

## ABSTRAK

Nurul Hidayati, 1733143058, “Efektifitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Intensitas Merokok Pada Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Blitar”, Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, Jurusan Tasawuf Psikoterapi IAIN Tulungagung, 2018, Pembimbing: Hj. Uswah Wardiana, M. Si.

**Kata Kunci:** Terapi SEFT, Intensitas Merokok, Remaja

Penelitian dalam skripsi dilatar belakangi karena perilaku merokok pada saat ini tidak lagi hanya dilakukan oleh orang dewasa saja akan tetapi juga usia remaja sudah ada yang merokok, meski mereka semua tau apa dampak negatif merokok, para perokok seakan tidak peduli dengan ancaman yang dapat membuatnya sakit. Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat memberikan solusi untuk berbagai persoalan salah satunya adalah membantu berhenti merokok.

Rumusan masalah dalam penulisan skripsi ini adalah (1) Apakah terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat menurunkan intensitas merokok pada remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Blitar? (2) Seberapakah besar efektifitas dari terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam menurunkan intensitas merokok pada remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Blitar?. Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat menurunkan intensitas merokok pada remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Blitar dan mengetahui seberapa besar tingkat efektifitas terapi (SEFT) dalam menurunkan intas merokok pada remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Blitar.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *quasy eksperimen* dengan desain penelitian *Pretest-Posttest Control Group Design*. Teknik pengambilan sampling dengan teknik *purposif sampling*. Sumber data yang digunakan yaitu angket dan dokumentasi. Analisis data yang digunakan yaitu Uji Validitas, Uji Reliabilitas, Uji Normalitas, Uji Homogenitas, Uji Beda Dua Kelompok, Uji Beda *Pre-test* dan *Post-test*, dan Uji Analisis Regresi Linier.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) dari hasil uji non parametrik *Wilcoxon Signed Ranks Test*, nilai  $Z = -2,803$ , dengan  $Sig = 0,005$  ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat dikatakan, bahwa ada perbedaan antara *pre-test* dengan *post-test*, dan mean *pre-test* sebesar (116,4) > mean *post-test* (1,5), yang berarti subyek memiliki intensitas merokok yang sering sebelum diberi terapi SEFT dibandingkan dengan setelah diberi terapi SEFT. (2) dari hasil hitung sumbangan efektif regresi linier dapat diketahui pada *R Square* sebesar 0,979 atau 97,9% yang berarti terapi SEFT dapat mengurangi atau menurunkan intensitas merokok pada remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Blitar.

## ABSTRACT

Hidayati, Nurul. Registered Number Student, 1733143058. “Efektifitas Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Intensitas Merokok Pada Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Blitar”. Thesis. Faculty of Ushuluddin, Adab, and Da’wah, Sufism and Psychotherapy Department. State Islamic Institute (IAIN) Tulungagung, 2018, Advisor:Hj. Uswah Wardiana, M. Si.

**Keyword:** SEFT Therapy, Smoking Intensity, Teenagers

Today, smoking behaviour not only done by adults but also done by teenagers, even though they already know the negative impact of smoking, the smokers do not care with the threats that caused them get the suffer. *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Therapy can give the solution to various of problem one of them is helping to stop smoking.

The formulation of the research problem were: (1) is the *Spiritual Emotional Freedom Technique*(SEFT) Therapy can reduce the smoking intensity of teenagers at Institute Founding Special for Children 1<sup>st</sup> Class Blitar? (2) How big is the effect of *Spiritual Emotional Freedom Technique*(SEFT) Therapyin reducing the smoking intensity of teenagers at Institute Founding Special for Children 1<sup>st</sup> Class Blitar?. The objective of the research is to know whether the *Spiritual Emotional Freedom Technique*(SEFT) Therapycan reduce the smoking intensity of teenagers at Institute Founding Special for Children 1<sup>st</sup> Class Blitar and to know how much the effectiveness of *Spiritual Emotional Freedom Technique*(SEFT) Therapyin reducing the smoking intensity of teenagers at Institute Founding Special for Children 1<sup>st</sup> Class Blitar.

The research design in this research was quasi-experimental (Pretest-Posttest Control Group Design) design with quantitative approach. The sampling technique was used purposive sampling. The source of data was used questionnaire and documentation. Analysis of data was used Validity test, reliability test, normality test, homogeneity test, the difference of two groups test, the difference of pre-test and post-test test, and analysis linier regression test.

