

# EFEKTIVITAS TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT) TERHADAP INTENSITAS MEROKOK PADA SISWA SMPN 3 CERENTI

Dilla Aulia<sup>1</sup>, Arneliwati<sup>2</sup>, Jumaini<sup>3</sup>

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Riau

Email : dillaaulia000@gmail.com

## Abstract

*Adolescents have high curiosity and always want to try something new. This causes adolescent tend to be smoking. There are some ways that can be held to overcome smoking behavior one of them is therapy spiritual emotional freedom technique (SEFT). The aim of this research is to identify Effectiveness of spiritual emotional freedom technique (SEFT) therapy to decrease with smoking in adolencents. The design of this research is pre experiment with one group pretest posttest. This research was conducted in SMPN 3 Cerenti with total sample of 34 respondents. The sampling technique used proportionate stratified random sampling. Measuring instrumen used questionnaire sheets. The analysis used univariate analysis and bivariate using wilcoxon sign rank test. The mean number of smoking intensity before intervention was given 6,15 cigarettes and after intervention during six days the mean number decreased to 4,47 cigarettes. Statistical test results showed significant decrease in smoking intensity with  $p$  value  $0,000 < \alpha (0,05)$ . The therapy of SEFT had effective on smoking intensity in adolescents. It is expected that this approach can be alternative to lessen the smoking behavior in adolescents.*

*Keywords : Adolescent;, SEFT therapy; smoking intensity.*

## PENDAHULUAN

Merokok merupakan kebiasaan yang dapat dijumpai hampir di semua kalangan masyarakat baik dewasa, remaja juga anak-anak (Winda, Rifki, & Fionaliza, 2019). Merokok mempunyai banyak dampak negatif bagi kesehatan, kerugian akibat merokok tidak hanya dirasakan oleh perokok itu sendiri, namun juga membahayakan orang-orang disekitarnya (Gobel *et al.*, 2021). Kandungan zat adiktif yang terdapat dalam rokok memberi efek ketergantungan bagi pemakainya (Nurkhasana, Winarti & Rohana, 2022).

Rokok mengandung lebih dari 4000 bahan kimia, 400 diantaranya zat berbahaya dan 43 zat bersifat karsinogenik (Kemenkes RI, 2018). Merokok di usia remaja juga berisiko 2- 4 kali mengalami *aterosklerosis*, gagal jantung, agresi jantung dan stroke (Bachtiar, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Vaora, Sabrian, dan Dewi, (2014) menyebutkan bahwa kebiasaan merokok pada remaja juga berdampak pada gangguan pola tidur mengakibatkan remaja mengalami insomnia. mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg dengan ketentuan telah dilakukan dua kali pengukuran dengan selang

Meskipun dampak merokok sangat merugikan dan berdampak buruk dimasa yang akan datang tetapi minat remaja untuk tetap merokok semakin meningkat (WHO, 2015).

Jumlah perokok secara global mencapai lebih dari 1,1 milyar orang dengan proporsi laki-laki (36%) dan perempuan (7%), di negara berkembang terdapat hampir 600 juta perokok, termasuk indonesia (Rukmi, 2018). Indonesia adalah negara urutan pertama jumlah perokok remaja laki-laki usia 13-15 tahun sebanyak 35,5% (Tan, Mackay, kolandai, & Dorotheo, 2020). Survei yang dilakukan oleh Global Youth Tobacco Survey (GYTS), 2019 di Indonesia melaporkan pelajar berusia 13-15 tahun saat ini menggunakan produk tembakau yaitu 19,% pelajar, diantaranya 35,6% anak laki-laki dan 3,5% anak perempuan sedangkan 18,8% pelajar saat ini mengisap rokok.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2018) diketahui bahwa remaja usia 10-14 tahun yang merokok setiap hari, rata-rata dapat mengisap 6-7 batang rokok per hari. Remaja yang merokok kadang-kadang, mengisap 3-4 batang rokok perminggunya (Rikesdas, 2018). Di Provinsi Riau, jumlah

remaja yang mulai merokok di usia 15-19 tahun sebanyak 49,5% (Rikesdas, 2010). Kuantan Singingi adalah salah satu kabupaten di Provinsi Riau. Berdasarkan laporan hasil survei oleh Badan Pusat Statistik Provinsi Riau (2019) sebanyak 21,21% remaja usia 15-24 tahun mengkonsumsi rokok. Selain itu, sekitar 29,69% penduduk Kuantan Singingi berusia 15 tahun keatas mengkonsumsi rokok dengan rata-rata seorang perokok dapat mengisap 119 batang rokok perminggunya. Data tersebut menggambarkan proporsi merokok dikalangan remaja yang cukup tinggi (Istighfari, 2019).

