

STRATEGI SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*) DALAM MENANGGULANGI PEROKOK AKTIF PADA REMAJA

Azmy Ali Muchtar¹, ^KH.M.Ali Muchtar²

¹Universitas Islam Jakarta, Jakarta, Indonesia

²MTs Nur-Attaqwa, Jakarta, Indonesia

ABSTRAK

Article info :

Submitted: 30-03-2023

Revised: 08-06-2023

Accepted : 15-06-2023

Publication date: 30-06-2023

^KCorrespondence author

Email:

azmyali93@gmail.com

Keywords:

Perokok aktif,

Remaja,

Terapi spiritual emotional freedom technique

DOI:

10.47539/GK.V15I1.411

Seluruh pihak sependapat bahwa rokok dapat merugikan banyak hal dan banyak orang, bungkus rokok sudah memasang berbagai himbauan agar orang tidak merokok atau sekedar berpikir efek dari rokok yang terparah yaitu dapat menyebabkan kematian, akan tetapi masih banyak orang yang menentukan untuk membeli rokok dan merokok. Fenomena remaja yang merokok merupakan bukan suatu hal baru akan tetapi semakin tahun perokok remaja jumlahnya semakin meningkat dan mengkhawatirkan. Maka dari itu sangat diperlukan sebuah metode therapy untuk menghilangkan kecanduan rokok para remaja. *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) diyakini merupakan sebuah solusi metode yang tepat untuk menghilangkan kecanduan merokok pada remaja khususnya. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk memberitahukan hasil penerapan Strategi Seft (*Spiritual Emosional Freedom Technique*) dalam menanggulangi perokok aktif dikalangan remaja. Metode penelitian dalam penelitian ini ialah *quasi experimental* dengan model pretest dan posttest dengan sampel sebanyak 13 remaja yang masih berstatus pelajar yang berada dalam rentang usia 13 – 16 tahun dan merupakan remaja yang merokok. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa terdapat 12 data negatif (n) yang artinya ke 12 peserta penelitian “siswa” perilaku merokoknya menurun dari nilai pre test ke nilai post test. Besaran nilai rata-rata dari penurunan itu adalah 6.50. Adapun nilai 78.00 merupakan rangking negatif/*Sum of Ranks*. Berdasarkan output “*Test Statitics*” nilai *Asymp Sig* (2-tailed) sebesar 0,002. Nilai 0,002 lebih kecil daripada <0,05 sehingga disimpulkan bahwa perilaku merokok pada remaja mengalami perbedaan dan ditarik sebuah kesimpulan bahwa “terapi Seft dapat menurunkan kecanduan merokok pada remaja”.

Kata Kunci: Terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique*, Perokok aktif, Remaja

ABSTRACT

All parties agree that smoking can harm many things. Many people, cigarette packs have posted various appeals so that people don't smoke or think the worst effect of smoking is that it can cause death. However, many people still decide to buy cigarettes and smoke. The phenomenon of teenagers smoking is not new. Still, the number of teenage smokers is increasing and worrying every year. Therefore, a therapeutic method is needed to eliminate smoking addiction among teenagers. The Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) is believed to be an appropriate solution for eliminating adolescent smoking addiction. This study aims to inform the results of implementing the Seft Strategy (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) in tackling active smoking among adolescents. The research method in this study was quasi-experimental with pretest and posttest models with a sample of 13 adolescents who were still

students in the age range of 13-16 years and were teenagers who smoked. The results of this study stated that there were 12 harmful data (N), which means that the 12 study participants "students" smoking behavior decreased from the pre-test scores to the post-test values. The average value of the decrease is 6.50. The value of 78.00 is a ranking..negative/Sum..of.Ranks. Based on the output of "Test Statistics," the importance of Asymp Sig (2-tailed) is 0.002. The value of 0.002 is more minor than <0.05, so it is concluded that smoking behavior in adolescents is different, and a conclusion is drawn that "soft therapy can reduce smoking addiction in adolescents. "

Keywords: Active smokers, Adolescents, Spiritual emotional freedom technique therapy

