

# Pengaruh *Therapy Spiritual Emotional Freedom Technique* Terhadap Kebiasaan Merokok Pada Siswa

**Ririn Kurnia Sari**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Magelang, Indonesia

\*email: [Ririn.KurSr34@gmail.com](mailto:Ririn.KurSr34@gmail.com)

## Abstract

*This study aims to determine the effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Spiritual Therapy on students' smoking habits. The study was conducted in eighth grade students of MTs. Miftakhul Mubtadi'in Montessori Kab. Temanggung T.A 2019/2020.*

*This study uses an experimental research method with a pretest-posttest one group design model. The research subjects were selected by purposive sampling, as many as 15 students who will receive treatment with Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Spiritual Therapy services. The data collection method uses a student smoking habits questionnaire instrument.*

*The results showed that the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Spiritual Therapy service affected the students' smoking habits indicated by the reduction in the smoking habits of students between before and after the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Spiritual Therapy (SEFT) measures, based on the results of the calculation of data analysis 16.0 for windows Pre-Test and Post-Test found that a decrease in smoking habits by 37.25% and also based on the results of the Paired t-Test analysis of 0,000 showed  $p = 0,000 < 0.05$  so that the submission of hypotheses was accepted thus it can be concluded that Spiritual Therapy services Emotional Freedom Technique (SEFT) affects the smoking habits of students.*

**Keywords:** *Spiritual Emotional Freedom Technique Therapy; Smoking Habits; Smoking Behavior in Students*

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap kebiasaan merokok siswa. Penelitian dilakukan pada siswa kelas VIII MTs. Miftakhul Mubtadi'in Montessori Kab. Temanggung T.A 2019/2020.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan model pretest-posttest one group design. Subyek penelitian dipilih secara purposive sampling, yaitu sebanyak 15 siswa yang akan mendapatkan pelayanan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). Metode pengumpulan data menggunakan instrumen angket kebiasaan merokok siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Spiritual Therapy berpengaruh terhadap kebiasaan merokok siswa yang ditunjukkan dengan penurunan kebiasaan merokok siswa antara sebelum dan setelah tindakan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Spiritual Therapy (SEFT). Berdasarkan hasil perhitungan analisis data 16.0 for windows Pre-Test dan Post-Test didapatkan bahwa terjadi penurunan kebiasaan merokok sebesar 37,25% dan juga berdasarkan hasil analisis Paired t-Test sebesar 0,000 menunjukkan  $p = 0,000 < 0,05$  sehingga pengajuan hipotesis diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa layanan Spiritual Therapy Emotional Freedom Technique (SEFT) berpengaruh terhadap kebiasaan merokok siswa.

**Kata Kunci:** Terapi Teknik Kebebasan Emosional Spiritual; Kebiasaan Merokok; Perilaku Merokok Siswa

## 1. Pendahuluan

Masa Remaja merupakan suatu periode penting dari rentang kehidupan, suatu periode transisional, masa perubahan, masa usia bermasalah, masa dimana individu mencari identitas diri, usia menyeramkan (dreaded), masa unrealism, dan ambang menuju kedewasaan (Krori 2011:10).

Usia muda (remaja) merupakan usia produktif yang membutuhkan perhatian khusus, karena pada posisi ini, taraf pencarian jati diri cenderung masih bersifat labil. Pola pikir kaum muda kadang kala hanya bersifat instan, dan mencari yang termudah mana kala menghadapi sesuatu yang sulit. Ada



beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku seorang remaja, diantaranya adalah Pertemanan. Menurut (Krori 2011:10) Perubahan sosial yang penting pada masa remaja mencakup meningkatnya pengaruh teman sebaya (peer group), pola perilaku sosial yang lebih matang, pembuatan kelompok sosial yang baru, dan munculnya nilai-nilai baru dalam memilih teman dan pemimpin serta nilai dalam penerimaan sosial.

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan merokok telah dimulai sejak remaja, bahkan dari tahun ke tahun menunjukkan usia awal merokok semakin muda. Hasil riset Lembaga Menanggulangi Masalah Merokok (LM3) dilaporkan bahwa anak-anak di Indonesia sudah ada yang mulai merokok pada usia 9 tahun. Ini menunjukkan bahwa Masyarakat Indonesia belum ada kesadaran mengenai bahaya rokok.

