

**EFEKTIFITAS METODE SEFT  
GUNA MEMINIMALISASI KEBIASAAN MEROKOK  
DI KALANGAN PEKERJA HOME INDUSTRY**

Retno Rusdijjati\* dan Riana Mashar

Jurusan Teknik Industri Fakultas Teknik dan PAUD FKIP Univ. Muhammadiyah Magelang  
Jalan Mayjend Bambang Soegeng KM 5 Mertoyudan Magelang  
e-mail : djankh@yahoo.com\*

**ABSTRAK**

*Para pekerja mainan anak di Jurangombo Utara Kota Magelang mempunyai kebiasaan buruk selama bekerja yaitu merokok. Selama bekerja, aktivitas merokok tidak pernah berhenti. Bahkan dalam satu hari seorang pekerja bisa menghabiskan 1 pak rokok isi 12 batang. Padahal lingkungan kerjanya mempunyai resiko tinggi terhadap kejadian kebakaran, karena menggunakan bahan baku kayu. Akibatnya peristiwa kebakaran di lingkungan kerja sering dialami, frekwensi terjadinya penyakit pernafasan yang mampu menurunkan produktivitas kerja cukup tinggi, dan tingkat kesejahteraannya pun tidak signifikan dengan permintaan produknya. Keinginan untuk berhenti merokok sebenarnya ada, namun mereka selalu mengalami kesulitan untuk menghentikannya karena belum ada metode yang tepat. Guna mengatasi permasalahan tersebut, maka akan dilakukan penelitian yang bertujuan untuk mengimplementasikan metode SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) dalam rangka mengurangi kebiasaan merokok para pekerja mainan anak. SEFT adalah penggabungan antara spiritual power dan energy psychology. Efek dari penggabungan antara spiritual dan energy psychology ini dinamakan amplifying effect (efek pelipatgandaan). Penelitian ini menggunakan pre-experimental design atau penelitian kuasi-eksperimental dengan bentuk one-group pretest-posttest design dan mixed methods research yaitu metode penelitian yang melibatkan pengumpulan dan analisis data secara kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode SEFT tidak efektif untuk meminimalisasi kebiasaan merokok di kalangan pengrajin mainan anak. Hal ini ditunjukkan oleh hasil analisis statistik yaitu nilai t hitung = -0,0352 lebih besar dari nilai t tabel = -1,76131.*

*Kata kunci: kebiasaan merokok, pekerja home industry, metode SEFT*

## **1. PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Permasalahan**

Rokok bagi sebagian masyarakat Indonesia sudah merupakan kebutuhan pokok. Oleh karena itu menurut WHO, Indonesia merupakan negara dengan konsumsi rokok terbesar nomor 3 setelah China dan India dan di atas Rusia dan Amerika Serikat. Jumlah perokok aktif sebesar 61,4 juta yang terdiri dari 60 persen pria dan 4,5 persen wanita. Perokok pada anak dan remaja juga terus meningkat mencapai 43 juta, dan 97 juta warga Indonesia adalah perokok pasif.

Aktivitas merokok dilakukan di mana pun dan kapan saja, salah satunya adalah di tempat kerja. Menurut hasil survei Jobstreet (2012) terhadap 3485 responden sebanyak 74,6 persen karyawan merokok pada jam kerja, 58,1 persen menyatakan bahwa merokok pada jam kerja dapat mempengaruhi kinerja perusahaan, dan 82,2 persen menyatakan sudah sewajarnya dibuat larangan merokok pada jam kerja. Selanjutnya hasil penelitian Jefferis Barbara et al (2004) menyatakan bahwa individu dari latar belakang pekerja manual cenderung lebih banyak merokok dan cenderung tidak berhenti merokok dibandingkan pekerja non manual. Selain itu pekerja manual berisiko 28 persen merokok lebih besar daripada pekerja profesional. Hasil penelitian Bambang Setiaji (2007) terhadap 108 tukang ojek menunjukkan bahwa 85 persen tukang ojek mempunyai kebiasaan merokok. Rata-rata jumlah rokok yang dihisap tukang ojek adalah 11 batang rokok per hari.

