

ANALISIS PERBEDAAN INTENSITAS MEROKOK PADA REMAJA ANTARA SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT)

(The Effect Of SEFT Therapy On Reducing Smoking Intensity In Adolescents)

Tri Nugroho¹, Tevi Fitriani²

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bale Bandung

Email : nugroho2665@gmail.com

ABSTRACT

Masa remaja merupakan masa yang rentan, dimana seorang remaja memiliki rasa ingin tahu yang besar dalam upaya pencarian jati dirinya sehingga menimbulkan keinginan untuk mencoba berbagai aktivitas salah satunya merokok. 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 penurunan intensitas merokok pada remaja. 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 intensitas merokok diukur kembali. Sampling dilakukan dengan cara simple random sampling dengan jumlah sampel 18 responden. Analisa data menggunakan *uji Wilcoxon*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat intensitas merokok responden sebelum dilakukan terapi SEFT berada dalam kategori sedang, dan setelah dilakukan terapi SEFT adalah intensitas merokok berada dalam kategori ringan. Hasil Analisis menunjukkan bahwa terapi SEFT efektif terhadap intensitas merokok. Dari hasil penelitian tersebut disarankan kepada para perokok untuk melakukan terapi SEFT untuk mengurangi intensitas merokok.

Kata kunci: Remaja, Intensitas Merokok, Metode Terapi SEFT

Adolescence is a susceptible period, where the teenager has an enormous curiosity to find its truly identity which is triggered caused to try any kind of activities, one of them is smoking. The intensity possibly can be reduced by applying Spiritual Emotional Freedom Therapy Technique (SEFT), which is by doing tapping to the 18 key points along the 12-body energy pathway. The purpose of this study was to determine the effect of SEFT therapy on reducing smoking intensity in adolescents. The research method used was pre-experiment with one group pretest posttest design. The smoking intensity before SEFT therapy was measured and after SEFT therapy the smoking intensity was measured again. Sampling was done by means of simple random sampling with a sample size of 18 respondents. Data analysis used the Wilcoxon test. The results of this study indicate that the smoking intensity level of respondents before SEFT therapy is in the moderate category, and after SEFT therapy is the intensity of smoking in the mild category. The results of the analysis showed that SEFT therapy was effective against smoking intensity. From the results of this study, it is recommended that smokers that SEFT therapy can reduce smoking intensity.

Keywords: Adolescents, Smoking Intensity, SEFT Therapy Method

1. PENDAHULUAN

Masa remaja adalah suatu periode peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa, masa remaja mengalami proses tumbuh dan berkembang untuk mencapai kematangan, baik mental, emosional, sosial, dan fisik. Sebagai periode yang paling penting, masa remaja ini memiliki karakteristik yang khas jika dibanding dengan periode-periode perkembangan lainnya, yaitu : masa remaja adalah periode yang penting, masa peralihan, periode perubahan, usia bermasalah, pencarian identitas diri, usia yang ditakutkan, tidak realistis, ambang dari masa dewasa. Masa remaja merupakan masa yang rentan, dimana seorang remaja memiliki rasa ingin tahu yang besar dalam upaya pencarian jati dirinya sehingga menimbulkan keinginan untuk mencoba berbagai aktivitas salah satunya merokok. (Suroso dan Abdul Muhid, 2014)

Menurut Mu'tadin (2002) faktor penyebab remaja merokok adalah pengaruh orangtua, salah satu temuan tentang remaja perokok adalah bahwa anak-anak muda yang berasal dari rumah tangga yang tidak bahagia, dimana orang tua tidak begitu memperhatikan anak-anaknya dan memberikan hukuman fisik yang keras lebih mudah untuk menjadi perokok dibanding anak-anak muda yang berasal dari lingkungan rumah tangga yang bahagia Baer & Corado (dalam Suroso dan Abdul Muhid, 2014).

Pengaruh teman sebaya, berbagai fakta mengungkapkan bahwa semakin banyak remaja merokok maka semakin besar kemungkinan teman-temannya adalah perokok juga dan demikian sebaliknya. Faktor kepribadian, orang mencoba untuk merokok karena alasan ingin tahu atau ingin melepaskan diri dari rasa sakit fisik atau jiwa,

membebaskan diri dari kebosanan. Pengaruh iklan, melihat iklan di media massa dan elektronik yang menampilkan gambaran bahwa perokok adalah lambang kejantanan atau glamour, membuat remaja seringkali terpicu untuk mengikuti perilaku seperti yang ada dalam iklan tersebut.

