

INTISARI

Latar belakang : Rokok adalah hasil olahan tembakau termasuk cerutu atau bentuk lainnya yang dihasilkan dari tanaman *Nicotiana tabacum*, *Nicotiana rustica* dan spesies lainnya yang merupakan racun saraf potensial dan pada konsentrasi rendah dapat menimbulkan kecanduan. Menghentikan kebiasaan merokok bukanlah usaha mudah, salah satunya disebabkan karena kurangnya motivasi seseorang untuk berhenti merokok. Terapi SEFT (*Spiritual, Emotional, Freedom, Technic*) merupakan metode yang efektif untuk mengatasi fobia, kecemasan, depresi, gangguan stres pasca trauma, nyeri, dan kecenderungan orang terhadap konsumsi rokok.

Metode : Penelitian ini menggunakan *quasi eksperimental design* dengan menggunakan rancangan *two group pretest-post test design with control group design*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas 7,8 dan 9 SMP Negeri 1 Kasihan, Bantul, Yogyakarta yang merokok sejumlah 40 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kuesioner perilaku merokok yang digunakan diadaptasi dari *The Questionnaire of Smoking Urges (QSU)*

Hasil : Pada kelompok terapi terdapat penurunan rata-rata 11.4000, sedangkan pada kelompok control terdapat penurunan rata-rata 0.9412. Dari penelitian didapatkan hasil analisis dengan uji Wilcoxon $p = 0.00$ ($p < 0.05$).

Kesimpulan : Dari hasil Wilcoxon terdapat penurunan kecenderungan perilaku merokok pada sampel setelah dilakukan terapi SEFT. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil post-test yang mengalami penurunan setelah dilakukan terapi SEFT tersebut. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terapi SEFT berpengaruh terhadap upaya berhenti merokok.

Kata kunci : SEFT dan merokok.

ABSTRACT

Background: Smoking Tobacco is processed including cigars or any other form that is generated from the plant *Nicotiana tabacum*, *Nicotiana glauca* and other species that are a potential and nerve toxins in low concentrations can cause addiction. Stop the smoking habit is not easy business, one of which is caused due to a lack of motivation to quit smoking. SEFT method (Spiritual, Emotional, Freedom, Technic) is an effective method to overcome phobias, anxiety, depression, post traumatic stress disorder, pain, and the tendency of the people against the consumption of cigarettes.

Methods: this research uses quasi experimental design using draft two group pretest-post test design with control group design. The sample in this study are grade 7.8 and 9 SMP Negeri 1 pity, Bantul, Yogyakarta who smoked a number of 40 people who meet the criteria for inclusion and exclusion. The smoking behaviour questionnaire used was adapted from The Questionnaire of Smoking Urges (QSU)

Results: Group therapy there is a decrease in the average 11.4000, whereas in the control group there was a decrease in the average 0.9412. Analysis of results obtained from studies with test Wilcoxon $p = 0.00$ ($p < 0.05$).

Conclusion: the results of behavioral tendencies decrease Wilcoxon there smoking on SEFT therapy after a sample. It can be seen from the results of a post-test that experienced a decline after the SEFT therapy. Thus it can be concluded that the therapy effect on SEFT attempts to stop smoking.

Key Word : SEFT and smoking.