Bagi perusahaan-perusahaan besar atau instansi-instansi Pemerintah, kebiasaan merokok karyawan atau pegawainya diatur secara ketat. Namun bagi industri-industri kecil, rumahan, atau *home*

*industry* aturan tersebut tidak dapat diberlakukan secara ketat, karena para pekerja umumnya adalah pemilik usaha, atau saudara pemilik usaha, atau tetangga dekat. Seperti yang terjadi pada sejumlah *home industry* di Kota Magelang. Hasil survei pendahuluan menunjukkan bahwa dari 42 pekerja laki-laki di 20 unit *home industry* pengrajin mainan anak di Kelurahan Jurangombo Utara Kota Magelang, 98 persen melakukan aktivitas merokok pada saat bekerja.

Alasan mereka bermacam-macam, antara lain merokok sudah menjadi kebutuhan, untuk meningkatkan semangat kerja, menghilangkan kejenuhan, kepenatan, dan rasa kantuk. Sebagian besar tidak memperdulikan akibat dari kebiasaan tersebut, seperti terganggunya saluran pernafasan sehingga mengganggu kinerja, maupun menyebabkan kebakaran di lingkungan kerja. Meskipun demikian, ada juga sejumlah pekerja yang menginginkan untuk berhenti merokok karena mengalami kerugian yang cukup besar seperti batuk berkepanjangan, menghabiskan upah, dan terjadinya kebakaran di lingkungan kerja. Namun upaya tersebut belum dapat terlaksana karena belum ada metode yang tepat untuk mengurangi kebiasaan merokok.

Selama ini terdapat dua metode yang umum digunakan untuk mengurangi perilaku merokok, yaitu metode perubahan perilaku yang didasarkan pada berbagai teori behavioral dan metode obat-obatan. Kedua metode tersebut kurang banyak berkembang di masyarakat karena biasanya membutuhkan waktu yang lama dan kurang melibatkan sisi afeksi pada para perokok. Hal ini mengakibatkan motivasi dan keinginan untuk berhenti merokok tidak tumbuh dengan sendirinya dan cenderung tidak bertahan lama.

Salah satu teknik terapi yang kemungkinan dapat membantu para pekerja untuk mengurangi kebiasaan merokok pada waktu kerja adalah SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). SEFT adalah salah satu varian dari satu cabang ilmu baru yaitu *energy psychology*. SEFT merupakan penggabungan antara *spiritual power* dan *energy psychology*. Efek dari penggabungan antara spiritual dan *energy psychology* ini dinamakan *amplifying effect* (efek pelipatgandaan) (Zainuddin, 2009). Untuk menghentikan kebiasaan merokok, hipnotis digunakan karena mampu merubah perilaku orang secara setengah sadar tetapi sukarela. Artinya, jika pada saat *trancedia* diberi intervensi oleh penghipnotis bahwa merokok itu buruk dan dia harus berhenti, maka pada saat dia sadar kembali, besar kemungkinan dia akan berhenti, sekalipun dia tidak tahu siapa yang menyuruhnya berhenti merokok (Komariah, 2012).

Sejumlah penelitian telah membuktikan keefektifan metode tersebut untuk membantu mengurangi ketergantungan seseorang terhadap aktivitas merokok. Di antaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Laila Komariah (2012) yang menyatakan bahwa SEFT efektif untuk menurunkan perilaku merokok pada mahasiswa. Mahasiswa yang diberikan SEFT mengalami penurunan skala perilaku merokok dibandingkan mahasiswa yang tidak diberikan SEFT. Subjek yang mengalami penurunan perilaku merokok setelah diberikan SEFT adalah subjek yang terlihat sungguh-sungguh dan terlihat konsentrasi ketika melakukan SEFT dan mempunyai keinginan besar untuk berhenti merokok. Setelah diberikan SEFT, rokok menjadi terasa pahit di lidah dan tidak ada keinginan dalam diri subjek untuk merokok lagi. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Zainul Anwar dan Siska Triana Negara (2011) yang menyatakan bahwa SEFT mampu menurunkan ketakutan yang berlebihan secara signifikan pada penderita gangguan fobia spesifik. Penurunan level kecemasan atau ketakutan berdasarkan SUDS (*Subjective Units Disturbance Scale*) selama pemberian terapi sangat signifikan dan terdapat perubahan reaksi fisiologis dan respon pada perilaku subyek.

