

## PEMBERDAYAAN GURU MENERAPKAN SEFT (SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE) UNTUK MURID PEROKOK DI SMKN 2 KOTA SAMARINDA

Syukma Rhamadani Faizal Nur<sup>1</sup>, Muhammad Aminuddin<sup>2</sup>, Iwan Samsugito<sup>3</sup>, Mayusef Sukmana<sup>4</sup>, Dwi Nopriyanto<sup>5</sup>, Muhammad Bagas Prayoga<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Fakultas Kedokteran, Universitas Mulawarman

Jl. Anggur No. 88 Samarinda 75123

email: [faizalrhamadani@gmail.com](mailto:faizalrhamadani@gmail.com)

*Adolescence is a period when individuals have a strong desire and adventure about everything they have never known. Exposure to tobacco at an early age will not only make you a lifelong smoker but will also increase the risk of contracting non-communicable diseases (PTM) such as heart disease, chronic respiratory disease, diabetes, and cancer as an adult. SEFT is a therapy that combines psychological energy with spirituality to improve emotional, mental, and behavioral conditions with three simple techniques, namely set-up, tune-up, and tapping. The purpose of this activity is to equip SMKN 2 Samarinda teachers to understand the SEFT process and then apply it to their students so they can stop smoking behavior. The method used is the post-test by assessing the teacher's skills in performing the SEFT technique. The result of this community service is that teachers are proficient in doing SEFT. So it is hoped that consistency from teachers in carrying out this SEFT therapy to students, so that smoking behavior in students can be reduced or even stop smoking.*

**Keywords:** high school students, teacher empowerment, smoking behavior, SEFT

*Remaja merupakan periode dimana individu memiliki keinginan yang kuat dan berpetualang tentang segala sesuatu yang belum pernah diketahuinya. Terpaparnya oleh tembakau di usia dini, tidak hanya menjadikannya menjadi perokok seumur hidup, akan tetapi juga meningkatkan risiko terjangkitnya penyakit tidak menular (PTM) seperti penyakit jantung, penyakit saluran pernapasan kronis, diabetes dan kanker saat dewasa. SEFT ialah terapi menggabungkan antara energi psikologi dengan spiritualitas untuk memperbaiki kondisi emosi, pikiran dan perilaku dengan tiga teknik sederhana yaitu set-up, tune-up dan tapping. Tujuan kegiatan ini untuk memberdayakan guru SMKN 2 kota Samarinda agar mengerti proses SEFT kemudian menerapkan kepada siswa didiknya agar dapat menghentikan perilaku merokok. Metode yang digunakan post test dengan menilai keterampilan guru dalam melakukan teknik SEFT. Hasil dari pengabdian masyarakat ini guru mahir dalam melakukan SEFT. Sehingga diharapkan konsistensi dari guru-guru dalam melakukan terapi SEFT ini kepada siswa, agar perilaku merokok pada siswa dapat berkurang atau bahkan dapat berhenti dari kebiasaan merokok.*

**Kata kunci:** murid SLTA, pemberdayaan guru, perilaku merokok, seft

Submitted : 14 November 2023

Revised : 22 November 2023

Accepted : 92 November 2023

### PENDAHULUAN

Mengacu pada Peraturan Pemerintah No. 109 tahun 2012 mengenai Pengamanan Bahan yang mengandung Zat Adiktif berupa produk tembakau. Produk tembakau ialah suatu produk yang secara keseluruhan atau sebagian terbuat dari daun tembakau sebagai bahan bakunya yang diolah untuk digunakan dengan cara dibakar, dihisap, dan dihirup atau dikunyah. Rokok merupakan salah satu produk tembakau yang dimaksudkan untuk dibakar dan dihisap dan/ atau dihirup asapnya, termasuk juga rokok kretek, rokok putih, cerutu atau dalam kemasan yang lain yang dihasilkan dari tanaman *nicotiana tabacum*, *nicotiana rustica* dan spesies lainnya atau hasil sintesis berupa asap yang mengandung *nikotin* dan *tar*, dengan atau tanpa bahan tambahan (Kemenkes RI, 2014).

Penggunaan produk tembakau merupakan penyebab utama kematian dini di seluruh dunia, sebanyak 6 juta kematian per tahun dikaitkan dengan penggunaan tembakau. Banyak pengguna tembakau/ perokok mulai merokok pada usia muda, dan mereka berisiko tinggi untuk merusak

kesehatannya (Rosenthal, Wensley, & Noel, 2022). Hasil Riskesdas pada tahun 2018 dipaparkan bahwa terjadi peningkatan prevalensi merokok pada populasi usia 10-18 tahun dari 7,2% menurut hasil Riskesdas tahun 2013 menjadi 9,1% pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2019).

