

**IMPLEMENTASI TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL
FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) DALAM MENGATASI
KETERGANTUNGAN MEROKOK (STUDI KLINIK BERHENTI
MEROKOK RUMAH SAKIT QIM BATANG)**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat
memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag)



Oleh:

ESSA SHABARTI PUTRI
NIM: 3317005

**JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PEKALONGAN
2021**

**IMPLEMENTASI TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL
FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) DALAM MENGATASI
KETERGANTUNGAN MEROKOK (STUDI KLINIK BERHENTI
MEROKOK RUMAH SAKIT QIM BATANG)**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat
memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag)



Oleh:

ESSA SHABARTI PUTRI
NIM: 3317005

**JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PEKALONGAN
2021**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Essa Shabarti Putri

NIM : 3317005

Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **"IMPLEMENTASI TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE DALAM MENGATASI KETERGANTUNGAN MEROKOK (STUDI KLINIK BERHENTI MEROKOK RUMAH SAKIT QIM BATANG)"** adalah benar hasil karya penulis, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah penulis sebutkan sumbernya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya. Apabila skripsi ini terbukti merupakan hasil duplikasi atau plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi akademis dan dicabut gelarnya.

Pekalongan, 17 Juni 2021

Penulis



ESSA SHABARTI PUTRI
NIM. 3317005

NOTA PEMBIMBING

Dr. Esti Zaduqisti, M.Si
Gondang No.73 Wonopringgo Pekalongan 51181

Lamp : 4 (Empat) eksemplar
Hal : Naskah Skripsi Sdr. Essa Shabarti Putri

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
c.q Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi
di-

PEKALONGAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Essa Shabarti Putri

NIM : 3317005

Judul : **IMPLEMENTASI TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM
TECHNIQUE (SEFT) DALAM MENGATASI KETERGANTUNGAN
MEROKOK (STUDI KLINIK BERHENTI MEROKOK RUMAH
SAKIT QIM BATANG)**

Dengan ini saya mohon agar skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqosahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekalongan, 7 Juli 2021

Pembimbing,



Dr. Esti Zaduqisti, M.Si
NIP.19771217200604200



PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Pekalongan mengesahkan skripsi saudara:

Nama : **Essa Shabarti Putri**
NIM : **3317005**
Judul Skripsi : **IMPLEMENTASI TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE DALAM MENGATASI KETERGANTUNGAN MEROKOK (STUDI KLINIK BERHENTI MEROKOK RUMAH SAKIT QIM BATANG)**

Telah diujikan pada hari Jumat, 30 Juli 2021 dan dinyatakan **LULUS** serta diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam ilmu Tasawuf dan Psikoterapi

Dewan Penguji

Penguji I


Dr. H. Imam Kanafi, M. Ag
NIP. 197511201999031004

Penguji II


Vyki Mazava, M.S.I
NIP. 1990013120180122002

Pekalongan, 30 Juli 2021

Disahkan Oleh

Dekan,




Dr. H. Sam'ani, M. Ag
NIP. 197305051999031002

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB – INDONESIA

Pedoman transliterasi yang digunakan dalam penulisan buku ini adalah hasil Putusan Bersama Menteri Agama Republik Indonesia No.158 tahun 1987 dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 0543b/U/1987. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang dipandang belum diserap ke dalam bahasa Indonesia. Kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam kamus linguistik atau Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut.

1. Konsonan

Fonem-fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf, sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus. Di bawah ini daftar huruf Arab dan transliterasi dengan huruf latin.

| Huruf Arab | Nama | Huruf Latin | Nama |
|------------|------|--------------------|----------------------------|
| ا | Alif | Tidak Dilambangkan | Tidak Dilambangkan |
| ب | Ba' | B | Be |
| ت | Ta' | T | Te |
| ث | Sa' | | Es (dengan titik di atas) |
| ج | Jim | J | Je |
| ح | Ha' | | ha (dengan titik di bawah) |
| خ | Kha' | Kh | Ka dan Ha |

| | | | |
|---|------|----|-----------------------------|
| د | Dal | D | De |
| ذ | Zai | | Zet (dengan titik di atas) |
| ر | Ra' | R | Es |
| ز | Zai | Z | Zet |
| س | Sin | S | Es |
| ث | Syin | Sy | Es dan Ye |
| ص | Sad | | Es (dengan titik di bawah) |
| ض | Dad | | De (dengan titik di bawah) |
| ط | Ta | | Te (dengan titik di bawah) |
| ظ | Za | | Zet (dengan titik di bawah) |
| ع | 'Ayn | ' | Koma terbalik di atas |
| غ | Gain | G | Ge |
| ف | Fa | F | Ef |
| ق | Qaf | Q | Qi |
| ك | Kaf | K | Ka |
| ل | Lam | L | 'el |
| م | Mim | M | 'em |
| ن | Nun | N | 'en |
| و | Wau | W | W |

| | | | |
|----|--------|---|----------|
| هـ | Ha' | H | Ha |
| ء | Hamzah | ' | Apostrof |
| ي | Ya | Y | Ye |

2. Vokal

| Vokal tunggal | Vokal rangkap | Vokal panjang |
|---------------|---------------|---------------|
| ا = a | ا ي = ai | ا = |
| ا = i | او = au | اي = ī |
| = u | | او = ū |

3. Ta Marbutah

Ta marbutah hidup dilambangkan dengan /t/

Contoh:

= mar'atun jam lah

Ta Marbutah mati dilambangkan dengan /h/

Contoh:

= f timah

4. Syaddad (tasydid, geminasi)

Tanda geminasi dilambangkan dengan huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddad tersebut.

Contoh:

= rabban

= al-birr

5. Kata sandang (artikel)

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf syamsiyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /l/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu

Contoh:

= asy-syamsu

= ar-rajulu

السيدة = as-sayyidah

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf qamariyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /l/ diikuti terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanda sempang.

Contoh:

= al-qamar

= al-bad ’

= al-jal l

6. Huruf Hamzah

Hamzah yang berada di awal kata tidak ditransliterasikan. Akan tetapi, jika hamzah tersebut berada ditengah kata atau di akhir kata, huruf hamzah itu ditransliterasikan dengan apostrof / ' /.