Mengingat tingginya kebiasaan merokok pada para pekerja tersebut dan keinginan mereka untuk berhenti, maka akan dilakukan penelitian tentang efektifitas SEFT guna membantu mengurangi ketergantungannya terhadap rokok, meningkatkan kesehatan, produktivitas kerja, dan kesejahteraan.

## 1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

- a. Bagaimana kebiasaan merokok para pekerja *home industry* mainan anak di Kota Magelang?
- b. Bagaimana upaya para pekerja *home industry* mainan anak di Kota Magelang guna mengatasi kebiasaan merokok tersebut?
- c. Bagaimana efektifitas SEFT dalam rangka meminimalisasi kebiasaan merokok pada para pekerja *home industry* mainan anak di Kota Magelang?

### 1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk:

- a. mengetahui kebiasaan merokok para pekerja *home industry* mainan anak di Kota Magelang.
- b. mengetahui upaya para pekerja *home industry* mainan anak di Kota Magelang guna mengatasi kebiasaan merokok.
- c. menentukan efektifitas SEFT dalam rangka meminimalisasi kebiasaan merokok pada para pekerja *home industry* mainan anak di Kota Magelang.

### 1.4. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para pekerja IKM di Kota Magelang dalam rangka meminimalisasi kebiasaan merokok pada saat bekerja, sehingga penyakit yang muncul akibat merokok dapat dikurangi, resiko terjadinya kebakaran di lingkungan kerja juga dapat dikurangi, produktivitas kerja dan kesejahteraan dapat ditingkatkan.

## 2. METODE PENELITIAN

### 2.1. Disain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian *pre-experimental design* (Campbell & Stanley, dalam Furqon, 2010) atau penelitian quasi-eksperimental (Heppner etc, 2008) dengan bentuk *one-group pretest-posttest design* dan *mixed methods research* yaitu metode penelitian yang melibatkan pengumpulan dan analisis data secara kualitatif dan kuantitatif.

Rancangan penelitian yang digunakan sebagai berikut:

O1 X O2
---------

Keterangan: O1 = *pretest*  
 X = *SEFT*  
 O2 = *posttest*

*Pretest* dan *posttest* dilakukan dengan menggunakan angket dorongan perilaku. Langkah utama penerapan SEFT yang dipaparkan oleh Zainuddin (2009) yang diadaptasi dari *Emotional Freedom Technique* nya Gary Craig (2007). Tahapan penerapan SEFT meliputi *the set up, the tune-in, the tapping, nine gamut procedure*, dan *the tapping again* merokok yang telah diadaptasi (OSU-brief). Selanjutnya terapi dilakukan selama satu pekan.

### 2.2. Populasi dan Sampel Penelitian

Sebagai populasi penelitian adalah para pengrajin mainan anak di Kecamatan Jurangombo Utara Kecamatan Magelang Selatan Kota Magelang. Sedangkan sampel penelitiannya adalah para pengrajin mainan anak yang tergabung dalam Kelompok Usaha Bersama Manunggal Jaya yang berjumlah 15 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 pekerja yang dipilih berdasar teknik *purposive sampling* dengan karakteristik sebagai pengrajin mainan anak di Kalurahan Jurangombo Utara, berjenis kelamin laki-laki, dan telah menjadi perokok lebih dari lima tahun.

