EFEKTIVITAS *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* UNTUK MENINGKATKAN STABILITAS EMOSI

(Studi Eksperimen Pada Siswa di MTs Muhammadiyah Bandar Pacitan)

Tesis

Oleh

Abdulloh Aziz Assa'diy

NIM. 230401210006

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2025

EFEKTIVITAS *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*
UNTUK MENINGKATKAN STABILITAS EMOSI
(Studi Eksperimen Pada Siswa di MTs
Muhammadiyah Bandar Pacitan)

Tesis

Diajukan kepada Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh Gelar
Magister Psikologi (M.Psi)

Oleh
Abdulloh Aziz Assa'diy
NIM. 230401210006

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2025

HALAMAN PERSETUJUAN

EFEKTIVITAS *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* UNTUK MENINGKATKAN STABILITAS EMOSI (Studi Eksperimen Pada Siswa di MTs Muhammadiyah Bandar Pacitan)

Tesis

Oleh
Abdulloh Aziz Assa'diy
NIM. 230401210006

Telah Disetujui Oleh

Dosen Pembimbing

Dosen Pembimbing I	Dosen Pembimbing II
Prof. Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si.	**Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si.**
NIP. 197008132001121001	**NIP. 197405182005012002**

HALAMAN PENGESAHAN

EFEKTIVITAS *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*

UNTUK MENINGKATKAN STABILITAS EMOSI

(Studi Eksperimen Pada Siswa di MTs

Muhammadiyah Bandar Pacitan)

Abdulloh Aziz Assa'diy

NIM. 230401210006

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Pada tanggal 23 Juni 2025

Dosen Pembimbing I	Penguji Utama
Prof. Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si.	**Dr. Retno Mangestuti, M.Si.**
NIP. 197008132001121001	NIP. 197502202003122004
Dosen Pembimbing II	Ketua Penguji
Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si.	**Dr. Siti Mahmudah, M.Si.**
NIP. 197405182005012002	NIP. 196710291994032001

Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

Untuk memperoleh gelar Magister Psikologi (M.Psi.)

Pada tanggal 23 Juni 2025

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si.

NIP. 197611282002122001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Abdulloh Aziz Assa'diy
NIM : 230401210006
Prodi : Magister Psikologi
Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa penelitian yang berjudul **"EFEKTIVITAS *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* UNTUK MENINGKATKAN STABILITAS EMOSI (Studi Eksperimen Pada Siswa di MTs Muhammadiyah Bandar Pacitan)"** adalah benar merupakan hasil penelitian sendiri dan tidak melakukan tindak plagiat dalam menyusun penelitian tersebut. Adapun kutipan – kutipan yang ada dalam penyusunan penelitian ini telah peneliti cantumkan sumber kutipannya dalam daftar pustaka. Peneliti bersedia untuk melakukan proses sebagaimana mestinya sesuai undang – undang jika ternyata penelitiaan ini secara prinsip merupakan plagiat penelitian orang lain dan bukan merupakan tanggung jawab dosen pembimbing atapun Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian pernyataan ini peneliti buat dengan sebenar - benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar maka peneliti bersedia untuk mendapatkan sanksi akademik.

Peneliti,

Abdulloh Aziz Assa'diy
NIM. 230401210006

MOTTO

“Ketika hati tenang, pikiran pun lapang; melalui sentuhan spiritual, emosi menemukan keseimbangannya kehidupan”

PERSEMBAHAN

Tesis ini penulis persembahkan untuk :

Kedua orang tua serta adik saya yakni bapak Triyanto, S.Ag., M.Pd.I. ibu Tri Wardhani, S.Ag., Gr. dik Aziza Rahma Mufida, S.Psi. yang senantiasa selalu mendo'akan dan memberikan dukungan semangat hingga saat ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufiq dan hidayah-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan penelitian ini. Sholawat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada baginda Rasulullah Muhammad SAW yang semoga dapat memberikan kita syafa'atnya pada Yaumil Akhir.

Peneliti menyadari bahwa tanpa bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA. selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si. selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Prof. Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si dan Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si selaku dosen Pembimbing yang dengan sabar telah memberikan banyak masukan, arahan, serta motivasi yang sangat berharga dalam penelitian ini.
4. Dr. Retno Mangestuti, M.Si. dan Dr. Siti Mahmudah, M.Si. selaku dosen penguji yang telah memberikan banyak masukan sehingga ini menjadi lebih baik.
5. Segenap Civitas Akademik Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmu dan juga bimbingannya selama ini.
6. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan ini baik moril maupun materil.

Semoga Allah senantiasa memberikan imbalan yang setimpal atas bantuan dan juga dukungannya serta jerih payah yang sudah diberikan kepada peneliti sehingga penelitian ini selesai tepat waktu. Kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan demi menyempurnakan penelitian ini. Akhir kata, peneliti berharap semoga penelitian ini bermanfaat bagi orang banyak.

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN iii
HALAMAN PENGESAHAN iv
SURAT PERNYATAAN v
MOTTO vi
PERSEMBAHAN vii
KATA PENGANTAR viii
DAFTAR ISI ix
ASBTRAK xii
ABSTRAK xiii
ABSTRAK xiv
BAB I 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 9
C. Tujuan Penelitian 9
D. Manfaat Penelitian 9
BAB II 11
A. Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) 11
1. Pengertian Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) 11
2. Mekanisme Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) 12
3. Manfaat Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) 14
4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) 15
B. Stabilitas Emosi 19
1. Pengertian Stabilitas Emosi 19

2. Jenis-Jenis Emosi 20
3. Aspek Stabilitas Emosi 21
4. Faktor Stabilitas Emosi 21
C. Efektivitas (SEFT) Spiritual Emotional Freedom Technique Dalam Meningkatkan Stabilitas Emosi 25
D. Kerangka Konseptual 29
E. Hipotesis Penelitian 29
BAB III 30
A. Jenis Penelitian 30
B. Desain Penelitian 31
C. Variabel Penelitian 32
D. Definisi Operasional 33
E. Tempat dan Waktu Penelitian 33
F. Subjek Penelitian 34
G. Populasi dan Sampel 34
H. Setting Penelitian 35
I. Teknik Pengumpulan Data 35
J. Prosedur Penelitian 36
K. Uji Validitas dan Reliabilitas 37
L. Teknik Analisa Data 38
BAB IV 40
A. Pelaksanaan Penelitian 40
1. Gambaran Lokasi Penelitian 40
2. Waktu dan Tempat Penelitian 41
3. Subjek dan Proses Penelitian 41
4. Hambatan Dalam Proses Penelitian 41

B. Hasil 42
1. Deskripsi Subjek Penelitian 42
2. Validitas dan Realibilitas 42
3. Deskripsi Data Penelitian 44
4. Analisa Data 49
C. Pembahasan Penelitian 51
D. Keterbatasan Penelitian 71
BAB V 75
A. Kesimpulan 75
B. Saran 75
DAFTAR PUSTAKA 77
Lampiran 1. Pretes 84
Lampiran 2. Postes 86
Lampiran 3. Skala dan Expert 87
Lampiran 4. Validitas dan Realibilitas 90
Lampiran 5. Hasil Analisa Data 92
Lampiran 6. Lembar Informed Concent 93
Lampiran 7. Sertifikat Terapis SEFT 103
Lampiran 8. Surat Surat Penelitian 105
Lampiran 9. Dokumentasi 107
Lampiran 10. Modul dan Expert 111

ABSTRAK

Abdulloh Aziz Assa'diy, 230401210006, *Efektivitas Spiritual Emotional Freedom Technique Untuk Meningkatkan Stabilitas Emosi (Studi Eksperimen Pada Siswa di MTs Muhammadiyah Bandar Pacitan)* Tesis, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2025.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam meningkatkan stabilitas emosi siswa di MTs Muhammadiyah Bandar Pacitan. Stabilitas emosi menjadi salah satu aspek penting dalam perkembangan remaja, terutama dalam menghadapi tantangan akademik, sosial, dan psikologis. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen A-B-A dan subjek sebanyak 10 siswa dengan tingkat stabilitas emosi rendah. Intervensi SEFT dilaksanakan sebanyak delapan sesi, dengan pengukuran stabilitas emosi dilakukan pada fase pra-intervensi (A1), saat intervensi (B), dan pasca-intervensi (A2). Instrumen penelitian berupa skala stabilitas emosi berdasarkan aspek kematangan emosi, adekuasi emosi, dan kontrol emosi. Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam stabilitas emosi siswa setelah diberikan intervensi SEFT. Dengan demikian, SEFT terbukti efektif sebagai teknik intervensi untuk meningkatkan stabilitas emosi siswa dan dapat diintegrasikan dalam program pengembangan karakter di lingkungan pendidikan.

Kata Kunci : *Spiritual Emotional Freedom Technique, SEFT, Stabilitas Emosi, Remaja, Intervensi Psikologis*

ABSTRAK

Abdulloh Aziz Assa'diy, 230401210006. *The Effectiveness of Spiritual Emotional Freedom Technique in Enhancing Emotional Stability (An Experimental Study on Students at MTs Muhammadiyah Bandar Pacitan)*. Thesis, Faculty of Psychology, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2025.

This study aims to examine the effectiveness of the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) in improving the emotional stability of students at MTs Muhammadiyah Bandar Pacitan. Emotional stability is a crucial aspect of adolescent development, particularly in facing academic, social, and psychological challenges. This research employs a quantitative approach with an A-B-A experimental design, involving 10 students identified with low emotional stability levels. The SEFT intervention was conducted over eight sessions, with measurements of emotional stability taken during the pre-intervention phase (A1), the intervention phase (B), and the post-intervention phase (A2). The research instrument used was an emotional stability scale based on aspects of emotional maturity, emotional adequacy, and emotional control. Data analysis results showed a significant increase in students' emotional stability following the SEFT intervention. Therefore, SEFT has been proven effective as an intervention technique to enhance students' emotional stability and can be integrated into character development programs in educational settings.

Keywords: *Spiritual Emotional Freedom Technique, SEFT, Emotional Stability, Adolescents, Psychological Intervention*

ABSTRAK

عبد الله عزيز السعدي، 230401210006، **فعالية تقنية التحرر العاطفي الروحي (SEFT) في تعزيز الاستقرار العاطفي** (دراسة تجريبية على طلاب مدرسة متوسطة محمدية بندر باجيتان)، رسالة ماجستير، كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج، 2025.

يهدف هذا البحث إلى معرفة فعالية تقنية التحرر العاطفي الروحي (SEFT) في تعزيز الاستقرار العاطفي لدى طلاب مدرسة متوسطة محمدية بندر باجيتان. يُعد الاستقرار العاطفي أحد الجوانب المهمة في نمو المراهقين، خاصة في مواجهة التحديات الأكاديمية والاجتماعية والنفسية. استخدم البحث منهجاً كمياً بتصميم تجريبي من نوع A-B-A، وبلغ عدد العينة 10 طلاب يعانون من انخفاض مستوى الاستقرار العاطفي. تم تنفيذ التدخل باستخدام تقنية SEFT في ثماني جلسات، وتم قياس الاستقرار العاطفي في ثلاث مراحل: قبل التدخل (A1)، أثناء التدخل (B)، وبعد التدخل (A2). أداة البحث كانت مقياس الاستقرار العاطفي الذي بُني على ثلاثة جوانب: النضج العاطفي، الكفاية العاطفية، وضبط العاطفة. أظهرت نتائج تحليل البيانات وجود تحسن ملحوظ في الاستقرار العاطفي لدى الطلاب بعد خضوعهم لتدخل SEFT. وبالتالي، فإن تقنية SEFT أثبتت فعاليتها كوسيلة تدخل نفسي لتحسين الاستقرار العاطفي، ويمكن دمجها ضمن برامج تنمية الشخصية في المؤسسات التعليمية.

الكلمات المفتاحية: تقنية التحرر العاطفي الروحي، SEFT، الاستقرار العاطفي، المراهقون، التدخل النفسي.

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah dimana munculnya berbagai macam kebutuhan dan emosi serta bertumbuhnya kekuatan dan kemampuan fisik yang lebih jelas dan daya pikir yang menjadi lebih matang. Namun masa remaja penuh dengan berbagai perasaan yang tidak menentu, cemas dan bimbang , antara harapan dan tantangan, kesenangan dan kesengsaraan, semuanya harus dilalui dengan perjuangan yang luar biasa untuk menuju masa depan yang indah (Hidayati, 2009).

Tahap kehidupan dan transisi yang tidak menentu, membuat masa remaja menandai perjalanan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Masa remaja juga merupakan masa ketika hal-hal buruk seperti narkoba, kejahatan, dan kejahatan seks lebih mungkin terjadi. Masa remaja adalah masa ketidak stabilan mental yang intens, rasa ingin tahu yang kuat, emosi yang intens, dan potensi fisik dan intelektual yang kuat dan tak tergoyahkan (Hidayati, 2009). Remaja sangat rentan tersapu oleh efek merugikan zaman. Remaja terus-menerus bergejolak dan memiliki banyak keinginan. Sebagian besar remaja memiliki keinginan untuk berbaur dan diterima oleh masyarakat sebagai orang dewasa. Remaja dengan rasa ingin tahu yang kuat dapat berubah menjadi buruk jika mereka tidak dibimbing dan dididik.

Kompleksitas yang dihadapi anak remaja memiliki dampak yang signifikan terhadap perkembangan emosi dan perilaku sosial mereka yang menjadikan mereka sulit untuk berkomunikasi dan bergaul dengan lingkungan. Kesulitan dalam menjaga stabilitas emosi menjadi kendala remaja masa kini yang menciptakan tantangan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan dan sosial mereka (Assa'diy, 2024).

Kondisi emosi yang berubah-ubah dan tidak memadai membuat remaja kesulitan menyelesaikan tugasnya. Berbagai pendekatan strategi diusulkan untuk meminimalisir hambatan perilaku, sosial, dan emosional pada remaja,

termasuk pendekatan biomedis, *psikodinamik*, perilaku, pendidikan, lingkungan, dan *neurosains* (Assa'diy, 2024).

Dalam era perkembangan globalisasi yang cepat, tantangan emosional dan sosial semakin sering dihadapi oleh remaja. Fase perkembangan ini ditandai oleh perubahan signifikan, baik secara fisik, psikis, maupun lingkungan sosial. Selain itu, siswa sering dihadapkan pada tekanan akademik, tuntutan sosial, serta pencarian identitas diri yang bisa berdampak pada kestabilan emosi mereka (Santrock, 2019). Kondisi ini menuntut metode intervensi yang tepat agar mereka dapat menghadapi tantangan tersebut dengan lebih baik (Travelancya, 2022).

Menurut Indonesia *National Adolescent Mental Health* Survey (I-NAMHS), sekitar satu dari tiga remaja Indonesia berusia 10-17 tahun mengalami masalah kesehatan mental. Hal ini setara dengan 15,5 juta remaja, di mana gangguan yang paling banyak dijumpai adalah gangguan kecemasan (3,7%), diikuti oleh gangguan depresi mayor (1%), gangguan perilaku (0,9%), serta gangguan stres pasca-trauma (PTSD) dan gangguan ADHD (0,5%) (Olusanya et al., 2018). Survei lain menemukan bahwa sebagian besar remaja yang memiliki masalah stabilitas emosi dan tidak mendapatkan penanganan yang memadai. Hanya 2,6% remaja dengan gangguan mental yang mengakses layanan kesehatan mental profesional dalam 12 bulan terakhir. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan layanan, stigma sosial, dan kurangnya pemahaman orang tua tentang pentingnya kesehatan mental (Patricia, 2021).

Stabilitas emosi merupakan kemampuan individu untuk mengelola perasaan, menjaga keseimbangan psikologis, dan merespons situasi dengan cara yang sehat. Ketidakstabilan emosi yang berkepanjangan dapat berdampak negatif terhadap perkembangan akademik dan sosial siswa (Goleman, 1995). Di sisi lain, stabilitas emosi mengacu pada kemampuan individu untuk berinteraksi dan berkomunikasi secara efektif dalam berbagai konteks sosial yang berkaitan erat dengan kesejahteraan emosional dan keberhasilan dalam kehidupan sosial (Elias, 2006). Oleh karena itu, pendekatan yang dapat meningkatkan aspek ini sangat dibutuhkan di lingkungan pendidikan (Kusmawati et al., 2018). Stabilitas emosi memiliki peran dalam proses

pembelajaran dan bersosial siswa. Kestabilan emosi yang rendah dapat menyebabkan siswa sulit fokus (berkonsentrasi) dan kurang motivasi, baik ketika belajar maupun bersosial dengan lingkungan, hal ini menyebabkan kemampuan pemecahan masalah siswa menjadi rendah (Nikmah, 2024).

Stabilitas emosi merupakan bagian dari kemampuan hidup manusia. Tanpa memiliki stabilitas emosi manusia tidak dapat berinteraksi dengan orang lain yang ada dilingkungannya karena stabilitas emosi dibutuhkan dalam hidup bermasyarakat (Sihitie, 2022). Seperti sebagaimana seharusnya, memiliki stabiltas emosi yang baik adalah hal penting untuk dikuasai setiap orang. Memiliki emosi stabil diperlukan tidak hanya untuk menjamin setiap aktivitas maupun kegiatan yang dijalani berjalan dengan lancar (Syamsul, 2019).