Contoh:

= umirtu

شيع = syai'un

PERSEMBAHAN

Syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT, atas petunjuk dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam tercurahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan pengikutnya. Merupakan kebahagiaan bagi penulis dengan mengucapkan terima kasih dan mempersembahkan karya sederhana ini untuk:

1. Ayahanda Eddy Purnomo dan Ibunda Sri Sunarsih, yang selalu memberi restu dan mendoakan kesuksesan dalam menempuh studi serta semangat yang diberikan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
2. Kakak saya Selly Eriyani Putri, A.md dan Andika Putra Eriyanto, A.md, Solikhin serta ponakan tercinta Cintakirana Lingkar Athaya yang selalu memberikan semangat dan mendoakan penulis dalam menyusun skripsi ini.
3. Kepada Ibu dr. Ratna Ismoyowati MARS selaku direktur Rumah Sakit QIM yang telah mengizinkan saya melakukan penelitian di Klinik Berhenti Merokok.
4. Kepada Ibu dr. Maftuhah Nur Beti, MPH yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan informasi tentang Rumah Sakit QIM dan Klinik Berhenti Merokok.
5. Kepada Ustadzah Mutamimah, S.Pd dan santri Majelis Al-Quran GTA yang selalu memberikan semangat kepada penulis.
6. Kepada keluarga besar Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan, keluarga besar Gerakan Peduli Anak Difabel (GPAD) Pekalongan, Keluarga besar Karang Taruna GTA yang telah memberikan pengalaman kepada penulis dalam dunia keorganisasian.

7. Kepada sahabat tercinta Ayu Nur Di'ah, Irma Muzalina, Nur Meilani, Hermala Fitriani, Beki Amalia Tillah, Dani Atriana, Difa Fitriasti, Nur Fatmawati, yang selalu mendengarkan keluh kesah dan memberikan semangat kepada penulis.
8. Kepada teman-teman seperjuangan TP 2017, yang selalu memotivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi.
9. Serta kepada orang-orang yang tidak bisa penulis sebutkan satu-satu

MOTTO

*“MEMULAI DENGAN KEYAKINAN DAN DOA
MENJALANI DENGAN KEIKHLASAN DAN KESABARAN
MENYELESAIKAN DENGAN DOA DAN KEBAHAGIAAN*

ABSTRAK

Merokok merupakan kegiatan yang banyak ditemui dimasyarakat. Hal tersebut menjadi ketergantungan karena efek yang dirasakan. Ketergantungan tersebut dapat diatas dengan beberapa cara, salah satunya dengan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ketergantungan merokok pada pasien Klinik Berhenti Merokok Rumah Sakit QIM Batang. Juga untuk mengetahui implementasi terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) untuk ketergantungan merokok pasien Klinik Berhenti Merokok Rumah Sakit QIM Batang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Pengumpulan data dengan melakukan observasi, wawancara, dan dokumentasi langsung kepada pihak Klinik Berhenti Merokok. Menggunakan teknik analisi data model teori Milles dan Huberman. Dalam analisis tersebut, terdapat beberapa langkah, yaitu: pengumpulan data, reduksi, penyajian data, dan kesimpulan. Dalam penelitian ini, melibatkan terapis dan pasien Klinik Berhenti Merokok sebagai informan dalam penelitian. Untuk mengetahui terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terhadap pasien ketergantungan merokok.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketergantungan merokok pada pasien, tergolong dalam berat dan perokok aktif. Dengan begitu dapat diatasi dengan terapi SEFT. Terapi SEFT yang terdiri dari tiga teknik: *set-up* untuk mengeluarkan efek negative, *tune-in* untuk fokus pada rasa sakit, dan *tapping* dengan mengetuk 18 titik meridian dibarengi dengan shalawat. Menghasilkan terapi yang efektif dilakukan untuk mengatasi ketergantungan merokok pada pasien yang tergolong berat dan perokok aktif. Dalam penelitian ini menjadikan pasien bisa ikhlas dan pasrah akan penyakit yang ada didalam tubuhnya. Itu juga menjadi salah satu kunci keberhasilan dalam proses terapi untuk mengatasi ketergantungan merokok.

Kata kunci: Ketergantungan Merokok, Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat, nikmat, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE DALAM MENGATASI KETERGANTUNGAN MEROKOK (STUDI KLINIK BERHENTI MEROKOK RUMAH SAKIT QIM BATANG)”. Dalam prosesnya ada hambatan dan halangan, berkat pertolongan-Nya, hambatan dan halangan tersebut dapat terlewati sehingga terselesaikanlah skripsi ini. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW, keluarga, dan para sahabatnya yang telah membawa kita dari zaman kegelapan menuju zaman terang benderang seperti sekarang.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mendapat banyak bantuan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak yang terkait. Maka dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

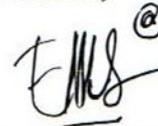
1. Bapak Dr. H. Zaenal Mustakim, M. Ag selaku Rektor IAIN Pekalongan
2. Bapak Dr. H. Sam’ani, M. Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Pekalongan
3. Bapak Dr. H. Miftahul Ula, M. Ag selaku Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan yang telah memberikan motivasi dan dorongan untuk menyelesaikan skripsi.
4. Ibu Dr. Esti Zaduqisti, M.S.I selaku dosen pembimbing yang selalu meluangkan waktunya dan memberikan masukan serta saran dalam penyusunan skripsi.

5. Ibu Dr. Tri Astutik Haryati, M. Ag selaku wali dosen yang senantiasa memberi nasehat dan motivasi.
6. Segenap dosen IAIN Pekalongan yang telah membantu dalam penyelesaian studi.

Setiap kesuksesan pasti ada perjuangan dan pengorbanan yang mengiri setiap langkah. Penulis menyadari dengan setulus hati bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna. Oleh karenanya, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi peningkatan kualitas penulis yang akan datang. Semoga apa yang telah dilakukan mendapat ridha-Nya serta dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca. Aamiin.