PENDAHULUAN

Ada beberapa masalah yang dihadapi oleh berbagai negara di dunia salah satunya masalah rokok. Masalah rokok sudah menjadi masalah global dan bukan hanya masalah lokal. Semua pihak sepakat bahwa rokok dapat merugikan banyak hal dan banyak orang. Bungkus rokok telah memasang berbagai himbauan agar masyarakat tidak merokok atau hanya menganggap efek rokok yang paling buruk yaitu dapat menyebabkan kematian, namun keputusan untuk membeli dan merokok masih menjadi pilihan banyak orang yang merokok (Kumboyono, 2013). Dengan meningkatnya jumlah perokok di Indonesia dikhawatirkan akan menjadi contoh perilaku buruk/negatif bagi anak-anak dan remaja serta berdampak tidak sehat bagi masyarakat dan lingkungan. Tanpa disadari seorang perokok memberikan contoh buruk bagi generasi penerus bangsa. Pada Tahun 2022 terdapat 23,25% perokok aktif di Indonesia, sedangkan di ibu kota DKI Jakarta pada tahun yang sama berdasarkan hasil survey Badan Pusat Statistik disebutkan terdapat 21,25% perokok aktif (BPS, 2022). Kementerian Kesehatan menerbitkan hasil survei global penggunaan tembakau pada orang dewasa (*Global Adult Tobacco Survey - GATS*) yang menjadi andalan kementerian kesehatan merilis data hasil survei Tahun 2011 hingga 2021 dimana data tersebut menunjukkan bahwa dalam kurun waktu 10 tahun terdapat terjadi peningkatan jumlah orang yang merokok dari sebelumnya 60,1 juta perokok menjadi 69,1 juta perokok (Dinkes, 2022). Masalah ini menjadi tantangan besar bagi semua pihak terutama pemerintah dalam melakukan upaya berhenti merokok,

Masa peralihan yang terjadi pada masa remaja harus dilalui dengan baik oleh remaja. Hal ini dapat dicapai dengan pendidikan dan pembelajaran yang tepat, baik dan bermoral agar remaja tidak terjerumus pada kebiasaan atau budaya merokok (Roli, 2017). Tuntutan dari lingkungan dan pergaulan dengan teman-teman perokok akan menjadi faktor utama para remaja tersebut untuk ikut merokok dengan alasan agar dapat diterima oleh teman dan lingkungannya bahkan dianggap keren. Padahal merokok yang awalnya hanya ikut-ikutan sehingga diterima oleh teman sebaya, lama kelamaan akan menjadi kebiasaan yang dapat merugikan remaja dan masyarakat serta lingkungan sekitar akibat asap rokok. Perusahaan rokok tidak akan pernah mati karena jumlah perokoknya banyak dan jumlahnya terus meningkat setiap tahunnya di Indonesia. Perokok berasal dari kalangan anak-anak hingga lansia dimana memiliki antusiasme yang tinggi untuk membeli rokok dan kemudian menghisap rokok. Hal ini dibuktikan dengan data Kemenko PMK Tahun 2021 yang menyebutkan bahwa usia 13-15 tahun

atau yang berstatus pelajar adalah perokok aktif, dimana jumlahnya 18,8% dan sisanya atau 57,8% pelajar terpapar asap rokok (Kemenko PMK, 2021).

