

**PENGARUH TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM
TECHNIQUE* (SEFT) TERHADAP PERILAKU MEROKOK PADA
REMAJA DI SMPN 14 KOTA DEPOK**

Dhaniel Hasudungan

Abstrak

Pada usia remaja yaitu 15-18 tahun mulai timbul perilaku menyimpang dan masalah yang sering terjadi adalah perilaku merokok. Riskedas (2010) menyebutkan bahwa 58,6 juta orang Indonesia berumur 15 tahun keatas menjadi perokok aktif. Salah satu terapi yang kemungkinan dapat membantu untuk mengurangi kebiasaan merokok adalah terapi SEFT. Terapi SEFT dilakukan dengan menggunakan tapping 18 titik kunci disepanjang 12 jalur energi tubuh. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektifitas *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk menurunkan perilaku merokok pada remaja. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 14 Kota Depok yang berjumlah 15 orang. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik purposive sampling.. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu quasi eksperiment pre test dan post test group design without control group. Intervensi yang digunakan adalah pelatihan *Spiritual emotional Freedom Technique* yang dilakukan sebanyak 2 kali dalam seminggu selama 4 minggu. Analisis uji statistik independen t-test menunjukkan bahwa adanya perbedaan antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terapi SEFT terhadap perilaku merokok pada remaja ($p=0.001$). Berdasarkan hasil penelitian di simpulkan bahwa SEFT dapat menurunkan perilaku merokok pada remaja. Penelitian ini dapat menjadi masukan bagi pelayanan keperawatan untuk menjadikan terapi SEFT sebagai terapi yang dapat menurunkan perilaku merokok pada remaja. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memberikan edukasi kepada keluarga tentang SEFT agar dapat membantu remaja dalam mengurangi perilaku merokok.

Kata Kunci : *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), Perilaku Merokok, Remaja

EFFECT OF SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) ON ADOLESCENT IN SMPN 14 DEPOK CITY

Dhaniel Hasudungan

Abstract

At the age of adolescents are 15-18 years began to arise deviant behavior and the problem that often happens is smoking behavior. According to Riskedas (2010) states that 58.6 million Indonesians aged 15 years and above become active smokers. This study aims to determine the effectiveness of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) to reduce smoking behavior in adolescents. Subjects in this study were students of SMPN 14 Depok. Subjects were 15 people. Sampling using purposive sampling technique. Subject criteria are grade VIII.7 - VIII.9 students who smoke, willing to follow SEFT by filling in the willingness sheet and not being on therapy or other programs related to smoking. The method used in this research is quasi eksperiment type pre test and post test group design without control group. The intervention used was Spiritual emotional Freedom Technique training which was done 2 times a week for 4 weeks. This study using independent t-test statistical analysis showed that there was a difference between before and after SEFT therapy intervention on smoking behavior in adolescent ($p = 0.001$). Based on the results of the study concluded that SEFT can reduce smoking behavior in adolescents. This study can be an input for nursing services to make SEFT therapy as a therapy that can reduce smoking behavior in adolescents.

Keyword : Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), smoking behaviour, adolescent