### 2.3. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian adalah Kelompok Usaha Bersama Manunggal Jaya Kalurahan Jurangombo Utara Kecamatan Magelang Selatan Kota Magelang pada bulan Februari sampai dengan Maret 2014.

### 2.4. Variabel dan Definisi Operasional Variabel

Variabel penelitian ini adalah efektifitas metode SEFT sebagai variabel bebas dan minimalisasi kebiasaan merokok sebagai variabel terikat. Selanjutnya definisi operasional dari masing-masing variabel tersebut adalah:

- a. Efektifitas metode SEFT adalah kemampuan metode SEFT dalam mempengaruhi responden, sehingga aktivitas merokoknya dapat dikurangi setiap hari.
- b. Minimalisasi kebiasaan merokok adalah berkurangnya aktivitas merokok para pengrajin mainan anak selama bekerja setiap harinya.

### 2.5. Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data menggunakan *mixed methods* yaitu penggabungan antara data kualitatif dengan data kuantitatif. Data kualitatif dikumpulkan dengan menggunakan teknik wawancara dan observasi, sedangkan data kuantitatif dikumpulkan melalui pengisian kuesioner perilaku merokok yang diadaptasi dari *The Questionnaire of Smoking Urges* yang dikembangkan oleh Robert West dan Michael Ussher (2009).

### 2.6. Pengolahan Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji-t satu arah dengan bantuan *SPSS Program for Windows edisi 17.0* untuk menguji hipotesis yang diajukan, yaitu teknik SEFT efektif untuk mengurangi perilaku merokok pada para pengrajin mainan anak di Kalurahan Jurangombo Utara Kota Magelang. Perhitungan dengan teknik statistik ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan antara data hasil *pretest* dengan hasil *posttest*.

## 3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 3.1. Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan merokok responden cukup mengkhawatirkan karena meski mereka mengetahui bahwa merokok itu merugikan kesehatan karena dapat merusak paru-paru, menyebabkan kanker, atau gangguan kehamilan, namun kebiasaan tersebut tidak dapat dihilangkan karena dapat membantu meningkatkan konsentrasi bekerja. Oleh karena itu aktivitas merokok banyak dilakukan di tempat kerja yang sekaligus sebagai rumah tempat tinggal. Setiap hari responden rata-rata menghabiskan rokok 10-16 batang dan rata-rata mereka sudah merokok lebih dari 3 tahun.

Sebenarnya responden mempunyai minat untuk menghentikan kebiasaan merokok terutama pada saat bekerja karena memperbesar belanja atau pemborosan. Misalnya mengulum permen saat timbul keinginan merokok, memasang stiker larangan merokok di tempat kerja, dan meminta keluarga terutama isteri untuk memperingatkan apabila keinginan merokok timbul. Namun upaya tersebut tidak pernah berhasil karena setelah berhenti merokok maka konsentrasi bekerja menurun, mudah mengantuk, dan badan menjadi lekas gemuk. Hal ini menyebabkan produktivitas kerja menurun, sehingga pendapatan pun juga mengalami penurunan.

Guna membantu responden, maka akan dilakukan terapi SEFT yang menurut sejumlah penelitian mampu mengurangi kebiasaan merokok. Sebelum terapi dilakukan, maka responden harus mengisi kuesioner terlebih dahulu dan setelah terapi juga dilakukan pengisian kuesioner.

