaten Kudus. Tesis. Bandung: Universitas Padjadjaran Bandung.
- Kumboyo. (2011) 'Analisis Faktor Penghambat Motivasi Berhenti Merokok Berdasarkan Health Belief Model Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Brawijaya Malang', pp. 1-8.
- Mustaqim A dan Rahman A. (2016). Ruqyah Asy-Syar'iyah. Jakarta: Shahih.
- Notoatmodjo S. (2014). Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 109 (2012). Indonesia: Presiden R.I
- Ridwan ES dan Nurwanti E. (2014) 'Gaya Hidup Dan Hipertensi Pada Lanjut Usia di Kecamatan Kasihan Bantul Yogyakarta', pp. 67-70.
- Sarwono SW. (2015). Psikologi Remaja. Jakarta: Rajawali Pers.
- Siagian S P. (2012). Teori Motivasi dan Aplikasinya. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sulifan Y. (2014) 'Efektifitas Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk Mengurangi Perilaku Merokok Remaja Madya', pp. 86-95.
- Triastera I. (2009). Fenomena Konsumen Rokok Era Baru: Perilaku Merokok Terhadap Citra Simbolisme Personal. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Atma Jaya Yogyakarta.
- Widiansyah M. (2014) 'Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Remaja Perokok di Desa Sidorejo Kabupaten Penajam Paser Utara', pp. 1-12.
- World Health Organization. Fast Facts. 2014A. Tersedia dalam: https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/fast_facts/ [diakses pada 2 Februari 2017].
- World Health Organization. *Global Youth Tobacco Survey: Indonesia 2014B*. New Delhi: WHO-SEARO; 2015.
- World Health Organization. *Health Effect of Cigarette Smoking*. 2014C. Tersedia dalam: https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/effects_cig_smoking/index.htm [diakses pada 21 Januari 2017].