

EFEKTIVITAS TERAPI *EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (EFT) UNTUK MENGURANGI KECANDUAN MEROKOK PADA SISWA DI SMA NEGERI 11 SURABAYA

Salsabila Salma

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Salsabila.22142@mhs.unesa.ac.id

Wiryo Nuryono

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
wiryonuryono@unesa.ac.id

Abstrak

Merokok adalah aktivitas menghisap dan membakar tembakau yang didalamnya terkandung zat-zat berbahaya seperti nikotin, karbon monoksida, dan tar. Dalam rokok mengandung bahan adiktif yang akan membuat seseorang kecanduan. Kecanduan merupakan suatu kondisi dimana mengakibatkan individu tidak mampu mengendalikan diri dari dampak negatif yang disebabkan oleh kebiasaannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan konseling individu menggunakan terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) untuk mengurangi kecanduan merokok pada siswa SMA Negeri 11 Surabaya. Penelitian ini menggunakan Pre-Eksperimentasi dengan desain one-group pretest-posttest, dengan analisis parametrik, uji Paired Sampel T-Test. Subjek penelitian berjumlah 5 siswa kelas XI yang memiliki kecanduan merokok tingkat tinggi. Berdasarkan hasil uji T menunjukkan nilai Sig. (2-Sided p) yaitu 0,002 dimana nilai ini lebih kecil dari 0,05 ($0,002 < 0,05$). Maka dapat disimpulkan dalam penelitian ini H_0 diterima dan H_a ditolak yang berarti terapi EFT efektif untuk mengurangi kecanduan merokok siswa SMA Negeri 11 Surabaya.

Kata Kunci: Konseling, Terapi EFT, EFT Untuk Kecanduan Rokok, Perilaku Merokok, Kecanduan Merokok Siswa

Abstract

Smoking is the activity of inhaling and burning tobacco, which contains harmful substances such as nicotine, carbon monoxide, and tar. Cigarettes contain addictive substances that can lead to addiction. Addiction is a condition where an individual is unable to control themselves from the negative impacts caused by their habit. This study aims to determine the effectiveness of individual counseling services using Emotional Freedom Technique (EFT) therapy to reduce smoking addiction in students of SMA Negeri 11 Surabaya. This study used a Pre-Experiment with a one-group pretest-posttest design, with parametric analysis, Paired Sample T-Test. The research subjects were 5 11th grade students with high levels of smoking addiction. Based on the results of the T-test, the Sig. (2-Sided p) value is 0.002, which is smaller than 0.05 ($0.002 < 0.05$). Therefore, it can be concluded that in this study, H_a is accepted and H_0 is rejected, meaning EFT therapy is effective in reducing smoking addiction in students of SMA Negeri 11 Surabaya.

Keywords: Keywords: Counseling, EFT Therapy, EFT for Cigarette Addiction, Smoking Behavior, Student Smoking Addiction

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa dimana terjadi perkembangan transisi antara masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan kognitif, biologi, sosial dan emosional. Individu dapat dikatakan sebagai remaja menurut WHO (World Health Organization) ialah yang didefinisikan melalui tiga karakteristik yakni psikologis, biologis dan sosial-ekonomi, dimana individu mulai mengalami atau menunjukkan tanda-tanda seksualitas sekunder hingga ia mencapai kematangan sosialnya.

Usia remaja menjadi masa dimana individu mulai mengeksplorasi, mencari jati diri, serta menghadapi berbagai persoalan baik itu dari internal maupun eksternal. Tugas perkembangan dari setiap fase remaja berbeda-beda. Pada fase remaja pertengahan atau yang duduk di bangku SMA tugas perkembangan yang perlu dicapai menurut POP BK terdapat berbagai aspek dimana ada landasan hidup religius, landasan berperilaku etis, kematangan emosi, intelektual, kematangan atas tanggungjawab sosial, perkembangan pribadinya, perilaku kewirausahaan/kemandirian perilaku ekonomis, wawasan

dan kesiapan karir, kematangan hubungan dengan teman, dan kesiapan diri untuk menikah. Dari beberapa tugas perkembangan tersebut penting bagi remaja untuk mempersiapkan, dan berusaha sebaik mungkin agar tugas perkembangan bisa tercapai. Namun di samping itu pasti terdapat hambatan atau hal yang mungkin terjadi dalam mencapai tugas perkembangannya yang bisa menyebabkan remaja ini masuk atau melakukan suatu hal yang berdampak negatif atau menimbulkan permasalahan. Salah satu permasalahan individu sebagai remaja yang dapat terjadi dalam proses perkembangannya yakni masalah yang terjadi pada perilakunya seperti perilaku kecanduan rokok. Dimana merokok sebagai aktivitas yang merugikan bagi remaja dan memberikan banyak dampak negatif. Remaja SMA yang memiliki perilaku kecanduan rokok ini dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Rokok yang menyebabkan kecanduan akan memberikan efek dan dampak yang buruk bagi kesehatan fisik, maupun psikologis bagi remaja.

Rokok merupakan salah satu jenis dari olahan yang berasal dari tembakau yang dicampur dengan bahan tambahan atau juga tanpa tambahan yang digulung kecil di dalam kertas kemudian dibakar untuk dihisap dan dihirup asapnya. Rokok menjadi salah satu polutan berupa gas yang mengandung bermacam zat kimia seperti nikotin, tar, karbon monoksida, eugenol (Artini, B & Nancye, 2024). Berbagai masalah yang ditimbulkan akibat merokok pastinya akan mempengaruhi kehidupan siswa baik itu sekarang maupun masa mendatang. Karena banyaknya dampak negatif yang ditimbulkan akibat merokok untuk siswa sebagai remaja yang duduk di bangku SMA tidak seharusnya untuk menggunakan rokok karena sangat membahayakan kesehatannya. Berdasarkan data global Youth Tobacco Survey (GYTS) pada 2019, prevalensi perokok pada anak sekolah usia 13-15 tahun naik jadi 18,3% pada tahun 2016 naik menjadi 19,2% di tahun 2019, sementara untuk usia 15-19 tahun merupakan perokok terbanyak (56,5%) dan diikuti dengan usia 10-14 tahun (18,4%) (Kemenkes, 2024). Kecanduan akan rokok juga menyebabkan terganggunya konsentrasi, menurunnya metabolisme tubuh, dan gangguan kecemasan (Nurjannah, D.S 2019). Kasus penggunaan rokok lainnya bahkan bisa terjadi pada anak di kecil seperti pada berita Detiknews (2022) menyebutkan bocah 3 tahun di daerah Gunungkidul Kecanduan rokok, bahkan bocah tersebut akan mengamuk jika tidak dituruti keinginannya untuk merokok.