Pekalongan, 17 Juni 2021

Tertanda,



Essa Shabarti Putri
Nim.3317005

DAFTAR ISI

| | |
|--|----------|
| COVER | i |
| SURAT PERNYATAAN | ii |
| NOTA PEMBIMBING | iii |
| PENGESAHAN | iv |
| PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB – INDONESIA | v |
| PERSEMBAHAN | x |
| MOTTO | xii |
| ABSTRAK | xiii |
| KATA PENGANTAR | xiv |
| DAFTAR ISI | xvi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xix |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 5 |
| C. Tujuan Penelitian | 5 |
| D. Manfaat Penelitian | 5 |
| E. Penelitian Terdahulu | 6 |
| F. Kerangka Berfikir | 9 |
| F. Metode Penelitian | 10 |
| G. Sistematika Pembahasan | 12 |

BAB II KETERGANTUNGAN MEROKOK DAN TERAPI SPIRITUAL

| | |
|---|-----------|
| EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) | 19 |
| A. Pengertian Ketergantungan Merokok | 19 |
| 1. Pengertian Ketergantungan Merokok | 19 |
| 2. Tipe Ketergantungan Merokok | 20 |
| 3. Faktor Penyebab Ketergantungan Merokok | 25 |
| B. Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) | 27 |
| 1. Pengertian Terapi SEFT | 27 |
| 2. Teknik-Teknik Terapi SEFT | 29 |
| 3. Sisi Spiritual pada Terapi SEFT | 34 |

BAB III IMPLEMENTASI TERAPI SEFT DALAM MENGATASI KETERGANTUNGAN MEROKOK (STUDI KLINIK BERHENTI MEROKOK RUMAH SAKIT QIM BATANG)

| | |
|---|----|
| A. Gambaran Umum Rumah Sakit QIM Batang | 37 |
| 1. Sejarah Rumah Sakit | 37 |
| 2. Visi dan Misi | 40 |
| 3. Kepengurusan | 41 |
| 4. Profil Klinik Berhenti Merokok | 43 |
| B. Ketergantungan Merokok Pasien Klinik Berhenti Merokok Rumah Sakit QIM Batang | 44 |

| | |
|--|-----------|
| C. Implementasi Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) dalam Mengatasi Ketergantungan Merokok Di Klinik Berhenti Merokok Rumah Sakit QIM Batang | 47 |
| BAB IV ANALISIS IMPLEMENTASI TERAPI SEFT DALAM MENGATASI KETERGANTUNGAN MEROKOK | 52 |
| A. Analisis Ketergantungan Merokok Pasien Klinik Berhenti Merokok Rumah Sakit QIM Batang | 52 |
| B. Analisis Implementasi Terapi <i>Spiritual Emotional Freedom Technique</i> (SEFT) dalam Mengatasi Ketergantungan Merokok Di Klinik Berhenti Merokok Rumah Sakit QIM Batang | 53 |
| BAB V PENUTUP | 57 |
| A. Kesimpulan | 57 |
| B. Saran | 58 |
| DAFTAR PUSTAKA | 59 |

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1: Susuan Panduan Wawancara
2. Lampiran 2: Transkrip Wawancara
3. Lampiran 3: Catatan Lapangan
4. Lampiran 4: Dokumentasi Penelitian
5. Lampiran 5: Surat Keterangan Penelitian
6. Lampiran 6: Surat Keterangan *Similarity Checking*
7. Lampiran 7: Lembar Pemeriksaan Skripsi
8. Lampiran 6: Daftar Riwayat Hidup

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang Masalah

Di Indonesia, merokok telah mejadi hal yang membuat seseorang menjadi tergantung karena dampaknya yang membentuk kebiasaan. Ketergantungan merokok adalah suatu kondisi di mana seseorang memiliki kecenderungan untuk membakar rokok. Menurut Ogawa, ketergantungan merokok adalah kecenderungan khas di kalangan orang Indonesia karena dampaknya membentuk kebiasaan, sehingga merokok bisa dianggap sebagai ketergantungan tembakau. Penggunaan rokok secara berlebihan untuk pemaksaan, dapat menyebabkan penyakit yang sebenarnya, misalnya penyakit saluran pernafasan, gangguan pikiran, masuk angin, pertumbuhan ganas, asma, dan sebagainya Menyebabkan dampak mental juga, misalnya Ketegangan, kekuatan, stres, ketakutan yang tidak perlu, dan sebagainya Jika tidak dirawat dengan sungguh-sungguh, itu akan berbahaya bagi daya tahan manusia.¹

Berdasarkan pemeriksaan Kantor Kerja Inovatif pada tahun 2015 menunjukkan bahwa di Indonesia ada lebih dari 230.000 orang yang lewat karena produk tembakau yang dibakar secara konsisten. Seperti yang ditunjukkan oleh Indonesian Worldwide Malignancy Observatory 2018, alasan ketergantungan merokok menjadi penyebab utama kematian sebesar 12,6%. Berdasarkan informasi dari klinik Kegawatdaruratan Umum Komunitas Kekkerabatan, sebanyak 87% teridentifikasi merokok.²

¹ Vecky Nelwan, *Citra Merk, Konformitas dan Perilaku Merokok*, (Malang: Universitas Wisnuwardana Malang: Jurnal Psikologi Indonesia, No. 02, Mei, vol.4, 2015), Hlm 129.

² Kemenkes.go.id, *HTTS 2019: Jangan Biarkan Rokok Merenggut Napas Kita*, (Jakarta: 11 Juli 2019), Diakses pada 20 Maret 2021 pukul 20:06.

Saat ini ada teknik baru yang dapat digunakan untuk mendapatkan fiksasi merokok. Strateginya adalah perlakuan EFT (*Emotional Freedom Technique*). Perawatan EFT diperkenalkan oleh Gery Craig pada tahun 1995. EFT memperoleh ketenaran di Amerika Serikat, Eropa, dan Australia. Lebih dari 100.000 orang di seluruh dunia telah menggunakan EFT. Perawatan EFT telah dibuat di Indonesia dan berganti nama menjadi (*Spiritual Emotional Freedom Technique*)³

Terapi SEFT diperkenalkan oleh Ahmad Faiz Zainudin pada tahun 2005, penambahan 'S' mengandung arti spiritual. Hal tersebut merupakan hubungan esensial yang vertikal dan tulus antara hamba kepada penciptanya. Keberhasilan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yang berkaitan dengan spiritual meliputi: Yakin, Khusu', Ikhlas, Pasrah, dan Syukur.⁴ Proses itu dinamakan juga dengan *tazkiya al-nafs*, yang mana bisa dilihat dalam konsep takhalli, tahalli, tajalli. Ide yang dibawa tasawuf memiliki komponen yang mendalam dalam pengembangan jiwa seseorang dan lebih lanjut berlaku sebagai pengobatan untuk masalah mental manusia.⁵

Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dapat membantu individu untuk mengurangi masalah psikologis seperti: trauma, fobia, kecemasan, kebosanan, malas, gugup dll. Terapi SEFT dapat juga mengurangi masalah fisik seperti: sesak nafas, pusing, kecanduan merokok, alergi, migraine, dll. Penerapan teknik SEFT dengan jari yang diketuk ringan pada beberapa titik di tubuh. Dapat digunakan juga untuk mengubah pola penggunaan narkoba dengan cara melibatkan Tuhan pada proses psikologi energi

³ Ahmad Faiz Zainudin, *Spiritual Emotional Freedom Technique For Healing, Succes*, (Jakarta: Afzan Publishing, 2009), Hlm 70.

