

Penerapan Metode SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk menghilangkan kebiasaan Merokok Kalangan Remaja

Nurnaningsih1*

1 SMA Negeri 1 Bojongsong Bandung ; Nurna041205@gmail.com

Received: 07-03-2020; Accepted: 10-03; Published: 20-07-2020

Abstract: The problem of smoking is a problem that is being faced by various countries, the level is not only national but has become an international problem. Many trigger factors that cause everyone to do smoking behavior, even like a vicious circle because one with the other interconnected. In terms of various aspects, all agreed that smoking is detrimental to health, even the packaging clearly stated that smoking can cause cancer and blood vessel blockage which will lead to death. Because the effects caused by smoking are very dangerous for the perpetrators and the environment, let alone have an impact on children and adolescents so that they realize it or not have set a bad example for the next generation

The phenomenon of smoking among adolescents at this time is increasing in number, therefore we need a method of therapy to reduce or even eliminate teenage addictions in smoking. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) is believed to eliminate smoking addiction.

Preliminary study results from Pre-cycle show that the level of smoking habits of adolescents is high, namely 75% of students in the heavy category (addicted to smoking) and as much as 25% in the moderate category. By using the Therapy SEFT, the level of smoking addiction decreased significantly, which is included in the weight category after treatment decreased to 60%, and the moderate category after treatment decreased to 10%. Thus the level of smoking habits of adolescents who are addicted to smoking both in the category of heavy and moderate, effective enough to reduce or even eliminate the smoking habits of teenagers.

Keyword : Smoking habits, Spiritual Emotional Freedom Technique Therapy, Teens

Abstrak: Permasalahan tentang rokok merupakan permasalahan yang sedang dihadapi oleh berbagai negara, levelnya bukan saja nasional akan tetapi sudah menjadi permasalahan internasional. Banyak faktor pemicu yang menyebabkan setiap orang melakukan perilaku merokok, bahkan seperti menjadi lingkaran setan karena satu dengan yang lainnya saling berhubungan. Ditinjau dari berbagai segi, semua sepakat bahwa merokok merugikan kesehatan, bahkan dikemasannya pun jelas tertera bahwa meroko dapat menyebabkan kanker dan penyumbatan pembuluh darah yang akan mengakibatkan peristiwa kematian. Dikarenakan efek yang ditimbulkan oleh rokok itu sangat berbahaya bagi pelaku dan lingkungan sekitar, apalagi membawa dampak bagi anak-anak dan remaja sehingga disadari atau tidak sudah memberikan contoh teladan yang buruk untuk generasi penerus

Fenomena merokok di kalangan remaja saat ini jumlahnya semakin meningkat, oleh karenanya diperlukan sebuah metode therapy untuk menurunkan bahkan menghilangkan kecanduan para

remaja dalam merokok. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dipercaya dapat menghilangkan kecanduan merokok.

Hasil studi pendahuluan dari pra siklus menunjukkan bahwa tingkat kebiasaan merokok para remaja tergolong tinggi yaitu sebesar 75% siswa kategori berat (kecanduan merokok) dan sebesar 25% tergolong kategori sedang. Dengan menggunakan Terapi SEFT, maka tingkat kecanduan merokok menurun cukup signifikan yaitu yang masuk dalam kategori berat setelah di terapi menurun menjadi 60% dan kategori sedang setelah di terapi menurun menjadi 10%. Dengan demikian tingkat kebiasaan merokok para remaja yang mengalami kecanduan dalam merokok baik itu masuk kategori berat dan sedang, cukup efektif untuk menurunkan bahkan menghilangkan kebiasaan merokok para remaja.

Kata Kunci: Kebiasaan merokok, *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique*, Remaja.

1. Pendahuluan

Masa remaja disebut sebagai masa peralihan dengan berbagai tugas perkembangan yang seharusnya dilalui dengan baik. Usia remaja pada umumnya diawali dari usia dua belas sampai dua puluh satu tahun, termasuk kategori remaja awal, tengah dan remaja akhir dengan berbagai karakteristiknya (Monks, F.J., Knoers, & Haditono, 1989). Berbagai tuntutan lingkungan yang mempengaruhi kondisi psikologis remaja pada akhirnya membuat para remaja kebingungan bahkan ada yang banting setir untuk mengikuti perkembangan zaman tanpa memperhatikan apakah sesuai dengan dirinya atau tidak, apakah positif atau negative dampak yang akan ditimbulkannya.