Berdasarkan hasil wawancara dengan kepala MTs Muhamamdiyah Bandar Pacitan, ditemukan fenomena siswa dengan stabilitas emosi yang rendah. Hal ini mempersulit siswa tersebut dalam menyelesaikan tugasnya dimanapun tempatnya bahkan saat ia belajar, sehingga siswa tersebut memerlukan perhatian khusus dalam usaha untuk melatih stabilitas emosi, kemandirian sosial dan juga dalam penyelesaian tugas. Hal ini diharapkan agar anak tersebut bisa menjalani kegiatan pembelajaran dengan baik dan tertata.

> *"Memang benar, dalam beberapa tahun terakhir, kami mulai melihat adanya peningkatan kasus terkait stabilitas emosi pada anak-anak usia remaja. Faktor pemicunya bisa sangat kompleks, mulai dari pengaruh lingkungan, keluarga, hingga penggunaan gadget yang berlebihan. Untuk tanda-tandanya itu bisa dilihat dari perubahan perilaku sehari-hari. Ada anak yang mudah marah, sulit berkonsentrasi, atau malah menarik diri dari pergaulan. Ada juga yang jadi sering melanggar tata tertib sekolah, misalnya datang terlambat atau enggan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Ini sering disertai dengan penurunan prestasi belajar mereka. Penyebabnya bisa dari lingkungan keluarga yang kurang harmonis, tuntutan akademis yang terlalu tinggi, atau bullying dari teman sebaya. Selain itu, pengaruh media sosial dan game online juga cukup berperan."*

Terdapat sejumlah cara dan strategi yang diterapkan dalam rangka meminimalisir hambatan perilaku, sosial dan emosi pada anak remaja, diantaranya pendekatan *biomedis*, *psikodinamik*, perilaku, pendidikan,

lingkungan dan neurosains (Assa'diy, 2024). Biomedis, bertujuan untuk merawat anak remaja akibat kerusakan saraf otak. *Psikodinamik*, bertujuan untuk merawat anak remaja untuk tingkah laku menyimpang akibat disfungsi mental-emosional. Perilaku, bertujuan untuk merawat anak remaja dari perilaku-perilaku maladaptif akibat disfungsi sosial. Pendidikan, bertujuan memberikan bimbingan dan pendampingan khusus terkait kesulitan belajar pada anak remaja. Lingkungan, berbentuk intervensi kolaboratif keluarga, sekolah, teman dan masyarakat dalam meminimalisir masalah-masalah sosial anak remaja. *Neorosains*, bertujuan merawat anak remaja dengan pendekatan holistik dengan pengaturan energi psikologi, akupunktur, akupresur melalui pengkondisian pola berpikir (otak), berperilaku (mental), pola makan dan istirahat *(imunitas/bikomia)* pada anak remaja, terutama dalam adaptasi sosial dan pengaturan stabilitas emosinya (Assa'diy, 2024). Pendekatan *neurosains* dapat dilakukan melalui penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Sejumlah riset, menghasilkan bahwa SEFT cukup efektif dikembangkan dalam mengatasi masalah-masalah fisik, psikis dan sosial individu, terutama dalam pengaturan stabilitas emosi, seperti stres, depresi, mudah marah, sulit berkonsentrasi dan kenakalan anak.

SEFT merupakan kombinasi dari terapi *Emotional Freedom Technique (EFT)* dan pendekatan spiritual, yang dikembangkan oleh Ahmad Faiz Zainuddin. SEFT menggunakan teknik *tapping* atau mengetuk titik-titik meridian di tubuh sambil menyertakan unsur doa atau pendekatan spiritual sebagai upaya memulihkan keseimbangan energi tubuh dan menenangkan pikiran (Zainuddin, 2009). Teknik ini diyakini mampu mengatasi permasalahan psikis, stres, serta meningkatkan stabilitas emosi.

SEFT sendiri adalah penyatuan sistem energi dalam tubuh dan spiritualitas melalui metode tapping di titik-titik meridian. Konsepnya mengenai penyeimbangan energi tubuh untuk mengatasi emosi negatif . Tapping SEFT pada jalur energi meridian terbukti mampu menetralisir gangguan pada sistem energi tubuh. Keberhasilan SEFT juga terlihat dalam peningkatan keseimbangan neurologis, psikologis, dan kemampuan belajar anak. Dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip *energy medicine* dan spiritualitas, SEFT

menjadi metode unik yang tidak menimbulkan dampak negatif pada tubuh (Zainuddin, 2009). Kesimpulan ini menegaskan bahwa penggunaan SEFT dalam pendidikan, khususnya, dapat memberikan solusi efektif dan positif untuk mencapai perkembangan yang diharapkan.

SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) dipilih sebagai metode intervensi utama karena pendekatan ini menggabungkan antara teknik pengelolaan energi tubuh dengan unsur spiritualitas yang sangat relevan dengan konteks budaya dan pendidikan Islam. Salah satu alasan utama pemilihan SEFT adalah karena efektivitasnya dalam meningkatkan stabilitas emosi siswa secara holistik, tanpa menimbulkan dampak negatif baik secara psikologis maupun fisiologis. Hal ini ditegaskan oleh Zainuddin (2009) bahwa "SEFT merupakan penyatuan sistem energi dalam tubuh dan spiritualitas melalui metode tapping di titik-titik meridian. Konsepnya mengenai penyeimbangan energi tubuh untuk mengatasi emosi negatif. Tapping SEFT pada jalur energi meridian terbukti mampu menetralisir gangguan pada sistem energi tubuh."

Sebagai perbandingan, terdapat sejumlah metode lain yang umum digunakan untuk menangani masalah psikologis pada remaja, seperti pendekatan biomedis, psikodinamik, perilaku, pendidikan, lingkungan, dan neurosains. Masing-masing pendekatan memiliki keunggulan tersendiri namun juga keterbatasan. Pendekatan biomedis, misalnya, umumnya mengandalkan pengobatan farmakologis untuk menangani gangguan emosional. Meskipun efektif dalam beberapa kasus, metode ini cenderung memiliki efek samping dan tidak sesuai untuk semua individu, apalagi dalam konteks pendidikan madrasah. Pendekatan psikodinamik menekankan pada eksplorasi bawah sadar dan konflik masa lalu, namun membutuhkan waktu panjang dan tidak selalu praktis untuk diterapkan di lingkungan sekolah. Sementara pendekatan perilaku lebih berfokus pada modifikasi perilaku eksternal tanpa menyentuh akar emosional yang lebih dalam.

SEFT memberikan alternatif yang lebih praktis, cepat, dan menyeluruh. SEFT dapat menjadi metode yang membantu siswa meningkatkan stabilitas emosi, yang berperan penting dalam adaptasi sosial dan akademik (Church et al., 2017). SEFT juga menonjol karena tidak memerlukan alat khusus dan dapat

dilakukan secara mandiri, kapan saja dan di mana saja, menjadikannya lebih fleksibel dibanding terapi kognitif atau terapi kelompok.

SEFT tidak menimbulkan dampak negatif yang berarti. Ini ditegaskan bahwa "SEFT menjadi metode unik yang tidak menimbulkan dampak negatif pada tubuh" (Zainuddin, 2009). Efektivitas SEFT berasal dari stimulasi titik-titik energi tubuh (tapping) yang memengaruhi sistem saraf parasimpatis sehingga menghasilkan efek relaksasi mendalam. Dengan melibatkan doa dan afirmasi spiritual, SEFT juga menumbuhkan ketenangan batin dan penerimaan diri, yang justru memperkuat aspek spiritual dan mental siswa. Dalam penelitian ini, tidak ditemukan adanya keluhan fisik maupun psikis setelah sesi SEFT berlangsung, menunjukkan bahwa metode ini aman dan tidak invasif.

Dengan mempertimbangkan pendekatan lain yang cenderung membutuhkan waktu lama, biaya tinggi, dan efek samping tertentu, SEFT menjadi pilihan yang tepat untuk diterapkan di lingkungan pendidikan. "SEFT dapat diintegrasikan dalam program pengembangan karakter di lingkungan pendidikan" karena kemudahan dan manfaatnya yang menyeluruh (Assa'diy, 2024). Dengan demikian, SEFT tidak hanya menjadi teknik terapi sesaat, tetapi juga dapat dikembangkan sebagai life skill untuk jangka panjang dalam meningkatkan stabilitas emosi siswa.

SEFT (*Spiritual Emotional Freedom technique)* adalah penyatuan dari beberapa elemen dari sistem energi yang terdapat dalam tubuh juga spiritualitas dalam ayat-ayat doa dengan menerapkan metode ketukan di meridian yang merangsang juga menggerakan saluran energi dalam tubuh, dengan itu timbul rasa relaksasi dalam tubuh dan perbaikan sistem *neurologi*, psikologi, juga kemampuan dalam belajar (Masykur, 2011).

SEFT mengusung konsep bahwa gangguan pada sistem energi tubuh dapat menghasilkan emosi negatif, dan untuk mengatasi hal tersebut, perlu dilakukan penyeimbangan dengan menggunakan SEFT. Proses *tapping*, yang melibatkan ketukan ringan pada titik-titik kunci tubuh sambil menyampaikan doa, diakui sebagai metode efektif untuk membebaskan aliran energi yang terhambat. Penelitian ilmiah telah membuktikan keberhasilan proses penyembuhan yang melibatkan SEFT, terutama ketika dikombinasikan dengan aspek spiritual

melalui doa. Melalui *tapping* SEFT pada jalur energi meridian, sistem energi tubuh yang terganggu dapat dinetralisir. Keterkaitan antara emosi dan kognisi memiliki dampak signifikan pada perilaku individu terhadap objek tertentu, seperti dalam aktivitas menulis. Keadaan pikiran yang tenang dan emosi positif memungkinkan individu lebih termotivasi untuk bertindak secara efektif dan produktif, menciptakan keseimbangan yang efektif antara aspek *neurologis*, psikologis, dan pembelajaran (Rachmanto, 2021). Pengobatan SEFT mengintegrasikan prinsip-prinsip *energy medicine* dan aspek spiritual. Keunikan teknik ini terletak pada ketiadaan dampak negatif pada tubuh (Patriyani, 2020).

Setelah mengadakan *pre-research* terhadap studi-studi yang telah dilakukan oleh peneliti lain sebelumnya, tampaknya ada beberapa penelitian yang memiliki persamaan dengan penelitian ini. Penelitian yang dilakukan oleh (Ikhsanto, 2020) dengan judul "*Efektivitas Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Remaja Kecanduan Gadget Di Wilayah Kota (Smk Pgri 13) Dan Pesisir (Smk Wachid Hasyim) Surabaya*". Hasil dari penelitian ini adalah Penerapan Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) selama periode empat belas hari, dengan durasi antara 30 hingga 60 menit, menunjukkan potensi untuk mengurangi tingkat kecanduan gadget pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh (Eni, 2020) dengan judul *"Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Kesepian Remaja Di Panti Asuhan Elim Hkbp Pematang Siantar Tahun 2019".* Hasil dari penelitian ini adalah adanya pengaruh terapi SEFT terhadap kesepian pada anak muda yang berarti antara pengobatan spiritual *emotional freedom technique* dengan kesepian remaja. Penelitian yang dilakukan oleh (Suherni, 2017) dengan judul *"Pengaruh SEFT Terhadap Penurunan Kecemasan Narapidana Di Lapas Kelas II A Malang".* Hasil dari penelitian ini adalah terdapat peningkatan antara sebelum dan sesudah pelaksanaan SEFT. Penelitian yang dilakukan oleh (Susanto, 2017) dengan judul *"Pengaruh Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Lansia Di Dusun Dadapbong, Sendangsari, Pajangan, Bantul".* Hasil dari penelitian ini adalah adanya peningkatan kualitas tidur setelah dilakukan terapi SEFT. Penelitian

yang dilakukan oleh (Nurjanah, 2019) dengan judul *"Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Cipamokolan Kota Bandung"*. Hasil dari penelitian ini adalah terapi SEFT efektif dalam menurunkan tekanan darah.

Berdasarkan fenomena tersebut, diperlukan sebuah metode intervensi yang efektif, praktis, dan sesuai dengan konteks pendidikan. SEFT dipandang sebagai pendekatan yang relevan karena menggabungkan teknik terapi emosional dengan nilai-nilai spiritual yang sesuai dengan kultur pendidikan Islam. Penelitian ini penting dilakukan karena memberikan kontribusi praktis dalam bidang pendidikan, khususnya terkait pendekatan untuk mengatasi masalah emosi dan sosial pada siswa. Selain itu, penelitian ini juga berkontribusi pada pengembangan ilmu pengetahuan, terutama dalam ranah psikologi pendidikan dan terapi alternatif. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi guru, konselor, dan praktisi pendidikan dalam menerapkan metode SEFT sebagai bagian dari program pengembangan karakter dan kesejahteraan siswa. Pendekatan SEFT dapat menjadi solusi yang mudah diterapkan dalam lingkungan sekolah. Guru dan konselor dapat dilatih untuk mengajarkan metode SEFT kepada siswa, sehingga siswa memiliki keterampilan untuk mengatasi tekanan emosional secara mandiri di masa depan. Dengan demikian, SEFT bukan hanya berfungsi sebagai intervensi sesaat, tetapi juga sebagai keterampilan hidup (*life skill*) yang dapat membantu siswa dalam jangka panjang.

Melalui pendekatan eksperimen, penelitian ini akan menguji efektivitas SEFT dalam meningkatkan stabilitas emosi. Metode eksperimen dipilih agar hasil penelitian dapat memberikan bukti empiris mengenai pengaruh SEFT terhadap perubahan yang diukur secara signifikan. Dengan mempertimbangkan pentingnya stabilitas emosi dalam perkembangan siswa, serta efektivitas metode SEFT yang telah diakui dalam berbagai studi sebelumnya, penelitian ini menjadi sangat relevan untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi praktis dan efektif dalam membantu siswa mengatasi permasalahan emosional dan sosial mereka, sehingga mereka dapat

berkembang menjadi individu yang sehat secara emosional, sosial, dan spiritual.

Berdasarkan pemaparan di atas, yang membedakan penelitian ini dengan penelitian-penilitian yang sebelumnya telah dilakukan sebelumnya adalah ”Efektivitas *Spiritual Emotional Freedom Technique* Dalam Meningkatkan Stabilitas Emosi Pada Siswa Madrasah di MTs Muhammadiyah Bandar Pacitan”. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat stabilitas emosi sebelum pemberian *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).
2. Bagaimana tingkat stabilitas emosi sesudah pemberian *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).
3. Apakah *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) efektif dalam meningkatkan stabilitas emosi.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini antara lain:

1. Mengetahui tingkat stabilitas emosi sebelum pemberian *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).
2. Mengetahui tingkat stabilitas emosi sesudah pemberian *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).
3. Menganalisis efek *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam meningkatkan stabilitas emosi.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah khasanah keilmuan psikologi (*knowledge references*) khususnya mengenai pemilihan intervensi terbaik seperti SEFT .

2. Manfaat Praktis

   Hasil penelitian diharapkan dapat menambah kompetensi praktis bagi guru, orangtua, ilmuwan dan praktisi psikologi, khususnya terkait alternatif pemilihan intervensi/penatalaksaan seperti SEFT.

BAB II
KAJIAN TEORI

A. *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

1. Pengertian *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

Menurut Zainuddin (2006) terapi SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Tehnique*) adalah terapi dengan menggunakan gerakan yang dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan sakit fisik maupun psikis, meningkatkan kinerja dan prestasi, meraih kedamaian dan kebahagiaan hidup. Tahapan yang dilakukan adalah; *the set-up* (menetralisir energi negative yang ada ditubuh), *the tune-in* (mengarahkan pikiran pada tempat rasa sakit) dan *the tapping* (mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu ditubuh manusia). SEFT ini, dasar yang digunakan adalah energy psikologi dan kekuatan spiritual. Yang unik dari energi psikologi adalah pudarnya asosiasi seseorang terfasilitasi oleh stimulus dari akupuntur yang di yakini mengirimkan sinyal-sinyal kepada amigdala dan struktur-struktur otak. Hal ini, akan menghasilkan perawatan yang lebih cepat dan lebih kuat. Dengan mampu mereduksi permasalah secara tepat pada sebuah stimulus yang ditargetkan, maka banyak aspek dari berbagai permasalahan yang akan terselesaikan. Ketidakseimbangan kimia dalam tubuh ikut berperan dalam menimbulkan gangguan emosi dan gangguan pada energi tubuh juga berpengaruh dalam menimbulkan gangguan emosi. Medan energi elektrik melingkupi organ tubuh maupun seluruh tubuh manusia. Begitu pula satu bentuk energi yang mengalir dalam tubuh (Hidayati, 2009).