Segala macam kerugian yang ditimbulkan akibat asap rokok sehingga peneliti ingin menggunakan suatu cara yang dianggap tepat untuk menghilangkan kebiasaan merokok pada remaja. Metode yang dimaksud adalah metode SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). Penerapan metode ini memprediksi jumlah perokok aktif akan semakin berkurang dan lama kelamaan kebiasaan merokok pada remaja akan hilang dikalangan remaja. Sejarah awal terapi SEFT dimulai dengan *Emotional Freedom Technique* (EFT) yang merupakan teknik untuk mengendalikan emosi seseorang. EFT dilakukan berdasarkan masalah yang sedang dihadapi sambil mengetuk ringan sebagai upaya merangsang titik meridian pada tubuh menggunakan ujung jari. Gary Craig kemudian mengembangkan EFT. EFT adalah metode yang aman untuk dipelajari semua orang dan cukup sederhana untuk diterapkan oleh seseorang atau kelompok. Beberapa waktu kemudian, EFT dikembangkan menjadi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) oleh Zainuddin (Zainuddin, 2014). Dalam praktiknya, Seft menggabungkan energi psikologis manusia dengan nilai-nilai spiritual seperti doa, pasrah dan ikhlas. Terapi Seft bertujuan untuk menenangkan hati, emosi, pikiran dan perilaku seseorang. Teknik Seft relatif sederhana, dimulai dengan *set-up*, kemudian *tune-up* dan juga *tap* (Rianti & Hidayah, 2021).

Dalam konsep SEFT, sumber dari semua gangguan adalah emosi negatif. Emosi negatif berasal dari sistem energi tubuh yang terganggu. Jadi dalam teknik seft, yang perlu diluruskan dan dinetralkan adalah sistem energi tubuh yang terganggu sehingga emosi seseorang kembali tenang dan baik serta normal kembali. Salah satu cara untuk menetralkan sistem energi tubuh yang terganggu adalah dengan cara mengetuk bagian tubuh tertentu dengan kedua ujung jari yang disebut juga dengan ketukan. Hal ini dilakukan sambil membaca kalimat toyyibah dan juga berdoa dengan baik agar aliran energinya lancar dan yang tersumbat dapat mengalir normal kembali (Rianti & Hidayah, 2021). Berkaitan dengan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema “Strategi Seft (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dalam Menanggulangi Perokok Aktif di Kalangan Remaja”.

METODE

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah strategi Seft, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah perokok aktif di kalangan remaja. Intensitas merokok yang tergolong tinggi atau adiksi merokok dalam penelitian ini adalah remaja yang merokok puluhan batang sehari. *Quasi eksperimen* dengan model *pre-test* dan *post-test* yang digunakan dalam penelitian ini (Sugiyono, 2013). Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling* dengan karakteristik sampel yaitu remaja (13-16 tahun) dan perokok aktif. Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur tingkat perokok. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Perilaku Merokok pada Remaja untuk menggambarkan secara detail seberapa besar seseorang kecanduan merokok. Sampel penelitian yaitu sebanyak 13 orang yang berada pada rentang usia (13-16 tahun) dan merupakan perokok.

Setelah mendapat persetujuan dari sampel penelitian, diberikan *pre-test* dan *post-test*. Setelah diberikan *pre-test*, sampel penelitian diberikan intervensi strategis berupa strategi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) sebanyak dua kali dan pada akhir sesi kedua dilakukan pengukuran perilaku merokok. Teknik dokumentasi, wawancara, observasi dan pemberian angket penelitian merupakan teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini (Ansori, 2020). Teknik analisisnya adalah dengan menggunakan *Wilcoxon signed ranks analysis* untuk mengetahui data tingkat/karakteristik responden “pelajar” yang merupakan perokok aktif (Rukajat, 2018). Selain itu analisis *Wilcoxon signed ranks* pada penelitian ini digunakan untuk melihat dan mendeskripsikan seberapa besar pengaruh intervensi strategi SEFT terhadap penurunan tingkat adiksi merokok/merokok aktif pada remaja (Fernandes, 2018). Penelitian ini telah melalui proses yang layak secara etik dan hasilnya adalah persetujuan etik No: 681/21-/C-6/FA-B/III/2023.

HASIL

Perbedaan hasil data pretest dan posttest disajikan pada tabel 1 yang meliputi besarnya penurunan adiksi merokok pada remaja setelah diberikan terapi seft dan besarnya nilai signifikansi.

Tabel 1. Perbedaan adiksi rokok responden sebelum dan sesudah diberikan terapi SEFT

SEFT therapy	Mean	± SD	<i>p-value</i>
Before given	0.00	0.00	
After given	6.50	78.00	.002

Data *pre-test* dan *post-test* di atas dapat disimpulkan bahwa 12 sampel penelitian mengalami penurunan nilai adiksi merokok dari nilai *pre-test* ke *post-test*. Peringkat rata-rata atau penurunan rata-rata adalah 6,50.