Saat ini Indonesia menghadapi ancaman serius akibat meningkatnya, jumlah perokok, prevalensi perokok laki-laki di Indonesia merupakan yang tertinggi di dunia dan diprediksi lebih dari 97 juta penduduk Indonesia terpapar asap rokok (Risikesdas, 2013). Kecenderungan peningkatan prevalensi merokok terlihat lebih besar pada kelompok anak-anak dan remaja, Risikesdas 2018 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan prevalensi merokok penduduk usia 18 tahun dari 7,2% menjadi 9,1%.

Kebiasaan merokok disebabkan oleh banyak faktor yang dapat berasal faktor internal maupun eksternal. Sebagian perokok mengatakan awalnya hanya untuk coba-coba, agar dikatakan gentle pada perokok berusia remaja dan berbagai faktor lainnya seperti pengaruh, teman, orang tua, iklan dan lain – lain. Kebiasaan merokok tidaklah datang secara tiba-tiba. Kebiasaan merupakan tindakan yang diulang secara terus menerus dan sebuah tindakan akan terjadi karena diawali oleh niat. Sehingga kebiasaan perilaku merokok bila kita urutkan dan mencari akar penyebabnya sesungguhnya adalah niat awal untuk merokok. Niat yang awalnya hanya coba-coba, ikut-ikutan inilah yang menyebabkan kebiasaan perilaku merokok terjadi pada seseorang. Begitu pula jika seseorang ingin menghentikan kebiasaan merokok, maka niat yang kuat dan tulus sangat menentukan berhentinya seseorang

dalam merokok disamping terapi berhenti merokok yang didapatkan dari profesional terapis berhenti merokok (M. Aminuddin, Iwan Samsugito, Dwi Nopriyanto, dan Rita Puspasari, 2019).

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 dalam Anafrin Yugistyowati & Rahmawati, 2018).

Salah satu terapi berhenti merokok yang dikembangkan di bidang ilmu psikologi adalah hipnoterapi. Hipnotis dipergunakan untuk menghentikan kebiasaan merokok dengan cara merubah perilaku dalam kondisi hipnosis. Pada saat kondisi seseorang terhipnosis, perokok tersebut diberikan sugesti berupa pengaruh buruk atau hal hal buruk tentang rokok, sehingga perokok tersebut harus menghentikan kebiasaan merokoknya. Selain hipnoterapi juga terdapat terapi yang menggunakan energi psikologis yang disebut terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) (M. Aminuddin, Iwan Samsugito, Dwi Nopriyanto, dan Rita Puspasari, 2019).

Terapi SEFT memadukan antara kekuatan spiritual dan energi psikologi, dan didapatkan efek pelipat gandaan (amplifying effect) (Zainudin, 2012). 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 (M. Aminuddin, Iwan Samsugito, Dwi Nopriyanto, dan Rita Puspasari, 2019).

Pengubahan kondisi emosi yang stabil dan pikiran yang positif, memungkinkan seseorang untuk lebih aktif dan produktif dalam menyikapi suatu hal, objek atau stimulus yang diterima. Hal inilah yang ingin dilakukan oleh peneliti terhadap remaja untuk memberikan penanganan pada perilaku remaja yang maladaptive seperti merokok.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada remaja untuk mengetahui karakteristik remaja, peneliti mengambil sampel pada remaja dengan jumlah responden sebanyak 48 remaja dimana seluruhnya mengatakan bahwa mereka merokok. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan merokok banyak terjadi dikalangan remaja usia sekolah menengah atas. Sekitar 80% remaja mempunyai keinginan untuk mengurangi merokok bahkan ada yang ingin bisa berhenti tetapi tidak tahu bagaimana caranya dan ada juga yang sudah mencoba untuk berhenti tapi mereka tetap tidak bisa untuk berhenti merokok.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis perbedaan intensitas merokok pada remaja antara sebelum dan sesudah diberikan terapi *spiritual emotional freedom technique (seft)*”.

2. TINJAUAN TEORITIS

a. Konsep Merokok

Merokok merupakan aktifitas membeku tembakau kemudian menghisap asapnya menggunakan rokok maupun pipa (Sitepoe. 2000). Cara merokok yang umum dilakukan antara lain, yaitu : menghisap lalu menelan asap rokok ke dalam paru-paru dan kemudian dihembuskan, menghisap sempit mulut lalu kemudian dihembuskan melalui mulut atau hidung (Ginting. 2014).