Terapi SEFT mewakili suatu pendekatan penyembuhan yang memadukan daya pengaruh energi psikologi, doa, dan dimensi spiritual (Budi et al., 2021). Pendekatan ini mengimplementasikan berbagai prinsip serta teknik yang merujuk pada konsep sistem energi tubuh, dengan tujuan untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi, dan perilaku individu (Masykur, 2014). Dalam terapi SEFT, gerakan sederhana diaplikasikan untuk membantu mengatasi beragam tantangan, baik fisik, psikis, maupun sosial, sekaligus meningkatkan kinerja dan pencapaian individu. Selain itu, terapi

SEFT juga mengupayakan pencapaian kedamaian batin dan makna hidup (Veriza, 2018).

Terapi SEFT membawa berbagai manfaat, termasuk penanganan masalah psikis seperti trauma, stres, depresi, fobia, kecanduan rokok, alkohol, atau narkoba, gangguan tidur, perubahan emosi yang mendalam, rendahnya rasa percaya diri, kesulitan konsentrasi, dan rasa gugup (Masykur, 2014). Pendekatan ini menawarkan solusi yang holistik dan menyeluruh untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional individu (Hirzuddin, 2018).

SEFT adalah terapi psikologi yang dirancang untuk melengkapi alat psikoterapi yang sudah ada, dan termasuk dalam cabang ilmu baru yang dikenal sebagai *Energy Psychology* (Puspitasari, 2019). Metode ini beroperasi dengan prinsip yang mirip dengan akupuntur dan akupresur, berfokus pada merangsang titik-titik kunci di sepanjang jalur energi (meridian) tubuh yang memiliki pengaruh signifikan pada kesehatan kita (Said, 2006). Tujuan dari SEFT adalah memanfaatkan pengaruh positif pada energi tubuh untuk mendukung kesejahteraan mental dan emosional, menyediakan alternatif yang holistik dalam praktik psikoterapi (Saged, 2020).

2. Mekanisme *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

SEFT menggabungkan keefektifan energi psikologi, doa, dan dimensi spiritual, Terapi SEFT menjadi suatu pendekatan penyembuhan yang terbukti efektif (Zizah, 2021). Dengan menerapkan sejumlah prinsip dan teknik yang bersumber dari ide sistem energi tubuh, terapi ini fokus pada peningkatan kondisi mental, emosional, dan perilaku individu (Ahmad, 2006). Serangkaian metode yang diterapkan mencakup:

a) *The set-up* yaitu menetralisir energi negatif yang ada dalam tubuh

Dengan cara mengeluarkan the *set-up words*, langkah ini memerlukan kata-kata yang diucapkan dengan sikap khusyu, ikhlas, dan pasrah. Tujuannya adalah untuk mengurangi dampak keyakinan dan pemikiran negatif dalam proses ini. Contoh kalimat *set-up*: “Ya

Allah... meskipun saya (menderita sakit kepala yang tak kunjung sembuh), saya ikhlas, saya pasrah pada-Mu sepenuhnya".

b) *The tune-in* yaitu mengarahkan pikiran pada tempat rasa sakit

Melibatkan diri dalam penyelesaian masalah fisik dimulai dengan melakukan *tune-in*, yaitu mengenali dan meresapi sensasi rasa sakit yang ada. Sambil menjalankan langkah-langkah tersebut, arahkan pikiran ke sumber ketidaknyamanan. Dalam proses ini, hati dan mulut terus berinteraksi untuk mencapai pemulihan: "Saya ikhlas, saya pasrah... Ya Allah...". Untuk menangani isu emosi, awali dengan tune-in, yaitu merenungkan sesuatu atau peristiwa khusus yang dapat memicu emosi negatif yang hendak dihilangkan. Saat muncul reaksi negatif (marah, sedih, takut, dsb.), sampaikan dengan melibatkan hati dan melalui ujaran:"Saya ikhlas, saya pasrah... Ya Allah.".

c) ***The tapping* yang merupakan upaya ketukan ringan dengan dua ujung jari yang diarahkan pada 18 titik tertentu di tubuh manusia.**

Tapping, yang merujuk pada tindakan mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada 18 titik spesifik di tubuh manusia, memperlihatkan pendekatan yang melibatkan teknik penekanan pada titik-titik utama di *energy meridians.* Melalui tapping, proses ini melibatkan pemukulan ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tersebut dan didampingi dengan *tune-in*. Penempatan titik-titik ini dianggap sebagai kunci penting untuk memulihkan keseimbangan aliran energi tubuh dan mengatasi gangguan emosional atau rasa sakit setelah beberapa kali pemukulan:

1) Cr (*Crown*) – titik di bagian puncak kepala
2) EB (*Eye Brow*) – titik di permulaan alis mata
3) SE (*Side of the Eye*) – di atas tulang di samping mata
4) UE (*Under the Eye*) – 2 cm di bawah kelopak mata
5) UN (*Under the Nose*) – tepat di bawah hidung
6) Ch (*Chin*) – diantara dagu dan bagian bawah bibir

7) CB (*Collar Bone*) – diujung pertemuan tulang dada, tulang leher, dan tulang rusuk pertama
8) UA (*Under the Arm*) – di bawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau tepat di bagian tengah tali bra (wanita).
9) BN (*Below Nipple*) – 2,5 cm di bawah puting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara (wanita).
10) IH (*Inside of Hand*) – di bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan
11) OH (*Outside of Hand*) – di bagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan
12) Th (*Thumb*) – ibu jari disamping luar bagian bawah kuku
13) IF (*Index Finger*) – jari telunjuk disamping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
14) MF (*Middle Finger*) – jari tengah samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
15) RF (*Ring Finger*) – jari manis di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
16) BF (*Baby Finger*) – di jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
17) KC (*Karate Chop*) – di samping telapak tangan, bagian yang sering digunakan untuk mematahkan balok saat karate
18) GS (*Gamut Spot*) – di bagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking.

3. Manfaat *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

Menurut (Masykur, 2014), sejumlah manfaat terapi SEFT yang sebelumnya telah dikembangkan, yaitu:

a) Menanggulangi masalah atau gangguan fisik, seperti sakit kepala, nyeri punggung, masalah pencernaan, asma, penyakit jantung, kelebihan berat badan, alergi, diabetes, kanker, vertigo, migrain, dan rasa pegal di berbagai bagian tubuh.
b) Mengatasi masalah atau kondisi psikologis, termasuk emosi,

trauma, stres, depresi, fobia, ketergantungan pada rokok/alkohol/narkotika, gangguan tidur, mudah tersinggung/murung, perasaan emosional yang berlebihan, kurang percaya diri, sulit berkonsentrasi, dan kecemasan yang sering muncul.

c) Mengatasi masalah dalam lingkup keluarga dan anak-anak, seperti ketidakharmonisan keluarga, perselingkuhan, masalah seksual, perilaku nakal anak, malas belajar, enuresis (mengompol), autisme, dan lain sebagainya.
d) Meningkatkan kinerja dan prestasi, baik dalam olahraga, akademis, karier, bisnis, penjualan, negosiasi, maupun mengatasi kesulitan belajar.
e) Meningkatkan keberuntungan dalam enam aspek kehidupan, meliputi finansial, hubungan interpersonal, kesehatan, pekerjaan, dimensi spiritual, dan tingkat kebahagiaan.
f) Meningkatkan prestasi, seperti: meningkatkan prestasi di bidang olahraga, akademik, karir, bisnis, meningkatkan peforma sales, mencapai target penjualan, negosiasi dan kesulitan belajar.
g) Meningkatkan keberuntungan dalam 6 bidang, seperti: finansial, hubungan antar manusia, kesehatan, pekerjaan, spiritual dan kebahagiaan hati.
h) Membersihkan diri dari beban emosi negatif dan mencapai kedamaian batin.
i) Mencapai tingkat kebahagiaan dan kehidupan yang bermakna.

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT)

Ada 3 faktor yang harus kita perhatikan agar SEFT yang kita lakukan efektif (Desmaniarti, 2020), yakni:

a) Yakin

Anda (baik sebagai terapis maupun klien) perlu keyakinan sama SEFT atau diri anda sendiri., anda hanya perlu yakin Jadi SEFT tetap efektif walaupun pasien maupun klien skeptis, ragu, tidak percaya

diri, malu kalau tidak berhasil,dsb. Asalkan terapis dan klien masih yakin, SEFT tetap efektif.

b) Konsentrasi

Selama melakukan terapi, kita harus konsentrasi atau khusyu'. Pusatkan pikiran kita pada hati dan pikiran kita Jadi, hilangkan pikiran lain,

c) Ikhlas

Ikhlas artinya ridho atau menerima rasa sakit kita (baik fisik maupun emosi) dengan sepenuh hati. Ikhlas artinya tidak mengeluh,tidak complain atas musibah yang sedang kita terima.

5. *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) Dalam Islam

Konsep penyembuhan emosional memiliki akar yang kuat dan holistik. Al-Qur'an dan Hadis banyak memberikan petunjuk tentang pentingnya menjaga kesehatan jiwa dan mencari pertolongan hanya kepada Allah. Dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 disebutkan: *"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."* Ayat ini menekankan bahwa ketenangan emosional dan psikologis sejati hanya dapat diperoleh melalui hubungan spiritual yang kuat dengan Allah SWT. SEFT memanfaatkan prinsip ini dengan mengintegrasikan dzikir, doa, dan sugesti positif yang diselaraskan dengan nilai-nilai Islam.

SEFT diawali dengan penyadaran terhadap masalah emosi yang dirasakan klien, seperti marah, cemas, sedih, atau trauma. Kemudian dilakukan tapping pada titik-titik meridian tubuh, seperti di dahi, bawah mata, atau dada, sambil mengucapkan afirmasi positif yang berbasis spiritual. Afirmasi ini biasanya melibatkan kata-kata seperti: *"Saya pasrah kepada Allah, saya ikhlas, saya yakin Allah akan menyembuhkan saya"*. Menurut Zainuddin (2011), dalam bukunya *"Spiritual Emotional Freedom Technique"*, komponen utama SEFT adalah spiritual surrender, yakni kepasrahan total kepada Tuhan yang diyakini mampu menenangkan pikiran dan membuka jalan penyembuhan dari dalam.

Salah satu kekuatan SEFT dalam perspektif Islam adalah pendekatannya yang mengajak individu untuk kembali pada tauhid, yaitu pengesaan Allah

dalam segala aspek kehidupan, termasuk dalam mengelola emosi. Dalam terapi SEFT, individu diajak untuk menyadari bahwa semua kejadian dalam hidup, termasuk yang menyakitkan sekalipun, adalah bagian dari takdir Allah yang harus dihadapi dengan kesabaran dan keikhlasan. Konsep ini sejalan dengan QS. Al-Baqarah ayat 286: *"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya"*. Dengan kata lain, setiap ujian emosional diyakini pasti bisa dilewati jika individu mengandalkan Allah dalam setiap langkah penyembuhannya.

Dalam praktik klinis dan psikoterapi Islami, teknik SEFT semakin mendapat tempat karena dinilai mampu mengatasi masalah psikologis secara lebih cepat dan mendalam. Studi-studi awal menunjukkan bahwa SEFT efektif dalam menurunkan kecemasan, depresi, dan trauma emosional, terutama pada pasien yang memiliki kepercayaan spiritual yang tinggi. Zainuddin (2011) menegaskan bahwa *"penggabungan antara tapping dan doa-doa pendek atau afirmasi spiritual memberikan efek lebih kuat dibandingkan hanya dengan teknik psikologi semata"*. Hal ini dapat dipahami karena dalam Islam, penyembuhan tidak hanya menyentuh dimensi jasmani dan emosi, tetapi juga ruhani.

Akar spiritual SEFT dalam Islam juga terlihat dari proses *pengikhlasan* atau *letting go*, yang merupakan bagian penting dari terapi ini. Ketika seseorang mengetuk titik-titik energi sambil mengucapkan afirmasi seperti *"Saya ikhlas, saya maafkan, saya pasrah kepada Allah"*, maka proses penyembuhan tidak hanya melibatkan kognisi, tetapi juga dimensi spiritual yang mengarah pada ketenangan jiwa (nafs al-muthmainnah). Sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Fajr ayat 27-28: *"Hai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya."* SEFT membantu individu mencapai kondisi ini melalui teknik yang sistematis namun sederhana.

Dalam konteks psikologi Islam, SEFT juga dianggap sebagai bentuk tazkiyatun nafs (penyucian jiwa). Proses tapping yang diiringi dengan doa dan afirmasi spiritual dapat mempercepat proses taubat dan refleksi diri, yang menjadi kunci utama dalam membebaskan diri dari belenggu emosi

negatif seperti dendam, marah, iri, dan cemas. Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin* menegaskan bahwa *"hati yang bersih adalah tempat turunnya cahaya Ilahi, dan penyakit hati harus disembuhkan dengan dzikir dan introspeksi yang mendalam."* Dalam hal ini, SEFT dapat berfungsi sebagai media untuk menyentuh hati melalui terapi emosional yang mendalam.

SEFT juga dapat dilihat sebagai bentuk pengamalan dari konsep *ruqyah syar'iyyah*, yakni metode penyembuhan melalui bacaan-bacaan yang bersumber dari Al-Qur'an dan doa Nabi. Meskipun tidak menggunakan ayat-ayat spesifik, afirmasi dalam SEFT tetap bernuansa keislaman dan mengandung pengakuan terhadap keesaan Allah serta pengharapan kepada-Nya. Sebagai contoh, afirmasi seperti *"Saya yakin Allah akan menyembuhkan saya"* merupakan bentuk tawakal dan husnuzhan (berbaik sangka) kepada Allah, yang sangat dianjurkan dalam Islam.

Dalam pandangan ulama kontemporer, SEFT tidak bertentangan dengan ajaran Islam selama tidak mengandung unsur syirik atau pemujaan kepada kekuatan selain Allah. Bahkan, jika dilakukan dengan niat ibadah dan pemurnian diri, maka SEFT dapat menjadi salah satu bentuk ikhtiar yang berpahala. Sebagaimana ditegaskan oleh Prof. Dr. Zakiah Daradjat (2001) dalam *Ilmu Jiwa Agama*, *"penyembuhan jiwa yang paling berhasil adalah yang melibatkan aspek agama karena ia menjangkau dimensi terdalam dari diri manusia."* Oleh karena itu, dalam penerapannya, sangat penting bagi praktisi SEFT Muslim untuk tetap menjaga niat, menghindari praktek yang menyimpang, dan menjadikan Allah sebagai pusat penyembuhan.

Penggunaan SEFT dalam pendidikan dan intervensi psikologi remaja Muslim juga sangat relevan. Remaja sebagai kelompok yang rentan terhadap ledakan emosi dan pencarian jati diri, sangat membutuhkan metode penyembuhan yang tidak hanya rasional tetapi juga menyentuh aspek spiritual mereka. Dalam pendidikan karakter Islami, SEFT dapat menjadi alat bantu untuk menanamkan nilai-nilai sabar, syukur, ikhlas, dan tawakal secara praktis dan menyentuh. Di sekolah-sekolah Islam, SEFT dapat dimasukkan ke dalam kegiatan konseling, pengembangan diri, atau bahkan sebagai bagian pembiasaan harian.

B. Stabilitas Emosi

1. Pengertian Stabilitas Emosi

Stabilitas emosi mencerminkan suatu tingkat di mana seseorang dapat menjaga ketenangan dan menghindari pengaruh perasaan negatif dalam keseharian (Syaroh, 2019). Kondisi stabilitas emosi ini merupakan elemen kunci dalam pembentukan kepribadian positif, di mana individu mampu mempertahankan ketenangan dan menjauhi perasaan negatif (Ifazatul, 2016). Kestabilan emosi berasal dari dua kata yaitu stabilitas dan emosi, dalam kamus besar bahasa Indonesia stabilitas memiliki makna keyakinan, keseimbangan dan kestabilan, sedangkan emosi diartikan sebagai suatu kondisi yang dinamis pada individu yang bermanfaat sebagai mekanisme diri dalam beradaptasi dengan lingkungan untuk meraih ketentraman dan kenyamanaan (Nikmah, 2024). Kestabilan adalah kondisi dimana emosi individu berada dalam taraf yang stabil untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya guna memperoleh kebahagiaan dan kenyamanan dirinya.

Individu dengan emosional yang stabil ketika dihadapkan dengan situasi yang menantang, mereka cenderung mengatasi permasalahan tersebut dengan emosi terkontrol dan mampu mengendalikan diri (Rahimi, 2022). Dengan kestabilan emosi seseorang dapat mengatur emosinya supaya tindakan dan caranya berfikirnya terkendali dengan tepat. Terwujudnya stabilitas emosi mengimplikasikan upaya berkelanjutan individu untuk meningkatkan kesejahteraan emosional, baik dari segi fisik maupun mental (Fatmah, 2022).

Kestabilan emosi merupakan kemampuan dalam mengatur dan mengelola emosi. Hal ini mencakup kemampuan mengenali, memahami, dan mengendalikan emosi seperti cemas, marah, atau sedih (Rizki, 2014). Ketika individu memiliki emosi yang stabil, mereka cenderung akan lebih mampu menghadapi perubahan-perubahan emosi, memiliki pemahaman diri dan penerimaan terhadap suasana emosi, serta kejelasan makna dari setiap perasaan, mendorong pencapaian keamanan psikologis, kebahagiaan, dan kesehatan mental. Kemampuan untuk menyadari dan mengungkapkan

perasaan dengan cara yang membangun merupakan faktor-faktor krusial yang mendukung terwujudnya keadaan emosional yang positif (Ayu, 2021).