Dasar Pengambilan Keputusan *Wilcoxon Test*

1. Jika nilai *asym Sig* <0,05 maka hipotesis diterima
2. Jika nilai *Asym Sig* >0,05 maka hipotesis ditolak

Pengambilan keputusan

"Uji Statistik" menggambarkan nilai. *Asymp Sig* (2-tailed) adalah 0,002. Hipotesis diterima karena nilai 0,002 lebih kecil dari <0,05. Artinya perilaku merokok pada *pre-test* dan *post-test* berbeda. Dan dapat disimpulkan "Terapi SEFT berpengaruh dalam mengatasi/mengurangi intensitas merokok aktif di kalangan remaja".

BAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya penurunan adiksi merokok pada remaja yang menjadi subjek penelitian ini. Hal ini dikarenakan terapi Seft merupakan terapi yang tidak hanya menekankan faktor emosional tetapi juga spiritual. Hal ini dibuktikan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terapi Seft yang menekankan pada aspek spiritual praktik terapinya dapat membuat pikiran menjadi tenang dan dapat membuat individu merasa nyaman sehingga terbebas dari rasa sakit dan terbebas dari ketergantungan terhadap sesuatu yang merugikan. Penelitian yang dilakukan oleh

Sulifan membuktikan bahwa penyadapan pada Seft dapat menetralkan sistem energi tubuh manusia yang terganggu sehingga terbebas dari segala macam gangguan yang merugikan manusia (Sulifan, 2014). Dengan tubuh yang sehat serta pikiran dan emosi yang positif, seseorang akan lebih mudah termotivasi untuk bertindak dan berperilaku baik dalam kehidupan sehari-hari (Sulifan, 2014). Emosi, tingkah laku dan pikiran seseorang menjadi tenang dan termotivasi untuk bertindak produktif dapat dipengaruhi oleh metode Seft (Zainuddin, 2014). Pada penelitian ini, peneliti akan melakukan terapi kelompok. Terapi kelompok adalah intervensi dari psikolog kepada klien yang jumlahnya lebih dari satu atau disebut juga kelompok. Terapi kelompok dapat lebih memberikan efek penyembuhan dan efektif dari segi waktu karena dilakukan secara serentak dan intensif (Yunalia, 2019).

Terapi kelompok dengan metode Seft akan lebih efektif bila kelompok terbuka dan saling percaya, dengan begitu sesama anggota kelompok akan dapat saling bercerita dan mendengarkan segala keluhan yang ada dihatinya. Peserta terapi dan sesama anggota akan lebih kuat dalam memecahkan suatu masalah dan dapat saling memberikan dukungan yang dibutuhkan satu sama lain (Djiwandono, 2015). Fakta ilmiah tentang khasiat kekuatan doa, energi psikologis dan spiritualitas, menginspirasi Zainuddin untuk mensinergikan keduanya menjadi terapi SEFT yang dikenal saat ini, yang menghasilkan efek amplifikasi yang secara empiris lebih efektif daripada terapi EFT (Zainuddin, 2014).

Ada tiga langkah yang harus dilakukan dalam menjalani terapi SEFT. Langkah pertama yang ditetapkan yaitu membaca doa yang intinya menyampaikan segala keluhan dan permasalahan yang dihadapi individu, pasrah dan ikhlas berobat hanya kepada Allah sambil menekan titik "sore" di dada atau titik "*karate chop*". Selanjutnya pada langkah kedua yaitu *tune in* yaitu memfokuskan pikiran dan merasakan sakit yang dialami. Langkah ketiga adalah *tap*, yaitu melakukan *tap* sederhana pada 18 titik meridian tubuh. Kondisi hati untuk Seft yang efektif ada lima yaitu percaya diri, rendah hati, pasrah, ikhlas dan syukur (Sarweni, 2020).