Target Pemerintah dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) tahun 2020-2024, berupaya untuk menurunkan prevalensi perokok Anak dari 9,1% menjadi 8,7% di tahun 2024. Tanpa upaya yang sistematis dan massif maka prevalensi merokok di usia 10-18 tahun diprediksi akan meningkat dari 9,1% menjadi 16% di tahun 2030, atau setara dengan 6 juta perokok (Prabawati, 2021).

Di Indonesia sebanyak 225.700 orang meninggal disebabkan oleh kebiasaan merokok atau penyakit lain yang berkaitan dengan tembakau. Data menurut *Global Youth Tobacco Survey* (GYTS) pada tahun 2019 menunjukkan bahwa 40,6% pelajar di Indonesia (usia 13-15 tahun) sudah menggunakan produk tembakau. Terpaparnya oleh tembakau di usia dini, tidak hanya menjadikannya menjadi perokok seumur hidup, akan tetapi juga meningkatkan risiko terjangkitnya penyakit tidak menular (PTM) kronis seperti penyakit jantung, penyakit saluran pernapasan kronis, diabetes dan kanker saat dewasa. Tingkat merokok rata-rata di Indonesia terus menjadi salah satu yang tertinggi di dunia (WHO, 2020).

Hal ini menjadi perhatian serius yang sedang dihadapi Indonesia karena prevalensi merokok membesar pada kelompok remaja. Pada tahap ini, masa-masa remaja merupakan periode dimana individu memiliki keinginan yang kuat dan berpetualang tentang segala sesuatu yang belum pernah diketahuinya. Dengan keingintahuan yang kuat tadi membuat remaja mencoba untuk merokok tanpa memikirkan dampak bagi kesehatannya (Purwandari, Pubianti, Sofiana, Nugroho, & Freddy, 2020). Remaja beranggapan bahwa rokok sebagai pelarian dari suatu masalah, sehingga mengandalkan rokok sebagai solusi dan pereda masalah tersebut. Serta menganggap merokok merupakan cara untuk terlihat dewasa dan jantan (Hidayah, M. N., Kumalasari, G., & Kurniawan, D. Aditya, 2020).

Keinginan merokok diindikasikan meningkat diusia muda, terutama pada populasi usia 5-19 tahun. Sedangkan prevalensi merokok tertinggi diantara usia 15-19 tahun (Etika & Wijaya, 2015). Merokok pada remaja diawali oleh suatu kecenderungan atau sikap yang lebih mengarah pada tindakan untuk melakukan aktivitas merokok. Dari aspek sikap yang dimiliki remaja terhadap rokok, maka perlu adanya penanaman konsep pemikiran dan perasaan yang tepat sehingga remaja dapat bersikap antisipatif dan preventif terhadap rokok. Keterkaitan antara proses kognisi dan emosi yang saling terkait akan memunculkan adanya kecenderungan untuk berperilaku terhadap suatu objek, dalam hal ini adalah merokok (Sulifan, Suroso, & Muhiid, 2014).

*Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) membuat keadaan emosi menjadi positif dan pikiran yang tenang terhadap individu, memberikan kemudahan dan motivasi kepada seseorang dalam bertindak lebih produktif dan efektif sehingga muncul pemikiran dan perasaan yang tepat sehingga tujuan yang diharapkan dapat tercapai yaitu remaja memiliki keinginan untuk berhenti merokok dan bersikap antisipatif dan preventif terhadap rokok (Yugistyowati & Rahmawati, 2018).

Berdasarkan pemaparan masalah diatas, maka kami menginisiasi untuk melakukan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) kepada guru-guru SMA di Samarinda, dengan harapan guru tersebut dapat mengerti dan memahami proses SEFT kemudian menerapkan kepada siswa didiknya agar dapat menghentikan perilaku merokok. Hal serupa pernah dilakukan dalam menurunkan intensitas merokok pada siswa Madrasah Aliyah (MA) Nahdlatul Ulama' di Sidoarjo tahun 2020 dan hasilnya berpengaruh terhadap siswa laki-laki kelas XI di MA (MA) Nahdlatul Ulama' Sidoarjo. Dengan penanaman konsep pemikiran dan perasaan yang tepat pada remaja, diharapkan remaja dapat memiliki sikap antisipatif dan preventif terhadap rokok. Dengan mengetahui dampak negatif yang ditimbulkan rokok terhadap kesehatan, menyebabkan 70% perokok ingin berhenti merokok. Berhenti merokok juga dipengaruhi oleh niat dan motivasi (Wilujeng & Zakaria, 2021).

## METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di SMKN 2 Kota Samarinda pada tanggal 26 Agustus 2022. Metode yang digunakan dalam kegiatan satu hari ini diawali pemaparan materi mengenai teknik terapi yang mendasari SEFT, cara melakukan SEFT dan hal-hal yang menentukan keefektifan terapi SEFT. Setelah penyampaian materi dilanjutkan demonstrasi oleh pemateri dan diikuti oleh peserta serta dilakukan *post-test* dengan 19 indikator penilaian keterampilan kepada peserta dalam melakukan teknik SEFT. Hasil dari penilaian keterampilan ini, yaitu mahir/kompeten dan belum mahir, sehingga perlu didampingi oleh panitia agar dapat melakukan dengan benar.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di SMKN 2 Kota Samarinda pada tanggal 26 Agustus 2022. Kegiatan ini diikuti oleh 30 orang peserta yang merupakan guru SMKN 2 Kota Samarinda.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan beberapa tahapan meliputi (1) Tahap Persiapan. Pada tahap persiapan ini diawali dengan peninjauan ke SMKN 2 terkait kegiatan pengabdian masyarakat. Setelah berkoordinasi pada bagian kesiswaan, dilanjutkan wawancara dengan kepala sekolah terkait kegiatan pengabdian masyarakat ini. Setelah mendapatkan izin dari kepala sekolah SMKN 2 Kota Samarinda, kemudian menyiapkan materi, *leaflet*, laptop serta konsumsi peserta. (2) Tahap Pelaksanaan. Sebelum dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat, terlebih dahulu peserta yang terdiri dari guru-guru SMKN 2 Kota Samarinda melakukan registrasi. Kemudian dilanjutkan pada penyampaian materi mengenai teknik terapi SEFT, cara melakukan SEFT dan hal-hal yang menentukan keefektifan terapi SEFT. Materi yang telah disampaikan oleh panitia tersebut, langsung dilakukan demonstrasi kepada peserta didampingi oleh panitia. Hal ini dilakukan karena sebagian besar peserta belum pernah terpapar oleh SEFT. Sehingga memerlukan pendampingan. Bila sesi demonstrasi telah selesai, maka peserta wajib melakukan teknik SEFT secara mandiri.



Gambar 1. Kegiatan demonstrasi oleh panitia

Penilaian keterampilan dilakukan oleh panitia dengan menggunakan lembar penilaian. Lembar penilaian keterampilan ini terdiri dari 19 indikator yang terdiri dari beberapa elemen kompetensi

seperti; melakukan persiapan sebelum SEFT, melakukan *set-up*, melakukan *tune-in*, melakukan *tapping* (proses pengetukan dengan dua ujung jari pada titik-titik meridian) dan mengevaluasi hasil tindakan yang dilakukan. Berdasarkan penilaian oleh panitia yang mendampingi 30 orang peserta, diperoleh hasil; sebagian besar peserta sebanyak 21 orang (70%) mahir dalam melakukan SEFT. Sedangkan 9 orang peserta lainnya (30%) keterampilan dalam melakukan SEFT masih belum mahir, sehingga perlu pendampingan



Gambar 2. Praktik SEFT oleh peserta

Melalui penerapan terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*), masalah emosi maupun masalah fisik yang dialami oleh seseorang, seperti yang terjadi pada siswa dalam merubah frekuensi merokok, dan hasil yang dirasakan berkurang. Hal ini disebabkan SEFT lebih menekankan pada unsur spiritualitas (do'a) dan sistem energi tubuh dengan menggunakan metode *tapping* pada beberapa titik tertentu pada tubuh. Selain dari sistem energi tubuh, terdapat pula metode relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan dari responden (Nugroho & Fitriani, 2020).