Selain mengancam kesehatan masalah lain yang muncul akibat merokok untuk siswa yakni, mengganggu prestasi belajar sekolah, terjadinya withdrawal syndrome (gejala kecanduan dan penarikan), terlihat lebih tua dari usainya, kesulitan sembuh saat sakit, memiliki masalah kulit dan terganggunya perkembangan paru-paru

(Kemenkes, 2024). Kelompok remaja dan anak berada di jumlah prokok yang tinggi dan signifikan. Untuk permasalahan kecanduan rokok juga terjadi di salah satu sekolah Negeri di Surabaya yakni di SMAN 11 Surabaya yang mana beberapa siswa memiliki kebiasaan/kecanduan rokok, dimana berdasarkan hasil pengumpulan informasi ditemukan beberapa siswa memang memiliki perilaku merokok. Perilaku merokok bisa disebabkan oleh banyak faktor salah satunya karena menerima ajakan teman. Keseringan merokok setiap hari akan menyebabkan seseorang kecanduan. Begitu pula yang terjadi pada siswa di SMAN 11 Surabaya yang beberapa diantara siswanya memiliki perilaku merokok (kecanduan). Selain faktor dari temannya faktor lain yang menyebabkan siswa merokok yaitu adanya rasa ingin tau terhadap rokok, merokok karena gabut, ataupun terpengaruh dengan iklan rokok.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada Jumat 17 Februari 2025, teman menjadi faktor signifikan. Misalnya ketika ada salah satu siswa kelas XI yang saat ini berada di gerombolan orang merokok maka siswa tersebut akan mengikuti temannya untuk merokok, jika tidak menuruti gerombolan tersebut siswa akan diejek cemen, cupu dan lain sebagainya. Setelah adanya dorongan dari teman-temannya siswa akan terdorong untuk mencoba rokok meskipun sebelumnya tidak ada niat untuk merokok. Guru BK juga menjelaskan bahwa terdapat beberapa alasan lain seperti, siswa yang merokok merasa keren, rokok sebagai tempat pelampiasan, jika merokok akan lebih diakui, dan alasan lain seperti karena ayah atau kakanya di rumah merokok jadi siswa juga ikut merokok. Untuk faktor internal biasanya siswa tidak ada keinginan untuk merokok, namun karena sering berkumpul dengan orang yang merokok timbulah dorongan yang membuat siswa ingin mencoba rokok. Selain itu juga dijelaskan bahwa siswa menghisap rokok untuk melampiaskan stress atau untuk mencari ketenangan.

Maka dari itu perlu adanya intervensi yang diberikan salah satunya oleh guru BK untuk membantu siswa menghentikan perilaku kecanduan merokoknya. Dalam membantu siswa yang kecanduan rokok di SMAN 11 Surabaya tersebut peneliti melakukan intervensi melalui layanan konseling individu menggunakan salah satu teknik yang sudah terbukti berhasil dilakukan oleh para peneliti sebelumnya yakni menggunakan Terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT). Dimana terapi ini dilakukan dengan tujuan untuk mengurangi maupun menghentikan perilaku merokok siswa. Terapi EFT ini selain menggunakan teknik nya juga memadukan unsur religius di dalamnya seperti dengan berserah diri, pasrah dan ikhlas. Penggunaan terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) sebagai intervensi guru BK dapat

Efektivitas Terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) Untuk Mengurangi Kecanduan Merokok Pada Siswa Di SMA Negeri 11 Surabaya

membantu siswa mengurangi perilaku merokoknya. EFT merupakan perpaduan antara spiritual (melalui do'a keikhlasan dan kepasrahan) dan energi psikologi Zainudin, 2009. Energi psikologi merupakan seperangkat prinsip dan teknik yang menggunakan sistem energi dalam tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi, dan perilaku seseorang. Terapi ini menggunakan gerakan sederhana yang dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan psikologis maupun fisik (Purwandari, E. dkk, 2020). Terdapat beberapa penelitian yang dilakukan dalam menggunakan terapi EFT ini.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sari, R.K (2022) terapi EFT ini berpengaruh pada kebiasaan merokok siswa dan dapat menurunkan jumlah rokok yang dihisap. Berdasarkan penelitian dilakukan oleh Robiansyah (2024) penggunaan terapi EFT dengan perpaduan doa juga dapat digunakan untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri pada remaja pengguna narkoba di Rehabilitasi Narkoba Mitra Mulia, hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan saat sebelum di beri perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Berdasarkan hasil penelitian Dian Siti Nurjanah (2019) pemberian terapi SEFT yang sama halnya dengan terapi EFT yang dikemukakan oleh Ahmad Faiz Zainudin menggunakan 15 teknik terapi dengan langkah Set-up, Tune-in dan Tapping ini pada kasus kecanduan merokok berhasil membuat siswa berhenti merokok karena merasakan mual, pahit, pusing, batuk hingga muntah-muntah. Ketika siswa sudah merasakan hal yang membuatnya tidak enak ketika merokok maka keinginan atau motivasi merokok akan turun. Namun bisa jadi ketika motivasi dan keinginan merokok tidak ada kebiasaan merokok akan kembali meski rasanya sudah pahit, tidak enak ataupun hambar.

Terapi EFT yang digunakan diharapkan dapat membantu siswa mengurangi kecanduan rokoknya. Meskipun proses untuk mengurangi kecanduan rokok bukanlah hal yang mudah namun dengan niat, usaham dan dukungan akan menjadikan proses perubahan semakin mudah. Dengan menggunakan terapi EFT ini peneliti dan konseli (siswa) akan melihat atau merasakan sensai langsung setelah perlakuan atau setelah dilakukannya terapi EFT tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pre-eksperimen, dimana menurut Sugiyono (2023) menjelaskan bahwa desain pre-eksperimen ialah metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui atau mencari tahu pengaruh suatu perlakuan terhadap suatu kondisi yang terkendali tetapi bukan semata-mata dipengaruhi oleg variabel independen. Bentuk desain pre-eksperiment yang digunakan yakni pre-test, dan post-test one group

design dengan menggunakan layanan konseling individu teknik terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) yang bertujuan untuk mengurangi kecanduan merokok pada siswa kelas XI di SMA Negeri 11 Surabaya. Pre-test post-test one grup design ialah jenis desain yang digunakan dengan melakukan dua kali penilaian yakni sebelum treatment (O1) *pre-test* dan setelah treatment (O2) *post-test*. Tahapan dalam penelitian ini mencakup:

1. Menentukan Lokasi penlitian yakni di SMA Negeri 11 Surabaya
2. Menentukan fenomena yang akan di teliti
3. Mengumpulkan data primer dan sekunder
4. Memilih subjek yang mempunyai perilaku merokok dan tergolong dalam kecanduan merokok. Terpilih 5 Siswa perokok yang ditempatkan dalam kelompok eksperimen.
5. Melakukan pretest sebelum memberikan layanan konseling individu, untuk mengukur tingkat kecanduan rokok siswa dengan mmeberikan angket variabel kecanduan merokok. Dan didapatkan siswa yang kecanduan rokok dengan katogori ringan dan sedang.
6. Memberikan layanan kosneling individu dengan berfokus pada siswa yang memiliki kategori ringan dan sedang. Layanan diberikan sebanyak 5 kali pertemuan.
7. Setelah diberikan layanan, selanjutnya melakukan pemberian posttest dengan menggunakan angket yang sama untuk mencari tahu apakah terdapat perubahan dari layanan yang udah diberikan
8. Melakukan analsis data dan uji hipotesis.

Berikut merupakan gambaran rancangan perlakuan yang akan dilakukan:

Tabel 1. Rancangan Perlakuan

Sesi I "Pembentukan hubungan baik antara konselor dan konseli (pada pertemuan ke-1), tahap <i>pre-contamplation</i> dan pemberian pre-test	a. Membentuk rapport, dan penerapan keterampilan dasar konseling. Membicarakan topik netral dan melaukakan strukturing konseling (menjelaskan asas, peran dan tugas, serta waktu pelaksanaan konseling) b. Menciptakan hubungan baik dengan konseli, menjalin keakraban, menerima konseli agar merasa nyaman dan mengeksplorasi pertanyaan dan kecemasan konseli tentang perubahan. Mendengarkan dengan
--	--

Efektivitas Terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) Untuk Mengurangi Kecanduan Merokok Pada Siswa Di SMA Negeri 11 Surabaya

	baik apa yang disampaikan konseli dan memahaminya.
Sesi II “masuk dalam tahap <i>contemplation dan preparation</i> .”	Konselor melaksanakan sesi konseling pertemuan dua dengan tahapan-tahapan yang sudah dipersiapkan
Sesi III dan IV” memasuki tahap <i>action</i> , dan Penerapan Terapi <i>Emotional Freedom Technique</i> (EFT)” pada pertemuan ke-3 dan4 serta pemberian <i>Post-test</i>	Konselor memperkuat pemikiran konseli terhadap perubahan perilakunya dan megidentifikasi alasan konseli untuk berubah. Konselor meminta izin kepada konseli untuk melakukan terapi. Konselor menerapkan terapi EFT sesuai dengan prosedur terapi. Setelah sesi terapi berakhir konselor membantu konseli untuk mereleksasikan diri. Konselor memberikan <i>posttest</i>
Pertemuan ke-5 (pengakhiran)	Konselor memberikan lembar refleksi dan lembar evaluasi, dan pemberian <i>post-test</i> kepada konseli serta merencanakan tindak lanjut konseling. Konselor menutup seluruh sesi konseling.

Lokasi penelitian di SMA Negeri 11 Surabaya, dengan jumlah populasi yang digunakan sebanyak 70 siswa kelas 10.6 dan 10.7. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan ialah *purposive sampling* (*sampling bertujuan*) yang bertujuan untuk memilih subjek penelitian berdasarkan kriteria yang sesuai dengan tujuan penelitian (Lenaini, 2021). Pada penelitian ini, guna menentukan subjek penelitian kecanduan merokok siswa dengan kriteria berikut: 1) Peserta didik kelas XI tahun ajaran 2025/2026, 2) Peserta didik memiliki perilaku merokok selama minimal 6 bulan terakhir, 3) Durasi merokok lebih dari 1 jam per hari dan tergolong dalam kategori kecanduan merokok ringan, dan sedang. 4) Termasuk ke dalam aspek perilaku merokok yakni, preparatory, intiation, becoming a smoker, dan maintaining of smoking.

Pada penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti ialah angket. Angket merupakan sejumlah pernyataan atau pertanyaan tertulis yang sesuai dengan data *factual* atau opini yang berkaitan dengan diri responden dan perlu dijawab sesuai kondisi diri dari responden. Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket inventori kecanduan rokok menggunakan patokan dari skala kecanduan merokok CDS-5 short version oleh Jean-Francois Etter, Jaques Le Houzen dan Thomas V Perneger kemudian dikembangkan oleh peneliti dan diujikan validitas dan reliabilitasnya yang kemudian diisikan dalam bentuk skala likert, yakni skala untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau sekelompok orang terkait fenomena sosial tertentu. Skala likert dalam penelitian ini menggunakan 4 kategori penilaian, yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah parametrik dengan uji Paired Sampel T-test menggunakan SPSS versi 31. Penentuan penelitian dengan syarat jika nilai signifikasni $< 0,05$ maka H_a diterima dan jika nilai $> 0,05$ maka H_a ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan penelitian desain *pre-eksperimen* berbentuk *one group pre-test dan post-test* yakni kelompok sampel yang diberikan tes berupa angket sebelum dan sesudah perlakuan tanpa menghadirkan kelompok control sebagai pembanding. Penelitian ini merupakan penelitian yang bukan sungguh-sungguh karena masih banyak factor eksternal lain yang dapat memberikan pengaruh terhadap variabel. Selain itu dalam penelitian ini juga tidak terdapat kelompok control, kedua hal tersebut termasuk ke dalam jenis penelitian *pre-eksperimental design*.

Setelah dilakukan penyebaran instrumen *pre-test* melalui G-form selanjutnya akan dikategorikan menjadi tiga yaitu, tinggi, sedang, dan rendah. Berikut merupakan kriteria interval instrumen kecanduan merokok:

Tabel 2. Kriteria Acuan Instrumen Kecanduan Merokok

Kriteria Acuan Kategorisasi	
Rendah	$X < 22$
Sedang	$22 \leq X < 61$
Tinggi	$X > 61$

Berikut sajian data awal siswa yang terpilih menjadi subjek penelitian:

Tabel 3. Hasil *pre-test*

No.	Nama	Pre-Test	Kategori
1	ARPM	86	TINGGI
2	DS	85	TINGGI
3	TS	93	TINGGI
4	BVA	82	TINGGI

Efektivitas Terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) Untuk Mengurangi Kecanduan Merokok Pada Siswa Di SMA Negeri 11 Surabaya

5	DAF	85	TINGGI
---	-----	----	--------

Tabel 3. Hasil *pre-test*

Pemberian perlakuan terhadap 5 subjek penelitian, yang dilakukan dalam 4 kali pertemuan, dan setiap pertemuan dengan Langkah yang berbeda. Perlakuan tersebut berupa layanan konseling individu dengan menggunakan Teknik EFT untuk mengurangi kecanduan merokok atau mengurangi jumlah rokok yang dihisap setiap harinya. Pelaksanaan penelitian dimulai pada tanggal 21 Agustus 2025 sampai 15 Oktober 2025

Setelah pemberian perlakuan berupa konseling individu dengan terapi EFT yang diberikan kepada lima subjek penelitian, selanjutnya peneliti memberikan post-test berupa angket berbentuk lembaran untuk mengetahui apakah terdapat perubahan penurunan jumlah rokok yang dihisap setiap hari, sikap atau perilaku konseli, dan sedikit pengetahuan umum konseli, sesudah dilakukannya intervensi atau perlakuan. Hasil skor angket post-test pada siswa.