Sebelum menerima terapi, peserta diberikan kuesioner *pre-test* untuk mengukur tingkatan merokok/perilaku merokok aktif. Langkah selanjutnya yang termasuk dalam tahapan atau proses terapi adalah sampel dalam kelompok diberikan psikoedukasi tentang fakta-fakta terkait rokok dari jumlah perokok, efek rokok, racun yang terkandung dalam rokok dan segala hal yang berkaitan dengan rokok di Indonesia. Sampel penelitian juga diperlihatkan beberapa video Islami yang melarang merokok untuk menciptakan pemerataan kesehatan dan lingkungan yang sehat di masyarakat Indonesia. Kemudian memberikan penjelasan kepada sampel terkait proses terapi yang akan dilakukan secara berkelompok. Dengan pencerahan dari terapis yang merupakan peneliti sendiri, sampel penelitian terdorong untuk berusaha mengurangi intensitas merokoknya dan selalu berpikir positif. Kemudian, jika sampel memahami semua alur terapi Seft dengan baik, maka terapis mulai memberikan terapi Seft dengan teknik *set up*, kemudian *tune up* dan *taping* selama tiga jam dan dua sesi/dua kali pertemuan. Beberapa tanggapan dari sampel penelitian setelah menyelesaikan terapi Seft, yaitu menyatakan bahwa mulutnya terasa pahit dan tidak nyaman jika merokok lagi. Setelah semua tahapan terapi Seft selesai

dalam dua sesi, sampel penelitian kemudian diberikan *post-test* untuk melihat apakah ada penurunan tingkat perilaku merokok/perokok aktif menjadi tidak merokok.

Hasil yang diperoleh peneliti dari hasil input dan analisis data penelitian, tergambar adanya penurunan jumlah dan skor perokok dari tiga belas sampel “mahasiswa”. Dibuktikan dengan hasil *pre-test* responden didapatkan skor dari ketiga belas sampel berada pada kisaran skor 120 pada *pre-test* terakhir setelah diberikan terapi Seft oleh terapis didapatkan hasil *post-test* penelitian menggambarkan bahwa dua belas dari tiga belas orang mendapat skor di bawah 120 yang termasuk dalam kategori perilaku merokok rendah. Dapat dijelaskan bahwa dua belas sampel yang awalnya merokok sekitar 12 batang sehari, kini hanya merokok 3 atau 4 batang sehari dan intensitas merokok semakin berkurang. Sementara itu, satu responden gagal menghilangkan kebiasaan merokoknya karena hasil *post-test* nya masih tergolong tinggi.

Kelemahan penelitian ini antara lain masih terdapat beberapa faktor yang belum diteliti diantaranya faktor eksternal, misalnya kondisi keluarga remaja yang kemungkinan merupakan perokok aktif secara keseluruhan, kondisi sosial ekonomi keluarga remaja dan gaya hidup remaja yang dapat mempengaruhi kecanduan merokok pada remaja. Dan terapi lain juga belum diteliti sehingga disarankan bagi peneliti setelah ini agar dapat melakukan penelitian dengan menerapkan terapi lain dalam upaya mengurangi adiksi merokok pada remaja.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini ditemukan bahwa terapi Seft dapat menurunkan adiksi merokok pada remaja dengan angka penurunan sebesar 6,50. Adapun saran bagi peneliti selanjutnya untuk mengetahui faktor atau variabel lain yang dapat mempengaruhi penurunan adiksi merokok pada remaja.

Adapun saran peneliti kepada pemerintah dan pihak lain yang berkepentingan adalah dapat mengimplementasikan strategi Seft dalam upaya mengatasi dan mengurangi perilaku merokok di kalangan remaja khususnya yang berstatus pelajar. Harapannya agar seluruh masyarakat khususnya pelajar dapat hidup sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Kepala MTs.Nur-Attaqwa, Kelapa Gading, Jakarta Utara dan seluruh guru dan staf karena telah mengizinkan peneliti untuk mengumpulkan data penelitian di sekolah tersebut.