Masa remaja merupakan peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Masa remaja dapat dilihat dari perubahan fisik maupun psikis dimana perubahan tersebut dapat menjadi masalah tersendiri bagi remaja (Ahyani & Astuti, 2018). Krisis aspek psikologis yang dialami remaja pada masa perkembangannya seperti masa mencari jati diri bersamaan dengan ketidaksesuaian antara perkembangan psikis dan sosial. Sehingga untuk mengatasi tekanan tersebut remaja melakukan perilaku merokok sebagai cara mengatasi atau hanya sekadar mencoba sesuatu yang baru dalam rangka mencari jati dirinya (Elon & Malinti, 2019)

Perilaku merokok pada remaja sering terjadi ketika remaja dihadapkan pada situasi tidak nyaman, sepi, bosan, marah dan stres lalu merokok menjadi salah satu jalan untuk memberikan rasa ketenangan dan kenyamanan, sehingga memunculkan makna positif pada perilaku merokok (Isa, Lestari, & Afa, 2017). Faktor ekstrinsik juga berperan terhadap perilaku merokok remaja selain faktor dari dalam diri seperti pengaruh keluarga, lingkungan, teman sebaya dan pengaruh iklan rokok pada anak usia sekolah (Munir, 2019).

Langkah awal dalam mengatasi jumlah peningkatan konsumsi rokok pemerintah telah mengeluarkan Peraturan Pemerintah RI nomor 109 Tahun 2012 tentang pengamanan bahan yang mengandung zat adiktif berupa produk tembakau bagi kesehatan. Harvey et al., (2016) juga menambahkan terkait strategi menghentikan kebiasaan merokok (*smoking cessation strategy*) yang ditujukan bagi perokok remaja dapat dilakukan dalam bentuk

strategi intervensi. Strategi intervensi berupa penanganan psikologi yang dapat digunakan untuk mengurangi konsumsi rokok yakni menggunakan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) (Rianti & Hidayah, 2021).

Terapi SEFT menciptakan keadaan emosi yang positif dan menenangkan pikiran, memberikan kenyamanan dan motivasi untuk bertindak lebih produktif sehingga muncul pikiran dan perasaan positif membuat remaja memiliki harapan untuk berhenti merokok dan mendorong pada tindakan preventif terhadap rokok (Yugistyowati & Rahmawati, 2018). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurjanah (2019) menjelaskan bahwa kecanduan merokok bisa diatasi dan disembuhkan menggunakan terapi SEFT dengan reaksi negatif yang dialami responden seperti mual, muntah, mulut terasa pahit, pusing, batuk-batuk dan merasa kehilangan kenikmatan merokok. Wilujeng dan Zakaria (2021) juga menjelaskan bahwa terapi SEFT yang dilakukan secara spiritual, diskusi dan komunikasi secara interpersonal berpengaruh terhadap penurunan intensitas merokok.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada 12 orang siswa laki-laki SMP N 3 Cerenti dengan metode wawancara didapatkan semua siswa merokok dan mulai merokok sejak Sekolah Dasar. Wawancara mengenai jumlah batang rokok yang diisap per hari (intensitas), 6 siswa mengatakan  $> 4$  batang rokok per hari, 4 siswa mengatakan  $\leq 4$  batang rokok per hari, dan 2 siswa mengatakan biasa menghabiskan 1-2 bungkus rokok per hari. Semua siswa menjawab tidak ada upaya yang dilakukan untuk mengurangi menghisap rokok karena pengaruh lingkungan serta merokok yang dilakukan secara sembunyi-sembunyi. Lebih lanjut, wawancara mengenai apakah siswa bisa mengurangi konsumsi batang rokok sesudah di berikan informasi terkait intervensi terapi informasi SEFT, 5 orang siswa mengatakan dapat mengurangi konsumsi rokok sedangkan 7 siswa lagi mengatakan membutuhkan waktu untuk mengurangi konsumsi rokok karena sudah kecanduan dan mudah terpengaruh oleh teman-teman yang merokok. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai efektivitas