Tabel 4. Hasil *post-test*

No.	Nama	<i>post-test</i>	Kategori
1	ARPM	47	RENDAH
2	DS	64	RENDAH
3	TS	62	RENDAH
4	BVA	60	RENDAH
5	DAF	65	RENDAH

Dari tabel 4 diatas dapat diketahui subjek mengalami penurunan kategori yang pada mulanya tinggi menjadi rendah. Analisis konseling individu terhadap kelima subjek yakni sebagai berikut:

a) Nama: ARPM

Subjek berinisial ARPM berusia 16 berjenis kelamin laki-laki, yang sekarang duduk di bangku SMA kelas 11. Subjek memiliki Riwayat merokok dari sejak duduk di bangku SMP. Subjek merokok dikarenakan keinginan sendiri, dan ada pengaruh dari lingkungan. Kondisi awal konseli sebelum intervensi dalam 1 hari bisa merokok hingga batas kemampuannya, yang biasanya 1 bungkus 1 hari, atau jika dihitung bisa lebih dari 20 batang. Rokok yang dikonsumsi, bermerk Marlboro, yang harganya sekitar 50 ribu satu bungkusnya. Subjek memang memiliki keinginan untuk berhenti merokok, dan sudah mengetahui sedikit tentang bahaya rokok untuk kesehatan. Namun karena sudah merokok dari lama dan sudah kecanduan maka masih sulit untuk berhenti merokok. Walaupun orang dengan riwayat kecanduan rokok subjek terlihat ceria, bersemangat, dan memiliki energi affective valence atau energi positif.

Dari kondisi subjek Sebelum memulai intervensi peneliti membagikan pre-test untuk mengukur perilaku awal subjek. Hasil dari skor pre-test menunjukkan perilaku konseli cukup rendah. Rendah disini dalam arti

konseli memang banyak setuju dengan item yang mengarahkan bahwa individu memang memiliki perilaku kecanduan rokok. Subjek juga menyampaikan pernah mengalami beberapa efek buruk dari merokok, seperti sebelum intervensi sempat tidak merokok 1 minggu dikarenakan sesak nafas dan beberapa hari tidak masuk sekolah, dan ia menyampaikan salah satu akibatnya karena rokok. Setelah melakukan pre-test peneliti memastikan kembali apakah subjek benar-benar kecanduan rokok dan hasilnya memang benar.

Saat intervensi dilakukan dengan konseling individu sebanyak 4 kali pertemuan. Pada pertemuan pertama subjek menyetujui untuk dilakukan perlakuan dengan terapi EFT untuk mengurangi perilaku kecanduan merokoknya, selin itu dapat memahami dirinya, proses konseling dan dapat menjalin hubungan dengan baik. Pada pertemuan kedua, meski pertemuan dilakukan sedikit terlambat subjek dapat mengikuti dengan baik, dimana ia mulai memahami dan menyadari bahwa banyak sekali dampak buruk dari rokok untuk dirinya, maupun untuk orang disekitarnya. Selain itu ia juga mengetahui beberapa tips berhenti merokok, apa yang terjadi jika tidak merokok, dan alternatif lain yang bisa dilakukan untuk berhenti merokok. Di sesi kedua ini subjek bercerita alasan merokok, faktor yang signifikan yakni dari dalam diri sendiri, atau kemauan diri sendiri untuk merokok.

Pada sesi ketiga, subjek mengikuti proses terapi EFT dengan baik, dapat mengikuti arahan dari konselor/peneliti. Setelah terapi subjek merasakan pengalaman dan sensasi baru, efek yang muncul setelah terapi dimana ia merasa ada yang berbeda dengan rokok yang dicium dan keinginan merokok pada saat itu jadi berkurang. Selain itu subjek terlihat agak kesakitan saat tapping dilakukan, namun ketika ditanya oleh konselor ia menjawab tidak sakit. Pada sesi konseling keempat juga sama prosedur atau prosesnya, dimana kurang lebih hal yang dirasakan oleh subjek, sensasi pahit ketika mencium bau rokok setelah terapi, dan keinginan untuk merokok jadi menurun. Pada sesi terapi EFT dua kali pertemuan konselor menyediakan minum, dan makanan ringan untuk konseli sebagai reward, dan konseli merasa senang, setelah itu konselor memberikan post-test untuk mengetahui perubahan konseli setelah perlakuan. Setelah sesi terapi EFT berakhir pada sesi kelima yakni penutupan, konseli menceritakan perubahannya, dimana ia mulai mengurangi jumlah rokok yang dihisap, juga mulai melakukan alternatif lain pengganti rokok. Ia juga mengatakan masih sedikit kesulitan untuk tidak merokok, tapi masuh terus berusaha. Perubahan perilaku dapat dilihat dari hasil penurunan skor pre-test dan post-test subjek. Dari hasil skor post-test konseli mengalami penurunan pada skornya, yang semula di angka 86 kemudian di setelah perlakuan turun di angka 47.