⁴ Cintami Farmawati, *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Sebagai Metode Terapi Sufistik*, (Pemalang: Jurnal Madaniyah, Vol.08, No.01, 2018), Hlm 88-89

⁵ Muzakir, *Hidup Sehat dan Bahagia dalam Perspektif Tasawuf*, (Jakarta : Prenada Media Group, 2019), Hlm. 27

yang dibuat SEFT. Efeknya dapat mengalami penguatan sehingga permasalahan bisa cepat memutus pola kebiasaan pengguna narkoba.⁶

Rumah sakit QIM Batang, terletak di Jl. Urip Sumoharjo, Sambong, Batang. Rumah sakit ini, terdapat banyak klinik kesehatan, salah satunya adalah klinik berhenti merokok. Melihat banyaknya orang yang ketergantungan merokok, menjadikan Rumah Sakit QIM Batang mendirikan klinik berhenti merokok dengan metode terapi SEFT sebagai upaya untuk membantu masyarakat agar sembuh dari ketergantungan merokok. Berdasarkan wawancara awal peneliti dengan salah satu subjek yang ketergantungan merokok, menyebutkan bahwa, beliau selama 20 tahun telah menjadi perokok aktif. Beliau mengalami sesak nafas dan kecemasan sepanjang hari. Berniat untuk berhenti merokok karena tidak ingin menambah penyakit di tubuhnya.⁷

Bedasarkan latar belakang diatas, bahwa banyak manfaat yang bisa di peroleh dari Terapi *Spiritual Emotional Freedom Thechnique* (SEFT). Terapi SEFT pula menjadi pengobatan utama di klinik berhenti merokok Rumah Sakit QIM Batang untuk mengobati pasien yang ketergantungan merokok. Itu pula yang membuat peneliti tertarik untuk mengambil judul '**Implementasi Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Dalam Mengatasi Ketergantungan Merokok (Studi Klinik Berhenti Merokok Rumah Sakit QIM Batang)**'.

B. Rumusan Masalah

⁶ Cintami Farmawati, "*Sufistic Therapy With Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Method For Healing The Behavior Of Drugs Addict*", (Semarang: Jurnal Theologia, Vol.30, No 01, 2019), Hlm 114.

⁷ YB, Pasien ketergantungan merokok di Rumah Sakit QIM Batang, Wawancara pribadi, Batang, 18 Maret 2021

1. Bagaimana ketergantungan merokok di Klinik Berhenti Merokok Rumah Sakit QIM Batang?
2. Bagaimana implementasi Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam mengatasi ketergantungan merokok di Klinik Berhenti Merokok Rumah Sakit QIM Batang?
3. Bagaimana tingkat keberhasilan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam mengatasi ketergantungan merokok di Klinik Berhenti Merokok Rumah Sakit QIM Batang?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah, sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui ketergantungan merokok di Rumah Sakit QIM Batang
2. Untuk mengetahui implementasi Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam mengatasi ketergantungan merokok di Rumah Sakit QIM Batang.
3. Untuk Mengetahui tingkat keberhasilan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam mengatasi ketergantungan merokok di Klinik Berhenti Merokok Rumah Sakit QIM Batang?

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa jadi bahan kajian dalam memperkaya informasi keilmuan Tasawuf dan Psikoterapi. Khususnya tentang Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam mengatasi ketergantungan merokok.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini mampu bermanfaat bagi:

a. Rumah Sakit QIM Batang

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai masukan dan pertimbangan dalam menyikapi masalah yang ada di masyarakat mengenai ketergantungan merokok.

b. Masyarakat Umum

Bisa dijadikan sebagai ilmu pengetahuan dan waasan yg lebih luas mengenai terapi *Spiritual Emootional Freedom Teechnique* (SEFT) dalam mengatasi ketergantungan merokok

c. Bagi peneliti setelahnya

Bisa dijadikan sebagai dasar refensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan terrapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam mengatasi ketergantungan merokok

E. Penelitian terdahulu yang relevan

Penelitian ini telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Tepi terdapat persamaan dan perbedaan dalam penelitian sebelumnya. Berikut in merupakan hasil pelitian terdahulu serta persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebagai berikut:

Pertama, jurnal yang disusun oleh Wardatul Adawiyah. Yang berjudul “Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (Seft) Untuk Menurunkan Tingkat Stress Akademik Pada Siswa Menengah Atas Di Pondok pesantren”. Jurnal Psikologi, Universitas Muhammadiyah malang, 2016. Persamaan yang ada pada jurnal ini dengan penelitian adalah: proses terapi sama-sama meggunakan Terapi *Spritual Emotional Freedom Technique*. Perbedaan yang ada pada jurnal ini dengan penelitian adalah jurnal

ini menggunakan terapi SEFT dalam menurunkan stress pada siswa SMA pondok pesantren. Jika peneliti menggunakan pendekatan kualitatif, jurnal ini menggunakan kuantitatif sebagai metode penelitian. Jurnal ini ranahnya ke siswa, sedangkan penelitian ke ranah masyarakat umum.⁸

Kedua, jurnal yang disusun oleh Muthmainnah Zakiyyah. “Pengaruh Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Penangan Nyeri Dismenorea”. Persamaan dari jurnal ini dengan penelitian adalah: proses terapi sama-sama menggunakan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique*. Perbedaan jurnal ini dengan penelitian adalah jurnal ini menggunakan teori SEFT untuk menurunkan rasa nyeri. Jika peneliti menggunakan pendekatan kualitatif, jurnal ini menggunakan kuantitatif sebagai metode penelitian. Jurnal ini ranahnya ke siswa SMP, sedangkan penelitian ke ranah masyarakat umum.⁹

Ketiga, jurnal yang disusun oleh Murni. “Efektivitas *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi”. Jurnal studi S1 Keperawatan STIK Al-Insyirah Pekanbaru. 2018. Persamaan dari jurnal ini dengan penelitian adalah: proses terapi sama-sama menggunakan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* dan Sama-sama mengarah ke masyarakat umum. Perbedaan yang ada pada jurnal ini dengan penelitian yang penulis lakukan adalah jurnal ini menggunakan terapi SEFT untuk menumbuhkan hipertensi. Jika peneliti menggunakan

⁸ Wardatul Adawiyah, *Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Di Pondok Pesantren*, (Malang: Jurnal Psikologi, Vol. 04, No.02, 2016), Hal 216.