Perilaku kebiasaan merokok saat ini semakin memprihatinkan. Indonesia adalah salah satu negara dengan tingkat perokok yang tinggi dan merokok merupakan salah satu masalah sosial terbesar negara Indonesia. Lebih dari sepertiga atau 36,3 persen penduduk Indonesia saat ini menjadi perokok, bahkan 20 persen remaja usia 13-15 tahun adalah perokok. Hal yang lebih mencengangkan, saat ini remaja laki-laki yang merokok kian meningkat. Berdasarkan data tahun 2016 memperlihatkan peningkatan jumlah perokok remaja laki-laki mencapai 58,8 persen. Kebiasaan merokok di Indonesia telah membunuh setidaknya 235 ribu jiwa setiap tahunnya (Tempo, 15 Mei 2017).

Kebiasaan merokok pada beberapa siswa di MTs Miftakhul Muhtadi'in Montessori Kaloran Temanggung cukup tinggi, diperoleh berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara yang telah peneliti lakukan dengan siswa dan guru menyatakan bahwa sebagian anak MTs Miftakhul Muhtadi'in Montessori Kaloran sudah merokok bahkan ada sebagian anak yang dapat dikatakan kecanduan merokok karena menurut mereka dapat membuat pikiran menjadi rileks, tenang dan menghilangkan stress.

Untuk itu peneliti ingin mencari pemecahan masalah mengenai kebiasaan merokok pada siswa MTs Miftakhul Muhtadi'in Montessori Kaloran dengan menggunakan Therapy Spiritual Emotional Freedom Technique atau sering disebut SEFT karena Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) merupakan salah satu dari banyak metode yang berkembang untuk membantu konseli dalam mengatasi masalah mereka. Teknik semacam ini memiliki keunikan dalam dasar terminologi filosofis, meskipun perbedaan tersebut SEFT dikembangkan berdasarkan sifat manusia. Hal ini dirancang untuk memenuhi sisi spiritual pada setiap orang.

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) adalah teknik pemberdayaan spiritual dan penyalarsan sistem energi tubuh untuk mengatasi masalah fisik (seperti sakit kepala yang berkepanjangan, nyeri punggung, alergi, asma, mudah letih dan merokok) dan emosional (trauma, depresi, fobia, stress, sulit tidur, bosan, malas, gugup, cemas dan tidak percaya diri). Sehingga dapat memaksimalkan potensi dalam diri individu agar dapat mencapai performa yang maksimal baik dalam dunia kerja, rumah tangga atau hubungan antar individu termasuk permasalahan anak dan remaja. Jadi terapi SEFT merupakan Teknik penyembuhan yang memadukan kemampuan energi psikologi dengan doa dan spiritualitas dalam penyalarsan sistem energi tubuh untuk mengatasi masalah fisik (seperti sakit kepala yang berkepanjangan, nyeri punggung, alergi, asma, mudah letih dan merokok) dan emosional (trauma, depresi, fobia, stress, sulit tidur, bosan, malas, gugup, cemas dan tidak percaya diri).

Variabel Penelitian Therapy SEFT pernah diteliti oleh peneliti sebelumnya Setiyawan (2015) Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Magelang Fakultas FKIP jurusan Bimbingan dan Konseling dengan judul "Penerapan Therapy Spiritual Emotional Freedom Technique untuk Mengatasi Masalah Pelanggaran Tata Tertib Sekolah" dan hasil penelitiannya adalah bahwa therapy SEFT terbukti dapat mengatasi masalah pelanggaran tata tertib sekolah. Berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh pelaksanaan therapy SEFT terhadap kebiasaan merokok.

#### **a. Kebiasaan Merokok**

Menurut Prayitno kebiasaan adalah tingkah laku yang cenderung selalu ditampilkan oleh individu dalam menghadapi keadaan tertentu (Nurfirdaus & Risnawati, 2019). Kebiasaan dapat di definisikan juga sebagai titik pertemuan dari pengetahuan, keterampilan dan keinginan. Pengetahuan adalah pradigma teoritis, apa yang harus dilakukan dan mengapa. Keterampilan adalah bagaimana melakukannya. Dan keinginan adalah motivasi, keinginan untuk melakukan. Agar sesuatu bisa menjadi kebiasaan dalam hidup, maka ketiga hal tersebut harus ada dalam diri seseorang (Covey 1997:35)

Pengertian merokok menurut Sitepoe adalah membakar tembakau yang kemudian dihisap asapnya, baik menggunakan rokok maupun pipa. Merokok merupakan sebuah kenikmatan yang dapat memberikan kenikmatan bagi yang merokok, namun di lain pihak dapat

menimbulkan dampak buruk baik bagi perokok itu sendiri maupun orang yang berada di sekitarnya. (Sitepoe 2000:23)

Manusia tidak dilahirkan dengan kebiasaan-kebiasaan. Kebiasaan itu akan timbul ketika di rasakan, dipelajari, dan di terapkan dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku merokok dikalangan remaja sekarang bukanlah hal baru, sering terlihat remaja yang masih mengenakan seragam sekolah pada waktu jam istirahat merokok bersama teman-temannya di warung-warung kopi, WC dan kamar mandi dan tempat-tempat sepi. Selain remaja yang mengenyam bangku pendidikan, remaja yang tidak mengenyam bangku pendidikan juga melakukan hal yang serupa, akan tetapi kebanyakan mereka secara terang-terangan.