Scheneider 1990 mendefinisikan kestabilan emosi pada masa remaja sebagai keyakinan diri remaja terhadap kemampuannya memahami, mengendalikan, menganalisis, mengekspresikan, dan menyesuaikan perasaanya secara mandiri (Mustolehudin, 2011). Individu yang stabil emosinya memiliki kesejahteraan mental yang baik, hubungan sosial yang sehat dan tingkat stres yang rendah. Individu tersebut juga produktif, mampu dalam mengatasi dan menghadapi rintangan dan memiliki kemampuan pengambilan keputusan yang baik. Namun sebaliknya ketika individu memiliki kestabilan emosi yang rendah mereka cenderung kesulitan untuk fokus, kurang memiliki motivasi, dan kesulitan mengatasi tantangan (Narendri, 2019). Keadaan pikiran yang tenang dan keyakinan diri yang tinggi berkontribusi pada pencapaian kesuksesan. Di sisi lain, ketidakstabilan emosional dapat menyebabkan gejala kecemasan, rasa cemas yang mudah muncul, reaksi emosional yang intens, kecenderungan untuk merasa malu, dan suasana hati yang suram.

2. Jenis-Jenis Emosi

Terdapat dua kategori emosi dalam pengalaman manusia, yakni emosi primer dan emosi sekunder. Emosi primer, seperti kegembiraan, kesedihan, kemarahan, dan ketakutan, muncul secara alami sejak kelahiran. Di sisi lain, emosi sekunder bersifat lebih kompleks dan timbul sebagai hasil dari kombinasi emosi primer. Emosi sekunder dipengaruhi oleh kesadaran diri dan evaluasi pribadi, mencakup rasa malu, iri hati, dengki, kegembiraan berlebihan, kagum, takjub, dan cinta (Syaroh, 2019).

Emosi positif merujuk pada perasaan senang yang timbul ketika seseorang merasakan keberhasilan dari upaya yang telah dilakukannya. Ini menjadi respons langsung terhadap situasi hati yang menyenangkan. Sementara itu, emosi negatif terjadi ketika seseorang mengalami ketidaknyamanan dalam suasana hati, mungkin karena kegagalan atau ketidakpastian dalam kehidupan (Mukrimaa et al., 2016). Emosi merupakan respons psikologis dan fisiologis terhadap perasaan dan peristiwa yang kita

alami sehari-hari yang terbentuk dari lingkungan baik secara eksternal maupun internal. Emosi harus disikapi dengan baik agar menjadi emosi yang positif.

3. Aspek Stabilitas Emosi

Menurut Scheneider 1990 terdapat tiga aspek dalam stabilitas emosi, yaitu:

a. Kematangan emosi pada individu dapat dilihat dari kemampuannya dalam memberikan respon emosi dengan tepat, bahkan pada keadaan dan situasi yang tidak menyenangkan, individu dengan kematangan emosi yang baik, biasanya akan lebih mudah beradaptasi, memiliki komunikasi yang baik dan stabil meskipun dalam kondisi yang tertekan dan memiliki ketenangan dalam menyelesaikan suatu konflik.
b. Adekuasi emosi merupakan reaksi emosional yang sesuai dengan rangsangan yang diterima, baik dalam hal isi, jenis, maupun arah emosinya.
c. Kontrol emosi menjadi dasar dari kematangan emosi seseorang. Keterampilan mengendalikan emosi sangat dibutuhkan dalam proses penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis. Aspek kontrol emosi ditandai dari kemampuan individu dalam mengatur emosi dan perasaan agar dapat selaras dengan tuntutan lingkungan dan kondisi sekitar. Individu yang dapat mengontrol emosi dengan baik biasanya memiliki kemampuan untuk meredam emosi negatif yang muncul dalam dirinya, serta dapat memelihara dan mengembangkan emosi yang positif.

4. Faktor Stabilitas Emosi

Menurut Marliany dalam (Nikmah, 2024) kestabilan emosi pada individu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

a. Rasa aman (*safety*) dalam hal ini rasa aman menjadi salah satu kebutuhan psikologis yang diperlukan oleh setiap manusia. Dimana ketika manusia berada pada kondisi yang aman, maka aktivitas jiwanya akan memberi pengaruh positif bagi hidupnya.

b. Rasa percaya diri (*trust*) menjadi salah satu aspek psikologis yang dibutuhkan oleh individu untuk mengekspresikan penampilan secara visual. Rasa percaya diri dapat menumbuhkan kecerdasan dan pergaulan secara lebih luas.
c. Kontrol (*control*) sikap introspeksi diri merupakan kondisi dimana individu dapat memahami dan mengevaluasi pikiran, perasaan serta tindakan yang dilakukan. Hal ini bertujuan sebagai upaya agar individu lebih efektif dalam mengendalikan emosinya, sehingga dapat melindungi diri dan menjauhkannya dari berbagai situasi yang dapat merugikan.
d. Harga diri (*self-esteem*) berkaitan dengan aktualisasi kepribadian yang memiliki keterkaitan dengan penilaian terhadap dirinya sendiri baik secara positif, negatif, rendah ataupun tinggi. Setiap individu mempunyai perasaan harga diri dengan batasan yang berbeda-beda.

5. Stabilitas Emosi Dalam Islam

stabilitas emosi bukan sekadar urusan psikologis, melainkan bagian dari kesehatan jiwa (al-nafs) yang sangat penting dalam membentuk insan yang bertakwa dan berakhlak mulia. Islam menempatkan emosi dalam kerangka fitrah manusia, namun menekankan bahwa pengelolaan emosi harus dilakukan dengan kesadaran spiritual dan pengendalian diri sesuai syariat. Allah SWT berfirman dalam QS. Asy-Syams ayat 7-10: *"Demi jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya), maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya. Sungguh beruntung orang yang menyucikannya (jiwa itu), dan sungguh rugi orang yang mengotorinya."* Ayat ini menunjukkan bahwa pengelolaan jiwa, termasuk emosi, merupakan tanggung jawab manusia untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

Dalam Islam, stabilitas emosi erat kaitannya dengan konsep *tazkiyatun nafs* atau penyucian jiwa. Proses tazkiyah melibatkan perjuangan untuk mengendalikan nafsu amarah, hasad (iri), ghadhab (marah), dan berbagai gejolak batin lainnya, yang jika tidak dikendalikan dapat menimbulkan kerusakan akhlak dan hubungan sosial. Nabi Muhammad SAW

menegaskan pentingnya mengelola emosi marah dengan sabda beliau: *"Jangan marah!"*—diulang hingga tiga kali ketika seorang sahabat meminta nasihat. (HR. Bukhari no. 6116). Pesan ini menandakan bahwa marah adalah emosi yang sangat destruktif jika tidak diatur, dan pengendalian emosi merupakan ciri dari kekuatan sejati seorang Muslim. Dalam hadis lain, Rasulullah SAW bersabda: *"Orang yang kuat bukanlah orang yang menang dalam gulat, melainkan orang yang dapat menahan dirinya ketika marah."* (HR. Bukhari dan Muslim). Ini menunjukkan bahwa stabilitas emosi menjadi ukuran kedewasaan spiritual dalam Islam.

Emosi dalam Islam bukan untuk dihilangkan, tetapi diarahkan dan dikendalikan. Islam tidak mengharamkan manusia untuk merasa sedih, marah, atau takut—bahkan Nabi pun merasakannya—tetapi bagaimana menanggapi emosi itu dengan cara yang sehat dan sesuai dengan ajaran Allah adalah kunci utama. Misalnya, saat Nabi Ya'qub kehilangan putranya Yusuf, ia menunjukkan kesedihan yang mendalam, namun tetap menjaga stabilitas emosinya dengan mengatakan: *"Sesungguhnya hanya kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku."* (QS. Yusuf: 86). Ini adalah contoh konkret bagaimana Islam mengajarkan bahwa curhat emosional terbaik adalah kepada Allah, bukan dalam bentuk kemarahan tak terkendali atau keluhan yang melemahkan iman.

Islam juga menyediakan berbagai mekanisme spiritual untuk mencapai stabilitas emosi. Pertama, melalui dzikir dan shalat, yang secara ilmiah terbukti menenangkan sistem saraf dan psikologis. Allah SWT berfirman dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28: *"(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram."* Ayat ini menjadi dasar bahwa ketenangan emosional bukan berasal dari dunia luar, melainkan dari hubungan batin yang kuat dengan Sang Pencipta. Kedua, doa dan tawakal menjadi bentuk penyerahan diri yang membantu seseorang menerima keadaan dengan ikhlas. Doa Rasulullah ketika menghadapi tekanan emosional adalah: *"Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari kesusahan dan kesedihan, dari kelemahan dan kemalasan, dari pengecut dan kikir, dan*

dari lilitan utang dan penindasan manusia." (HR. Bukhari no. 2893). Doa ini menunjukkan bahwa pengakuan atas kondisi emosional merupakan langkah awal untuk mendapatkan pertolongan Allah.

Konsep *sabr* (kesabaran) dalam Islam adalah pondasi utama stabilitas emosi. Sabar bukan berarti pasif atau menyerah, melainkan kemampuan untuk tetap tenang, konsisten, dan tidak terguncang saat menghadapi cobaan. Allah berfirman dalam QS. Al-Baqarah ayat 153: *"Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."* Sabar bukan sekadar menahan emosi, tetapi juga mengarahkan emosi ke jalan yang benar, seperti menahan marah agar tidak menjadi aniaya, menahan sedih agar tidak menjadi depresi, dan menahan gembira agar tidak menjadi lalai. Ulama besar Imam Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* menyatakan: *"Hati yang stabil adalah hati yang tidak terlalu larut dalam kesedihan dan tidak terlalu terhanyut dalam kegembiraan."* Ini menunjukkan bahwa stabilitas emosi adalah tanda dari hati yang bersih dan terlatih secara ruhani.

Stabilitas emosi dalam Islam juga diperkuat dengan sikap *ridha*, yaitu menerima segala takdir Allah dengan lapang dada tanpa penolakan emosional yang berlebihan. Ridha melatih hati untuk tidak bergantung pada keadaan luar, melainkan menggantungkan harapan hanya kepada Allah. Dalam QS. At-Taubah ayat 51, Allah menyatakan: *"Katakanlah: Sekali-kali tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah bagi kami. Dialah pelindung kami, dan hanya kepada Allah orang-orang mukmin bertawakal."* Ayat ini menunjukkan bahwa ketenangan dan kestabilan batin terletak pada keyakinan penuh terhadap ketetapan Allah, yang menenangkan hati dalam segala kondisi.

Di sisi lain, stabilitas emosi juga terkait dengan *husnudzan* (berbaik sangka) kepada Allah. Ketika seseorang mengalami kegagalan, kehilangan, atau tekanan hidup, Islam mengajarkan untuk tetap menyangka baik bahwa semua itu mengandung hikmah. Rasulullah SAW bersabda dalam hadits Qudsi: *"Aku sesuai dengan prasangka hamba-Ku kepada-Ku."* (HR. Bukhari dan Muslim). Maka, seorang Muslim yang emosinya stabil adalah

ia yang tetap tenang dalam menghadapi ujian karena yakin bahwa Allah tidak akan menimpakan sesuatu kecuali untuk kebaikan dirinya.

Dalam praktik pendidikan dan konseling Islam, pengembangan stabilitas emosi menjadi sangat penting, terutama dalam membentuk kepribadian remaja Muslim yang kuat dan matang. Pendidikan karakter Islami menekankan pentingnya mengelola emosi melalui akhlak yang baik, seperti *halim* (lembut), *rahmah* (penyayang), dan *tahammul* (ketabahan). Dalam kisah Nabi Muhammad SAW, kita belajar bagaimana beliau bersikap tenang dalam menghadapi penghinaan, gangguan, bahkan pengkhianatan. Dalam Sirah Nabawiyah disebutkan bahwa Rasulullah tetap mendoakan kebaikan bagi kaum Thaif meskipun mereka melemparinya dengan batu. Inilah puncak stabilitas emosi seorang utusan Allah, yang menjadi teladan sepanjang masa.

C. Efektivitas (SEFT) *Spiritual Emotional Freedom Technique* Dalam Meningkatkan Stabilitas Emosi

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) adalah pendekatan psikologis yang menggabungkan elemen spiritual dan teknik akupresur untuk mengatasi berbagai masalah emosi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. SEFT sering digunakan untuk membantu individu, termasuk remaja, dalam mengelola emosi mereka. Pendekatan ini berbasis pada stimulasi titik-titik meridian tubuh sambil memfokuskan pikiran pada masalah spesifik yang dihadapi (Gallo, 2016). Teknik ini terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan emosi negatif yang kerap dialami oleh remaja. Masa remaja adalah fase penting dalam perkembangan emosional dan sosial, di mana individu sering menghadapi tantangan besar dalam mengelola perubahan hormonal dan tekanan sosial. Studi menunjukkan bahwa SEFT dapat membantu remaja mengurangi reaktivitas emosional mereka. Menurut penelitian oleh Church et al. (2017), *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) merupakan pendekatan terapi berbasis energi yang mengombinasikan teknik akupresur dan afirmasi spiritual untuk mengatasi hambatan emosional serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. SEFT efektif dalam membantu

individu mengelola stres, kecemasan, dan ketidakstabilan emosi melalui stimulasi titik-titik meridian pada tubuh yang diyakini dapat mengoptimalkan keseimbangan energi. SEFT dapat menjadi metode yang membantu siswa meningkatkan stabilitas emosi, yang berperan penting dalam adaptasi sosial dan akademik. Teori kecerdasan emosional oleh Goleman juga mendukung efektivitas SEFT, karena keterampilan mengelola emosi yang lebih baik akan berdampak pada peningkatan keterampilan, seperti empati, komunikasi, dan kerja sama dalam lingkungan sekolah. Penerapan SEFT dalam lingkungan pendidikan mampu menurunkan tingkat stres dan kecemasan siswa serta meningkatkan interaksi sosial yang lebih positif. SEFT merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan stabilitas emosi siswa, yang pada akhirnya mendukung perkembangan akademik dan psikososial mereka.

SEFT juga memberikan kontribusi besar terhadap pengembangan stabilitas emosi. Teknik ini mendorong individu untuk memadukan aspek spiritual dalam penyembuhan emosional, yang dapat meningkatkan rasa syukur dan penerimaan diri. Penelitian oleh Stapleton et al. (2016) menunjukkan bahwa SEFT dapat meningkatkan regulasi emosi melalui perubahan persepsi dan peningkatan kesadaran diri. Hal ini sangat penting bagi remaja yang sering mengalami ketidakstabilan emosional akibat tekanan akademik atau hubungan sosial remaja juga dapat meningkat melalui SEFT. Teknik ini membantu individu mengatasi rasa takut akan penolakan atau kegagalan, yang sering menjadi penghambat dalam interaksi sosial. Ward et al. (2018) melaporkan bahwa remaja yang rutin menjalani SEFT menunjukkan peningkatan empati, kemampuan mendengarkan, dan komunikasi yang lebih efektif. Aspek spiritual dalam SEFT juga memungkinkan remaja untuk membangun hubungan yang lebih bermakna dengan orang lain. Menurut Rahman (2019), *"SEFT dapat meningkatkan kemampuan anak untuk mengenali dan mengelola emosi mereka, sehingga lebih mudah untuk beradaptasi dalam situasi sosial."*

Selain itu, SEFT membantu remaja untuk mengenali dan mengelola emosi negatif seperti kemarahan atau kesedihan yang dapat mengganggu hubungan sosial. Dengan mengidentifikasi emosi-emosi tersebut dan melepaskannya melalui teknik tapping, remaja dapat membangun pola pikir yang lebih positif.

Sebuah studi oleh Dawson (2016) mengungkapkan bahwa SEFT efektif dalam mengurangi tingkat agresi pada remaja, sehingga mereka dapat lebih mudah beradaptasi dalam lingkungan sosial. Kombinasi aspek spiritual dan emosional dalam SEFT memberikan pendekatan holistik untuk pengembangan remaja. Pendekatan ini tidak hanya fokus pada penyelesaian masalah psikologis tetapi juga pada penguatan koneksi spiritual, yang dapat memberikan rasa tujuan dan makna hidup (Craig, 2019). Dengan demikian, SEFT menjadi alat yang sangat berguna dalam mendukung perkembangan remaja yang sehat secara emosional dan sosial.

