

ABSTRAK

Latar Belakang: Rokok merupakan salah satu masalah kesehatan terbesar di dunia dan Indonesia. Hal ini dapat dilihat dengan bergesernya usia awal perokok dari kelompok usia 25-64 tahun menjadi kelompok usia 15-19 tahun. Pergeseran usia perokok pemula ini membuat siswa SMA banyak yang merokok. Salah satu penyebab siswa SMA merokok karena pengaruh dari pergaulan. Guna mengatasi permasalahan tersebut, maka akan dilakukan penelitian yang bertujuan menurunkan skor desakan untuk merokok pada siswa SMA dengan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). SEFT adalah teknik penggabungan dari sistem energi tubuh dan terapi spiritual dengan menggunakan terapi *tapping* pada beberapa titik tertentu pada tubuh.

Terapi: Penelitian ini menggunakan *design Quasi Eksperimental* dengan rancangan *two group pretest-posttest with control group design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *snowball* dengan 21 responden pada kelompok intervensi dan 13 responden pada kelompok kontrol. Analisis data yang digunakan adalah *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*, pengambilan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner.

Hasil: Skor *pretest* dan skor *posttest* pada kelompok kontrol nilainya adalah $P = 0,684$ ($P > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan tidak ada pengaruh penurunan skor desakan untuk merokok pada siswa SMA setelah diterapi dengan terapi SEFT. Sedangkan skor *pretest* dan skor *posttest* pada kelompok intervensi nilainya adalah $P = 0,000$ ($P > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh penurunan skor desakan untuk merokok pada siswa SMA setelah diterapi dengan terapi SEFT.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh yang bermakna pada sebelum dan sesudah dilakukan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Tecnique*) dengan perubahan penurunan skor desakan untuk merokok terhadap siswa SMAN 1 Kasihan.

Kata Kunci: Skor desakan untuk merokok, SEFT, *Spiritual Emotional Freedom Technique*, siswa SMA

ABSTRACT

Background: Cigarette is one of the biggest health problems in the world and Indonesia. This can be seen with the shifting age of new smokers from the age group 25-64 years to 15-19 years age group. The shift of age in new smokers does make a lot of high school students smoke. One of the causes of high school students smoke is the influence of friends. In order to overcome these problems, researched will be carried out with the aim of decreasing score smoking urges in high school students with SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) therapy. SEFT is a technique that combine the energy system of the body and spiritual therapies using tapping on certain points on the body.

Method: This research was a Quasy Experimental research with *two group pretest-posttest with control group design*. The technique of sampling used snowball sampling with 21 respondents in experiment group and 13 respondents in control group. The data was analyzed by Wilcoxon and Mann-Whitney. Data collection of this study used by questionnaire.

Result: In control group, the value of pretest and posttest was $P= 0,684$ ($P > 0,05$). The result showed that no effect decrease of score smoking urges in high school students with SEFT therapy. While in experimental group, the value of pretest and posttest was $P=0,000$ ($P > 0,05$). The result showed that effect decrease of score smoking urges in high school students with SEFT therapy.

Conclusion: There are effects before and after SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) therapy with decrease of score smoking urges to high school students 1 Kasihan.

Keywords: Score of smoking urges, SEFT, Spiritual Emotional Freedom Technique, high school students