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner tersebut, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

- 1) Data demografis subyek penelitian

**Tabel 1. Data Demografis Subjek Penelitian**

KETERANGAN		JUMLAH
USIA	31-45	5
	46-60	7
	> 60	3
TINGKAT PENDIDIKAN	SD	7
	SLTP	1
	SLTA	6
	S-1	1

Sumber: Hasil Pengolahan Data, 2014

- 2) Validitas dan Reliabilitas  
Kuisisioner yang digunakan sebagai alat ukur dinyatakan *valid* berdasarkan uji validitas yang menunjukkan bahwa nilai  $r_{hitung} > r_{(0,05;13)}$ . Sedang untuk perhitungan reliabilitas semua butir kuisisioner dinyatakan *reliable* karena nilai *Cronbach's Alpha* berada di atas 0,6.
- 3) Uji Normalitas Data  
Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa data mengikuti distribusi normal, yaitu:
  - a) untuk data *pre test* diperoleh skor Kolmogorov-Smirnov = 0,556 ( $p > 0,05$ ) dengan tingkat signifikansi sebesar 0,913.
  - b) untuk data *posttest* diperoleh skor Kolmogorov-Smirnov = 0,780 ( $p > 0,05$ ) dengan tingkat signifikansi sebesar 0,577.
- 4) Uji Statistika t-test
  - a) Data

**Tabel 2. Data Hasil Penyebaran Kuisisioner *Pretest* ( $S_0$ ) dan *Posttest* ( $S_1$ )**

Responden	SEFT0 ( $S_0$ )	SEFT1 ( $S_1$ )	$d = S_1 - S_0$	$d^2$
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1	65	12	-53	2809
2	35	25	-10	100
3	51	18	-33	1089
4	23	34	11	121
5	67	70	3	9
6	21	26	5	25
7	70	70	0	0
8	64	64	0	0
9	14	26	12	144
10	19	14	-5	25
11	30	30	0	0
12	30	30	0	0
13	5	50	45	2025
14	48	49	1	1

15	48	69	21	441
Jumlah			-3	6789

Sumber: Hasil Pengolahan Data, 2014

Berikut secara berturut-turut adalah perhitungan rerata, varian, standar deviasi, dan standar deviasi rerata sebagai bahan masukan untuk uji hipotesis.

$$\bar{d} = \frac{\Sigma d}{n} = \frac{-3}{15} = -0,2$$

$$S_d^2 = \frac{n\Sigma d^2 - (\Sigma d)^2}{n(n-1)} = \frac{15(6789) - (-3)^2}{15(14)} = 484,8857$$

$$S_d = \sqrt{S_d^2} = \sqrt{484,8857} = 22,02012$$

$$\sigma_{\bar{d}} = \frac{S_d}{\sqrt{n}} = \frac{22,02012}{\sqrt{15}} = 5,686$$

b) Hipotesis

$H_0$  = metode SEFT tidak efektif untuk meminimalisasi kebiasaan merokok

$H_a$  = metode SEFT efektif untuk meminimalisasi kebiasaan merokok

c) Taraf Signifikansi

Dengan  $\alpha = 5\%$ , uji satu arah dengan derajat kebebasan,  $dk = n - 1 = 15 - 1 = 14$ , maka diperoleh nilai kritis  $t_{(\alpha, dk)} = t_{(0,05;14)} = 1,76131$  atau  $-1,76131$

d) Kriteria Penerimaan

$H_0$  diterima jika nilai  $t_{hitung} >$  nilai  $t_{tabel}$

$H_0$  ditolak jika nilai  $t_{hitung} <$  nilai  $t_{tabel}$

e) Uji Statistik

$$t_h = \frac{\bar{d} - 0}{S_{\bar{d}}} = \frac{-0,2 - 0}{5,686} = -0,0352$$

f) Simpulan

Uji statistik menunjukkan nilai  $t_{hitung} = -0,0352$  lebih besar dari nilai  $t_{tabel} = -1,76131$ . Jadi, simpulannya adalah menerima  $H_0$ , artinya informasi yang diperoleh dari sampel tidak mendukung pernyataan bahwa penggunaan metode SEFT efektif untuk meminimalisasi kebiasaan merokok responden

### 3.2 Pembahasan

Tingginya kebiasaan merokok di kalangan responden terutama disebabkan oleh alasan bahwa merokok dapat meningkatkan konsentrasi bekerja, sehingga mereka dapat menyelesaikan seluruh pekerjaannya dengan baik atau dapat dikatakan dengan merokok selama bekerja maka dapat meningkatkan produktivitas kerja.