Dalam konteks pendidikan, SEFT dapat digunakan sebagai bagian dari program konseling di sekolah untuk membantu siswa yang mengalami kesulitan emosional. Penelitian menunjukkan bahwa integrasi SEFT dalam lingkungan pendidikan dapat meningkatkan kesejahteraan emosional siswa secara keseluruhan (Feinstein, 2018). Hal ini juga berkontribusi pada peningkatan suasana kelas yang lebih positif dan kondusif untuk belajar. Namun, penting untuk mencatat bahwa keberhasilan SEFT sangat bergantung pada keterampilan fasilitator dalam menerapkan teknik ini. Pelatihan yang memadai dan pemahaman mendalam tentang prinsip-prinsip SEFT sangat diperlukan untuk memastikan efektivitasnya. Menurut Church (2019), pelatihan ini harus mencakup pemahaman tentang meridian tubuh dan teknik tapping yang benar. Susanto (2017) juga mencatat bahwa *"terapi berbasis emosi seperti SEFT dapat meningkatkan kemampuan sosial anak dengan mengurangi perilaku agresif dan meningkatkan empati."*

SEFT juga memberikan fleksibilitas dalam penggunaannya, karena teknik ini dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja tanpa memerlukan peralatan khusus. Hal ini membuat SEFT menjadi pilihan praktis bagi remaja yang sering menghadapi situasi stres atau konflik mendadak (Gallo, 2016). Dengan demikian, SEFT dapat menjadi bagian dari gaya hidup sehat remaja. Namun, meskipun SEFT memiliki banyak manfaat, beberapa kritik terhadap teknik ini juga perlu dipertimbangkan. Beberapa ahli menilai bahwa bukti ilmiah yang mendukung efektivitas SEFT masih terbatas dan memerlukan penelitian lebih lanjut (Radin, 2018). Oleh karena itu, penggunaan SEFT harus disesuaikan

dengan kebutuhan individu dan dikombinasikan dengan pendekatan lain jika diperlukan.

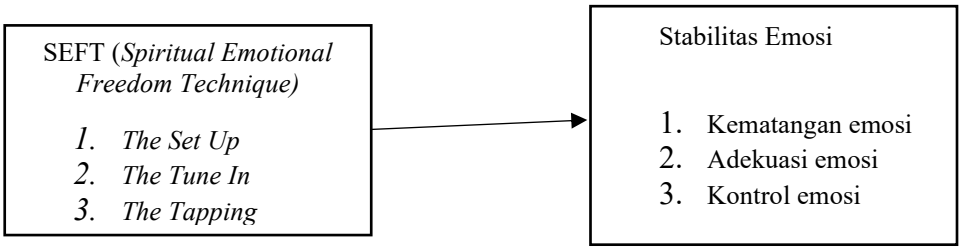
Dalam hal ini, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi potensi penuh SEFT dalam membantu remaja mengatasi berbagai tantangan emosional dan sosial. Dengan bukti empiris yang lebih kuat, SEFT dapat diintegrasikan secara lebih luas dalam program intervensi psikologis untuk remaja. Secara keseluruhan, SEFT adalah teknik yang menjanjikan untuk meningkatkan stabilitas emosi dan keterampilan pada remaja. Dengan pendekatan yang holistik dan berbasis spiritual, SEFT memberikan solusi yang dapat diakses dan efektif untuk mengatasi tantangan perkembangan remaja. Melalui implementasi yang tepat, SEFT dapat berkontribusi pada pembentukan generasi muda yang lebih tangguh secara emosional dan sosial untuk kehidupan di masa yang akan datang.

Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dapat meningkatkan stabilitas emosi pada siswa karena teknik ini bekerja dengan menyeimbangkan sistem energi tubuh dan mengurangi hambatan emosional yang dapat mengganggu fungsi psikologis. SEFT menggabungkan teknik *tapping* (ketukan ringan pada titik meridian tubuh) dengan afirmasi positif dan unsur spiritual, yang telah terbukti dapat merangsang sistem saraf parasimpatis dan menurunkan kadar *cortisol* (hormon stres), sehingga dapat membantu siswa mengelola emosi dengan lebih baik. Menurut teori regulasi emosi oleh Gross, pengelolaan emosi yang efektif memungkinkan individu untuk merespons situasi sosial dengan lebih adaptif, meningkatkan empati, dan mengembangkan keterampilan interpersonal yang lebih baik. Selain itu, pendekatan spiritual dalam SEFT memberikan dimensi tambahan berupa ketenangan batin dan peningkatan rasa percaya diri, yang dapat memperkuat keterampilan seperti komunikasi yang lebih asertif, kerja sama dalam kelompok, serta kemampuan menyelesaikan konflik secara konstruktif. Studi dalam psikologi pendidikan juga menunjukkan bahwa siswa dengan kestabilan emosi yang baik lebih mampu berinteraksi secara positif dengan teman sebaya dan guru, serta lebih terbuka dalam proses pembelajaran kolaboratif. Oleh karena itu, SEFT dapat menjadi metode yang efektif dalam membantu siswa mengatasi tekanan

emosional dan meningkatkan keterampilan, yang pada akhirnya berkontribusi pada kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademik mereka.

D. Kerangka Konseptual

Kerangkan konseptual dalam penelitian ini adalah:



E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H_1 : *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) efektif dalam meningkatkan stabilitas emosi (Pengaruh Positif).

BAB III
METODE PENELITIAAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif, khususnya dalam format eksperimen, dengan tujuan menghimpun data yang dibutuhkan melalui analisis hasil penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam mengingkatkan stabilitas emosional. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Sugiyono menjelaskan metode eksperimen biasanya digunakan untuk mengetahui pengaruh sebuah perlakuan yang dikendalikan (Sugiyono, 2017).

Fokus utama penelitian ini adalah menilai dampak dari variabel bebas yang disengaja terhadap variabel terikat. Dengan demikian, penelitian ini mengadopsi metode eksperimen *quasi eksperimental*. Prosedur eksperimental digunakan untuk mengevaluasi efek perlakuan terhadap perubahan perilaku. Analisis data dilakukan dengan mempertimbangkan komponen-komponen pada setiap kondisi, termasuk *baseline* (A1), intervensi (B), dan kembali ke *baseline* (A2).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi eksperimen*. Jenis penelitian eksperimen ini dipilih karena melibatkan pengujian suatu perlakuan atau intervensi terhadap variabel yang sedang diteliti (dalam hal ini, *Spiritual Emotional Freedom Technique* / SEFT) untuk melihat pengaruhnya terhadap variabel yang ingin diukur, yaitu stabilitas emosi (Yuwono, 2015). Dalam penelitian ini, menggunakan desain *quasi eksperimen* lebih sesuai karena penelitian dilakukan di lapangan dengan siswa yang memiliki karakteristik beragam. Tidak mungkin untuk melakukan pemilihan acak secara sepenuhnya karena faktor-faktor tertentu, seperti keterbatasan waktu, akses ke siswa. Peneliti tetap dapat menguji hipotesis pengaruh SEFT dalam mengingkatkan stabilitas emosi.

Quasi experiment dipilih untuk penelitian karena metode ini memungkinkan peneliti untuk menentukan hubungan kausal dengan lebih jelas. Dalam *quasi experiment*, terdapat manipulasi variabel bebas (intervensi), pengendalian

variabel pengganggu, dan pembagian kelompok secara acak (*random assignment*). Hal ini penting untuk dapat memastikan validitas internal penelitian, sehingga perubahan pada variabel terikat (stabilitas emosi) benar-benar disebabkan oleh intervensi SEFT, bukan oleh faktor lain. Dengan menggunakan desain quasi experiment, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi empiris yang lebih kuat terhadap literatur yang berkembang di bidang pendidikan dan psikologi.

B. Desain Penelitian

Penelitian ini menerapkan desain A-B-A dengan eksperimen *pretest – postest design* (Seniati, 2006). Dalam desain A-B-A, perilaku yang menjadi fokus diukur secara berulang dalam tiga tahapan: pertama, kondisi *baseline* (A); kedua, kondisi intervensi (B); dan ketiga, kondisi di mana intervensi ditarik kembali ke keadaan awal atau *baseline* (A'). Desain A-B-A dirancang untuk menegaskan hubungan sebab-akibat yang lebih kuat antara variabel terikat dan variabel bebas.

Agar data pada fase *baseline* dapat stabil, peneliti perlu mengumpulkan data setidaknya dalam 1 sesi sebelum intervensi diterapkan dan 1 sesi setelah intervensi diterapkan.. Dalam konteks ini, pola sesi 1-8-1 akan digunakan oleh peneliti. Dengan demikian, desain penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang lebih akurat dan komprehensif terhadap perubahan perilaku subjek sepanjang tahapan penelitian (Assa'diy, 2024). Berikut ini merupakan skema desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini.

Kelompok	O	X	O'
Eksperimen	Fase A	Fase B	Fase A'

Keterangan:

Fase A : Merupakan *baseline* (pengukuran) sebelum pemberian intervensi
Fase B : Merupakan pemberian intervensi SEFT
Fase A' : Merupakan *baseline* (pengukuran) setelah pemberian intervensi
O : Merupakan *baseline* (pengukuran) sebelum pemberian intervensi
O' : Merupakan *baseline* (pengukuran) setelah pemberian intervensi

Adapun perincian pelaksanaan penelitian dengan menggunakan pendekatan desain penelitian A-B-A' yaitu sebagai berikut:

1. **A (*Baseline-1*)** merupakan suatu kondisi awal stabilitas emosi subjek sebelum diberikan intervensi. Pengukuran pada fase ini dilakukan sebanyak 1 kali dengan durasi waktu yang disesuaikan kebutuhan.
2. **B (Intervensi)** adalah suatu gambaran mengenai stabilitas emosi subjek ketika atau selama intervensi diberikan. Pada tahap ini subjek diberikan perlakuan SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) secara berulang–ulang hingga didapatkan data yang stabil. Intervensi dilakukan sebanyak 8 kali.
3. **A' (*Baseline-2*)** adalah pengamatan kembali dalam meningkatkan stabilitas emosi subjek setelah intervensi selesai diberikan. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan persentase dengan melihat seberapa besar peningkatan stabilitas emosi pada subjek.

C. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merujuk pada atribut, sifat, atau nilai yang dimiliki oleh individu, objek, atau aktivitas, dan mengalami variasi tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dianalisis dan disimpulkan (Ahyar, 2020). Dalam konteks penelitian eksperimen, variabel dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel terikat adalah atribut yang dipengaruhi oleh variabel bebas, sementara variabel bebas adalah atribut yang memberikan pengaruh terhadap variabel terikat (Indra, 2021).

Penelitian ini melibatkan dua variabel utama:

1. **Variabel bebas**, yang dalam konteks penelitian dikenal sebagai intervensi atau perlakuan, yaitu *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).
2. **Variabel terikat**, yang dalam penelitian dikenal sebagai *target behavior* atau perilaku sasaran, yakni stabilitas emosi.

D. Definisi Operasional

Penelitian seharusnya memperoleh ketertelusuran mengenai variabel-variabel yang akan diukur (Assa'diy, 2024). Oleh karena itu, peneliti harus merinci definisi operasional untuk setiap variabel yang akan digunakan.

1. *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*

Teknik Psikoterapi Kebebasan Spiritual Emosional (SEFT) merupakan suatu pendekatan *terapeutik* yang memadukan *energy psychology* dengan kekuatan spiritual, dengan tujuan menghapus dan menjauhkan energi negatif dari tubuh. Hal ini bertujuan untuk memastikan kesehatan secara fisik dan mental seseorang melalui pelaksanaan tiga langkah utama, yakni:

a) The Set Up

b) The Tune In

c) *The Tapping*

2. Stabilitas Emosi

Stabilitas emosi adalah kemampuan seseorang untuk menjaga dan mengatur perasaan serta reaksi emosionalnya dalam berbagai situasi dan tekanan dengan aspek:

a) Kematangan emosi

b) Adekuasi emosi

c) Kontrol emosi

E. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian diadakan di MTs Muhammadiyah Bandar, yang terletak di Pacitan, Jawa Timur. Madrasah ini merupakan SMP/MTs sederajat dengan kategori terbaik atau favorit yang didasarkan dengan minat masyarakat untuk beresekolah di madrasah ini cukup besar dan dengan berbagai penghargaan yang telah diperoleh madrasah ini.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian direncanakan yaitu pada semester genap tahun ajaran 2024/2025 dengan 1 sesi *pretes*, 8 sesi intervensi dan 1 sesi *posttest*.

F. Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa di MTs Muhammadiyah Bandar. Menurut Creswell Subjek penelitian merupakan bagian dalam akumulasi serta karakteristik yang ada pada populasi tersebut. Jumlah subjek ditulis dengan notasi n. Siswa yang diambil berusia remaja. Alasan pengambilan sampel, adalah dari hasil pre observasi yang menunjukkan adanya permasalahan stabilitas emosi. Pada usia ini masih tergolong remaja yang sangat efektif bila diberikan perlakuan yang dapat memfungsikan seluruh potensinya. Karena kondisi labil yang ada dalam dirinya, disatu sisi mereka masih anak-anak tetapi disisi lain mereka sudah dituntut untuk dewasa dan berpikir masa depan. Remaja adalah masa yang penuh dengan dinamika, karena demikian dinamisnya dalam bahasa psikologi disebut sebagai masa badai dan topan. Remaja adalah masa transisi dari anak-anak ke dewasa, di satu sisi mereka masih belum lepas dari masa kekanak-kanakanya, tetapi disisi lain mereka sudah dituntut untuk dewasa. Dalam masa transisi inilah, remaja seringkali berhadapan dengan berbagai perubahan dalam dirinya (Hidayati, 2009). Subjek penelitian sebanyak 10 siswa satu kelompok sebagai eksperimen (Terapi SEFT) tanpa kelompok kontrol.

G. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Azwar (2002), berpendapat populasi adalah keseluruhan dari individu atau objek yang diteliti, dan memiliki beberapa karakteristik yang sama. Adapun, populasi dalam eksperimen ini adalah siswa-siswi MTs Muhamamdiyah Bandar Pacitan sejumlah 80 siswa dan siswi.

2. Sampel

Pengertian sampel menurut Azwar (2002), adalah bagian dari populasi yang hendak diteliti. Apabila subjek eksperimen kurang dari 100, lebih baik diambil semuanya, sehingga eksperimen yang dipakai termasuk model eksperimen populasi. Ukuran sampel untuk penelitian eksperimen yang sederhana, yang menggunakan kelompok eksperimen, maka jumlah anggota sampel masing- masing sekitar 10 orang.

Dalam eksperimen ini, menggunakan teknik sampling model purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Subyek yang diambil adalah mempunyai stabilitas emosi yang rendah berdasarkan pretes yang diberikan. Dimana 10 orang sebagai kelompok eksperimen (diberi terapi SEFT) tanpa kelompok kontrol.

H. Setting Penelitian

Penelitian ini dilakukan di dalam ruang kelas. Pengaturan di dalam kelas bertujuan untuk mengumpulkan data sebelum pemberian perlakuan, selama perlakuan diberikan, dan setelah perlakuan diberikan (Assa'diy, 2024).

I. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Arikunto (2013), instrumen merujuk pada alat atau fasilitas yang digunakan dalam penelitian untuk mengumpulkan data dengan tujuan membuat pekerjaan lebih efisien dan hasil lebih optimal, serta mempermudah proses pengolahan data. Oleh karena itu, instrumen penelitian dapat dianggap sebagai perangkat yang digunakan untuk menghimpun informasi (Masykur, 2011). Data adalah sekumpulan informasi yang diperoleh dari pengamatan, berupa angka, simbol atau karakteristik yang dikumpulkan peneliti untuk memecahkan masalah atau menjawab pertanyaan penelitian. Teknik pengumpulan data pada dapat di lakukan dengan kuisioner (angket).

1. Instrumen Skala Stabilitas Emosi

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nuriyati et al. (2022), instrumen dapat dianggap sebagai metode pengumpulan data. Jenis skala yang digunakan adalah skala likert yang berupa dua pernyataan yaitu pernyataan *favorable* (mendukung objek sikap) dan *unfavorable* (tidak mendukung objek sikap) dengan kategori pilihan sangat setuju (SS) 4, setuju (S) 3, tidak setuju (TS) 2, dan sangat tidak setuju (STS) 1. Instrumen yaitu alat yang digunakan ketika peneliti menggunakan suatu metode. Instrument pengumpulan data adalah alat yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan pengumpulan datanya agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan difasilitasi olehnya.

Menurut Scheneider 1990, berikut *blue print* skala stabilitas emosi yakni:

Aspek	Indikator	Fv	Uv
Kematangan Emosi	Mampu memberikan reaksi sesuai dengan tingkat perkembangannya	12	4
	Tenang dalam menyelesaikan konflik	10 11	
	Mampu berkomunikasi dengan baik dan stabil dalam kondisi apapun	8 15	
Adekuasi (Respon muncul Emosi)	Mengenali jenis emosi yang muncul	1 2 3	
	Mampu mengetahui intensitas emosi yang dirasakan	6 7	5
	Mampu mengetahui arah emosi ditujukan	13	9 14
Kontrol Emosi	Mampu mengendalikan perasaan dan emosi sesuai dengan lingkungan dan situasi	16 17	18
	Mampu mengelola emosi negatif	19 21	20
	Mampu mengembangkan emosi positif	23	22
		Total	23

2. Observasi

Observasi atau pengamatan merupakan kegiatan mengumpulkan data dengan pengamatan serta dicatat atau difoto yang menjadi hasil guna mendapatkan data mengenai stabilitas emosi subjek selama masa penelitian (Assa'diy, 2024).

J. Prosedur Penelitian

Perlakuan yang diberikan dengan terapis yang sudah menguasai, dan sudah memahami gerakan-gerakan dan fungsi terapi SEFT. Perlakuan yang diberikan berupa prosedur pelaksanaan terapi SEFT.