#### **b. Therapy Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)**

Therapy Spiritual Emotional Freedom Technique atau SEFT merupakan pengembangan dari Emotional Freedom Technique (EFT) yang dikenalkan oleh Grey Craig dari USA. SEFT populer di Amerika, Eropa, & Australia sebagai solusi tercepat dan termudah untuk mengatasi berbagai masalah fisik, dan emosi, serta untuk meningkatkan performa kerja. EFT telah digunakan oleh lebih dari 100.000 orang diseluruh dunia. Faktor "S" dalam SEFT mengandung arti sebagai spiritual. Hal ini sangat penting karena seringkali faktor sangat berperan tatkala EFT konvensional kurang maksimal dalam memberikan hasil, factor "S" spiritual sangat penting karena merupakan hal yang esensial dan hubungan yang vertikal "paling tulus" antara hamba Allah dengan penciptanya.

SEFT merupakan penggabungan antara spiritual (melalui do'a keikhlasan dan kepasrahan) dan energy psychology (Zainuddin 2009:36). David Freinstein mendefinisikan Energy Psikologi adalah "*Energy psychology applies principles and techniques for working with the body's physical energies to facilitate desired changes in emotions, thought, and behavior*" Energi Psikologi adalah seperangkat prinsip dan teknik memanfaatkan sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku. Terapi SEFT merupakan teknik penyembuhan yang memadukan kemampuan energi psikologi dengan doa dan spiritualitas. Energi psikologis adalah ilmu yang menerapkan berbagai prinsip dan teknik berdasarkan konsep sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku seseorang. SEFT adalah terapi dengan menggunakan gerakan sederhana yang dilakukan untuk membantu menyelesaikan permasalahan fisik maupun psikologis, meningkatkan kinerja dan prestasi, meraih kedamaian serta kebermaknaan hidup. (Zainuddin 2006:56)

#### **Keterkaitan SEFT dengan Bimbingan dan Konseling**

SEFT lebih memberikan unsur spiritual di dalam praktek terapinya, hal ini erat kaitannya dengan Bimbingan konseling Islami. Pandangan Islam tentang hakekat manusia harus menjadi landasan utama Bimbingan konseling Islami. (Anwar 2007:10) mengungkapkan bahwa Manusia dipandang sebagai Makhluk ciptaan Allah yang memiliki karakteristik Sebagai berikut:

- a. Terdiri dari unsur jasmani dan rohani
- b. Manusia memiliki kemampuan rohani berupa cipta (akal), rasa (afektif), Karsa (nafsu/Kehendak)
- c. Ada unsur-unsur dinamis pada manusia: Manusia sebagai makhluk individu, manusia sebagai makhluk sosial, manusia sebagai makhluk budaya dan manusia sebagai makhluk religius,
- d. Ada keutuhan dan keseimbangan pengembangan unsur-unsur (jasmani- rohani, cipta-rasa-karya, duniawi- ukhrawi) pada manusia
- e. Hakekat keberadaan (eksistensi) manusia : Manusia dibekali dengan potensi dan kecenderungan tertentu manusia adalah makhluk unggul, manusia bisa berkembang ke arah kebaikan dan ke arah ketidakbaikan, manusia memiliki potensi yang berbeda antara manusia yang satu dengan lainnya, meskipun ia telah dilengkapi dengan berbagai potensi tetapi kemampuannya terbatas, ada kebebasan pada manusia untuk memilih tetapi ada tanggung jawabnya di hadapan Allah
- f. Manusia adalah makhluk yang aktif dan kreatif, dan
- g. Manusia adalah makhluk yang bertanggung jawab.

### **Pengaruh Therapy Spiritual Emotional Freedom Technique terhadap Kebiasaan Merokok pada Siswa**

Kebiasaan merokok merupakan sebuah perilaku merokok yang dilakukan secara terus menerus dan susah untuk dihentikan. Perilaku merokok adalah suatu kegiatan atau aktivitas membakar rokok dan kemudian menghisapnya dan menghembuskannya keluar dan dapat menimbulkan asap yang dapat terhisap oleh orang-orang disekitarnya.