terapi SEFT terhadap intensitas merokok pada siswa SMP.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi SEFT terhadap intensitas merokok pada siswa SMP.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SMPN 3 Cerenti yang dilaksanakan mulai tanggal 13-18 Juni 2022. Desain dalam penelitian ini *Pre Experiment* dengan rancangan *One Group Pre-Post Test*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki kelas VII, VIII dan IX yang merokok dengan jumlah 69 orang siswa. Teknik dalam pengambilan sampel yang digunakan adalah *probability sampling* dengan jenis *proportionate stratified random sampling*. Jumlah sampel yang digunakan yaitu 34 orang siswa.

Kuesioner yang digunakan yaitu tentang intensitas merokok (jumlah batang rokok dalam sehari) yang telah digunakan dalam penelitian sebelumnya oleh Diana (2018). Analisis data dilakukan dengan menggunakan program SPSS. Analisis univariat mendeskripsikan distribusi variabel independen yaitu umur dan kelas responden dan variabel dependen yaitu intensitas merokok sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Sedangkan analisis bivariat dilaksanakan guna mengetahui efektivitas terapi SEFT terhadap intensitas merokok siswa SMP.

## HASIL PENELITIAN

### Analisis Univariat

Tabel 1 *Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden*

karakteristik	Jumlah	Persentase
	N	(%)
Umur Responden		
13 tahun	10	29,4
14 tahun	6	17,6
15 tahun	11	32,4
16 tahun	7	20,6
Total	34	100,0
Kelas Responden		
Kelas 7	15	44,1
Kelas 8	13	38,2
Kelas 9	6	17,6
Total	34	100,0

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 34 responden, pada kategori umur sebagian besar responden berumur 15 tahun sebanyak 11

orang (32,4%) dan pada kategori kelas mayoritas responden berada dikelas 7 yakni sebanyak 15 orang siswa (44,1%).

Tabel 2 *Distribusi Intensitas Merokok Sebelum dan Sesudah intervensi*

Variabel	Jumlah	Mean
	N	
<i>Pretest</i>	34	6,15
<i>Posttest</i>	34	4,74

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata intensitas merokok sebelum intervensi yaitu 6,15 batang rokok, dan rata-rata intensitas merokok sesudah intervensi yaitu 4,74 batang rokok.

### Analisis Bivariat

Tabel 3 *Uji Normalitas Data*

Variabel	N	P value
Kelompok eksperimen <i>Pretest</i>	34	0,001
<i>Posttest</i>	34	0,001

Tabel 3 menunjukkan hasil uji normalitas menggunakan *Saphiro-Wilk* didapatkan hasil bahwa intensitas merokok *pretest* dan *posttest* data berdistribusi tidak normal dengan *p value pretest* (0,001) *posttest* (0,001) <  $\alpha$  (0,05). Hasil analisis data uji normalitas menunjukkan data berdistribusi tidak normal sehingga dilakukan analisis statistik menggunakan uji alternatif *dependent t test* yaitu uji *wilcoxon*.

Tabel 4 *Perbedaan Intensitas Merokok Sebelum dan Sesudah Intervensi*

Variabel	Mean	Perbedaan Mean	P value
<i>Pretest</i>	6,15	1,4	0,000
<i>Posttest</i>	4,74		

Tabel 4 menunjukkan rata-rata intensitas merokok sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT terjadi penurunan, dengan hasil *pretest* sebanyak 6,15 batang rokok dan hasil *posttest* sebanyak 4,74 batang rokok per hari dengan selisih 1,4 batang rokok. Berdasarkan uji *wilcoxon sign rank test* pada kelompok eksperimen diperoleh *p value* (0,000) <  $\alpha$  (0,05) dengan demikian H0 ditolak yang berarti ada perbedaan signifikan rata-rata intensitas merokok sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT.

## PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

#### Karakteristik Responden

Distribusi paling tinggi pada karakteristik responden berdasarkan umur yaitu berada pada umur 15 tahun sebanyak 11 siswa (32,4%). Penelitian ini didukung oleh teori Ahyani dan Astuti (2018) menyebutkan bahwa umur 13-15 tahun tergolong remaja awal yang ditandai dengan perubahan jasmani dan perkembangan intelektual yang sangat intensif. Pada masa ini, remaja merasa sunyi, ragu-ragu, tidak stabil, tidak puas dan sering merasa kecewa.

Asti Rahmawati (2015) menyebutkan bahwa masa transisi anak-anak menuju dewasa adalah masa pencarian jati diri. Konsep diri remaja akan terbentuk dengan kesadaran remaja akan identitas dirinya. Konsep diri negatif menyebabkan remaja cenderung berperilaku negatif. Remaja usia 13-15 mempunyai rasa ingin tahu yang tinggi menjadikan remaja suka mencoba segala sesuatu yang baru. Selain itu, didorong juga oleh keinginan untuk mencoba apa yang dilakukan oleh orang dewasa menyebabkan remaja merokok.

Sedangkan pada kategori kelas mayoritas responden adalah kelas 7 yaitu 15 siswa (44,1%). Pada umumnya siswa kelas 7 berada pada rentang usia 13-14 tahun. UNICEF dalam profil remaja (2021) melaporkan angka kejadian merokok pada usia 13-15 tahun sebanyak 35,5% pada tahun 2019. Sebanyak 60,4% perokok usia 13-14 tahun tidak dapat dicegah ketika membeli rokok, jika dilihat dari sikap sebanyak 16,3% perokok usia 13-15 tahun merasa merokok membantu lebih nyaman dalam sosial.

Penelitian yang dilakukan Elon dan Malinti (2019) terkait fenomena merokok pada anak usia remaja menyebutkan bahwa sebanyak 60% responden mulai merokok saat kelas 7 SMP dan berada pada usia 13-14 tahun yakni masa remaja awal. Ahyani dan Astuti (2018) menyatakan bahwa remaja awal mengalami perubahan fisik dan psikologis yang sangat pesat, sehingga minat terhadap dunia luar sangat besar dan selalu ingin mencoba sesuatu yang baru. Sejalan dengan pendapat tersebut Fagan (2008, dalam Elon dan Malinti, 2019) menyatakan bahwa masa

remaja awal adalah masa yang rentan pada krisis aspek psikososial. Krisis aspek psikososial yang terjadi karena remaja sedang berada dalam upaya mencari jati diri bersamaan dengan ketidaksesuaian antara perkembangan psikis dan sosial. Sehingga untuk mengatasi tekanan tersebut remaja melakukan perilaku merokok sebagai cara mengatasi atau hanya sekadar mencoba-coba sesuatu yang baru dalam rangka menemukan jati dirinya.

### Analisis Bivariat

#### Perbedaan intensitas merokok sebelum dan sesudah intervensi terapi SEFT

Analisis bivariat untuk mengetahui efektivitas terapi SEFT terhadap intensitas merokok pada siswa SMP dengan menggunakan Uji *Wilcoxon*. Didapatkan hasil intensitas merokok *pretest* dengan *mean* 6,15 batang rokok dan hasil *mean* intensitas merokok *posttest* yaitu 4,74 batang rokok dengan perbedaan *mean* sebesar 1,4. Hasil *wilcoxon sign rank t test* di peroleh *p value* intensitas merokok  $(0,000) < \alpha (0,05)$  sehingga dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata intensitas merokok sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Penelitian ini didukung oleh penelitian Nugroho dan Fitriani (2020) menyatakan bahwa mayoritas responden sebelum dilakukan terapi SEFT adalah perokok sedang sebanyak 61,6% dan setelah dilakukan terapi adalah setengahnya perokok ringan (55,6%), yang menunjukkan bahwa terapi SEFT efektif terhadap intensitas merokok. Penelitian oleh Wilujeng dan Zakaria (2021) menunjukkan bahwa hampir separuh dari intensitas merokok siswa setelah terapi SEFT berada pada kategori ringan. Penelitian yang dilakukan oleh Yugistyowati dan Rahmawati (2018) menyatakan bahwa terapi SEFT membangun keadaan emosi positif dan pikiran tenang terhadap individu, menjadikan remaja antisipatif dan preventif terhadap rokok serta keinginan untuk berhenti merokok.