Perilaku merokok juga dapat didefinisikan sebagai aktifitas subjek yang berhubungan dengan perilaku merokoknya, yang diukur melalui intensitas merokok, waktu merokok, dan fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari (Komasari & Helmi, 2012).

Tiga klasifikasi tipe perokok berdasarkan intensitas merokok, jumlah per batang rokok yang dihisapnya dapat menunjukkan tinggi atau rendahnya intensitas merokok pada seseorang (Levy, Dignan, dan Shirreff dalam Ayu Wulandari, 2016). Tipe perokok dapat ditunjukkan berdasarkan jumlah batang rokok yang dihisap perhari sebagai berikut:

- 1) Perokok ringan, menghisap 1-4 batang rokok dalam sehari.
- 2) Perokok sedang, menghisap 5-15 batang rokok dalam sehari.
- 3) Perokok berat, menghisap > 15 batang rokok dalam sehari.

b. Konsep *Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft)*

SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) merupakan tehnik penggabungan dari sistem energi tubuh (energy medicine) dan terapi spiritual dengan menggunakan metode *tapping* pada beberapa titik tertentu pada tubuh. *Spiritual Emotional*

Freedom Technique (SEFT) merupakan cabang ilmu baru yang dinamai *Energy Psychology*, yang menggabungkan antara spiritual power dengan *energy psychology*. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* bekerja dengan prinsip-prinsip yang kurang lebih sama dengan akupunktur dan akupresur, yang merangsang titik-titik kunci 12 jalur *energy meridian* tubuh yang sangat berpengaruh terhadap kesehatan. Dimana *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* menggunakan cara yang lebih aman, lebih mudah, lebih cepat dan lebih sederhana dibanding akupunktur dan akupresur, serta spectrum masalah yang dapat diatasi oleh *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* lebih luas (Zainudin 2009, Tayib 2010).

Keunggulan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* yaitu metodenya mudah dan sederhana, sehingga orang awam pun dapat menerapkannya, dapat diterapkan untuk diri sendiri, sehingga dapat menyembuhkan diri sendiri saat mengalami gangguan kesehatan. Meningkatkan motivasi karena sebagian kegagalan yang dialami seseorang dalam berbagai hal yang seringkali disebabkan oleh masalah psikis yang ada dalam diri, sehingga muncul perasaan kurang percaya diri atau mengalami gangguan pengendalian emosi. Hal tersebut yang dapat menyebabkan gangguan dalam sistem tubuh, yang membuat terapi ini efektif adalah doa, tanpa adanya campur tangan Tuhan, maka segala sesuatu tidak akan berjalan sesuai kehendak, dan campur tangan

Tuhan itu bisa terjadi dari doa yang dipanjatkan (Zainuddin, 2006 dalam Cipta H.J. 2018).

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah pre eksperimen dengan *one group pretest posttest design*. Tingkat Intensitas merokok sebelum dilakukan terapi SEFT diukur dan setelah dilakukan terapi SEFT, setiap sesinya membutuhkan waktu 15-20 menit dan intensitas merokok diukur kembali. Sampling dilakukan dengan cara simple random sampling dengan jumlah sampel 18 remaja. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon.

4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil yaitu berdasarkan usia responden diketahui dari 18 responden, usia remaja yaitu sebagian besar usia 17 tahun (44,4%).

Tabel Distribusi Frekuensi Tingkat Intensitas Merokok Pada Remaja Sebelum dilakukan Terapi (SEFT)

| No | Intensitas Merokok | Frekuensi | Persentase (%) |
|---------------|--------------------|-----------|----------------|
| 1 | Ringan | 0 | 0 |
| 2 | Sedang | 11 | 61,1 |
| 3 | Berat | 7 | 38,9 |
| Jumlah | | 18 | 100 |

Sumber: data primer

Dari tabel distribusi diatas dapat dijelaskan sebelum dilakukan terapi Spiritual Emotional Freedom technique(SEFT) pada remaja didapatkan sebagian besar remaja berada dalam kategori sedang terdapat 11 orang (61,1%), dan sebagian kecil remaja berada dalam kategori berat terdapat 7 orang (38,9%),