Kebiasaan merokok pada siswa dapat terjadi karena ada beberapa faktor yang melatarbelakangi seperti faktor lingkungan dan faktor pribadi siswa itu sendiri. Lingkungan yang kurang baik seperti banyak orang-orang sekitar yang merokok maupun warung-warung yang menyediakan rokok sehingga siswa dengan mudah membeli rokok adalah sebuah permasalahan yang sulit untuk dihilangkan ditambah dengan faktor pribadi siswa itu sendiri yang sangat mudah terpengaruh oleh teman dan orang-orang disekitarnya membuat kebiasaan merokok ini semakin terus berkembang.

Therapy Spiritual Emotional Freedom Technique adalah sebuah therapy emosi yang mampu membangkitkan harapan, percaya diri pada seseorang serta mampu menyelesaikan masalah psikis dan fisik yang dialami seseorang. Therapy Spiritual Emotional Freedom Technique merupakan salah satu metode therapy yang dapat membantu siswa terhadap kebiasaan merokok, therapy ini merupakan salah satu therapy spiritual yang mampu dilakukan secara mandiri mengingat therapy ini juga dapat dilakukan di lingkungan sekolah.

Dengan Therapy Spiritual Emotional Freedom Technique, siswa dapat mengungkapkan permasalahannya mengenai merokok dan selanjutnya therapis memasukkan suasana spiritual yaitu dengan mengajak siswa untuk mengungkapkan permasalahannya dengan mendekatkan diri kepada sang pencipta yaitu Allah SWT.

Peneliti menggunakan Therapy Spiritual Emotional Freedom Technique diharapkan dapat berpengaruh positif terhadap kebiasaan merokok siswa, sehingga siswa dapat menghentikan kebiasaan merokok dan kesehatan siswa juga akan lebih baik serta dimasa mendatang kebiasaan merokok pada siswa MTs Miftakhul Mubtadi`in Montesori Kaloran Temanggung dapat dihilangkan.

#### **Prosedur Therapy SEFT**

Ada beberapa prosedur SEFT menurut (Zainuddin 2006) yaitu :

##### **a. Tahap The Set-Up**

Pada tahap ini SEFT-er berusaha mengumpulkan data dari subjek dengan melihat mimik wajah, keadaan fisik atau memberikan beberapa pertanyaan kepada subjek untuk mengetahui apa sebenarnya yang dirasakan oleh subjek dan memastikan agar aliran energi tubuh terarahkan dengan tepat. Langkah ini dilakukan untuk menetralkan perlawanan psikologis (pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar negatif).

##### **b. Tahap The Tune- In**

SEFT membawa subjek memasuki alam masa lalu dengan mengingat segala peristiwa yang pernah terjadi dan menimbulkan gangguan setelah itu, SEFT-er melakukan tune-in dengan cara merasakan rasa sakit yang dialami, kemudian mengarahkan pikiran ke tempat rasa sakit dan sambil melakukan hal tersebut, hati dan mulut mengatakan, "saya ikhlas, saya pasrah..Yaa Allah..". Untuk masalah emosi, dilakukan tune-in dengan cara memikirkan sesuatu

atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin subjek hilangkan. Ketika terjadi reaksi negatif hati dan mulut mengatakan, “yaa Allah..saya ikhlas..saya pasrah..”.

c. Tahap Ttapping

SEFT-ter memberikan sentuhan pada bagian-bagian tubuh dan terfokus pada titik-titik simpul saraf, untuk mengembalikan fungsi saraf yang terganggu. Tapping adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik- titik tertentu di tubuh sambil melakukan tune-in. Titik ini adalah titik kunci dari The Major Energy Meridians yang jika diketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralisirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang dirasakan, karena aliran energi tubuh berjalan dan seimbang kembali.

d. Tahap Konseling

SEFT-er memberikan kesempatan kepada subjek menceritakan perasaan setelah dilakukan tahap pertama sampai ketiga, dan SEFT-er memberikan umpan balik atas pernyataan tersebut.

## 2. Metode

Penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan pendekatan penelitian kuantitatif yang paling penuh, dalam arti memenuhi semua persyaratan untuk menguji ada pengaruh atau tidak/ untuk menguji hubungan sebab-akibat. Rancangan penelitian ini adalah one group pretest-post test design.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket. Kuesioner diberikan oleh peneliti kepada responden untuk diisi secara langsung dan kuesioner yang telah diisi dikembalikan secara langsung kepada peneliti.