Hal ini sejalan dengan pendapat Zainuddin (2014) bahwa terapi SEFT mengutamakan pada kata atau kalimat yang diucapkan secara berulang dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah kepada Allah

SWT. Tubuh akan mengalami relaksasi memberikan efek tenang ketika berdoa. Penerapan SEFT dalam kehidupan sehari-hari yang terpenting adalah terdapat niat dan cara yang dijalani. Perokok yang memiliki niat untuk berhenti merokok akan mempermudah proses terapi dan mempercepat penyembuhan (Nuraningsih, 2020).

Pernyataan ini didukung oleh penelitian Sihombing (2018) yang menyatakan bahwa terapi SEFT efektif mengurangi konsumsi rokok jika responden yang melakukan terapi SEFT siap menerima proses terapi secara keseluruhan bukan paksaan, sehingga terapi SEFT ini akan menimbulkan efek positif untuk menurunkan intensitas merokok. Selain itu, terapi SEFT dapat menetralkan masalah psikososial yang dialami responden hal ini juga diperkuat oleh penelitian Sihombing (2018) yang menyatakan bahwa terapi SEFT efektif terhadap intensitas merokok karena SEFT dapat menetralkan masalah emosional yang dialami responden, dan kekuatan spiritual yang ada dalam terapi dapat memecahkan masalah emosional negatif responden, sehingga responden mampu menghilangkan stress dan berkeinginan untuk mengurangi atau berhenti merokok.

### KETERBATASAN PENELITIAN

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang digunakan peneliti mengenai jumlah batang rokok bersifat subjektif yakni responden menjawab sendiri berapa jumlah batang rokok yang diisap, dalam hal ini peneliti tidak mengetahui apakah responden menjawab dengan jujur atau tidak. Solusi peneliti dalam mengatasi keterbatasan ini adalah peneliti berkali-kali mengklarifikasi jawaban responden. Keterbatasan lain dalam penelitian yaitu peneliti tidak mengetahui apakah responden melakukan intervensi atau tidak. Solusi peneliti yakni memastikan responden melakukan terapi melalui ponsel. Tetapi tidak maksimal karena tidak semua responden mempunyai ponsel.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai efektivitas terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) terhadap intensitas merokok pada siswa SMP,

yang melibatkan 34 responden diketahui bahwa rata-rata intensitas merokok sebelum intervensi adalah 6,15 batang rokok, setelah diberikan intervensi terapi SEFT selama 6 hari terjadi penurunan rata-rata intensitas merokok secara signifikan menjadi 4,74 batang rokok dengan selisih rata-rata sebesar 1,4 batang rokok. Hasil *wilcoxon sign rank test* didapatkan  $p\text{ value } (0,000) < \alpha (0,05)$ . Hal ini disebabkan karena responden rutin mengikuti intervensi dalam penelitian dan adanya motivasi dari diri sendiri untuk mengurangi intensitas merokok.

### SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi tambahan bagi ilmu keperawatan khususnya keperawatan komunitas mengenai terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) yang dapat menurunkan intensitas merokok sehingga dapat dijadikan salah satu cara untuk mengurangi perilaku merokok.

Hasil penelitian juga diharapkan dapat menjadi informasi untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut tentang manfaat terapi SEFT terhadap perilaku merokok dengan teknik penelitian yang lebih baik seperti mengontrol responden terhadap faktor-faktor yang dapat memengaruhi intensitas merokok.

---

<sup>1</sup> Dilla Aulia, Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

<sup>2</sup> Ns. Arneliwati, M.Kep Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

<sup>3</sup> Ns. Jumaini, M.Kep.,Sp.Kep.J Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

---

### DAFTAR PUSTAKA

- Ahyani, L. N. & Astuti, D. (2018). *Buku ajar psikologi anak dan remaja*. Kudus: Universitas Muria Kudus.
- Astirahmawati, S. (2015). Faktor determinan konsep diri siswa kelas VIII di SMP Negeri se-Kota Semarang. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 4(1), 30–36.
- Bachtiar, D. (2020). *Ini dampak dan bahaya merokok bagi para remaja | Rumah Sakit EMC*.