Disamping perubahan perilaku subjek terdapat beberapa faktor yang masih bisa mempengaruhi untuk kembali merokok, diantaranya, karena lingkungan sekitar seperti pertemanan, atau dari internal seperti pelarian untuk stress, dan kecemasan, hal tersebut dapat membuat keinginan merokok konseli muncul. Selain itu kurangnya dukungan, dan apresiasi dari lingkungan sekitar juga dapat mempengaruhi. Adanya sedikit dukungan yang diberikan konselor selama minggu-minggu intervensi dapat sedikit membantu subjek untuk mendorong perubahannya. Namun proses awal perlakuan hingga akhir perlakuan mendapatkan hasil yang positif dimana intervensi yang diberikan dapat memberikan pengaruh dan membantu subjek untuk mengurangi jumlah rokok yang dihisap setiap hari, dapat dilihat dari hasil pre-test dan post-test. Namun, dapat dipahami pula apabila individu atau subjek sudah berusaha untuk mengurangi perilaku kecanduan rokoknya, atau berusaha untuk berhenti merokok jika berada dalam lingkungan yang tidak mendukung maka perubahan akan sulit untuk dilakukan.

b) Nama: DS

Subjek inisial DS berusia 16 tahun yang saat ini masih duduk di bangku SMA kelas 11 mengambil paket 1, berjenis kelamin laki-laki. Latar belakang dari subjek dulu ia sudah merokok sejak awal SMA, dan karena pengaruh dari teman. Kondisi awal sebelum intervensi yakni subjek merokok kurang lebih 10-15 batang per hari. Aktivitas merokok sudah menjadi rutinitasny setiap hari. Sebelumnya subjek sudah memiliki keinginan untuk mencoba berhenti merokok walaupun sulit untuk dilakukan. Subjek termasuk individu yang mudah terbuka, ceria, dan memiliki energi yang kuat. Sebelumnya ia juga sudah mengetahui beberapa hal terkait dampak negatif atau bahaya dari rokok yang dihisapnya sebagai perokok aktif, dan orang disekitarnya sebagai perokok pasif.

Selanjutnya melakukan perlakuan berupa layanan konseling individu dengan terapi EFT berhenti merokok. Intervensi dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan dan 1 kali penutupan. Pada pertemuan pertama subjek menyampaikan bahwa ia memang kecanduan merokok, dan bersedia untuk mengikuti sesi konseling dengan peneliti sebagai konselor. Dalam pertemuan subjek mengetahui dan memahami apa yang sudah disampaikan oleh peneliti yang akan dilakukan kedepannya. Disini peneliti membangun hubungan baik, menciptakan kehangatan, keharmonisan, dan suasana pertemanan agar subjek bisa nyaman, terbuka, dan tidak takut. Pada pertemuan kedua, yakni tahap contemplation, dan preparation dimana subjek sudah menyadari bahwa rokok memang sangat berbahaya untuk dirinya, dan bisa mendatangkan efek buruk bagi kesehatannya. Dan ia mulai muncul keinginan untuk berhenti atau mengurangi

rokoknya. Pada pertemuan ini subjek mempelajari banyak hal baru, fakta berita, dan mampu memilih alternatif lain yang dapat dicoba sebagai pengganti kegiatan merokoknya. Subjek juga terlihat mengikuti proses dengan baik, seperti ketika konselor meminta untuk bercerita tentang kondisi, faktor yang mempengaruhi, ia dapat menyampaikannya secara terbuka. Dan di akhir sesi subjek dapat memberikan kesimpulan yang sesuai dan baik.

Pada pertemuan ketiga, subjek melakukan terapi EFT dengan peneliti sebagai konselor, dan bersedia mengikuti proses terapi. Pada proses terapi awalnya subjek masih ketawa-ketawa atau kurang serius dalam mengikuti sesi seperti bertanya "ini mau diapakan kak", namun subjek tetap bersedia untuk mengikuti terapi. Pada sesi terapi di pertemuan tiga ini awalnya subjek merasakan sensasi enak atau ketagihan setelah dilakukan tapping dalam proses terapi, namun pada sesi keempat subjek mengalami sensasi yang berbeda. Dimana ketika sebelum terapi saat konselor menyodorkan bau rokok, subjek mendeskripsikan bahwa bau rokok manis agak pahit, dan ada bau anggur-anggurnya, namun setelah sesi terapi berakhir, subjek merasa kaget karena bau rokok yang dicium berbeda yakni tidak ada baunya sama sekali, dan keinginan merokok subjek pada saat itu menurun. Setelah sesi terapi berakhir konselor menawarkan minum dan snack kepada subjek dan memberikan post-test untuk mengetahui perubahan konseli setelah diberikan perlakuan. Meskipun pada pertemuan kelima subjek baru mengisi post-test tersebut.

Pertemuan diakhiri di pertemuan kelima dimana konselor dan konseli mengulas kembali, dari pertemuan awal, melakukan refleksi dan menceritakan proses perubahan yang sudah dilakukan subjek. Selain itu sama-sama memberikan kesimpulan terkait proses konseling yang telah dilakukan. Perubahan perilaku subjek dapat dilihat dari hasil peningkatan skor pre-test dan post-test. Dari hasil skor post-test subjek memiliki peningkatan pada skornya, yang semula di angka 85 kemudian di setelah perlakuan turun di angka 64. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor yang berarti terapi EFT memiliki pengaruh pada penurunan merokok konseli.

Perubahan perilaku subjek sesuai dengan teori perubahan oleh Prochaska & DiClemente dimana terjadi beberapa proses dari pre-contemplation, yang dimana awalnya subjek mau mencoba berhenti merokok, dan pada akhirnya ketika sesi kedua tahap contemplation ia semakin yakin untuk berani mengurangi rokoknya atau berhenti merokok meski dirasa cukup sulit. Keinginan untuk berhenti merokok dibantu dengan dilakukannya terapi EFT oleh peneliti, dimana proses pemberian perlakuan konseling individu dengan terapi EFT untuk

subjek. Namun disamping proses perubahan perilaku subjek masih terdapat faktor yang dapat memengaruhi seperti lingkungan sekitar seperti pertemanan, anggota keluarga yang merokok, dan dalam diri subjek sendiri. Tetapi dilihat dari proses awal perlakuan hingga akhir perlakuan mendapatkan hasil yang positif dimana intervensi yang diberikan dapat memberikan pengaruh dan membantu subjek untuk mengurangi jumlah rokok yang dihisap setiap hari, dapat dilihat dari hasil pre-test dan post-test. Dukungan dari orang sekitar, dan usaha yang sungguh-sungguh akan membuat subjek bisa mencapai perubahan yang optimal. Maka dari itu perlu adanya apresiasi diri, dukungan dari orang-orang sekitar, jika tidak dari teman mungkin dari guru, teman dekat, yang akan membuat proses perubahan menjadi lebih mudah, dan menyenangkan.

c) Nama: TS

Subjek dengan inisial TS berusia 17 tahun berjenis kelamin laki-laki kelas 11 di SMAN 11 Surabaya. Subjek memiliki riwayat rokok sejak duduk di bangku SMP. Subjek merokok dari keinginannya sendiri. Subjek merokok satu hari dengan jumlah yang cukup banyak, dimana sehari ia bisa menghabiskan 10-20 batang per hari. Kondisi tersebut diperparah ketika subjek mengalami kecemasan, stress, sakit hati atau sebagai pelarian terhadap masalah yang dialami. Sebelumnya subjek memiliki sudah memiliki keinginan untuk berhenti merokok karena sudah tahu efek buruk yang ditimbulkan oleh rokok, meskipun sudah berada di tahap kecanduan merokok kategori sedang.