Namun demikian, ada beberapa responden yang menyatakan bahwa merokok ternyata menghabiskan uang belanja mereka dan dapat menyebabkan munculnya berbagai macam penyakit terutama penyakit-penyakit yang berhubungan dengan pernafasan, sehingga mereka berkeinginan untuk mengurangi dan bahkan menghentikan kebiasaan tersebut.

Berbagai cara telah mereka tempuh, namun upaya tersebut belum menampakkan hasil karena mereka cenderung akan meneruskan kebiasaannya apabila konsentrasi bekerja mulai menurun, sering mengantuk, atau berat badan mulai bertambah. Oleh karena itu akan diterapkan metode SEFT yang menurut sejumlah penelitian mampu menurunkan atau bahkan menghilangkan kebiasaan merokok.

Hasil kuesioner yang dilakukan sebelum dan sesudah terapi menunjukkan nilai  $t$  hitung =  $-0,0352$  lebih besar dari nilai  $t$  tabel =  $-1,76131$ , sehingga  $H_0$  diterima yang artinya bahwa metode SEFT informasi yang diperoleh dari responden tidak mendukung pernyataan bahwa penggunaan metode SEFT tidak efektif untuk meminimalisasi kebiasaan merokok responden.

Tidak efektifnya metode SEFT tersebut kemungkinan disebabkan oleh beberapa hal yaitu 1) waktu terapi terlalu pendek yaitu 1 minggu, sehingga responden kurang memahami cara terapinya, 2) kurangnya motivasi yang diberikan kepada responden untuk menghentikan kebiasaan merokoknya, dan 3) responden belum mempunyai minat yang kuat untuk menghentikan kebiasaan merokok.

Oleh karena itu terapi dengan metode SEFT dan motivasi kepada para responden untuk menghentikan aktivitas merokok harus ditingkatkan, sehingga responden benar-benar memahami bahwa merokok memang merupakan aktivitas yang membahayakan kesehatan tubuh, mempengaruhi produktivitas kerja, dan perekonomian keluarga.

#### 4. KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 4.1. Kebiasaan merokok para pekerja *home industry* mainan anak di Kota Magelang cukup tinggi bahkan berada pada taraf yang mengkhawatirkan.
- 4.2. Upaya para pekerja *home industry* mainan anak di Kota Magelang guna mengatasi kebiasaan merokok tersebut berbagai macam seperti mengulum permen saat timbul keinginan merokok, memasang stiker larangan merokok di tempat kerja, dan meminta keluarga terutama isteri untuk memperingatkan apabila keinginan merokok timbul.
- 4.3. Metode SEFT tidak efektif untuk meminimalisasi kebiasaan merokok para pekerja *home industry* mainan anak di Kota Magelang.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Bambang Setiaji, 2007. Henti Rokok: Sehat dan Jauh dari Dosa <http://Promosikesehatan.com>. Diakses: 10 Maret 2014, pukul 21.40 WIB
- Furqon & Emilia, E. 2010. *Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif, Beberapa Isu Kritis*. Bandung: Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia
- Gary, Craig. 2007. *The Emotional Freedom Technique Manual, Sixth Edition*. [www.emofree.com](http://www.emofree.com). Diakses 10 Maret 2014
- Heppner, Wampold, & Kivlighan. 2008. *Research Design in Counseling*. Belmont, CA: Thomson Publisher
- West, R & Ussher, M. 2009. *Is The Ten of Questionnaire of Smoking Urges (QSU-brief) More Sensitive to Abstinence Than Shorter Craving Measures?*. Journal of Pharmacology (DOI 10.1007/s00213-009-1742-x). Desember 2009
- Zainuddin, A.F. 2009. *Spiritual- Emotional Freedom Technique, Cara tercepat dan Termudah Mengatasi Berbagai Masalah EMosi*. Surabaya: LOGOS Publisher