Tabel Distribusi Frekuensi Kategori Tingkat Intensitas Merokok Pada Remaja Sesudah dilakukan Terapi (SEFT)

| No | Intensitas Merokok | Frekuensi | Persentase (%) |
|---------------|--------------------|-----------|----------------|
| 1 | Ringan | 10 | 55,6 |
| 2 | Sedang | 8 | 44,4 |
| 3 | Berat | 0 | 0 |
| Jumlah | | 18 | 100 |

Sumber: data primer

Dari tabel distribusi diatas dapat dijelaskan sesudah dilakukan terapi SEFT pada remaja didapatkan sebagian besar remaja berada dalam kategori ringan terdapat 10 orang (55,6%), dan sebagian kecil remaja berada dalam kategori sedang terdapat 8 orang (44,4%).

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa hasil dari sampel dengan nilai remaja pada *post test* lebih rendah dari nilai *pre test*. Nilai batas kritis dari penelitian ini yaitu 0,05 dimana berdasarkan perhitungan *Wilcoxon Signed Rank* didapat hasil dengan *p value*(Asymp. Sig 2 tailed) sebesar 0,001 kurang dari 0,05 maka H_a diterima dan H_0 ditolak dan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan atau pengaruh terapi Spiritual Emotional Freedom technique (SEFT) terhadap penurunan intensitas merokok pada remaja.

Berdasarkan data tabel diatas diperoleh data sebelum dilakukan terapi dan dikategorikan kedalam tingkat intensitas merokok sedang, dan didapatkan bahwa remaja yang masuk ke dalam kategori tingkat intensitas merokok sedang sebagian besar 11 orang (61,1%) dan sisa 7 orang (38,9%) masuk dalam kategori tingkat intensitas merokok berat.

Dengan dilakukannya terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dapat

menghilangkan energi negatif dari dalam tubuh dengan cara set-up dan tapping yang dapat dilakukan siapapun dengan syarat dilakukan secara khusus' dan memasrahkan segala kesembuhan hanya kepada Allah SWT sepenuhnya. Set-up bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh kita terarahkan dengan tepat. Langkah ini dapat menetralsisir perlawanan secara psikologis. Kemudian dibarengi dengan tapping, yaitu mengetuk ringan di titik meridian tubuh. Pada saat tapping atau mengetuk ringan akan memunculkan dampak pada ternetralsisrnya gangguan emosi, pikiran negatif, atau rasa sakit yang kita rasakan, karena aliran tubuh akan berjalan dengan normal dan kembali seimbang.

Terapi Spiritual Emotional Freedom technique(SEFT) dapat berpengaruh pada intensitas merokok karena terapi Spiritual Emotional Freedom technique(SEFT) mampu menetralsisir masalah psikologis yang dipunyai oleh perokok. Terapi Spiritual Emotional Freedom technique(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 menetralsisir 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 Spiritual Emotional Freedom technique(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).

Hasil temuan ini menunjukkan bahwa terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dapat menurunkan intensitas merokok pada remaja, sesuai dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Arif Nurma Etika dan Dwi Septian Wijaya yang menyatakan, bahwa terapi Spiritual Emotional Freedom Techbique (SEFT) dapat mempengaruhi Intensitas Merokok pada Siswa SMAN 5 Kediri Tahun 2015. 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.

Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) mempengaruhi tingkat intensitas merokok pada remaja didukung oleh hasil perhitungan analisis statistic dengan uji wilcoxon yang di kategorikan “terdapat perbedaan atau pengaruh tingkat intensitas merokok pada remaja antara sebelum dan sesudah dilakukan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)”.

5. SIMPULAN

1. Intensitas merokok pada remaja sebelum diberikan intervensi metode terapi Spiritual Emotional Freedom technique (SEFT) pada 18 remaja sebagian besar berada pada kategori sedang.
2. Intensitas merokok pada remaja setelah diberikan intervensi metode terapi Spiritual Emotional Freedom technique (SEFT) pada 18 remaja sebagian besar berada pada kategori merokok ringan.
3. Adanya perbedaan pemberian terapi metode Spiritual Emotional Freedom technique (SEFT) terhadap penurunan intensitas merokok pada remaja.