Sebelum memulai intervensi peneliti memberikan pre-test untuk mengukur perilaku awal subjek. Hasil dari skor pre-test menunjukkan skor cukup rendah. Rendah disini dalam arti subjek memang banyak setuju dengan item yang mengarahkan bahwa individu memang memiliki perilaku kecanduan rokok. Di samping itu subjek juga sudah mengetahui bahaya dari rokok sendiri. Setelah pre-test dilakukan peneliti memastikan kembali apakah subjek memiliki perilaku kecanduan rokok. Saat intervensi dilakukan dengan konseling individu sebanyak 4 kali pertemuan. Perlakuan dilakukan untuk membantu yakni dengan terapi EFT berhenti merokok dengan tujuan untuk mendukung subjek mengurangi jumlah rokok yang di hisap setiap hari.

Pada pertemuan pertama, subjek bersedia untuk mengikuti terapi EFT, dan dapat membangun hubungan baik dengan peneliti sebagai konselor. Subjek menunjukkan sikap menerima dan terbuka selama sesi konseling dilakukan. Pada pertemuan kedua, memasuki tahap contemplation, dan preparation dimana subjek sudah menyadari bahwa rokok memang sangat berbahaya untuk dirinya, dan bisa mendatangkan efek buruk bagi kesehatannya. Dan ia mulai muncul keinginan untuk

berhenti atau mengurangi rokoknya. Meski sebelumnya sudah ada niatan untuk berhenti merokok di pertemuan ini peneliti/konselor memberikan stimulus dengan memberikan beberapa tips, berita, dan fakta mengenai bahaya rokok. Selain itu, sesi ini dilakukan agar mengetahui sejauh mana perilaku merokok subjek, dan pemahaman subjek terhadap pembahasan yang dilakukan pada pertemuan kedua ini.

Pada sesi atau pertemuan ketiga, subjek mengikuti proses terapi EFT yang berjalan lancar. Seperti pada subjek/konseli sebelumnya subjek bersedia untuk dilakukan tapping pada bagian tertentu di tubuh. Sesi terapi atau proses tapping dilakukan 2 kali di bagian kanan dan kiri dengan hasil yang cukup baik, dimana terjadi penurunan keinginan merokok pada subjek. Setiap setelah sesi baik pada pertemuan pertama, dan kedua peneliti menyediakan air putih untuk subjek supaya bisa minum ketika selesai terapi. Setelah sesi terapi EFT berakhir pada sesi kelima yakni penutupan, konseli menceritakan perubahannya, dimana ia mulai mengurangi jumlah rokok yang dihisap, trus mulai melakukan alternatif lain pengganti rokok. Ia juga mengatakan masih sedikit kesulitan untuk tidak merokok, tapi masih terus berusaha.

Disamping perubahan perubahan subjek, masih terdapat Beberapa factor yang dapat memengaruhi. Faktor signifikan yakni dalam diri subjek sendiri. Ketika subjek merasa stress, atau mengalami masalah lain sudah menjadi kebiasaan untuk merokok sebagai tempat pelampiasan. Karena sudah menjadi kebiasaan, maka dari itu sulit untuk dihentikan. Selain itu kurangnya dukungan, dan apresiasi dari lingkungan sekitar juga dapat mempengaruhi. Adanya sedikit dukungan yang diberikan konselor selama minggu-minggu intervensi dapat sedikit membantu subjek untuk mendorong perubahannya. Namun, disini subjek masih akan berusaha untuk mengurangi jumlah rokok yang dihisap. Dengan mengikuti konseling terapi EFT ini subjek berharap dapat mengurangi jumlah rokok yang dihisapnya, dan jika bisa berhenti itu adalah bonus. proses awal perlakuan hingga akhir perlakuan mendapatkan hasil yang positif dimana intervensi yang diberikan dapat memberikan pengaruh dan membantu subjek untuk mengurangi jumlah rokok yang dihisap setiap hari, dapat dilihat dari hasil pre-test dan post-test.

d) Nama: BVA

Subjek inisial BVA berusia 16 berjenis kelamin laki-laki, yang sekarang duduk di bangku SMA kelas 11. Subjek memiliki riwayat merokok sejak SMP kelas 9 namun jumlah rokok yang dihisap setiap hari tidak begitu banyak. Kondisi awal subjek sebelum intervensi berada di kategori kecanduan ringan. Sebelumnya subjek belum ada keinginan untuk berhenti merokok, karena

baginya merokok hanya pada saat gabut saja, aatu ikut-ikutan orang di dekatnya. Disamping itu subjek juga sudah mengetahui bebrapa efek buruk yang ditimbulkan dari rokok, sehingga dengan bantuan konseling individu terapi EFT ini subjek bersedia untuk mengikutinya.

Sebelum memulai intervensi peneliti membagikan pre-test untuk mengukur perilaku awal subjek. Hasil dari skor pre-test menunjukkan skor rendah. Rendah disini dalam arti subjek memang banyak setuju dengan item yang mengarahkan bahwa individu memang memiliki perilaku kecanduan rokok, meskipun jumlah skor sedikit lebih tinggi dari 3 subjek lainnya. Subjek juga menyampaikan ia merokok hanya untuk mengisi waktu luan, atau lebih cenderung akan merokok ketika diajak oleh orang lain seperti, teman, atau kaka lakii-lakinya. Setelah melakukan pre-test peneliti memastikan kembali apakah subjek benar-benar kecanduan rokok dengan memberikan angket tentang perilaku merokok dan hasilnya memang benar bahwa subjek termasuk kedalam kecanduan rokok kategori ringan.

Intervensi dilakukan selama 4 kali pertemuan. Pada pertemuan pertama subjek dapat membangun hubungan baik dengan peneliti, dan meyetujui atau bersedia mengikuti konseling terapi EFT mengurangi kecanduan merokok. Untuk pertemuan kedua, subjek sedikit mengalami jeda yang cukup lumayan dikarenakan terdapat beberapa faktor, namun pertemuan memberikan hasil yang cukup baik dimana, pada tahap contemplation, dan preparation, subjek mendapatkan pemahaman, rencana perubahan perilaku, serta keinginan untuk mengurangi atau menghentikan perilaku merokoknya. Selain itu ia juga mengetahui beberapa tips berhenti merokok, apa yang terjadi jika tidak merokok, dan alternatif lain yang bisa dilakukan untuk berhenti merokok. Subjek cenderung pasif selama sesi namun ketika peneliti melakukan interaksi ia dapat menimbali dengan baik. Subjek bercerita alasan merokok, faktor yang signifikan yakni dari lingkungan sekitar atau orang sekitar, dimana selain faktor lingkunga atau orang sekitar yang membuat subjek mencoba merokok, yang pada akhirnya membuatnya kecanduan.

