

BAB V

PEMBAHASAN

A. Pembahasan Rumusan Masalah I

Dari hasil uji beda yang telah dilakukan dapat disimpulkan, bahwa terdapat perbedaan rata-rata hasil kelompok eksperimen yang diberikan terapi SEFT dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi SEFT. Rata-rata *N-Gain* hasil dari kelompok eksperimen memiliki perbedaan dengan kelompok kontrol. Dari hasil hitung uji beda dari nilai *gain score* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol kemudian diuji kembali dengan menggunakan *mann whitney* dan menunjukkan hasil, bahwa significance untuk uji dua sisi adalah 0,009 atau probabilitas di bawah 0,05 ($0,009 < 0,05$) maka H_0 ditolak, atau ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan terapi dengan kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi.

Sedangkan hasil uji beda *pre-test* dan *post-test* dari kelompok eksperimen Dari hasil perhitungan *wilcoxon signed ranks* diketahui nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,005 karena nilai asymp. Sig (2-tailed) $< 0,05$ atau $0,005 < 0,05$ maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji *wilcoxon signed ranks* dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner intensitas merokok saat *pre-test* dan *post-test* yang sudah dilakukan.

Jadi, dari hasil perhitungan yang sudah dilakukan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat mengurangi atau menurunkan intensitas merokok pada remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Blitar.

Meski terapi hanya dilakukan selama 3 hari saja, tetapi sudah menunjukkan hasil yang sudah baik atau dapat dikatakan merubah perilaku yang sudah menjadi kebiasaan. Karena terapi SEFT ini bertujuan membuang energi negatif dari dalam tubuh sehingga seseorang akan menjadi sehat secara fisik dan psikis. Perilaku merokok merupakan perilaku yang tidak sehat bagi yang merokok atau orang yang ada disekitar perokok, kebiasaan merokok bermula di mana seseorang mendapat gambaran yang positif mengenai rokok, dan kemudian akan mengambil keputusan untuk menjadikan kegiatan merokok sebagai bagian dari aktifitasnya sehari-hari. Untuk menghilangkan persepsi positif tentang rokok dari pikiran seseorang, padahal yang dikira sebagai persepsi positif dari rokok merupakan salah satu energi negatif dari hasil merokok.

Dengan dilakukannya terapi SEFT dapat menghilangkan energi negatif dari dalam tubuh dengan cara *set-up* dan *tapping* yang dapat dilakukan siapapun dengan syarat dilakukan secara khusyu' dan memasrahkan segala kesembuhan hanya kepada Allah SWT sepenuhnya. Set-up bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh kita terarahkan dengan tepat. Langkah ini dapat menetralsisir perlawanan secara psikologis. Kemudian dibarengi dengan tapping, yaitu mengetuk ringan di titik meridian tubuh. Pada saat *tapping* atau

mengetuk ringan akan memunculkan dampak pada ternetralisisnya gangguan emosi, pikiran negatif, atau rasa sakit yang kita rasakan, karena aliran tubuh akan berjalan dengan normal dan kembali seimbang.

Untuk merubah perilaku merokok yang sudah menjadi bagian sehari-hari remaja di LPKA tentunya butuh keyakinan atau niat yang kuat terlebih dahulu untuk berjanji pada dirinya sendiri, bahwa responden mampu merubah kebiasaan buruknya dengan perantara terapi SEFT.

Hasil temuan ini menunjukkan bahwa terapi SEFT dapat menurunkan intensitas merokok pada remaja, sesuai dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Arif Nurma Etika dan Dwi Septian Wijaya yang menyatakan, bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Techbique (SEFT)* dapat mempengaruhi Intensitas Merokok pada Siswa.¹ Dan juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Laila Komariah dengan hasil penelitian yang menyatakan, bahwa *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* dapat menurunkan perilaku merokok pada mahasiswa di Fakultas Psikologi, Uneversitas Ahmad Dahlan.²