⁹ Zakiyyah Muthmainnah, *Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Penanganan Nyeri Dismenorea*, (Probolinggo: Akbid Hafshawaty Zainul Hasan Genggong, 2013), Hlm 66.

pendekatan kualitatif, jurnal ini menggunakan pendekatan kuantitatif sebagai metode penelitian.¹⁰

Keempat, jurnal yang disusun oleh Anang Sumarna. “Efektivitas *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Dalam Mereduksi Emosi Marah Siswa Di Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah Gedongtengen”. Jurnal bimbingan dan konseling Program Pasca Sarjana Magister Studi Islam. 2018. Persamaan dari jurnal ini dengan penelitian adalah: proses terapi sama-sama menggunakan Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Sama-sama menggunakan pendekatan kualitatif sebagai metode penelitian. Perbedaan jurnal ini dengan penelitian adalah jurnal ini menggunakan terapi SEFT untuk menurunkan emosi siswa dan ranahnya ke siswa MTs, sedangkan penelitian ke ranah masyarakat umum.¹¹

Kelima, Jurnal yang disusun oleh Susilawati. “Perilaku Kecanduan Merokok dan Kepercayaan Diri Siswa SMA Tri Bhakti Pekanbaru”. Jurnal program studi bimbingan dan konseling 2018. Persamaan dari jurnal ini dengan penelitian adalah sama-sama membahas tentang kecanduan merokok. Perbedaan jurnal ini dengan penelitian adalah jurnal ini membahas tentang perilaku siswa, sedangkan penelitian menggunakan teknik SEFT sebagai penyembuhan. Jurnal ini menggunakan jenis kuantitatif dengan pendekatan deskriptif, teknik angket.¹²

¹⁰ Murni, *Efektivitas Terapi SEFT Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi*, (Pekanbaru: Jurnal S1 keperawatan, Vol. 8 No. 02, 2018), Hlm 151.

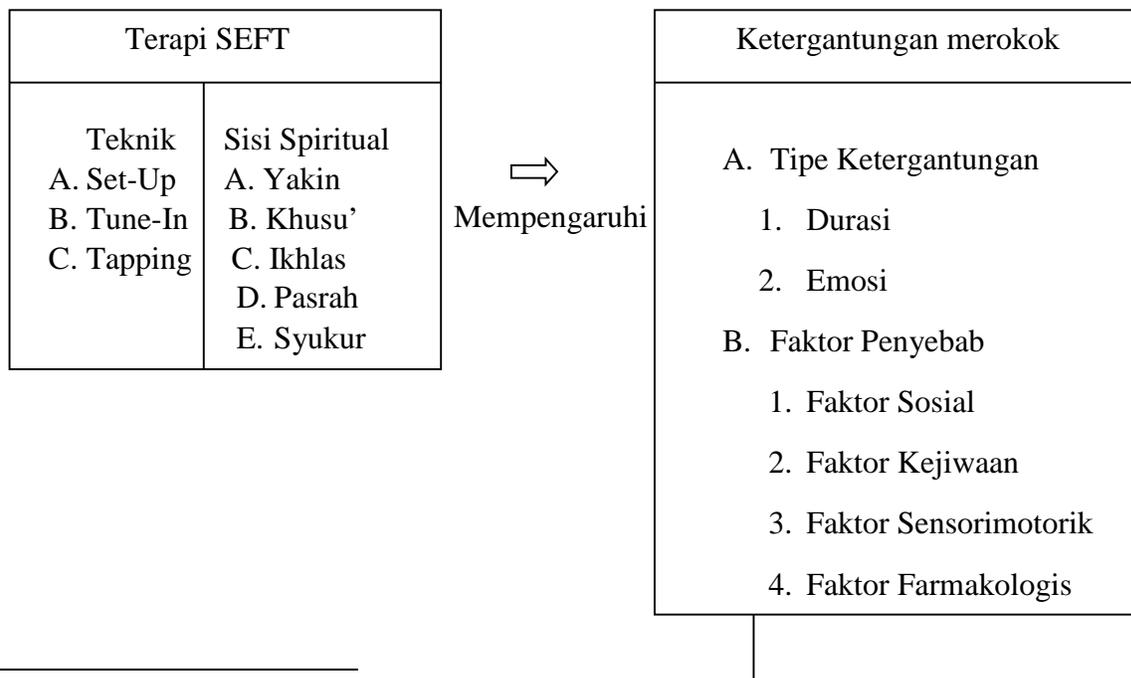
¹¹ Sumarna Anang. *Efektivitas Spiritual Emotional Freedom Technique Dalam Mereduksi Emosi Marah Siswa Di MTs Muhammadiyah Gedongtengen*, (Yogyakarta : jurnal bimbingan dan konseling, Vol. 2 No. 2, 2018), Hlm 1.

¹² Susilawati, “*Perilaku Kecanduan Merokok dan Kepercayaan Diri Siswa SMA Bhakti Pekanbaru*”,...Hlm 5

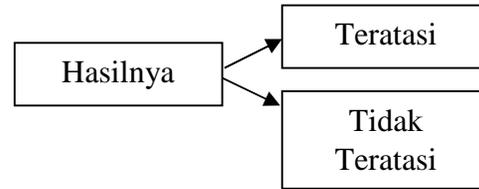
Keenam, Jurnal yang disusun oleh Riska Rosita, “Penentu Keberhasilan Berhenti Merokok Pada Mahasiswa”, Jurnal Universitas Negeri Semarang, 2012. Persamaan jurnal ini dengan penelitian adalah sama-sama membahas tentang berhenti merokok. Perbedaan jurnal ini dengan penelitian adalah, jurnal ini membahas tentang penentuan sebuah keberhasilan berhenti merokok. Jenis penelitian ini adalah survey dengan desain potong lintang.¹³