Perilaku merokok telah menjadi sebuah kebiasaan di berbagai negara termasuk di Indonesia. Industri rokok di Indonesia berkembang pesat karena konsumennya begitu sangat antusias untuk membelinya. Konsumen terbanyak saat ini adalah para remaja 47% populasi laki-laki sedangkan 12% adalah populasi perempuan dengan berbagai kategori umur. Berbagai alasan yang terungkap beraneka ragam mulai dari mencari kenikmatan, ketenangan jiwa, membuat *rileks*, mencari kenyamanan hidup sampai kepada pencarian jati diri, hal tersebut sebagian besar dialami oleh remaja di mana mereka ingin diterima oleh lingkungan sekitar, terpaksa melakukan perbuatan merokok sehingga akhirnya menjadi kecanduan dan tidak memiliki upaya untuk berhenti dengan sendirinya.

Berdasarkan data dari kementerian kesehatan menyebutkan bahwa pada tahun 1995 perokok aktif hanya sekitar tujuh persen, tahun 2010 meningkat menjadi sembilan belas persen. Di atas 50 % pelaku perbuatan merokok usia diatas lima belas tahun. Secara umum rata-rata memulai merokok sejak usia 14-19 tahun sebanyak 43,3%. Jumlah perokok usia remaja di Indonesia terus meningkat (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Menyadari begitu banyak efek yang ditimbulkan dari kebiasaan merokok, maka digunakanlah sebuah metode yang dipercaya dapat mengurangi bahkan menghilangkan kebiasaan merokok yaitu metode SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). Diharapkan dengan metode SEFT ini dapat menghilangkan kebiasaan merokok para remaja.

2. Hasil dan Pembahasan

2.1. PERILAKU MEROKOK REMAJA DI ERA MILENIAL

Generasi Milenial atau lebih sering disebut dengan sebutan populer generasi *zaman now* yaitu generasi muda yang masih produktif dengan rentan usia empat belas tahun keatas, masa di mana pembentukan seluruh dimensi dalam kehidupannya. Tahun 2028 sampai 2030 diperkirakan usia produktif di Indonesia mencapai tujuh puluh persen yaitu berkisar usia 15 sampai 64 tahun (Budi, 2019). Berbeda dengan usia non produktif yaitu dibawah 15 tahun dan diatas 64 tahun hanya

menembus angka tiga puluh persen. Angka generasi milenial yang merokok saat ini mencapai lebih dari empat puluh persen.

Lemahnya berbagai informasi yang tersaring ke dalam diri para remaja membuat dirinya tidak memiliki *filter*, juga kekurangan informasi tentang kesehatan membuatnya memiliki anggapan bahwa kesehatan itu kepentingannya nomor dua dibanding dengan kenikmatan hidup yang dia peroleh sesaat. Satu sisi ada anggapan bahwa faktor utama penentu kebahagiaan hidup seseorang yaitu dengan kesehatan yang terjaga, tapi di sisi lain tidak diikuti dengan perilaku hidup sehat. Semua sepakat merokok merugikan kesehatan, akan tetapi tidak menganggap rokok itu buruk sehingga masih terus dilakukan perilaku merokok.

Hasil penelitian tentang sumber kebahagiaan yang dilakukan CSIS menempatkan kesehatan diposisi pertama yaitu mencapai 40%, selanjutnya luang waktu bersama keluarga sebanyak 26,8 persen, mendapatkan karir yang baik mencapai 7%, keuangan yang cukup 7%. Dari hasil riset tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar orang sepakat bahwa kesehatan adalah nomor satu dan penentu kebahagiaan. Akan tetapi persepsi positif ini tidak didukung oleh praktik perilaku di lapangan. Data Kementerian Kesehatan menunjukkan hampir 1/3 jumlah penduduk Indonesia sudah ketergantungan terhadap rokok, hal tersebut dapat diartikan sekitar sembilan puluh dua juta lebih penduduk Indonesia ketergantungan terhadap rokok. Di lima tahun terakhir peningkatan para pecandu rokok usia 15 sampai 19 meningkat tajam 2 kali lipat dari sebelumnya.