Pada sesi ketiga, subjek mengikuti proses terapi EFT dengan baik, dapat mengikuti arahan dari konselor/peneliti. Setelah terapi subjek merasakan pengalaman dan sensasi baru dimana ada yang berbeda dengan bau rokok, dan keinginan merokok jadi menurun. Saat tapping dilakukan subjek terlihat rileks, tenang, dan mengikuti proses terapi dengan baik. Setelah sesi konseling terapi EFT berakhir masuk pada pertemuan kelima dimana. Setelah sesi terapi EFT berakhir pada sesi kelima yakni penutupan, konseli menceritakan perubahannya, dimana ia mulai mengurangi jumlah rokok yang dihisap, trus mulai melakukan alternatif lain

pengganti rokok. Selain dari hasil analisis skor, peneliti juga membagikan jadwal rokok harian, namun sayangnya subjek menghilangkan semua jadwal rokok yang diberikan, dengan alasan ketinggalan di kelas, dan tiba-tiba sudah hilang.

Perubahan perilaku dapat dilihat dari hasil peningkatan skor pre-test dan post-test subjek. Dari hasil skor post-test subjek mengalami penurunan pada skornya, yang semula di angka 82 kemudian di setelah perlakuan naik di angka 60. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor yang berarti terapi EFT memiliki pengaruh pada penurunan merokok konseli. Selain itu didapatkan pula hasil refelksi dari konseli, dimana proses konseling dapat membantu mengurangi jumlah rokok yang dihisap meski lumayan sulit. Dan sesi yang seru, dan berkesan ialah saat melakukan terapi EFT.

e) Nama: DAF

Subjek berinisial DAF berusia 16 tahun berjenis kelamin laki-laki, yang sekarang duduk di bangku SMA kelas 11 di SMAN 11 Surabaya. Subjek termasuk ke dalam kecanduan rokok kategori ringan dimana ia menghabiskan kurang dari 10 batang per hari. Subjek memang memiliki keinginan untuk berhenti merokok, dan sudah mengetahui sedikit tentang bahaya rokok untuk kesehatan diri sendiri maupun orang lain. Sebelum memulai intervensi Hasil dari skor pre-test menunjukkan skor cukup lumayan tinggi dibandingkan dengan subjek lain. Namun masih berada dalam kategori merokok ringan atau rendah. Setelah melakukan pre-test peneliti memastikan kembali apakah subjek benar-benar kecanduan rokok dengan memberikan angket tentang perilaku merokok dan hasilnya memang benar bahwa subjek termasuk kedalam kecanduan rokok kategori ringan.

Pada pertemuan pertama, seperti dengan subjek lainnya, dapat mengikuti dengan baik, meskipun subjek terlihat sedikit pasif dan kaku. Subjek cenderung tidak banyak berpendapat, atau menyampaikan kondisinya, terkhususnya terkait perilaku merokoknya. Pada pertemuan kedua, masuk tahap contemplation, dan preparation dimana dilakukan secara daring dikarenakan ada beberapa hambatan, yakni pada minggu tersebut sekolah diliburkan atau pembelajaran dilakukan secara daring karena ada peristiwa demonstrasi. Maka dari itu pertemuan kedua dilakukan via google meet dari rumah. Pada pertemuan kedua ini berjalan lancar namun terdapat sedikit hambatan dimana karena pertemuan via online subjek tidak menyalakan vidionya, atau offcam selama sesi. Selain itu ketika peneliti mengajak berinteraksi, subjek tampak kurang fokus menanggapi. Sehingga pada pertemuan kedua ini sangat tidak efektif dilakukan diakrenakan tidak dapat berinterkasi langsung, tidak bisa

Efektivitas Terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) Untuk Mengurangi Kecanduan Merokok Pada Siswa Di SMA Negeri 11 Surabaya

leluasa ketika melaksanakan konseling, dan kurangnya fokus dari subjek.

Pada sesi ketiga, subjek mengikuti proses terapi EFT dengan baik, dapat mengikuti arahan dari konselor/peneliti. Dari pertemuan ketiga dan keempat memiliki jeda waktu cukup lama dikarenakan terdapat hambatan seperti, subjek tidak masuk sekolah dikarenakan ada alasan. Disamping itu terapi EFT dapat berjalan dengan lancar, subjek mengikuti proses dengan baik. Pada pertemuan ketiga dan keempat respon yang diberikan subjek setelah terapi ia merasa biasa saja, atau tidak terdapat perbedaan aroma, sensasi, atau keinginan merokok sebelum atau sesudah terapi. Selain itu subjek ketika terapi nampak kurang rileks meskipun peneliti sudah menanyakan berkali-kali apakah posisi sudah nyaman, apakah ketukan terasa sakit, dan lain sebagainya.

Dari hasil skor post-test subjek memiliki penurunan skor, dimana yang semula di angka 85 kemudian di setelah perlakuan turun di angka 65. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor yang berarti terapi EFT memiliki pengaruh pada penurunan merokok konseli.

Selanjutnya peneliti memberikan post-test berupa angket berbentuk lembaran untuk mengetahui apakah terdapat perubahan penurunan jumlah rokok yang dihisap setiap hari, sikap atau perilaku konseli, dan sedikit pengetahuan umum konseli, sesudah dilakukannya intervensi atau perlakuan. Hasil skor angket post-test pada siswa. Setelah melakukan perhitungan kategori selanjutnya Data Hasil Pengukuran Akhir (Post-test) diujikan hipotesis dengan menggunakan uji paired sampel-T-test menggunakan SPSS Versi 31. Namun sebelumnya perlu mengetahui apakah data berdistribusi normal. Berikut sajian hasil uji hipotesis data:

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	86.20	5	4.087	1.828
	POSTTEST	59.60	5	7.301	3.265

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Significance	
				One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1	PRETEST & POSTTEST	5	.045	.471	.942

Paired Samples Test

		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference			Significance	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	
Pair 1	PRETEST-POSTTEST	26.600	8.204	3.669	16.414	36.786	7.250	4	
									One-Sided p
									Two-Sided p

Berikut cara untuk menginterpretasikan output perhitungan uji Hipotesis Paired Sample T-test menggunakan aplikasi SPSS 31:

1. Pada tabel Paired Samples Statistic adalah deskriptif statistic dari pre-test dan post-test. Terdapat Mean dari pre-test 86,20 dan post-test 59,60. N adalah jumlah sampel yakni 5 orang.
2. Pada tabel Paired Samples Correlations menunjukkan ada atau tidaknya hubungan antara pre-test dan post-test. Nilai signifikansi yang didapatkan yakni sebesar 0,942 menunjukkan nilai lebih dari 0,05 maka antara pre-test dan post-test tidak memiliki hubungan.
3. Pada table Paired Samples Test, signifikansi 2-tailed pada kolom Two-Sided p di angka 0,002 yakni lebih kecil dari nilai 0,05, yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variable.