- Badan Pusat Statistik Provinsi Riau. (2019). *Persentase penduduk usia 15 tahun ke atas yang merokok*. Pekanbaru: BPS
- Diana, A. (2018). Pengaruh label peringatan kesehatan bergambar dan tulisan di kemasan rokok terhadap intensitas merokok pada siswa SMP. *Skripsi*. Universitas Riau, Pekanbaru.
- Elon, Y., & Malinti, E. (2019). Fenomena Merokok Pada Anak Usia Remaja: Studi Kualitatif. *Klabat Journal of Nursing*, 1(1), 78-87.
- Fagan. (2008). Psikologi remaja. PT Gramedia. Jakarta
- Global Youth Tobacco Survey. (2020). Lembar informasi Indonesia. *World Health Organization*, 1–2.
- Gobel, S., dkk. (2021). Bahaya merokok pada remaja. *Jurnal Abdimas*, 7(1), 7.
- Harvey, J., dkk. (2016). Strategies to promote smoking cessation among adolescents. In *Paediatrics and Child Health (Canada)*, 21(4).
- Isa, L., Lestari, H., & Afa, J. R. (2017). Hubungan tipe kepribadian, peran orang tua dan saudara, peran teman sebaya, dan peran iklan rokok dengan perilaku merokok pada siswa Smp Negeri 9 Kendari tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 2(7), 1-10.
- Istighfari, A. (2019). *Statistik kesejahteraan rakyat Kabupaten Kuantan Singingi 2019*.
- Kemenkes RI. (2018). Kandungan dalam sebatang rokok - Direktorat P2PTM. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kemenkumham RI. (2012). Peraturan pemerintah RI nomor 109 tahun 2012.
- Munir, M. (2019). Gambaran perilaku merokok pada remaja laki-laki. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 112.
- Nugroho, T., & Fitriani, T. (2020). Analisis Perbedaan Intensitas Merokok Pada Remaja Anantara Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). In *Healthy Journal/ Jurnal Ilmiah Kesehatan Ilmu Keperawatan*, 8 (2), 39–47.
- Nurjanah, D. S. (2019). Terapi kecanduan rokok dengan menggunakan metode spiritual emotional freedom technique (SEFT). *Syifa al-Qulub*, 3(2), 112-119.
- Nurjanah, S. D., Chodijah, S., & Nurhazizah, A. (2021) *Terapi Seft untuk melepaskan emosi negatif pada remaja*. Bndung: Fakultas Usluhuddin Sunan Gunung Djati Bandung.
- Rianti, S., & Hidayah, N. (2021). Terapi seft untuk perilaku merokok. *Psycho Idea*, 19(1), 45.
- Riskesdas. (2018). Laporan Hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) | Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. In *Kementerian Kesehatan RI* (175–178).
- Rukmi, S. (2018). Tobacco use and adolescents in Indonesia: Narrative review of determinants. *KnE Life Sciences*, 69-84.
- Sihombing, C. (2018). Pengaruh terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) terhadap penurunan intensitas merokok pada Mahasiswa Stikes Santa Elisabeth Medan. *Skripsi Publikasi*. Medan: Stikes Santa Elisabeth
- Tan, Y. L., Mackay, J., Kolandai, M. A., & Dorotheo, E. (2020). Tobacco industry fingerprints on delaying implementation of pictorial health warnings in the Western Pacific. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 21(S1), 23-25.
- WHO. (2015). WHO Report 2015.
- Wilujeng, S., & Zakaria, M. (2021). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Intensitas Merokok Pada Siswa Laki

Laki. *Indonesian Journal of Professional Nursing*, 2(1), 48-53.

Winda, I. S., Rifki, A. Z., & Fionaliza, F. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku merokok pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Tahun 2015-2016. *Health and Medical Journal*, 2(1), 45-51.

Winarti, R., Nurkhastana, I., & Rohana, N. (2022). The effect of spiritual emotional freedom technique (SEFT) therapy methods on changes in adolescent smoking behavior. *Jurnal*

*Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 13(2).

Yugistyowati, A., & Rahmawati. (2018). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Motivasi Berhenti Merokok. *Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(1), 34-38.

Zainuddin, A. F. (2014). *Spiritual Emotional Freedom Technique For Healing + Success + Happiness + Gratness*. Jakarta: Afzan Publishing.