Apabila melihat sejarah kebiasaan merokok, di Indonesia sudah mulai sejak awal abad ke-19 dengan rokok kretek yang terbuat dari tembakau asli dan mencampurkan cengkeh dan dilinting lalu dihisap. Rupanya warisan budaya ini menjadi turun temurun seiring dengan gejala jiwa para remaja yang disebut generasi milenial ini menjadi pribadi yang labil dan cenderung stres, mudah cemas, segala sesuatu ingin serba cepat, mudah dan instan. Sehingga para remaja ini mencari cara yang instan pula bagaimana untuk mencari ketenangan, kenyamanan dan rasa rileks yang instan, akhirnya ditemukanlah rokok yang menurutnya rokok murah dan mudah didapat. Apalagi di kalangan pergaulan remaja dewasa ini menjadi hal yang lumrah bahkan merasa khawatir tidak diterima lingkungan sehingga akhirnya terpaksa melakukan perbuatan merokok, yang awalnya bisa jadi hanya mencoba dan lama kelamaan menjadi kecanduan.

2.1.1 Tahapan perilaku merokok

Beberapa tahapan perilaku merokok terbagi menjadi beberapa kategori, yaitu kategori ringan artinya perilaku merokok dengan menghisap rokok sebanyak satu sampai dengan sepuluh batang dalam sehari. Kategori sedang sekitar sebelas sampai dua puluh batang sehari, dan kategori berat lebih dari dua puluh batang perharinya. Terdapat empat perilaku merokok di antaranya, (1) kondisi perokok yang dimotivasi perasaan positif, seperti perilaku merokok setelah makan atau teman saat minum kopi, (2) perokok yang dimotivasi oleh perasaan negatif, seperti merokok saat cemas, gelisah, mempunyai banyak masalah, (3) perokok yang *adiktif*, mereka akan menambah dosis rokok setiap waktu yang akan berefek terhadap setiap rokok yang dihisapnya. (4) merokok otomatis yang sudah menjadi kebiasaan sehari-hari, menjadi hal yang rutin apabila rokok nya telah habis maka akan menyalakan kembali api rokoknya (Riadi, 2013), begitu seterusnya.

2.1.2. Tahapan Berhenti Merokok

Setiap orang memiliki hak untuk melakukan perbuatan merokok atau memilih untuk tidak sama sekali, tergantung *mind set* yang ada dalam dirinya. Seseorang yang sudah terbuka melakukan perbuatan merokok dan memiliki keinginan dan berupaya melakukan tahapan berhenti merokok, berikut tahapannya (1) Pra-kontemplasi, seseorang yang melakukan perilaku merokok dan belum atau tidak merencanakan berhenti merokok, (2) Kontemplasi, seorang perokok yang mulai mempertimbangkan untuk berhenti merokok, (3) *Preparasi*, perokok yang sudah mulai berencana berhenti merokok, (4) Aksi, Perokok yang melakukan perilaku merokok yang mulai berhenti

merokok, (5) pemeliharaan, para perokok telah melakukan perilaku berhenti merokok minimal selama enam bulan ke depan.

2.1.3 Dampak Rokok Bagi Kesehatan

Semua pihak sepakat bahwa rokok membahayakan setiap organ dalam tubuh kita, sesuai dengan yang diungkapkan oleh *Center of Disease Control*, merokok menyebabkan gangguan pada paru-paru, terhadap kesehatan gigi, terhadap mata dan sistem reproduksi. Hampir Sembilan puluh persen lebih para perokok beresiko untuk terpapar penyakit paru-paru. Lalu pada gigi beresiko kehilangan gigi dari pada bukan perokok.

2.1.4. Penyebab Perilaku Merokok

Seseorang dikatakan melakukan perilaku merokok dengan beberapa tahapan konsep yaitu (1) pra-kontemplasi, seseorang yang tidak atau belum merencanakan perilaku apa yang akan ditampilkan 6 bulan ke depan, (2) Kontemplasi, seorang individu yang mulai merencanakan dan berniat melakukan sesuatu sebagai sebuah perubahan perilaku 6 bulan ke depan. (3) Persiapan, yaitu tahap orang sudah berencana melakukan perubahan perilaku enam bulan ke depan, (4) Aksi, artinya orang tersebut sudah melakukan perubahan perilaku selama kurang lebih enam bulan, (5) pemeliharaan, di mana seseorang telah melakukan perubahan perilaku dan tetap mempertahankannya sampai lima tahun kehidupannya.

Dari tahapan tersebut dapat disimpulkan bahwa penyebab perilaku merokok memang di rencanakan dan diniatkan dalam dirinya sehingga akhirnya seseorang melakukan perbuatan merokok tersebut. Sama halnya dengan proses berhenti merokok, hal tersebut sudah terdapat dalam pola pikirnya akan berhenti atau tidaknya. Terlebih dalam hal ini remaja, mereka sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya dan tergantung pada pengaruh lingkungannya, apakah memberikan masukan yang positif atau pun negatif terhadap perkembangan dirinya.