Berikut syarat pengambilan Keputusan:

1. Nilai signifikansi (2-tailed) $< 0,05$, menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir. Ini menunjukkan adanya pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variable.
2. Nilai signifikansi (2-tailed) $> 0,05$ menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir. Ini menunjukkan tidak terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variable.

Kesimpulan yang dapat diambil adalah, nilai signifikansi (2-tailed) $0,002 < 0,05$ menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir. Ini menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variable. Meskipun hasil uji hipotesis dinyatakan signifikan dan berpengaruh namun Terdapat beberapa factor yang memberikan pengaruh atau dapat mempengaruhi pada hasil hipotesis yang telah di uji. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimen, dimana menurut Sugiyono (2023) dalam bukunya dijelaskan bahwa desain pre-eksperimen dalam membentuk atau memberikan pengaruh terhadap variabel dependen masih bisa dipengaruhi oleh variabel dari luar. Dengan kata lain hasil dari eksperimen yang merupakan variabel dependen (Kecanduan rokok) bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen (Terapi EFT). Hal

Efektivitas Terapi *Emotional Freedom Technique* (EFT) Untuk Mengurangi Kecanduan Merokok Pada Siswa Di SMA Negeri 11 Surabaya

Gambar 1. Hasil Uji Hipotesis

tersebut disebabkan tidak adanya variabel kontrol, dan sampel tidak dipilih secara random. Namun, penggunaan bentuk desain One-Group Pretest-Posttest, dimana pengaruh treatment dapat dihitung dengan cara membandingkan nilai posttest dan pretest, dimana hipotesis yang di dapatkan dalam penelitian ini adalah bahwa konseling individu menggunakan teknik terapi EFT efektif atau memiliki berpengaruh signifikan terhadap penurunan perilaku merokok pada siswa di SMAN 11 Surabaya.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan terapi EFT (*Emotional Freedom Technique*) secara signifikan dapat membantu mengurangi kecanduan merokok pada siswa di SMA Negeri 11 Surabaya. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan adanya perbedaan rata-rata post-test sebesar 59,6 dengan rata-rata pre-test sebesar 86,2 yang mengalami penurunan setelah peserta didik diberikan perlakuan terapi EFT layanan konseling individu.

Selanjutnya berdasarkan hasil analisis uji hipotesis menggunakan Paired Sample T-test menggunakan aplikasi SPSS versi 31, diperoleh nilai hasil akhir pre-test dan post-test. Dari hasil uji didapatkan lima subjek mengalami penurunan skor, dengan mean rank di angka 26,60. Oleh karena itu angka signifikansi pada kolom Two-Sided p adalah 0,002 dimana lebih kecil dari 0,05 ($p < \alpha$) maka keputusannya adalah menolak H_0 dan menerima H_a , yang artinya terapi EFT konseling individu secara efektif dapat menurunkan kecanduan merokok pada siswa SMA.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab sebelumnya maka dapat diberikan saran:

1. Bagi guru Bk, perlu dilakukannya bimbingan maupun intervensi untuk memberikan pemahaman ataupun bantuan untuk peserta yang mengalami kecanduan atau perilaku merokok, maupun yang tidak memiliki perilaku merokok dan kecanduan merokok. Perlu lebih memperhatikan kembali kondisi peserta didik, kedepannya, meskipun merokok adalah hak setiap individu. Tetapi merokok menjadi perilaku yang perlu dihindari mengingat banyaknya dampak buruk bagi si perokok maupun, orang disekitarnya.

2. Bagi peneliti selanjutnya, apabila akan melakukan penelitian serupa dengan terapi EFT diharapkan mampu untuk lebih memperdalam dan mempersiapkan terapi dengan sematang-matangnya,

selain itu perlu untuk memastikan waktu yang sesuai dan efektif untuk dilakukan. Selain itu dalam terapi EFT ini perlu juga untuk dikombinasikan dengan teknik konseling lainnya, seperti, self management, atau memakai pendekatan konseling yang lain, agar hasil terapi EFT lebih efektif lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Artini, B. Intiyaswati. Nancye, P. M. (2024). Pendidikan Kesehatan Pencegahan Kecanduan Rokok Pada Remaja di SMK Kartika 2 Surabaya. *Jurnal Booth Drama Medika*. 5(1), 27-32.
- Detikcom. (2022, 22 Maret). *Miris! Bocah 3 tahun di Gunungkidul kecanduan rokok*. Detik.com. <https://news.detik.com/berita/d-5995902/miris-bocah-3-tahun-di-gunungkidul-kecanduan-rokok>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024, 29 Mei). *Perokok aktif di Indonesia tembus 70 juta orang, mayoritas anak muda*. <https://kemkes.go.id/id/perokok-aktif-di-indonesia-tembus-70-juta-orang-mayoritas-anak-muda>.
- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Smpling. *HISTORIS: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33-39.
- Nurjannah, D. S. (2019). Terapi kecanduan Rokok Dengan Menggunakan Metode Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). *Jurnal Studi Psikoterapi*. 3(2), 112-119.
- Purwandari, E. Pubianti, E. M Sofiana, M, Nugroho, M. M. & Freddy. (2020). Terapi Berhenti Merokok dengan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). *Jurnal Warta LPM*. 23(2), 84-93.
- POP BK SMA. (2016). Kementrian Pendidikan dan kebudayaan.
- Robiansyah, & Surwajo, S. Pengaruh terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap kepercayaan Diri pada Remaja Pengguna narkoba di Yayasan Mitra Mulia Banyuasin. *Journal OF Innovation Research and Knowledge*. 4(3), 1671-1686.
- Sari, R. K. (2022). Pengaruh Therapy *Spiritual Emotional Freedom Technique* Terhadap Kebiasaan Merokok Pada Siswa. *Borobudur Counseling Review*. 2(1), 22-30.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. ALFABETA. Edisi ke-5.