Dengan melakukan tahapan yang benar dalam terapi SEFT mulai dari *set up*, *tune in*, *tapping* pada 18 titik meridian atau dengan versi singkatnya 9 titik meridian. Hasil yang diperoleh dari studi pendahuluan pra-siklus menunjukkan bahwa tingkat 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 masuk dalam kategori berat setelah diberikan terapi menurun menjadi 60% dan kategori sedang setelah dilakukan terapi SEFT menurun menjadi 10%. Dengan demikian tingkat kebiasaan merokok para remaja yang mengalami kecanduan dalam merokok baik itu masuk kategori berat dan sedang, cukup efektif dalam menurunkan bahkan menghilangkan kebiasaan merokok di kalangan remaja (Nurnaningsih, 2020).

## KESIMPULAN

Setelah diadakan pengabdian masyarakat ini perlu diadakan tindak lanjut monitoring kepada guru-guru SMKN 2 Kota Samarinda. Oleh sebab itu, diharapkan konsistensi dari guru-guru dalam melakukan terapi SEFT ini kepada siswa, agar perilaku merokok siswa dapat berkurang atau bahkan dapat berhenti dari kebiasaan merokoknya. Semoga dengan terlibatnya guru dalam mengawasi dan melakukan terapi SEFT ini, maka diharapkan kebiasaan merokok ini dapat berhenti sehingga perilaku sehat dapat menular kepada siswa-siswa yang lain.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian masyarakat ini dibiayai oleh dana hibah Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman pada tahun 2022.

## DAFTAR PUSTAKA

- Etika, A. N., & Wijaya, D. S. (2015). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Intensitas Merokok Pada Siswa. *Care*, 3(3), 12–18.
- Hidayah, M. N., Kumalasari, G., & Kurniawan, D. Aditya, R. . (2020). PENGALAMAN MOOD SWING PADA PEROKOK REMAJA DI USIA 15-18 TAHUN. *Jurnal Kesehatan Masyarakat STIKES CENDEKIA UTAMA KUDUS*, 8(1), 84–92.
- Kemkes RI. (2014). *Perilaku Merokok Masyarakat Indonesia Berdasarkan Riskesdas 2007 dan 2013 - Infodatin* (pp. 1–12). pp. 1–12. Jakarta: Pusdatin Kemkes RI.
- Kemkes RI. (2019). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, pp. 1–674. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Nugroho, T., & Fitriani, T. (2020). Analisis Perbedaan Intensitas Merokok Pada Remaja Antara Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Spiritual Emosioal Freedom Technique (seft) Vol . VIII No . 2 , Oktober 2020. *Healthy Journal*, VIII(2), 39–47.
- Nurnaningsih, N. (2020). Penerapan Metode SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Menghilangkan Kebiasaan Merokok Kalangan Remaja. *Syifa Al-Qulub*, 5(1), 29–35. <https://doi.org/10.15575>
- Prabawati. (2021). Butuh Keseriusan Turunkan Prevalensi Perokok Anak. Retrieved April 12, 2022, from Diskominfo Prov. Kaltim website: <https://diskominfo.kaltimprov.go.id/berita/butuh-keseriusan-turunkan-prevalensi-perokok-anak>
- Purwandari, E., Pubianti, E., Sofiana, M., Nugroho, M. D., & Freddy, F. (2020). Terapi Berhenti Merokok dengan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). *Warta LPM*, 23(2), 84–93. <https://doi.org/10.23917/warta.v23i2.9538>
- Rosenthal, S. R., Wensley, I. A., & Noel, J. K. (2022). Eliminating Disparities in Young Adult Tobacco Use: The Need for Integrated Behavioral Healthcare. *Rhode Island Medical Journal*, 105(2), 38–42.
- Sulifan, Y., Suroso, S., & Muhid, A. (2014). Efektifitas Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Remaja Madya. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 9(1), 86–95.
- WHO. (2020). Pernyataan: Hari Tanpa Tembakau Sedunia 2020. Retrieved April 8, 2022, from Who.Int/Indonesia website: <https://www.who.int/indonesia/news/detail/30-05-2020-pernyataan-hari-tanpa-tembakau-sedunia-2020>
- Wilujeng, S., & Zakaria, M. (2021). *PENGARUH TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE ( SEFT ) TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS MEROKOK PADA SISWA MA The Effect Of Spiritual Emotional Freedom Technique ( Seft ) Therapy On The Reduction Of Smoking Intensity In Students Senior High School* pe. 2(1), 48–53.
- Yugistyowati, A., & Rahmawati. (2018). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Motivasi Berhenti Merokok Pada Remaja. *Keperawatan Respati Yogyakarta*, 5(1), 34–38.