F. Kerangka Berfikir

Berdasarkan analisis teoritis diatas, maka perlu dibuat sebuah kerangka berfikir. Terapi SEFT dapat dijadikan alternatif dan menumbuhkan ketergantungan merokok yang diterapkan juga pada klinik berhenti merokok Rumah Sakit QIM Batang. Bahwa penting dilakukan kajian mengenai proses terjadinya terapi SEFT dalam mengatasi ketergantungan merokok di klinik berhenti merokok Rumah Sakit QIM Batang. Dari penjelasan tersebut dapat dibuat skema kerangka berfikir sebagai berikut:



¹³ Riska Rosita, *Penentu Keberhasilan Berhenti Merokok Pada Mahasiswa*, Jurnal Unnes, (Semarang: Jurnal UNNES, 2012), Hlm 3



G. Metode Penelitian

Penelitian merupakan suatu kegiatan pengumpulan, pengolahan, analisis, dan penyajian data yang dilakukan secara sistematis dan objektif untuk memecahkan suatu persoalan atau menguji suatu hipotesis dalam pengembangan prinsip-prinsip umum.¹⁴ Penelitian skripsi ini, menggunakan sebuah metode penelitian, yang mana penelitian itu digunakan untuk memperoleh data yang akan dikaji secara lebih mendalam, dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah, yang mana mampu menjelaskan dan menyimpulkan obyek pembahasannya. Metode penelitian merupakan suatu cara yang digunakan untuk mencapai tujuan dalam menemukan masalah yang diajukan didalam metode penelitian ini mencakup jenis dan pendekatan penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian, penulis menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif merupakan pendekatan untuk menghasilkan data kebenaran yang didasarkan pada fenomenologi dan bersifat deskriptif, mengacu pada data dan memanfaatkan teori sebagai pendukung untuk menghasilkan teori baru dan memperkuat teori yang sudah ada. Menurut sugiyono pendekatan kualitatif merupakan sebuah riset yang digunakan untuk menyelidiki, menemukan, dan

¹⁴ KBBI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) online*, kbbi.kemendikbud.go.id, diakses pada 4 September 2020.

menggambarkan tentang realitas sosial. Penelitian kualitatif banyak digunakan dalam bidang sosial.¹⁵

Penulis menggunakan jenis penelitian studi kasus. Penelitian ini dilakukan secara mendalam mengenai suatu unit sosial, sehingga mampu memperoleh gambaran yang tersusun dengan baik dan lengkap mengenai hal tersebut. Penelitian studi kasus digunakan untuk penelitian sosial, agama, dan sains yang mencakup tentang tempat, peristiwa, maupun tindakan. Untuk dapat memberikan gambaran secara detail mengenai latar belakang, sifat, dan karakteristik yang khas dari kasus yang diteliti.¹⁶

Penulis juga menggunakan pendekatan psikoterapi. Pendekatan ini merupakan metode yang digunakan untuk pengobatan alam pikiran dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis. Mencangkup berbagai teknik yang dapat membantu individu dalam mengatasi gangguan emosional. Di dalamnya, menggunakan terapi penerimaan dan komitmen. Bertujuan agar pasien menerima segala perasaan dan pikiran tanpa menyangkal atau menghindar. Setelah itu harus berkomitmen untuk merubahnya.

2. Sumber data

Sumber data dapat dibedakan menjadi dua jenis, antara lain *data intern* dan *data ekstern*. Data intern merupakan data yang di dapat dari dalam instansi (lembaga, organisasi). Sedangkan data ekstern merupakan data yang didapat dari luar lembaga.

¹⁵ Ali Anggito, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi : Jejak, 2018), Hal 8.

¹⁶ Ali Anggito, *Metodologi Penelitian Kualitatif*Hal. 158

Data ekstern dibagi menjadi dua, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer merupakan pengumpulan data oleh orang yang berkepentingan. Data Sekunder yaitu data yang pengumpulannya dilakukan oleh orang yang berkepentingan secara tidak langsung dengan data tersebut. Penulis melakukan penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder.¹⁷

a. Data Primer

Sumber data primer yaitu data yang dikaji dalam pembahasan yang didapat dari observasi, pengamatan langsung, wawancara serta dokumentasi tentang implementasi Terapi SEFT dalam menangani ketergantungan merokok pasien klinik berhenti merokok Rumah Sakit QIM Batang meliputi kepala bagian klinik, Terapis, dan Pasien yang akan menjadi sumber utama pada penelitian.

b. Data Sekunder

Sumber data sekunder ini meliputi dokumentasi tentang buku dan karya yang berkaitan dengan penelitian, yang meliputi buku dan karya ilmiah.

3. Teknik Pengumpulan data

Penulis menggunakan beberapa teknik untuk pengumpulan data, diantaranya:

a. Observasi

¹⁷ Ali Anggito, *Metodologi Penelitian Kualitatif ...*, Hal. 54

Observasi merupakan teknik yang mengharuskan peneliti turun ke lapangan, mengamati hal-hal yang berkaitan dengan ruang, tempat, pelaku, kegiatan, waktu, peristiwa, dan tujuan.¹⁸

Penulis menggunakan teknik observasi dalam mengamati secara langsung proses terapi SEFT untuk mengatasi ketergantungan merokok dan mendapatkan kesimpulan dari pengamatan tersebut.

b. Wawancara

Wawancara merupakan suatu kegiatan untuk mengumpulkan data dengan tanya jawab secara sistematis pada tujuan penelitian. Setelah peneliti mengadakan observasi, maka peneliti melakukan wawancara yang dapat digunakan untuk mendapatkan data yang lebih lengkap. Metode wawancara ini digunakan peneliti dengan cara mengadakan interview bebas terpimpin yaitu pewawancara membawa pertanyaannya dan dijawab dengan bebas oleh narasumber.¹⁹

Metode wawancara digunakan oleh peneliti untuk proses pengumpulan data dengan cara menanyakan kepada kepala bagian klinik, Terapis, dan pasien yang ada di klinik berhenti merokok Rumah Sakit QIM Batang, untuk mendapatkan konsep, perencanaan, pelaksanaan dan penerapan dalam metode terapi SEFT.

c. Dokumentasi

¹⁸ Mamik, *Metodologi Kualitatif*, (Sidoarjo: Zifatama, 2015), Hal. 104

¹⁹ Mamik, *Metodologi Penelitian.....*, hal. 109

Metode dokumentasi merupakan suatu kegiatan untuk mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip buku, surat kabar, agenda, dan lain-lain.²⁰

Penulis memperoleh data meliputi sejarah singkat, visi, misi, struktur organisasi, motivasi mengenai klinik berhenti merokok Rumah Sakit QIM Batang.