2.1.5. Manfaat Berhenti Merokok

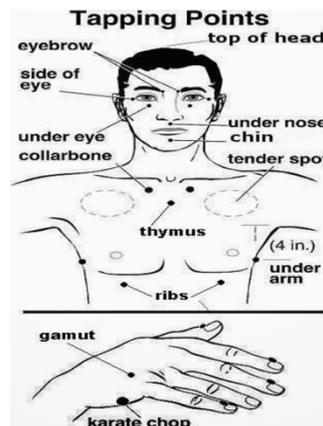
Menurut Mikail (2011) manfaat para perokok melakukan perbuatan merokoknya yaitu (1) Dalam kurun waktu delapan jam, menyebabkan resiko serangan jantung menurun karena kadar nikotin dan kadar dalam yang terdapat *karbon monoksida* berkurang. (2) Dalam 24 jam zat berbahaya seperti nikotin serta *karbon monoksida* keluar dari dalam tubuh berangsur-angsur. (3) dalam 48 jam, biasanya para perokok mengalami efek samping yang cukup sulit di antaranya sering mengalami mual, bahkan muntah. (4) dalam 72 jam, paru-paru mulai membaik dan bernafas lebih mudah dan rileks. (5) Dalam 2 minggu sirkulasi darah membaik dan meningkat tajam hampir 30% lebih, tapi secara psikis fase ini mulai mengalami gejala sering mudah tersinggung, sering menarik diri dan cemas berlebihan, sehingga tidak sedikit para dokter yang memberikan obat anti depresan untuk mengurangi segala macam kecemasan dan stress yang muncul yang diakibatkan pola perilaku berhenti merokok. (6) sekitar 1 sampai 9 bulan, sistem paru berfungsi menjadi lebih baik. (7) setelah satu tahun, perokok yang berusaha berhenti merokok maka resiko serangan jantung berkurang. (8) setelah sepuluh tahun resiko kanker dan serangan jantung sama sekali sama seperti orang yang belum pernah merokok(Mikail, 2011).

2.2. TEKNIK TERAPI SEFT

Terdapat beberapa metode yang banyak dikembangkan para ahli untuk menghentikan kebiasaan merokok, diantaranya metode yang mengandalkan perubahan perilaku (tanpa pengaruh obat-obatan) dan Metode yang mengandalkan terapi serta obat-obatan. Dalam hal ini terdapat sebuah teknik terapi yaitu terapi SEFT yang dipercaya dapat menghilangkan kecanduan merokok.

Terapi SEFT diakui dapat mengatasi berbagai gejala fisik akibat dilakukan upaya berhenti merokok diantaranya mulut terasa asam, nafsu makan bertambah, bahkan sakit kepala. Selain itu dapat mengatasi berbagai gejala psikologis seperti mudah marah, sulit untuk berkonsentrasi, sering merasa cemas dan tidak tenang.

Penerapan SEFT dalam kehidupan sehari-hari yang terpenting adalah terdapat niat dan cara yang dijalani. Para perokok yang memiliki niat untuk berhenti merokok akan mempermudah proses terapi dan mempercepat penyembuhan. Ketika niat sudah kuat dan bulat maka selanjutnya ada cara yang dianggap tepat serta aman untuk dilakukan. Cara yang dimaksudkan yaitu dengan mempraktekkan terapi SEFT dengan melakukan Tapping Sembilan sampai dua belas titik meridian



Gambar 1. Titik Meridian dalam Tubuh (Zakiyah Muthmainnah, 2013)

1. *Top of head* – bagian simetris di kepala paling puncak
2. *Eye Brow* - titik pertengahan alis mata
3. *Side of the Eye* – titik di samping mata
4. *Under the Eye* – titik di bawah kelopak mata +/- 2 cm
5. *Under the Nose* – titik di bawah hidung
6. *Chin* - di bawah hidung
7. *Collar Bone - Collar* = pertengahan tulang di atas dada
8. *Under the Arm* – titik di bawah ketiak
9. *Bellow Nipple* – titik di bawah dada

Tahapan yang bisa dilakukan dalam Terapi SEFT ini yaitu (1) *Set-Up*, (2) *Tune In*, (3) *Tapping* di 18 titik meridian dalam tubuh, atau versi singkatnya terdiri dari 9 titik meridian. Hasil studi pendahuluan dari Pra siklus menunjukkan bahwa tingkat kebiasaan merokok para remaja tergolong tinggi yaitu sebesar 75% siswa kategori berat (kecanduan merokok) dan sebesar 25% tergolong kategori sedang. Dengan menggunakan Terapi SEFT, maka tingkat kecanduan merokok menurun cukup signifikan yaitu yang masuk dalam kategori berat setelah di terapi menurun menjadi 60 % dan kategori sedang setelah di terapi menurun menjadi 10 %. Dengan demikian tingkat kebiasaan merokok para remaja yang mengalami kecanduan dalam merokok baik itu masuk kategori berat dan sedang, cukup efektif untuk menurunkan bahkan menghilangkan kebiasaan merokok para remaja.

3. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil Penelitian yang dilaksanakan dengan menggunakan terapi SEFT untuk menghilangkan kecanduan merokok kepada para siswa, peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Tahapan Kegiatan Terapi SEFT yang telah dilaksanakan menjangkau seluruh siswa yang ada di kelas, baik yang kecanduan merokok ataupun tidak. Karena terapi SEFT itu sendiri dapat

menyembuhkan berbagai permasalahan Fisik dan Psikis. Akan tetapi terapi SEFT ini juga dapat secara khusus menghilangkan kecanduan merokok untuk para pecandunya.

2. Tahapan-tahapan kegiatan terapi SEFT itu sendiri : *Apersepsi*, pengisian Instrumen, penyampaian wawasan berupa materi tentang rokok, bahan baku, dampak rokok bagi kesehatan, cara melupakan rokok dan sebagainya segala hal yang berkaitan dengan rokok. Selanjutnya kegiatan terapinya, siswa diperkenalkan : *Set Up, Tune In* dan *Tapping* diawali 8 titik meridian, dan lanjut versi lengkap dengan 18 titik meridian.
3. Dengan menggunakan Terapi SEFT untuk menghilangkan kebiasaan merokok ini, siswa menjadi terlibat aktif untuk berusaha fokus dan *khusyu* untuk menyembuhkan kecanduannya. Karena 20% pengaruh Tapping dan 80% pengaruh keyakinan kepada Sang Maha Pencipta Yang Maha Menyembuhkan. Apabila siswa melakukan proses terapi dengan *khusyu* maka tingkat keberhasilan terapi akan lebih besar pengaruhnya, tingkat keyakinan siswa terhadap SEFT dan Terapis juga sangat besar pula pengaruhnya.
4. Analisis dan penilaian dilakukan peneliti selama proses kegiatan Terapi berlangsung dapat meningkatkan konsentrasi dan fokus yang berimbas kepada penurunan tingkat kecanduan siswa. Saat di terapi siswa melakukan perbuatan merokok dan setelah di terapi siswa merasakan pahit dan hambar di mulut, hal tersebut merupakan kemajuan pesat keberhasilan teknik Terapi SEFT ini yang sangat efektif dan terbukti. Berdasarkan data diperoleh hasil olahan dan analisis mengenai
 - a. Gambaran perilaku merokok siswa bahwa rata-rata siswa masuk dalam kategori yang kecanduan berat dan sedang, baik siswa laki-laki dan siswa perempuannya.
 - b. Siswa dapat mengidentifikasi keuntungan dan kerugian merokok bagi dirinya dan orang-orang tersayangnya, melihat skala mana yang terbanyak.
 - c. Siswa dapat memahami apa yang seharusnya mereka perbuat untuk kehidupan dirinya, keluarga dan orang lain.
 - d. Dengan menggunakan Terapi SEFT ini kecanduan siswa dalam melakukan perbuatan merokok dapat dikurangi bahkan beberapa ada yang dapat dihilangkan sama sekali.
 - e. Siswa dapat lebih aktif mencari cara apa yang harus dia lakukan untuk kehidupannya menjadi lebih baik dan lebih produktif.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kegiatan Terapi SEFT untuk menghilangkan kebiasaan merokok para remaja cukup efektif untuk dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Budi, V. K. (2019). Berapa umlah penduduk usia produktif indonesia.
- Kementrian Kesehatan RI. *Perilaku Merokok Masyarakat Indonesia*. , (2020).
- Mikail, B. (2011). Efek Berhenti Merokok dalam Hitungan Menit.
- Monks, F.J., A. M. P., Knoers, & Haditono, S. R. (1989). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Riadi, M. (2013). Tahapan, tipe dan Faktor Perilaku Merokok.
- Zakiah Muthmainnah. (2013). Pengaruh terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Penanganan nyeri Dismenoria. *Jurnal Sain Med*, 5, 66–71.