6. SARAN

Sebagai upaya untuk menurunkan intensitas merokok pada remaja peneliti merekomendasikan upaya yang dilakukan salah satunya adalah dengan terapi Spiritual Emotional Freedom technique (SEFT). Untuk remaja yang memiliki masalah perilaku merokok, jika setelah

melakukan sesi terapi Spiritual Emotional Freedom technique (SEFT) diharapkan tetap dapat menjaga kondisi emosi sehingga tidak kembali pada perilaku merokok meskipun berada pada habit (lingkungan perokok).

7. DAFTAR PUSTAKA

- Anafrin Yugistyowati, (2018). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Motivasi Berhenti Merokok Pada Remaja, Jurnal Keperawatan Respati: Yogyakarta
- Budiman. (2011). *Penelitian Kesehatan. Buku pertama*. Bandung: Refika Aditama
- Zainudin, A.F. (2014). Spiritual emotional freedom technique (SEFT) for healing, success, happiness, greatness. Jakarta: Ahmad Publisng.
- Cipta, Hendra Jaya (2018). *Pengaruh Metode SEFT Terhadap Kepatuhan Asupan Cairan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis*, skripsi, STIKES Budi Luhur.
- 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.
- Etika & Wijaya, (2015). Pengaruh terapi spiritual emotional freedom technique Terhadap intensitas merokok pada siswa SMAN 5 Kota Kediri, 3(3), 13 Email: arif_etika@yahoo.com
- Ginting, mayke D.F (2014), Efektifitas Focus Group Discussion

- Terhadap Peningkatan Smoking Self Efficacy Padakelompok Pria Dewasa Awal Kategori Perokok Sedang, Tesis, Medan, Universitas Sumatera Utara.
- Gunari, Andri Dwi (2015). *Hubungan Pengetahuan Mengenai Bahaya Rokok Pada Remaja Dengan Perilaku Merokok pada Remaja Putra Kelas VII dan VIII di SMP NEGRI 1 Cihampelas*, skripsi, STIKES Jendral Achmad Yani Cimahi.
- Hidayati, Nurul (2018). Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Intensitas Merokok Pada Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Blitar, Skripsi, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Tulungagung
- Hidayatullah, Syarif (2013). Hubungan Presepsi Tentang Bahaya Rokok Dengan Perilaku Merokok pada Karyawan Di PT Sintas Kurama Perdana Cikampek, Skripsi, UIN Jakarta.
- Iskandar, E. (2010). *The miracle of touch*. Jakarta: Mizan media utama.
- Komalasari, D & Helmi, A F. (2012). Factor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja, Yogyakarta: Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Kemenkes RI. (2015). Perilaku Merokok Masyarakat Indonesia Berdasarkan Riskesdas 2007 dan 2013.
- M. Aminuddin, dkk(2019). Terapi SEFT Menurunkan Intensitas Kebiasaan Merokok Di Kelurahan Sambutan Kota Samarinda. *Journal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, Volume 3 No. 2 September 2019
- Suroso, (2014). Efektifitas Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk Mengurangi Perilaku Merokok Remaja Madya, *Jurnal Psikologi Tabularasa* Volume 9, No.1, April 2014 : Sidoarjo
- Sulifan Y. (2014) 'Efektifitas Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk Mengurangi Perilaku Merokok Remaja Madya', pp. 86-95.
- World Health Organization. *Fast Facts*. 2014A. Tersedia dalam: https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/fast_facts/
- World Health Organization. *Global Youth Tobacco Survey: Indonesia 2014B*. New Delhi: WHOSEARO; 2015.
- World Health Organization. *2014C*. Tersedia dalam: https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/effects_cig_smoking/index.htm.
- Wulansari Lindi, Idriansari Antarini, Hikayati. (2015). Pengaruh Teknik Modelling Terhadap Intensitas Merokok Pada Remaja Awal Laki-Laki Perokok di SMP NEGERI 02 Indralaya Utara. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*
- Zainuddin, A. F. (2006). *Spiritual emotional freedom technique (SEFT)*. Jakarta: Afzan publishing.
- _____, 2009 (Tayib , 2010), *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) For Healing + Success+ Happiness + Greatness*. Jakarta, Indonesia: Afzan Publisng

- _____. (2012). SEFT for healing, success, happiness, greatness. Jakarta: Afzan Publishing.
- _____, (2014). *SEFT Total Solution Healing Happiness Successs Gratness*, SEFT Corporation
- Zulfiana, Andi (2015). *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique Untuk Menurunkan Kesepian Pada Remaja Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak*, skripsi, Universitas Negri Makasar.