The result of the research showed that (1) from non-parametric test *Wilcoxon Signed Ranks Test*, Z value = -2,803, with Sig = 0,005 ( $p < 0,05$ ), so it can be said that there is significance difference between *pre-test* and *post-test*, and the mean of *pre-test* is (116,4) > mean *post-test* (1,5), it means that the subjects have the high smoking intensity before giving the treatment that is SEFT therapy than after giving therapy. (2) from the result count of the effective of linier regression can be seen on R *Square* is 0,979 or 97,9% it means that SEFT therapy can reduce the smoking intensity of teenagers at Institute Founding Special for Children 1<sup>st</sup> Class Blitar.

## الملخص

نور الهداية. ١٧٣٣١٤٣٠٥٨. فعالية العلاج النفسي للحركة العاطفية الروحية (SEFT) لتقليل شدة التدخين لدى المراهقين في مؤسسة التربية المتخصصة للأطفال (LPKA) المستوى الأولى بباليتار. البحث العلمي. كلية أصول الدين، الأدب والدعوة، قسم التصوف والعلاج الطبيعي. جامعة الإسلامية الحكومية تولونج أجونج. ٢٠١٨. المشرفة: الحاجة أسوة ورديانا الماجستير.

**الكلمات الإرشادية:** العلاج النفسي للحركة العاطفية الروحية (SEFT)، كثافة التدخين، المراهق.

خلفية هذا البحث هي أن سلوك التدخين في هذا الوقت لا يقتصر به الكبار فحسب بل كان المراهقين يدخنون بالفعل ، وعلى الرغم من أنهم جميعًا يعرفون ما هو الأثر السلبي للتدخين ، والمدخنين لا يهتمون بالتهديدات والأمراض. ويمكن أن تقدم العلاج النفسي للحركة العاطفية الروحية (SEFT) حلولاً لمشاكل مختلفة ، أحدها المساعدة في الإقلاع عن التدخين.

مسائل هذا البحث هي: (١) هل العلاج النفسي للحركة العاطفية الروحية (SEFT) يستطيع لتقليل شدة التدخين لدى المراهقين في مؤسسة التربية المتخصصة للأطفال (LPKA) المستوى الأولى بباليتار؟ (٢) إلى أي مدى فعالية العلاج النفسي للحركة العاطفية الروحية (SEFT) لتقليل شدة التدخين لدى المراهقين في مؤسسة التربية المتخصصة للأطفال (LPKA) المستوى الأولى بباليتار؟. الغرض من هذا البحث هو معرفة مدى فعالية العلاج النفسي للحركة العاطفية الروحية (SEFT) يستطيع لتقليل شدة التدخين لدى المراهقين في مؤسسة التربية المتخصصة للأطفال (LPKA) المستوى الأولى بباليتار و لمعرفة كم فعالية العلاج النفسي للحركة العاطفية الروحية (SEFT) يستطيع لتقليل شدة التدخين لدى المراهقين في مؤسسة التربية المتخصصة للأطفال (LPKA) المستوى الأولى بباليتار.

تستخدم الباحثة في هذا البحث نوع البحث الكمي مع منهج البحث العلمي التجريبي مع تصميم البحث في *Prees-test Post-test Control Group Desaign*. تقنية أخذ العينات بتقنية أخذ العينات الهادف. مصدر البيانات المستخدمة هو الاستبيانات والوثائق. كان تحليل البيانات المستخدم هو اختبار الصلاحية واختبار الموثوقية والاختبار الوضعي الطبيعي

والاختبار التجانسي واختبار المختلف لمجموعتين والاختبار التفاضلي للاختبار السابق واختبار ما بعد الاختبار واختبار تحليل الانحدار الخطي.

أظهرت النتائج أن (١) من الاختبار غير المعياري لاختبار *Wilcoxon SignedRanks* ، قيمة  $Z = -2.803$  ، مع  $(\text{Sig} = 0.005 < p < 0.05)$  ، لذلك يمكن القول أن هناك اختلاف بين الاختبار القبلي وما بعد الاختبار وكان متوسط الاختبار السابق  $(116,4)$  المتوسط اللاحق للاختبار  $(1,5)$  ، مما يعني أن الأشخاص لديهم كثافة تدخين متكررة قبل العلاج *SEFT* مقارنة مع العلاج *SEFT* . (٢) نتائج المساهمة الفعالة الانحداري الخطي محسوبة يمكن أن ينظر إليه على ساحة  $R$  من  $0,979$  أو  $97,9\%$  ، وهو ما يعني العلاج *SEFT* ، يمكن أن تقلل من شدة التدخين بين المراهقين في منظمة التنمية الخاصة الصف الأول باليتار.