RUJUKAN

- Ansori. (2020). ‘Metode Penelitian Kuantitatif Edisi 2’. Airlangga University Press. Available at : <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1136332>
- BPS. (2022). ‘Presentase Merokok Pada Penduduk Umur 15 Tahun Menurut Provinsi’. Available at :

<https://www.bps.go.id/indicator/30/1435/1/persentase-merokok-pada-penduduk-umur-15-tahun-menurut-provinsi.html>.

- Dinkes. (2022). 'Populasi Perokok di Indonesia'. Available at: <https://dinkes.jakarta.go.id/berita/read/htts-2022-seberapa-besar-populasi-perokok-di-indonesia>.
- Djiwandono, S. E. W. (2015). 'Konseling dan Terapi dengan Anak dan Orangtua'. PT Gramedia Widiasarana Indonesia. Available at: <https://onesearch.id/Record/IOS3239.slims-53582?widget=1>
- Fernandes, A. A. R. (2018). 'Metodologi Penelitian Kuantitatif Perspektif Sistem: Mengungkap Novelty dan Memenuhi Validitas Penelitian'. Universitas Brawijaya Press. Available at : https://books.google.co.id/books/about/Metodologi_Penelitian_Kuantitatif_Perspe.html?hl=id&id=tv2EDwAAQBAJ&redir_esc=y
- Kemenko PMK. (2021). 'Konsumsi Rokok Pelajar Masih Tinggi'. Available at : <https://www.umy.ac.id/konsumsi-rokok-pelajar-masih-tinggi>.
- Kumboyono, K. (2013). 'Analisis Faktor Penghambat Motivasi Berhenti Merokok Berdasarkan Health Belief Model Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Brawijaya Malang'. 6, 1–8. Available at : <https://media.neliti.com/media/publications/106808-ID-analisis-faktor-penghambat-motivasi-berh.pdf>
- Rianti, S., & Hidayah, N. (2021). 'Terapi SEFT Untuk Perilaku Merokok (Vol. 19)'. Available at : <https://www.mendeley.com/catalogue/6ad819ac-7031-3445-9130-5f2b3e8b2765/>
- Roli, A. T. (2017). 'Fenomena Remaja Menggunakan Media Sosial Dalam Membentuk Identitas'. *Komunika*, 2, 184–197. Available at: <https://doaj.org/article/9ea641576cfa4719bcb34dabe0ee9a12>
- Rukajat, A. (2018). 'Pendekatan Penelitian Kuantitatif'. Deepublish. Available at : https://books.google.co.id/books/about/Pendekatan_Penelitian_Kuantitatif_Quanti.html?id=1pWEDwAAQBAJ&redir_esc=y
- Sarweni, A. D. (2020). '*The Application Of Seft Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Therapy Towards Reducing Blood Pressure In Hypertension Patients In The Established Area Of Rowosari Puskesmas Semarang*'. 5(2). Available at: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/download/84697/44985>
- Sugiyono. (2013). 'Metode penelitian Manajemen. Pendekatan kuantitatif, kualitatif, kombinasi, tindakan kelas dan evaluasi'. Available at: <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=893893>
- Sulifan, Y. , S. S. , & M. A. (2014). 'Efektifitas Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Mengurangi Perilaku Merokok Remaja Madya'. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 86–95. Available at: <https://www.neliti.com/publications/127684/efektifitas-terapi-seft-spiritual-emotional-freedom-technique-untuk-mengurangi-p>
- Yunalia, E. M. and A. N. E. (2019). 'Efektivitas Terapi Kelompok Assertiveness Training terhadap kemampuan komunikasi asertif pada remaja dengan perilaku agresif'. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(3), 229–236. Available at: https://www.researchgate.net/publication/339402187_Efektivitas_Terapi_Kelompok_Assertiveness_Training_terhadap_Kemampuan_Komunikasi_Asertif_pada_Remaja_dengan_Perilaku_Agresif

Zainuddin, A. F. (2014). '*SEFT for healing success happiness greatness*'. Afzan Publishing. Available at : <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20294210>