1. Fase *baseline* pertama (A1)

Dalam fase ini, tujuan utamanya adalah untuk memahami kondisi awal stabilitas emosi subjek sebelum mereka menerima perlakuan. Peneliti melakukan *pretest* dengan menggunakan instrumen untuk menilai stabilitas

emosi subjek sebelum intervensi *SEFT (Spiritual Emosional Freedom Technique)* dilakukan. Fase ini sebanyak 1 kali.

2. Fase Intervensi

Ditahap ini melibatkan Teknik SEFT *(Spiritual Emosional Freedom Technique)* yang dirancang untuk meningkatkan stabilitas emosi. Tujuan utamanya adalah agar subjek dapat memperkuat kontrol emosionalnya. Intervensi ini dilakukan sebanyak 8 kali.

3. Fase *baseline* kedua (A2)

Mengulang kembali baseline pertama (A1), fase ini dilakukan setelah setelah fase intervensi. Pada fase ini subjek diberikan *posttest* sebanyak 1 kali dengan menggunakan instrumen untuk menilai stabilitas emosi subjek setelah diberikan intervensi.

Adapun cara untuk menghindari ancaman *validitas internal* dari perlakuan ini, antara lain; ketika pengukuran *pretest* dan *posttest* peneliti menggunakan instrumen yang sama. Peneliti dan pihak sekolah juga secara ketat mengawasi, membimbing, membuat kesepakatan, aturan yang mengikat, serta menyarankan (*advice*) kepada semua subjek (siswa), untuk tidak saling tukar pikiran dan informasi kepada siswa-siswa yang lain serta diberikan lembar persetujuan *informed concent* (Hidayati, 2009).

K. Uji *Validitas* dan *Reliabilitas*

Menurut (Sanaky, 2021) "*valid* menunjukkan derajat ketepatan antara data yang sesungguhnya terjadi pada objek dengan data yang dapat dikumpulkan oleh peneliti". *Validitas* merujuk pada tingkat kebenaran suatu konsep berdasarkan bukti yang ada, logika berpikir, atau kekuatan hukum; ini mencerminkan *validitas* dan keabsahan. Dalam penelitian, teknik pengujian tidak hanya menggunakan *validitas*, tetapi juga melibatkan *reliabilitas*. Menurut (Sugeng, 2014) *Reliabilitas* merujuk pada konsistensi atau kestabilan suatu instrumen penelitian dalam melakukan penilaian. Dengan kata lain, instrumen tersebut akan menghasilkan hasil yang relatif sama setiap kali digunakan dalam penelitian.

1. Uji *Validitas*

Validitas mencerminkan sejauh mana suatu instrumen mampu mengukur variabel yang diinginkan. Untuk menilai *validitas* suatu item instrumen, dapat dilakukan dengan membandingkan indeks korelasi menggunakan metode *Product Moment Spearman*, dengan tingkat signifikansi sebesar 5% (0,05).

2. Uji *Reliabilitas*

Keandalan mengacu pada sejauh mana konsistensi atau kestabilan data dalam suatu periode waktu tertentu. Keandalan suatu item instrumen dapat diukur dengan *koefisien reliabilitas* minimal sebesar 0,6 (60%). Penilaian ini umumnya dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik seperti SPSS dengan menggunakan uji keandalan *Alpha*. Hasil evaluasi *reliabilitas* pada penelitian ini menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* harus dapat melebihi ambang batas 60% (0,6), sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen tersebut dapat dianggap konsisten dan andal dalam penelitian yang akan dilaksanakan.

L. Teknik Analisa Data

Dalam proses penelitian ini, teknik yang diterapkan untuk menganalisis data adalah analisis deskriptif kuantitatif, fokus utamanya adalah pada data yang terkait dengan peningkatan stabilitas emosi. Menurut Rijali (2019), statistik deskriptif berperan sebagai "alat statistik yang digunakan untuk mengevaluasi data dengan cara menggambarkan atau merinci data yang telah dikumpulkan tanpa bertujuan membuat kesimpulan yang berlaku secara umum atau generalisasi." Seluruh dataset yang terhimpun diorganisir, diproses, dan dipresentasikan dalam bentuk tabel dan grafik untuk memberikan gambaran singkat dan jelas mengenai suatu situasi atau peristiwa

Analisa digunakan untuk menyajikan skor rata-rata data pada tahap *baseline*-1, intervensi, dan *baseline*-2. Skor *baseline*-1 diidentifikasi sebagai nilai *pretest*, sementara skor *baseline*-2 dianggap sebagai nilai *posttest*. Hasil *pretest* dan *post-test* akan dianalisis Maunah (2014).

1. Uji T

Dalam pengujian ini, digunakan uji t. Pemilihan uji ini disebabkan oleh fakta bahwa uji t merupakan alat uji yang mengukur keseimbangan dua distribusi populasi. Uji t ini dimanfaatkan untuk menentukan apakah ada perbedaan antara kondisi sebelum dan sesudahnya. Proses uji t dilakukan dengan membandingkan perbedaan antara dua nilai rata-rata dengan *Standar Error* dari perbedaan rata-rata sampel. *Standar Error* perbedaan dalam nilai rata-rata didistribusikan secara normal. Jadi, uji t-test beda bertujuan untuk membandingkan rata-rata dua kelompok untuk menentukan apakah kedua kelompok tersebut memiliki nilai rata-rata yang signifikan secara berbeda atau tidak.

2. Uji Wilcoxon

Uji *wilcoxon* merupakan uji *nonparametris* yang digunakan untuk megukur perbedaan 2 kelompok data berpasangan berskala ordinal atau interval tetapi data berdistribusi tidak normal. Uji ini juga dikenal dengan nama uji match pairtest. *Wilcoxon* tes ialah uji hipotesis statistik *nonparametrik* yang digunakan ketika membandingkan dua sampel yang berkaitan, sampel yang sama, atau pengukuran berulang pada suatu sampel untuk mengevaluasi apakah terdapat perbedaan antara dua buah pengukuran pada sampel yang sama.

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Kemajuan suatu negara dan agama tidak dapat dipisahkan dari kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) yang dimiliki. Kualitas SDM sangat bergantung pada tingkat pendidikan yang dibangun oleh bangsa dan komunitasnya. Hal yang sama berlaku untuk masyarakat Kecamatan Bandar di Kabupaten Pacitan. Kemajuan kehidupan dan agamanya akan berkembang jika pendidikan dikelola dengan baik. Oleh karena itu, organisasi Muhammadiyah berkontribusi dalam usaha meningkatkan SDM masyarakat melalui lembaga pendidikan MTs Muhammadiyah yang ada di Kecamatan Bandar, Kabupaten Pacitan. MTs Muhammadiyah Bandar fokus pada pengembangan ruang kelas baru yang memadai untuk proses belajar mengajar. Saat ini, MTs Muhammadiyah Bandar terus berusaha untuk berkembang menjadi lembaga pendidikan yang menghasilkan lulusan yang berkualitas dan memiliki akhlak yang baik.

MTs Muhammadiyah Bandar Pacitan merupakan institusi pendidikan dengan dasar agama yang berada di pusat Kecamatan Bandar dan tidak jauh dari jalan utama. Dengan demikian, aksesnya sangat mudah dijangkau oleh masyarakat di Kecamatan Bandar. Selain berada dekat dengan tempat tinggal warga di kecamatan Bandar, MTs Muhammadiyah Bandar juga berada dekat dengan pusat perbelanjaan di Kecamatan Bandar. Hal ini menjadi kesempatan untuk memperkenalkan MTs Muhammadiyah Bandar sehingga masyarakat dapat terus memberikan dukungan untuk keberadaan sekolah yang berbasis Islam ini.

Untuk mendukung tujuan pendidikan, diperlukan fasilitas yang dapat menunjang layanan pendidikan. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa keberhasilan dalam pendidikan berkaitan erat dengan ketersediaan fasilitas pendukung, meskipun ada banyak faktor lain yang juga memiliki peranan penting, termasuk fasilitas yang terdapat di MTs Muhammadiyah Bandar

ini yang sudah cukup memadai.

2. Waktu dan Tempat Penelitian

Peneliti memulai penelitian di lokasi penelitian pada 29 April 2025 untuk di MTs Muhamamdiyah Bandar Pacitan. Peneliti menjalankan penelitian di MTs Muhamamdiyah Bandar Pacitan selama 8 kali pertemuan, yang dimulai dari 29 April 2025 hingga 13 Mei 2025. Penelitian berlangsung sesuai dengan yang direncanakan karena jadwal dan keadaan subjek yang mendukung.

Penelitian secara langsung. Hal ini disebabkan oleh pemberian intervensi yang harus diberikan kepada masing-masing subjek. Pada tanggal 29 April 2025, peneliti menyebarkan kuesioner *pretes* kepada siswa yang sebagai langkah awal dari penelitian.

Penelitian *eksperimental* dilaksanakan setelah sesi *pretes* dari tanggal 29 April 2025 hingga 13 Mei 2025 selama 8 kali sesi intervensi yang dibimbing oleh pelatih SEFT yang tersertifikasi. Kemudian, pada tanggal 13 Mei 2025 setelah intervesi terakhir, kuesioner *postes* disebarkan kepada subjek.

3. Subjek dan Proses Penelitian

Subjek yang diteliti merupakan siswa dari MTs Muhamamdiyah Bandar. Kriteria yang digunakan untuk subjek yakin semua siswa kelas 7 dan 8 di MTs Muhamamdiyah Bandar yang berjumlah 80 siswa. Berdasarkan kriteria yang ditetapkan, diperoleh 10 subjek yang memenuhi syarat penelitian yakni memiliki stabilitas emosi rendah. Subjek yang memenuhi syarat akan dijadikan sebagai kelompok eksperimen untuk penelitian.

4. Hambatan Dalam Proses Penelitian

Hambatan yang dihadapi selama penelitian adalah terbatasnya waktu dan variasi acara madrasah yang sangat beragam, sehingga sulit untuk menyelaraskan kegiatan yang ada. Pada hari pertama, suasana di sekitar madrasah cukup ramai, sehingga terkadang subjek kehilangan konsentrasi, namun situasi kembali tenang hingga hari terakhir. Selain itu, jarak antara rumah terapis SEFT dengan lokasi madrasah menjadi tantangan untuk tetap

dapat memberikan intervensi yang maksimal dan dengan waktu yang cukup terbatas.

B. Hasil

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Dalam studi ini, semua subjek penelitian dikumpulkan dalam satu kelompok, yaitu kelompok eksperimen tanpa membentuk kelompok kontrol. Setelah subjek digabungkan, peneliti melakukan pengumpulan data pretes terlebih dahulu tentang tingkat kestabilan emosi dengan memanfaatkan skala yang telah disiapkan.

Mengacu pada hasil pengukuran skala, maka diambil 10 orang subjek yang memiliki tingkat kestabilan emosi terendah dari total 80 orang subjek.

No	Subjek
1.	ZRA
2.	AZM
3.	ZASG
4.	FBWG
5.	K
6.	AH
7.	MRAP
8.	RWNR
9.	AOV
10.	IA
Total	**10 Subjek**

2. *Validitas* dan *Realibilitas*

a. Validitas

Uji *validitas* adalah metode penelitian yang bertujuan untuk mengevaluasi alat ukur yang digunakan dalam menilai atribut dalam suatu penelitian. Proses menguji alat ukur ini bertujuan untuk memastikan apakah pertanyaan-pertanyaan dalam kuesioner yang digunakan sudah sesuai atau perlu dihapus. *Validitas* instrumen dihitung menggunakan SPSS untuk membandingkan r-hitung dan *r-tabel*. Jika r-

hitung lebih kecil dari *r-tabel*, maka item instrumen dianggap tidak valid; sebaliknya, jika *r-tabel* lebih kecil dari r-hitung, maka instrumen tersebut bisa dianggap valid.

Seluruh butir instrumen pada pada penelitian ini memenuhi syarat tersebut dan dapat dikatakan valid, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil penghitungan di bawah ini.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	57.7000	37.529	.484	.457
X02	57.4875	37.519	.390	.466
X03	57.5750	38.779	.309	.482
X04	59.1125	46.937	.325	.573
X05	57.9500	40.251	.201	.502
X06	57.7250	37.215	.518	.452
X07	57.5125	44.886	.150	.556
X08	57.8125	38.154	.384	.471
X09	57.3875	35.177	.668	.421
X10	57.2875	37.423	.531	.453
X11	57.6500	36.711	.567	.444
X12	57.8375	45.682	.204	.570
X13	58.5000	41.519	.117	.515
X14	57.6000	38.066	.426	.466
X15	58.6250	46.060	.252	.563
X16	57.2375	37.399	.484	.456
X17	57.2125	41.359	.169	.508
X18	57.9375	40.920	.134	.513
X19	58.0875	44.764	.141	.553
X20	58.1875	49.850	.442	.614

b. Realibilitas

Uji *realibilitas* merujuk pada seberapa konsisten hasil pengukuran ketika menggunakan objek yang sama akan menghasilkan data yang serupa. Jika nilai korelasi memenuhi, maka item tersebut dianggap memiliki tingkat keandalan yang memadai.

Berdasarkan perhitungan pada aitem yang sudah disetujui melalui penilaian ahli dan disebar menggunakan kuesioner kepada 80 orang responden, diperoleh nilai 0,701 pada tabel hasil analisis dengan SPSS yang menunjukkan bahwa skala ini dapat dianggap terpercaya. Dengan demikian, jika skala tersebut diterapkan pada subjek yang sama beberapa kali, maka hasilnya akan tetap konsisten.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.701	20

3. Deskripsi Data Penelitian

a. Baseline I

Dalam memahami dan membuat proses pengklasifikasian tingkat perubahan stabilitas emosi pada kelompok *exsperimen* setelah dilaksanakan *pretest* dan *postest*, maka pelaksanaan tahap awal yang dikenal sebagai *baseline 1* bertujuan untuk mengumpulkan informasi dasar mengenai stabilitas emosi subjek. Hasil dari tahap *baseline 1* ini berfungsi sebagai acuan untuk pelaksanaan intervensi dan juga sebagai data pembanding, baik dengan hasil intervensi maupun dengan *baseline 2. Baseline 1* dilaksanakan dalam 1 kali sesi *pretes* sebagai langkah permulaan.

Untuk memberikan rincian hasil data dari *baseline 1* dengan lebih jelas, berikut ini disajikan sebuah tabel yang memvisualisasikan data hasil dari tahap *baseline 1*. Tabel dibawah ini dapat dimanfaatkan untuk mengevaluasi lebih dalam mengenai nilai yang didapat oleh individu dalam stabilitas emosi sebelum tindakan dilakukan.

Subjek	Skor Pretes
ZRA	41
AZM	38
ZASG	40
FBWG	40
K	41
AH	36
MRAP	41
RWNR	41
AOV	39
IA	40
Rata-rata	**39.7**

b. Intervensi

Pelaksanaan intervensi dalam penelitian ini dilakukan selama 8 kali sesi dengan fokus pada penerapan SEFT. Dalam menjalankan intervensi, peneliti tidak hanya memberikan perhatian yang mendalam pada subjek, tetapi juga secara bersamaan memantau keadaan mereka. Proses pelaksanaan intervensi dimulai dengan tahap persiapan, yang mencakup persiapan subjek untuk menciptakan suasana yang mendukung. Selanjutnya, terapis secara aktif menerapkan teknik SEFT kepada subjek.

Hari	Tanggal
Selasa	29 April 2025
Kamis	1 Mei 2025
Sabtu	3 Mei 2025
Senin	5 Mei 2025
Rabu	7 Mei 2027
Jum’at	9 Mei 2025
Minggu	11 Mei 2025
Selasa	13 Mei 2025
Total Hari	**8 Hari**

Terapis dalam penelitian ini adalah Muh. Masykur AG, S.Psi., M.Si., seorang ahli terapi SEFT. Ia merupakan peneliti sekaligus praktisi yang telah memiliki sertifikat resmi sebagai terapis *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Dengan latar belakang pendidikan psikologi dan pemahaman mendalam tentang pendekatan holistik terhadap kesehatan mental remaja, ia telah dibekali pelatihan khusus dalam menerapkan teknik SEFT, mencakup elemen *set-up*, *tune-in*, dan *tapping* pada titik-titik meridian tubuh. Kemampuannya dalam mengintegrasikan pendekatan psikologis dan spiritual menjadi landasan penting dalam keberhasilan intervensi SEFT pada siswa-siswa MTs Muhammadiyah Bandar Pacitan yang menjadi subjek penelitian.

Sesi 1: Pengenalan dan Edukasi Dasar SEFT

- Tujuan: Memberikan pemahaman awal kepada siswa mengenai apa itu SEFT.
- Kegiatan:
    - Penjelasan konsep SEFT sebagai gabungan teknik tapping dan afirmasi spiritual.
    - Edukasi titik-titik meridian (18 titik tapping).
    - Praktik bersama "*The Set-Up*" dengan kalimat: "Ya Allah, meskipun saya merasa sedih dan cemas, saya ikhlas dan pasrah pada-Mu sepenuhnya."
    - Latihan relaksasi pernapasan sebagai pengantar tapping.