4. Teknik Analisis Data

Peneliti menggunakan metode analisis induktif. Metode analisis induktif yaitu analisis yang cara kerjanya dilakukan bersamaan dengan pengumpulan data.²¹ Langkah yang digunakan dalam penelitian ini mengikuti model Miles dan Huberman, analisis ini dilakukan saat pengumpulan data sedang berlangsung.²²

Miles dan Huberman membagi tiga langkah dalam analisis ini yaitu:

a. Tahap Pengumpulan Data

Tahap pengumpulan data merupakan teknik atau cara yang dilakukan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan dalam rangka mencapai tujuan

²⁰ Mamik, *Metodologi Penelitian.....* Hal 115

²¹ Farida Nugrahani, *Metode Penelitian Kualitatif: dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*, (Surakarta: Cakra Books, 2014), hlm. 172.

²² Mardawani, *Praktis Penelitian Kualitatif: Teori Dasar dan Analisis Data dalam Perspektif Kualitatif*, (Yogyakarta: Budi Utama, 2020), Hlm. 65.

penelitian. Sementara itu instrumen pengumpulan data merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data, berupa wawancara dan dokumentasi.²³

b. Tahap Reduksi

Tahap reduksi data merupakan tahap merangkum, memilih hal pokok, serta menfokuskan pada hal terpenting. Tujuan dari reduksi data yaitu, untuk menyederhanakan data yang diperoleh selama tahap pengumpulan data. Dalam penelitian ini tahap reduksi data terjadi setelah penulis mendapatkan informasi berupa wawancara dan dokumentasi, lalu setelah itu disederhanakan.²⁴

c. Tahap Penyajian Data

Tahap penyajian data merupakan sekumpulan informasi yang tersusun dan memberi kemungkinan akan menarik kesimpulan. Hal ini dilakukan dengan alasan, data-data yang diperoleh biasanya dalam bentuk naratif, sehingga memerlukan penyederhanaan tanpa pengurangan isi.²⁵

d. Menarik Kesimpulan

Tahap kesimpulan merupakan tahap akhir dari analisis data. Pada bagian ini penulis menarik kesimpulan dari data yang sudah disederhanakan dan disajikan. Pada tahap ini, penulis mencari makna yang terkandung dalam penelitian.²⁶

H. Sistematika Pembahasan

Dalam membahas sistematika diatas, maka penulis menyusun kerangka penelitian ini secara sistematis supaya dapat mudah dipahami, dengan uraian sebagai berikut:

²³ Sandu Siyoto, *Dasar Metodologi Penelitian*, (Sleman : Literasi Media Publishing, 2015), Hal 121

²⁴ Sandu Siyoto, *Dasar Metodologi Penelitian....* Hal 122

²⁵ Sandu Siyoto, *Dasar Metodologi Penelitian....* Hal 123

²⁶ Sandu Siyoto, *Dasar Metodologi Penelitian.....* Hal 124

Bab Pertama, membahas mengenai pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerangka teori, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab kedua, membahas mengenai landasan teori yang berisi proses perilaku merokok, teori dan gambaran mengenai terapi SEFT.

Bab ketiga, menjelaskan mengenai uraian data yang diperoleh dari lapangan, dengan mendeskripsikan mengenai gambaran klinik berhenti merokok, proses ketergantungan merokok, penerapan terapi SEFT untuk ketergantungan merokok, dan hasil wawancara dari sudut pandang subyek penelitian.

Bab keempat, membahas tentang analisis dari hasil penelitian dengan teori yang ada.

Bab kelima, bab penutup. Membahas mengenai kesimpulan serta menjawab rumusan masalah yang ada dan saran yang membangun.

BAB V

A. Kesimpulan

Ketergantungan merokok pada pasien Klinik Berhenti Merokok Rumah Sakit QIM Batang, tergolong dalam tipe perokok berat dan mereka merupakan perokok aktif. Pasien cenderung menghabiskan 1-2 bungkus perhari. Ketergantungan pada pasien biasanya disebabkan oleh beberapa faktor. Seperti, faktor sosial: yaitu mereka cenderung mengikuti ajakan teman, izin orang tua juga termasuk dalam faktor ini. Faktor kejiwaan: seperti mereka cenderung mengganti kebutuhan oral yang tidak terpenuhi pada saat bayi. Faktor farmakologi, juga menjadi faktor penunjang dalam pasien menjadi ketergantungan merokok pada saat *stress*.

Proses penerapan terapi SEFT untuk mengatasi ketergantungan merokok, pada pasien Klinik Berhenti Merokok Rumah Sakit QIM Batang. Dilakukan dengan tiga teknik sebagai berikut: *set-up*, pada teknik ini bertujuan agar pasien mengeluarkan efek negatif dengan motivasi, *tune-in* dengan mengucapkan kalimat tanpa menyangkal "Ya Allah saya ikhlas menerimanya", bertujuan agar pasien sukses dalam proses terapi. *Tapping* dilakukan 18 titik meridian dengan 9 titik pengulangan, hal tersebut bertujuan agar mengeluarkan efek *detoks* dalam tubuh disertai dengan shalawat. Dalam terapi juga diaplikasikan dengan sisi spiritual seperti: yakin, khusu', pasrah yang bertujuan untuk penyucian atau pembersihan diri dari dosa dan dapat mendekatkan diri dengan Allah. Dari adanya penerapan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) tersebut, ada perubahan yang dialami pasien, Seperti berkurangnya dosis merokok atau bahkan berhenti. Maka dari itu, proses implementasi terapi SEFT untuk mengatasi ketergantungan merokok, dapat dikatakan teratasi dengan baik.

B. Saran

Berdasarkan penelitian dan kesimpulan diatas, maka dapat disampaikan saran sebagai berikut:

1. Instansi rumah sakit

Diharap mampu menjadikan hasil penelitian sebagai alternatif ataupun dasar pertimbangan dalam meningkatkan kualitas Klinik Berhenti Merokok dan tambah menggiatkan edukasi pentingnya berhenti merokok kepada masyarakat luas.

2. Instansi pendidikan

Diharap dapat memberikan arahan atau pembelajaran kepada mahasiswa khususnya mahasiswa jurusan tasawuf dan psikoterapi baik secara teori maupun praktik, untuk lebih memperkaya wawasan mengenai Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam mengatasi keergantungan merokok.

3. Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertatik pada Terapi SEFT, Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai perspektif pemikiran peneliti dengan melihat kekurangan dan hambatan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah Wardatul. 2016. Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Di Pondok Pesantren. Malang: Jurnal Psikologi, Vol. 04, No.02.
- Aditama. 2002. Rokok dan Kesehatan. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Arsip Rumah Sakit QIM. 2016. Keputusan Direktur Utama PT. Qolbu Insan Mulia Batang tentang Struktur Organisasi dan Tata Kerja Rumah Sakit QIM, No. 007, 11 Oktober.
- Anggito Ali. 2018. Metodologi Penelitian Kualitatif. Sukabumi: Jejak.
- Anang Sumarna. 2018. Efektivitas *Spiritual Emotional Freedom Technique* Dalam Mereduksi Emosi Marah Siswa Di MTs Muhammadiyah Gedongtengen. Yogyakarta: jurnal bimbingan dan konseling, Vol. 2 No. 2.
- Aplikasi Terjemahan kitab Risalatul Qusyairiyah. Bab 3. Tentang tahap para penempuh jalan sufi, mengenai khusyu' dan tawadhu'
- Al-Syarqawi Hasan Muhammad. 1979. Nahw Ilm Nafs Islami. Iskandaria: al-Hai'ah al-Mishriyah al-Ammah li al-Kitab
- Beti Maftuhah Nur Dokter klinik Berhenti Merokok Rumah Sakit QIM, wawancara pribadi. Batang 4 Juni 2021
- Farmawati Cintami. 2018. *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Sebagai Metode Terapi Sufistik. Pematang: Jurnal Madaniyah, Vol.08, No.01.

- Farmawati Cintami. 2019. *Sufistic Therapy With Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Method For Healing The Behavior Of Drugs Addict*. Semarang: Jurnal Theologia, Vol.30, No 01.
- HPU UGM. Hpu.ugm.ac.id. diakses pada tanggal 19 April 2021
- Iskandar Eddy. 2010. *The Miracle of Touch*. Bandung: Mizan Pustaka.
- KBBI, *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) online*, kbbi.kemendikbud.go.id, diakses pada 4 September 2020.
- Kemenkes.go.id. 2019. HTTS 2019: Jangan Biarkan Rokok Merenggut Napas Kita. Jakarta: 11 Juli 2019. Diakses pada 20 Maret 2021 pukul 20:06.
- Mamik. 2015. *Metodologi Kualitatif*. Sidoarjo: Zifatama.
- Mardawani. 2020. *Praktis Penelitian Kualitatif: Teori Dasar dan Analisis Data dalam Perspektif Kualitatif*. Yogyakarta Budi Utama.
- Murni. 2018. Efektivitas Terapi SEFT Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. Pekanbaru: Jurnal S1 keperawatan, Vol. 8 No. 02.
- Muthmainnah Zakiyyah. 2013. *Pengaruh Terapi SEFT Terhadap Penanganan Nyeri Dismenorea*. Probolinggo: Akbid Hafshawaty Zainul Hasan Genggong.
- Muzakir. 2019. *Hidup Sehat dan Bahagia dalam Perspektif Tasawuf*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Nelwan Vecky. 2015. *Citra Merk, Konformitas dan Perilaku Merokok*. Malang: Universitas Wisnuwardana Malang: Jurnal Psikologi Indonesia, No. 02, Mei, vol.4.

- Nugrahani Farida. 2014. Metode Penelitian Kualitatif: dalam Penelitian Pendidikan Bahasa. Surakarta: Cakra Books.
- Nur latifah Andar Ifazatul. 2016. Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Sebagai Terapi Dalam Konseling. Pemalang: Jurnal Madaniyah, vol.2, Agustus, Edisi XI.
- Rajin Mukhammad. 2008. Terapi Seft Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien Pasca Operasi. Skripsi fakultas ilmu kesehatan, (Jombang: Universitas pesantren tinggi Darul Ulum.
- Rosita Riska. 2012. Penentu Keberhasilan Berhenti Merokok Pada Mahasiswa. Jurnal Unnes. Semarang: Jurnal UNNES.
- Rosmawati. 2010. Perilaku Merokok. Bandung: Widya Padjajaran.
- Rumah Sakit QIM, *Sejarah Berdirinya Rumah Sakit QIM Batang*, <https://www.rsqim.com/sejarah>, Diakses pada tanggal 4 Mei 2021.
- Rumah Sakit QIM, *Visi dan Misi Rumah Sakit QIM Batang*, <https://www.rsqim.com/sejarah>, Diakses pada tanggal 4 Mei 2021.
- Santoso, Yono Agus. 2015. Pengaruh Perilaku Merokok Terhadap Kepercayaan diri Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi Intra Kampus UIN Maliki Malang. Skripsi Psikologi. Malang: Perpustakaan UIN Maliki Malang.
- Salim. 2018. Hubungan Antara Perilaku Merokok Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa UIN Raden Intan Lampung. Skripsi Psikologi. Lampung: Perpus UIN Raden Intan Lampung.

- Sudiono Janti. 2008. Pemeriksaan Patologi Untuk Diagnosis Neoplasma Mulut. Jakarta: Buku kedokteran EGC.
- Susilawati dkk. 2018. Perilaku Kecanduan Merokok dan Kepercayaan Diri Siswa SMA TRI Bhakti Pekanbaru. Riau: Jurnal FKIP, Vol.5, Edisi 1. 3.
- Supriyanto Daejay. 2019. ABG (Anak Biang Gaul) Gaul dengan Ilmu, Gaul dengan Kebaikan, dan Gaul dengan Islam. Bandung: IPB Press.
- Suroso. 2014. Efektifitas Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) untuk Mengurangi Perilaku Merokok Remaja Madya. Surabaya: Jurnal Psikologi, No. 1, April, Vol 9.
- Siyoto Sandu. 2015. Dasar Metodologi Penelitian. Sleman: Literasi Media Publishing.
- Terapi SEFT. Terapiseft.com. diakses pada 14 April 2021.
- Transkrip wawancara pasien dan terapis Klinik Berhenti Merokok YB, Pasien ketergantungan merokok di Rumah Sakit QIM Batang, Wawancara pribadi, Batang, 18 Maret 2021
- Zakiah Muthmainnah. 2013. Pengaruh Terapi Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penanganan Nyeri Dismenorea. Probolinggo: Akbid Hafshawaty Zainul Hasan Genggong
- Zainudin Ahmad Faiz. 2009. Spiritual Emotional Freedom Technique For Healing, Succes. Jakarta: Afzan Publising.