¹Arif Nurma Etika dan Dwi Septian Wijaya, *Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Techbique (SEFT) Terhadap Intensitas Merokok pada Siswa*, Jurnal Care Vol. 3, No. 3, Tahun 2015, dalam <http://scholar.google.co.id>, diakses 01 Desember 2017, pukul 23:02 WIB

²Laila Komariah, *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk menurunkan perilaku merokok pada mahasiswa di Fakultas Psikologi, Uneversitas Ahmad Dahlan*, dalam www.jogjapress.com, diakses 01 Desember 2017, pukul 22:58 WIB

B. Pembahasan Rumusan II

Berdasarkan hasil uji di bab sebelumnya dapat kita simpulkan bahwa hasil hitung dari sumbangan efektif regresi linier guna mengetahui tingkat efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehcnique* (SEFT) dalam menurunkan intensitas merokok pada remaja di LPKA Kelas I Blitar dapat diketahui pada *R Square* sebesar 0,979 atau 97,9% yang berarti terapi SEFT mampu merubah perilaku merokok atau dapat menurunkan intensitas merokok pada remaja sisanya 2,1% dipengaruhi di LPKA, sedangkan oleh faktor lain.

Efektifitas terapi yang tinggi dikarenakan terapi SEFT ini merupakan terapi yang bisa dibilang terapi dengan paket lengkap, karena terapi yang menggabungkan berbagai terapi yang sudah ada terlebih dahulu, seperti: terapi *Neuro-Linguistic Programming* (NLP), *Behavioral Therapy*, *Logotherapy*, *Psychoanalysis*, *Eye Movement Desensitizationi Repatterning* (EMDR), *Ericksonian Hypnosis*, *Suggestion & Affirmation*, *Visualization*, *Gestalt Therapy*, *Meditation & Relaxation*, *Sedona Method*, *Provocative Theraphy*, *Energy Theraphy* (EFT), *Powerful Prayer*, dan yang terakhir *Loving-Kindness Therapy*.³ Sehingga dengan 15 macam teknik terapi ini tidak memungkiri bahwa terapi SEFT sangat efektif mengatasi berbagai persoalan fisik maupun psikis yang dihadapi oleh orang.

Semua responden setelah diberikan terapi SEFT rata-rata tingkat intensitas merokoknya turun, yaitu:

³ Zainuddin, *Sepiritual Emotional...*, hlm. 8-29

1. Responden AFB dari skala keinginan merokok yang awalnya 10 menjadi 5
2. Responden NK dari skala keinginan merokok yang awalnya 8 menjadi 4 menit
3. Responden FE dari skala keinginan merokok yang awalnya 10 menjadi 4
4. Responden AST dari skala keinginan merokok yang awalnya 7 menjadi 2
5. Responden ARF dari skala keinginan merokok yang awalnya 8 menjadi 3

Kunci keberhasilan saat melakukan terapi SEFT terletak pada sisi spiritualitasnya, yang terdiri dari: Yakin, Khusyu', Pasrah, dan Syukur. Prinsip spiritual yang harus ada pada terapi SEFT akan ditekankan pada responden sebelum terapi dimulai, agar responden tetap memasrahkan segala kesembuhan yang akan didapat berasal hanya dari Allah SWT.

Adapun faktor lain yang mempengaruhi keefektifan terapi SEFT sebesar 2,1%, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Kurangnya seriusnya responden saat diajak terapi menjadi kendala saat proses terapi berlangsung.
2. Kondisi tempat terapi yang banyak orang mungkin menjadi penyebab responden mudah terpecah konsentrasinya saat proses terapi berlangsung.

3. Waktu terapi kurang intens, sehingga masalah intensitas perilaku merokok kembali lagi sehingga dapat berpengaruh terhadap keefektifitasan terapi.

Berdasarkan analisis data observasi di lapangan dan sumber rujukan penelitian yang sudah ada sebelumnya, dapat dinyatakan bahwa hasil dari terapi SEFT untuk menurunkan intensitas merokok pada remaja di LPKA Kelas I Blitar menunjukkan, bahwa terapi SEFT mampu memberikan efek untuk menurunkan intensitas merokok.