Sesi 2: Penerapan SEFT untuk Meredakan Ketegangan Emosional

- Tujuan: Mengarahkan siswa mengenali perasaan negatif (cemas, takut, sedih).
- Kegiatan:
    - Refleksi pengalaman pribadi yang memicu stres.
    - Melakukan *tune-in* terhadap perasaan negatif sambil mengucapkan afirmasi spiritual.
    - Tapping dilakukan dengan bimbingan terapis pada semua titik meridian.
    - Sesi ditutup dengan sharing singkat.

Sesi 3: SEFT untuk Menangani Kemarahan dan Frustrasi

- Tujuan: Melatih kontrol diri saat marah atau kecewa.
- Kegiatan:
    - Identifikasi sumber kemarahan melalui teknik *recall*.
    - Menggunakan afirmasi: "Saya ikhlas dan pasrah, meskipun saya sangat marah, Ya Allah, tenangkan hati saya."
    - Tapping dilakukan dengan intensitas lebih lambat.
    - Evaluasi perubahan perasaan dari skala 1–10 sebelum dan sesudah tapping.

Sesi 4: Penguatan Kontrol Emosi dan Kesadaran Diri

- Tujuan: Meningkatkan kemampuan mengelola emosi di lingkungan sosial.
- Kegiatan:
    - Simulasi situasi sosial yang menantang (misal: dimarahi guru/konflik teman).
    - *Tune-in* terhadap perasaan tidak nyaman.
    - Tapping dan afirmasi dilakukan secara mandiri dengan supervisi.
    - Diskusi kelompok tentang cara merespons secara positif.

Sesi 5: Pengolahan Emosi Sedih dan Rasa Tidak Percaya Diri

- Tujuan: Membantu siswa mengatasi emosi inferior dan sedih.
- Kegiatan:
    - Latihan visualisasi masa lalu yang menyedihkan atau memalukan.
    - Proses *set-up* dan *tapping* difokuskan untuk meredakan luka emosional.
    - Kalimat afirmasi: "Saya menerima diri saya seutuhnya dan saya pasrah kepada-Mu Ya Allah."
    - Pencatatan jurnal perasaan pasca tapping.

Sesi 6: SEFT untuk Membangun Emosi Positif dan Motivasi

- Tujuan: Mengembangkan semangat dan harapan masa depan.

- Kegiatan:
    - Latihan afirmasi positif sambil tapping seperti: “Saya mampu, saya semangat, saya siap berubah menjadi lebih baik.”
    - *Tune-in* diarahkan pada cita-cita atau impian yang ingin dicapai.
    - Penciptaan *positive energy anchor* melalui tapping.
    - Sesi ditutup dengan menulis niat baik dan ucapan syukur.

Sesi 7: Penerapan SEFT Mandiri dan Penguatan Konsistensi

- Tujuan: Membangun kemandirian dalam praktik SEFT.
- Kegiatan:
    - Review ulang teknik *set-up*, *tune-in*, dan *tapping*.
    - Siswa diminta mempraktikkan SEFT untuk masalah yang mereka pilih sendiri.
    - Diskusi tentang tantangan selama latihan mandiri.
    - Memberi instruksi membuat “jadwal pribadi SEFT” di rumah.

Sesi 8: Refleksi, Umpan Balik, dan Penutupan

- Tujuan: Mengevaluasi dampak keseluruhan SEFT dan memperkuat kebiasaan baru.
- Kegiatan:
    - Sesi refleksi bersama: perubahan apa yang dirasakan sejak sesi 1.
    - Tapping dilakukan bersama seluruh kelompok dengan afirmasi umum.
    - Penguatan komitmen: “Saya akan menjaga pikiran dan perasaan saya tetap tenang ikhlas.”

c. Baseline II

Baseline 2 digunakan untuk mengumpulkan data tentang stabilitas emosi subjek setelah mereka menjalani intervensi. Prosedur *Baseline 2* ini dilakukan melalui 1 kali pengamatan *postes*. Pada tahap ini, subjek diminta untuk mengisi *postes* stabilitas emosi, yang sama dengan pada

fase *baseline 1*. Hasil pengukuran terkait perilaku yang menjadi fokus, yaitu stabilitas emosi subjek. Setelah pemberian *treatment* sebanyak 8 kali pertemuan kepada kelompok *eksperimen* selama. Adapun hasil pengukuran setelah dilakukan *treatmen* adalah sebagai berikut:

Subjek	Skor Postes
ZRA	60
AZM	60
ZASG	62
FBWG	63
K	60
AH	62
MRAP	60
RWNR	62
AOV	60
IA	61
Rata-rata	**61.0**

Berdasarkan data-data mengenai hasil skoring diatas di atas yang didapatkan baik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, menghasilkan data mean dari kelompok *eksperimen* sebagai *pretes* adalah sebesar 39.7 dan data *mean* dari kelompok *eksperimen* sebagai *postes* adalah 61.0 dengan presentase peningkatan 53,6 %.

Setelah dibandingkan antara nilai mean pada *pretest dan postest*, maka terlihat bahwa pada kelompok *eksperimen* terdapat peningkatan nilai *mean*. Dengan kata lain terdapat peningkatan stabilitas emosi pada subjek sesudah diberikan terapi SEFT.

4. Analisa Data

a. Uji T dan Uji *Wilcoxon*

Uji T digunakan untuk menguji signifikansi beda rata-rata *pretest* dan *postest* pada satu kelompok sampel. Uji ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *variabel independent* pada sample yang sama. Adapun hasil *Uji Paired Sample T Test* sebagai berikut:

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE TES	39.7000	10	.77560	.17689
	POS TES	61.0000	10	.77560	.17689

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	PRE TES - POS TES	-21.30000	.15470	.26515	-21.82602	-20.17398	-58.465	8	.000

Pada analisis uji hipotesis ini diperoleh nilai signifikansi 2 *tailed* sebesar 0,000<0,05, artinya hipotesis 1 diterima dan hipotesis 0 ditolak. Hal ini menunjukan bahwa terdapat pengaruh sebelum dan sesudah diberikan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

Uji *wilcoxon* merupakan uji *nonparametris* yang digunakan untuk mengukur perbedaan 2 kelompok data berpasangan berskala ordinal atau interval tetapi data berdistribusi tidak normal. Uji ini juga dikenal dengan nama uji *match pair test*. Adapun hasil Uji *Wilcoxon* sebagai berikut:

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POS TES - PRE TES	Negative Ranks	0[a]	.00	.00
	Positive Ranks	10[b]	4.50	45.00
	Ties	0[c]		
	Total	10		

a. POS TES < PRE TES
b. POS TES > PRE TES
c. POS TES = PRE TES

Test Statistics[a]

	POS TES - PRE TES
Z	-2.125[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on negative ranks.

Pada tabel di atas, dari hasil analisis *Wilcoxon Signed Ranks Test* diperoleh nilai Z sebesar -2,125 pada asumsi signifikan sebesar 0,001 ($p < \alpha$). Hal ini menunjukkan bahwa H0 ditolak dan H1 diterima, sehingga pada kelompok eksperimen ada hubungan positif antara terapi SEFT dengan peningkatan tingkat stabilitas emosi pada subjek.

Sehingga dari uji analisis *wilcoxon* pada kelompok eksperimen, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan terhadap tingkat stabilitas emosi pada kelompok ekperimen setelah diberi treatment berupa terapi SEFT. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terapi SEFT berpengaruh terhadap peningkatan stabilitas emosi pada subjek eksperimen.

b. Grafik Perkembangan Stabilitas Emosi

Berikut adalah grafik perkembangan stabilitas emosi siswa dari fase Baseline 1 (pretes), melalui 8 kali sesi intervensi SEFT, hingga mencapai Baseline 2 (postes). Grafik ini menunjukkan peningkatan bertahap dan signifikan dari skor rata-rata 39,7 pada awal, hingga mencapai 61,0 setelah intervensi selesai dan meningkat sebanyak 53,6%. Ini menegaskan bahwa SEFT efektif dalam meningkatkan stabilitas emosi siswa secara konsisten dari waktu ke waktu.

C. Pembahasan Penelitian

1. Stabilitas Emosi Sebelum Terapi SEFT

Stabilitas emosi merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan psikologis individu, khususnya pada masa remaja yang

ditandai dengan perubahan fisik, sosial, dan psikologis yang cepat (Hidayati, 2009). Sebelum diberikan intervensi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT), kondisi stabilitas emosi siswa di MTs Muhammadiyah Bandar Pacitan menunjukkan adanya ketidakseimbangan yang signifikan. Hal ini tampak dari berbagai indikator perilaku emosional yang cenderung tidak stabil, seperti mudah tersinggung, cepat marah, cemas berlebihan, dan kesulitan dalam mengelola tekanan atau konflik. Data awal yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam mengekspresikan dan mengendalikan emosi mereka secara sehat, baik dalam konteks akademik maupun sosial (Hidayati, 2009).

Dalam konteks lingkungan sekolah, ketidakstabilan emosi pada siswa tampak dari respon mereka terhadap tugas-tugas akademik, interaksi dengan teman sebaya, dan reaksi terhadap peraturan atau otoritas guru. Banyak siswa menunjukkan gejala seperti stres menjelang ujian, rasa takut yang tidak proporsional terhadap nilai buruk, hingga penarikan diri dalam situasi sosial (Assa'diy, 2024). Bahkan, beberapa siswa menunjukkan tanda-tanda psikosomatis seperti sakit kepala atau gangguan tidur yang dipicu oleh tekanan emosional yang tidak tersalurkan dengan baik. Dalam konteks ini, stabilitas emosi yang rendah dapat berdampak langsung terhadap proses belajar-mengajar dan pencapaian akademik mereka (Assa'diy, 2024).

Adapun dari sisi relasi sosial, siswa yang memiliki emosi tidak stabil cenderung kesulitan menjalin hubungan interpersonal yang sehat. Mereka mungkin menunjukkan perilaku agresif, seperti bertengkar atau mengejek teman, atau sebaliknya menunjukkan perilaku *pasif-agresif* dan menghindari interaksi sosial. Kurangnya keterampilan dalam mengelola konflik menjadi salah satu pemicu utama dari ketegangan dalam lingkungan pertemanan mereka (Travelancya, 2022). Selain itu, rendahnya stabilitas emosi juga memunculkan kecenderungan rendah diri dan rasa tidak berharga, yang semakin memperkuat perasaan cemas dan depresi ringan pada sebagian siswa.

Faktor-faktor penyebab ketidakstabilan emosi sebelum terapi SEFT sangat kompleks dan saling terkait. Beberapa siswa berasal dari latar belakang keluarga yang kurang mendukung secara emosional, seperti orang tua yang terlalu otoriter, kurang komunikasi, atau bahkan mengalami konflik rumah tangga yang berkepanjangan. Faktor eksternal ini menjadi latar belakang yang memperburuk kondisi emosional siswa dalam menghadapi tekanan di sekolah (Travelancya, 2022). Selain itu, perubahan hormonal yang terjadi pada masa pubertas juga turut memberikan kontribusi terhadap naik turunnya kondisi emosi mereka. Ketidakmampuan dalam mengenali dan mengelola emosi ini menjadi hambatan utama dalam perkembangan kepribadian mereka.

Dari segi psikologis, banyak siswa belum memiliki kemampuan *self-awareness* atau kesadaran diri yang memadai untuk memahami apa yang mereka rasakan dan bagaimana perasaan tersebut mempengaruhi perilaku mereka. Kurangnya keterampilan *coping* atau mekanisme penanggulangan stres membuat mereka cenderung menggunakan reaksi *impulsif* dalam menghadapi tekanan, seperti menangis berlebihan, melampiaskan emosi ke teman, atau bahkan menghindari tanggung jawab (Patricia, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi untuk mengembangkan kecerdasan emosional dan spiritual sangat dibutuhkan dalam konteks pendidikan, terutama di tingkat sekolah menengah pertama.

Hasil asesmen awal menggunakan skala stabilitas emosi menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori sedang hingga rendah. Skor rendah pada dimensi seperti pengendalian diri, ketahanan menghadapi tekanan, dan ekspresi emosi yang sehat menjadi indikator bahwa mereka memerlukan pendampingan psikologis yang lebih sistematis (Patricia, 2021). Dalam hal ini, pendekatan konvensional seperti nasihat dari guru atau hukuman disiplin belum cukup efektif dalam mengubah pola emosional yang sudah terbentuk. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih komprehensif dan menyentuh aspek batiniah siswa, salah satunya adalah dengan metode SEFT.

Kondisi sebelum terapi juga mencerminkan adanya kesenjangan antara nilai-nilai spiritual yang diajarkan di sekolah dengan implementasinya dalam kehidupan emosional siswa. Meskipun lingkungan sekolah berbasis agama Islam yang seharusnya menjadi penopang stabilitas mental dan spiritual siswa, nyatanya banyak siswa belum mampu menginternalisasi nilai-nilai tersebut ke dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, nilai sabar, syukur, dan ikhlas yang diajarkan dalam pelajaran agama belum sepenuhnya menjadi bagian dari mekanisme pengelolaan emosi siswa. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih praktis dan aplikatif dalam menanamkan nilai spiritual, bukan hanya secara kognitif, tetapi juga secara emosional dan perilaku (Nikmah, 2024).

Selain itu, sebelum diberikan terapi SEFT, sebagian siswa menunjukkan resistensi terhadap kegiatan konseling atau pembinaan karakter yang dilakukan secara formal. Mereka merasa canggung atau tidak nyaman untuk membuka diri, terlebih lagi jika pendekatan yang digunakan terlalu teoritis dan kurang menyentuh aspek personal. SEFT sebagai metode yang menggabungkan unsur spiritual (melalui *afirmasi* dan doa) dengan teknik tapping atau ketukan di titik-titik meridian tubuh, menjadi alternatif yang potensial karena bersifat lebih praktis, personal, dan tidak menggurui (Nikmah, 2024). Namun, sebelum terapi dilakukan, penting untuk memahami bagaimana persepsi siswa terhadap kondisi emosional mereka sendiri serta kesiapan mereka untuk menjalani perubahan.

Para siswa yang menjadi subjek penelitian umumnya menunjukkan keinginan untuk berubah dan meningkatkan kualitas hidup mereka, namun tidak tahu harus mulai dari mana. Mereka seringkali merasa kewalahan oleh perasaan-perasaan negatif yang datang secara tiba-tiba dan tidak tahu bagaimana cara menenangkannya (Syamsul, 2019). Dalam beberapa kasus, siswa merasa emosi mereka seperti "meledak-ledak" tanpa alasan yang jelas, yang menunjukkan rendahnya kemampuan dalam mengenali pemicu emosional. Hal ini tentu saja berdampak buruk pada relasi sosial, prestasi akademik, dan rasa percaya diri mereka.

Kondisi sebelum terapi SEFT juga memperlihatkan bahwa banyak siswa mengalami emosi yang tidak terekspresikan secara sehat. Mereka menahan perasaan marah, kecewa, atau sedih karena tidak memiliki saluran yang aman untuk mengekspresikannya. Penahanan emosi dalam jangka panjang dapat menimbulkan akumulasi tekanan mental yang pada akhirnya meledak dalam bentuk perilaku destruktif atau gangguan psikologis ringan (Syamsul, 2019). Dalam konteks ini, kebutuhan akan pendekatan penyembuhan yang tidak hanya bersifat rasional-kognitif.

2. Stabilitas Emosi Setelah Terapi SEFT

SEFT merupakan kombinasi antara teknik penyembuhan energi (*energy psychology*) dengan pendekatan spiritual. Teknik ini menggabungkan metode tapping atau pengetukan ringan pada titik-titik tertentu dalam tubuh yang disebut meridian *points*—konsep yang diadaptasi dari akupunktur—dengan afirmasi positif dan penyerahan diri secara spiritual kepada Tuhan (Susanto, 2017). Dalam praktiknya, SEFT melibatkan proses mengenali emosi negatif, menyatakannya secara verbal, kemudian mengetuk titik-titik energi sambil menyatakan afirmasi spiritual dan positif. Melalui kombinasi antara stimulasi fisik dan penguatan spiritual ini, SEFT dipercaya mampu membantu individu mengatasi emosi negatif, melepaskan beban psikologis, dan menciptakan kondisi mental yang lebih tenang, seimbang, dan stabil (Susanto, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di MTs Muhammadiyah Bandar Pacitan, terapi SEFT menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan stabilitas emosi siswa. Sebelum diberikan perlakuan, mayoritas siswa mengalami gejolak emosi yang relatif tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan perilaku seperti mudah marah, cemas saat menghadapi ujian, merasa tidak percaya diri, serta kesulitan dalam mengelola tekanan dari lingkungan sekolah maupun keluarga. Melalui serangkaian sesi terapi SEFT yang dilakukan secara terstruktur dan konsisten, terdapat perubahan yang nyata dalam aspek emosional para siswa (Masykur, 2011). Mereka menjadi lebih tenang dalam menghadapi tekanan, mampu berpikir lebih rasional saat menghadapi konflik, dan menunjukkan peningkatan dalam

kontrol diri.