## 3. Hasil dan pembahasan

Sesuai Dengan Tujuan Penelitian Ini, yakni Pengaruh Therapy SEFT terhadap kebiasaan merokok siswa di MTs. Miftakhul Muftadi'in Montessori didapatkan hasil sebelum dan sesudah dilakukan Therapy SEFT yakni :

**Tabel 1.** Hasil sebelum dan sesudah dilakukan Therapy SEFT

Nama (*)	Skor Pre Test	Skor Post Test	Penurunan Skor	Presentase Skor
SA	110	90	20	18 %
AH	122	81	41	33 %
HM	130	97	33	25 %
IC	110	93	17	15 %
ZK	129	99	30	23 %
K Y	122	92	30	24 %
RZ	138	93	45	32 %
AK	131	88	43	32 %
BP	126	94	32	25 %
NF MK RL	134	98	36	26 %
AL	123	79	44	35 %
IF PM	117	90	27	23 %
	128	88	40	31 %
	135	95	40	29 %
	124	92	32	25 %

Uji Normalitas

Hasil pengujian normalitas menggunakan tes Shapiro wilk disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 2.** Test of Normality

	Kolmogorov- Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRE_ T EST	.148	15	.200*	.950	15	.525
POST_ TEST	.152	15	.200*	.925	15	.228

Berdasarkan data uji normalitas data pada tabel. diketahui bahwa signifikansi skor pre test dan post test adalah lebih dari 0,05. Data penelitian ini memiliki sebaran data normal karena memiliki tingkat probabilitas lebih dari 0,05, sehingga data dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya.

#### Uji Homogenitas

Uji homogenitas data dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS 16.00 for windows. Uji homogenitas ini menggunakan leven's test of quality of error variances. Tujuan dilakukan test of Homogeneity untuk mengetahui apakah sampel yang digunakan mempunyai varians yang sama. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji homogenitas ini adalah apabila signifikansi >0,05 berarti varian bersifat homogen dan sebaliknya apabila signifikansi < 0,05 berarti varian bersifat heterogen.

Hasil Uji Homogenitas

**Tabel 3.** Hasil Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.154	1	28	.153

Dengan demikian varian dalam penelitian ini memiliki sifat homogen karena hasil dari signifikansinya lebih dari 0,05 (0,153>0,05) sehingga data dikatakan homogen dan dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya.

Data hasil penelitian yang terdiri dari data pre test dan post test dianalisis dengan model statistic parametric dari program SPSS versi 16.00 for windows. Hasil dari sig menunjukkan  $p=0,000 < 0,05$ , hasil probabilitas menunjukkan kurang dari 0,05 maka signifikan. Hasil tersebut membuktikan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya rata-rata kebiasaan merokok siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan ada penurunan, maka hipotesis yang diajukan dapat diterima yaitu bahwa hipotesis  $H_a$  diterima, yaitu Teraphy Spiritual Emotional Freedom Tehnique(SEFT) berpengaruh terhadap kebiasaan merokok siswa dapat dilihat dari hasil pengurangan skor pre test dan post test.

## 4. Kesimpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa Therapy Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) berpengaruh terhadap kebiasaan merokok siswa. Hal ini dibuktikan adanya penurunan hasil pre test dan post test kebiasaan merokok sebesar 37, 25 % dan dari hasil analisis Paired Sample t Test diperoleh sig 0,000 menunjukkan  $p = 0,000 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal tersebut dapat diartikan bahwa ada perbedaan skor antara pre test dan post test. Hasil analisis tersebut membuktikan bahwa hipotesis Terapi Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) terhadap kebiasaan merokok siswa dapat diterima, sehingga Therapy Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) berpengaruh terhadap kebiasaan merokok siswa.

## Referensi

- Anwar, Suyoto. (2007). Bimbingan dan Konseling Islami. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Covey, Stephen R. (1997). The 7 Habits of Highly Effective People: Kebiasaan Manusia yang Sangat Efektif. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Krori, Smita Deb. (2011). Developmental Psychology. Dalam Komalasari, D., & Helmi, A. F. (2006). Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok Pada Remaja. *Jurnal Psikologis*, 28, 37–47.
- Nurfirdaus, N., & Risnawati. (2019). Studi tentang pembentukan kebiasaan dan perilaku sosial siswa (studi kasus di SDN 1 Windujanten). *Jurnal Lensa Pendas*, 4(1), 36–46.  
<http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/lensapendas/article/download/486/339/>
- Sitepoe, Mangku. (2000). Kekhususan Rokok Indonesia. Jakarta: PT Balai Pustaka.
- Zainuddin, Ahmad Faiz. (2006). Spiritual Emotional Freedom Technique for Healing, Success,

Happiness, and Greatness. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.  
Zainuddin, Ahmad Faiz. (2009). Spiritual Emotional Freedom Technique for Healing, Success, Happiness, and Greatness. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

---