Deskripsi stabilitas emosi setelah terapi SEFT dapat dilihat dari beberapa indikator penting. Pertama, penurunan intensitas emosi negatif, seperti kemarahan, kecemasan, dan ketakutan. Siswa yang sebelumnya mudah tersinggung atau meledak-ledak dalam menanggapi perbedaan pendapat, menjadi lebih sabar dan mampu menahan diri. Hal ini menunjukkan bahwa SEFT membantu menurunkan level amigdala, bagian otak yang berperan dalam respon emosional terhadap ancaman (Masykur, 2011). Ketika amigdala menjadi lebih tenang, sistem saraf parasimpatis dapat bekerja lebih dominan, yang membuat individu merasa lebih rileks dan terkendali .

Kedua, peningkatan kemampuan regulasi emosi. Regulasi emosi mengacu pada kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola perasaannya dengan cara yang konstruktif. Setelah menjalani terapi SEFT, siswa menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengenali emosi yang muncul dalam dirinya, serta memilih respons yang lebih bijaksana. Misalnya, saat merasa tertekan menjelang ujian, siswa tidak lagi panik atau menunda-nunda belajar, melainkan memilih untuk menarik napas dalam-dalam, menenangkan diri, dan kemudian mulai belajar dengan lebih fokus. Hal ini menunjukkan bahwa SEFT memberi ruang bagi siswa untuk menyadari emosi yang mereka alami dan meresponsnya dengan cara yang lebih produktif (Rachmanto, 2021).

Ketiga, terciptanya kestabilan dalam interaksi sosial dan hubungan interpersonal. Stabilitas emosi tidak hanya tercermin dalam hubungan individu dengan dirinya sendiri, tetapi juga dalam interaksi sosialnya. Siswa yang memiliki emosi stabil cenderung lebih mudah bekerja sama dalam kelompok, tidak mudah tersinggung oleh ucapan teman, dan mampu memecahkan konflik secara dewasa (Rachmanto, 2021). Setelah terapi SEFT, siswa di MTs Muhammadiyah Bandar Pacitan menunjukkan peningkatan dalam kemampuan berkomunikasi secara empatik, menghargai perbedaan pendapat, dan membangun relasi sosial yang lebih sehat. Hal ini mencerminkan bahwa kestabilan emosi pasca-terapi tidak hanya bersifat

internal, tetapi juga eksternal dalam bentuk perilaku sosial yang lebih adaptif.

Keempat, meningkatnya kesadaran spiritual dan penerimaan diri. Salah satu aspek unik dari SEFT adalah penekanan pada unsur spiritual, yaitu pengakuan keterbatasan diri manusia dan ketergantungannya kepada Tuhan (Patriyani, 2020). Dalam sesi SEFT, siswa diajak untuk menyerahkan masalah atau beban emosional mereka kepada Tuhan, sambil *mengafirmasi* diri dengan pernyataan positif seperti "Saya menerima diri saya sepenuhnya dengan ikhlas." Pendekatan ini memperkuat makna spiritual dalam diri siswa dan mendorong terciptanya kedamaian batin. Kesadaran bahwa mereka tidak sendiri dalam menghadapi kesulitan dan bahwa Tuhan selalu bersama mereka, memberikan efek menenangkan yang mendalam. Perasaan damai dan penerimaan ini merupakan inti dari kestabilan emosi yang sejati.

Terapi SEFT tidak hanya bersifat jangka pendek, tetapi juga memiliki efek yang berkelanjutan apabila siswa terus mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari. Banyak siswa yang merasa lebih percaya diri, lebih tenang dalam berbicara di depan kelas, dan tidak terlalu takut terhadap kegagalan (Patriyani, 2020). Mereka juga melaporkan tidur yang lebih nyenyak, meningkatnya konsentrasi belajar, serta penurunan keluhan psikosomatik seperti sakit kepala atau nyeri perut akibat stres. Dengan demikian, stabilitas emosi yang tercipta pasca-SEFT tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga secara *holistik* meningkatkan kualitas hidup siswa.

Dalam konteks pendidikan, hasil ini memberikan implikasi yang penting. Pendekatan seperti SEFT dapat menjadi alternatif strategis dalam pendidikan karakter dan pengembangan kesehatan mental siswa. Guru, konselor sekolah, maupun orang tua perlu diberi pelatihan tentang teknik SEFT agar dapat diterapkan secara mandiri maupun dalam bimbingan kelompok (Patriyani, 2020). Terlebih lagi, SEFT bersifat sederhana, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat dilakukan secara mandiri, sehingga sangat cocok diterapkan dalam lingkungan pendidikan yang memiliki keterbatasan sumber daya.

3. Efektivitas Terapi SEFT Dalam Meningkatkan Stabilitas Emosi

Dalam konteks pendidikan, SEFT diyakini mampu membantu siswa dalam mengelola tekanan akademik, konflik sosial, maupun masalah pribadi yang kerap muncul selama masa remaja. Efektivitas SEFT dalam meningkatkan stabilitas emosi telah diuji dalam berbagai konteks, dan hasilnya menunjukkan adanya perbaikan signifikan terhadap kondisi emosional peserta terapi (Ikhsanto, 2020). Penelitian ini dilakukan dalam bentuk eksperimen untuk mengetahui secara empiris seberapa besar pengaruh SEFT dalam meningkatkan stabilitas emosi siswa MTs Muhammadiyah Bandar Pacitan. Metode eksperimen dipilih karena memungkinkan peneliti mengamati perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah perlakuan secara terukur (Ikhsanto, 2020). Dalam penelitian ini, siswa yang mengalami masalah emosional, baik yang ditunjukkan melalui keluhan pribadi, laporan guru BK, maupun hasil pengisian skala psikologis, menjadi subjek eksperimen. Mereka diberikan terapi SEFT secara rutin selama beberapa sesi dengan panduan dan pendampingan dari praktisi atau konselor yang telah memahami teknik ini.

Dari hasil pelaksanaan terapi, ditemukan bahwa siswa menunjukkan perubahan yang cukup signifikan dalam hal kestabilan emosi. Hal ini tercermin dari beberapa indikator, antara lain menurunnya tingkat kecemasan, berkurangnya ledakan emosi, meningkatnya kemampuan mengontrol diri, dan meningkatnya rasa syukur serta penerimaan terhadap kondisi diri (Suherni, 2017). Beberapa siswa yang awalnya mudah marah dan merasa tertekan dalam kegiatan belajar mengaku merasa lebih tenang, fokus, dan nyaman setelah mengikuti terapi SEFT. Efek positif ini juga diakui oleh para guru dan wali kelas yang melihat adanya perubahan dalam perilaku dan sikap siswa di dalam maupun di luar kelas. Artinya, terapi SEFT bukan hanya berdampak pada kondisi internal siswa, tetapi juga meningkatkan kualitas hubungan sosial dan proses pembelajaran secara umum.

Keunggulan utama dari SEFT dibandingkan dengan terapi *konvensional* lainnya terletak pada aspek spiritual yang menyertainya. Dalam pendekatan

SEFT, siswa tidak hanya diajak untuk mengenali dan menerima emosinya, tetapi juga diajak untuk menyerahkan permasalahannya kepada Tuhan sebagai bentuk pasrah dan tawakal (Suherni, 2017). Hal ini sangat relevan dan sesuai dengan nilai-nilai keislaman yang diajarkan di MTs Muhammadiyah Bandar Pacitan, di mana spiritualitas dan pendidikan moral menjadi bagian penting dalam kurikulum. Dengan demikian, terapi ini tidak hanya menyentuh aspek psikologis, tetapi juga memperkuat dimensi keimanan siswa. Rasa damai yang dirasakan setelah menjalani terapi SEFT bukan hanya berasal dari ketenangan mental, tetapi juga dari keyakinan bahwa setiap masalah memiliki hikmah dan dapat diatasi dengan pertolongan Tuhan.

SEFT tergolong sebagai terapi yang hemat biaya, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat dilakukan secara mandiri setelah diajarkan. Hal ini memberikan keuntungan bagi sekolah dan siswa karena terapi dapat dilanjutkan secara berkelanjutan tanpa harus selalu bergantung pada kehadiran terapis. Bahkan, beberapa guru dan konselor sekolah juga dapat dilatih untuk menjadi fasilitator SEFT, sehingga pendekatan ini dapat diintegrasikan dalam kegiatan pembinaan siswa atau program bimbingan dan konseling di sekolah (Susanto, 2017). Dengan demikian, SEFT memiliki potensi besar untuk diadopsi sebagai bagian dari strategi penguatan kesehatan mental dan karakter siswa secara sistematis.

Efektivitas SEFT dalam meningkatkan stabilitas emosi tetap bergantung pada beberapa faktor, seperti kesungguhan siswa dalam mengikuti terapi, dukungan lingkungan (terutama dari keluarga dan guru), serta kesesuaian metode dengan karakteristik individu. Tidak semua siswa merespons terapi dengan cara yang sama, dan beberapa mungkin membutuhkan waktu lebih lama untuk merasakan perubahan yang signifikan (Susanto, 2017). Oleh karena itu, evaluasi berkelanjutan dan penyesuaian pendekatan sangat diperlukan dalam implementasi terapi ini secara luas di lingkungan sekolah.

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) terbukti efektif dalam meningkatkan stabilitas emosi siswa MTs Muhammadiyah Bandar Pacitan. Pendekatan ini

memberikan solusi praktis dan holistik terhadap permasalahan emosional remaja, dengan memadukan teknik psikologis dan pendekatan spiritual secara harmonis. Keberhasilan SEFT dalam konteks pendidikan berbasis keagamaan menjadi bukti bahwa spiritualitas dapat menjadi elemen penting dalam strategi pengembangan karakter dan kesehatan mental siswa (Nurjanah, 2019). Oleh karena itu, sangat disarankan agar terapi SEFT diperkenalkan secara lebih luas di lembaga pendidikan Islam, baik melalui pelatihan guru BK, workshop untuk siswa, maupun integrasi dalam kurikulum pendidikan karakter.

SEFT terbukti ampuh dalam meningkatkan stabilitas emosi tidak hanya terletak pada hasil akhirnya, tetapi juga pada proses penyadaran diri, penerimaan, dan koneksi spiritual yang dibangun selama terapi. Di tengah tantangan zaman yang semakin kompleks, siswa membutuhkan bekal mental dan spiritual yang kuat untuk menghadapi tekanan hidup (Nurjanah, 2019). SEFT hadir sebagai alternatif terapi yang relevan, mudah diakses, dan selaras dengan nilai-nilai Islam yang diajarkan di MTs Muhammadiyah Bandar Pacitan. Dengan pendekatan yang tepat dan dukungan dari semua pihak, SEFT memiliki potensi untuk menjadi bagian *integral* dari upaya mewujudkan generasi muda yang sehat secara mental, stabil secara emosional, dan tangguh dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Pada remaja individu mengalami perubahan biologis, psikologis, sosial, dan kognitif yang signifikan dan kompleks. Dalam konteks psikologi perkembangan, remaja dihadapkan pada tuntutan untuk membentuk identitas diri, mengembangkan hubungan sosial yang lebih kompleks, serta menyesuaikan diri dengan tekanan lingkungan. Salah satu tantangan utama yang muncul pada masa ini adalah ketidakstabilan emosi yang disebabkan oleh pergolakan hormonal dan tekanan psikososial. Dalam penelitian ini, SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) digunakan sebagai intervensi untuk membantu remaja meningkatkan stabilitas emosi mereka, yang secara langsung berkaitan dengan tugas perkembangan khas pada masa remaja.

Penelitian ini menemukan bahwa siswa MTs Muhammadiyah Bandar Pacitan menunjukkan tingkat stabilitas emosi yang rendah sebelum intervensi diberikan, yang ditandai dengan kesulitan dalam mengendalikan emosi, mudah marah, cemas, serta sulit berinteraksi sosial. Hasil ini sejalan dengan pendapat Hidayati (2009) yang menyatakan bahwa masa remaja adalah masa “badai dan topan”, di mana terjadi perubahan fisik dan psikis yang mengarah pada ketidakstabilan emosi. Hal ini diperkuat dalam tesis oleh pernyataan bahwa "masa remaja adalah masa ketidakstabilan mental yang intens, rasa ingin tahu yang kuat, emosi yang intens, dan potensi fisik dan intelektual yang kuat dan tak tergoyahkan".

Dalam kerangka psikologi perkembangan, Erik Erikson menjelaskan bahwa remaja berada pada tahap "*identity vs role confusion*", di mana individu berjuang untuk menemukan siapa dirinya. Ketika remaja gagal menyusun identitas yang kuat, mereka bisa mengalami kebingungan peran yang dapat berdampak pada kestabilan emosi dan perilaku. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa siswa yang tidak memiliki stabilitas emosi cenderung kesulitan dalam menyelesaikan tugas, mudah tersinggung, dan kurang memiliki motivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial maupun akademik. Hal ini mengindikasikan bahwa ketidakterpenuhinya tugas perkembangan emosional dapat menghambat tugas perkembangan lainnya.

SEFT hadir sebagai pendekatan psikoterapi yang mendukung regulasi emosi, suatu aspek penting dalam perkembangan remaja. Teknik SEFT memadukan antara ketukan pada titik-titik meridian tubuh (mirip akupresur) dengan afirmasi spiritual, yang terbukti membantu menurunkan ketegangan emosional dan meningkatkan kesadaran diri. Dalam konteks perkembangan, hal ini membantu remaja untuk lebih mampu mengenali, memahami, dan mengelola perasaan mereka. Seperti dinyatakan dalam tesis, "SEFT terbukti efektif sebagai teknik intervensi untuk meningkatkan stabilitas emosi siswa dan dapat diintegrasikan dalam program pengembangan karakter di lingkungan pendidikan".

Menurut Santrock (2019), remaja menghadapi tekanan dari berbagai arah: tuntutan akademik, pencarian identitas, perubahan peran dalam keluarga, dan pengaruh teman sebaya. Semua tekanan ini berpotensi memicu ketidakseimbangan emosi jika tidak dikelola dengan baik. Penelitian ini menekankan bahwa SEFT mampu menurunkan intensitas emosi negatif seperti kecemasan dan kemarahan yang sering muncul di masa remaja. Teknik ini membantu siswa mengatur emosi melalui proses penenangan sistem saraf parasimpatis dan spiritualisasi pikiran, yang memberikan efek relaksasi mendalam serta memperkuat kontrol diri.

Karakteristik utama masa remaja juga mencakup perkembangan kognitif yang memungkinkan remaja berpikir lebih abstrak dan reflektif. Dalam hal ini, afirmasi spiritual dalam SEFT mendukung pembentukan makna hidup dan pengembangan nilai-nilai internal yang lebih matang. Doa dan afirmasi seperti “Saya ikhlas dan pasrah kepada Allah” tidak hanya menjadi peredam stres, tetapi juga membantu membentuk orientasi spiritual dan eksistensial yang penting pada masa remaja. Ini sesuai dengan temuan dalam tesis bahwa "penggunaan SEFT dalam pendidikan, khususnya, dapat memberikan solusi efektif dan positif untuk mencapai perkembangan yang diharapkan".

Dari aspek sosial, remaja sangat dipengaruhi oleh hubungan dengan teman sebaya dan lingkungan sekitar. Ketidakstabilan emosi sering membuat remaja menarik diri dari pergaulan atau sebaliknya, menjadi agresif. SEFT membantu menyeimbangkan respons ini dengan menurunkan ketegangan emosional dan meningkatkan empati serta keterampilan komunikasi, yang merupakan bagian dari kecerdasan emosional. Church et al. (2017) mendukung hal ini dengan menyatakan bahwa SEFT "mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui pengurangan stres dan peningkatan regulasi emosi", yang pada akhirnya mendukung hubungan sosial yang sehat.

Dalam penelitian ini, peningkatan stabilitas emosi setelah intervensi SEFT tampak paling dominan pada aspek kontrol emosi, diikuti oleh kematangan emosi dan adekuasi emosi. Hal ini sangat relevan dengan

psikologi perkembangan remaja karena kemampuan untuk menunda impuls, menenangkan diri dalam konflik, dan merespons situasi sosial secara tepat adalah ciri utama dari kedewasaan emosional yang mulai tumbuh di masa ini. Stabilitas emosi yang baik akan memengaruhi keberhasilan tugas perkembangan lainnya seperti pengambilan keputusan, perencanaan masa depan, dan pembentukan hubungan sosial yang sehat.

Salah satu kontribusi signifikan SEFT adalah pendekatannya yang tidak menimbulkan efek samping atau risiko psikologis. Dalam tesis dinyatakan bahwa "SEFT menjadi metode unik yang tidak menimbulkan dampak negatif pada tubuh". Ini sangat penting dalam intervensi psikologis pada remaja, mengingat masa ini sangat sensitif dan rawan terhadap pendekatan yang terlalu invasif. Penggunaan metode SEFT yang sederhana, aman, dan berorientasi spiritual juga membuatnya mudah diterima dalam konteks pendidikan berbasis agama seperti madrasah.

Dengan mempertimbangkan temuan ini, SEFT bukan hanya berfungsi sebagai terapi sementara, tetapi juga sebagai alat pengembangan karakter jangka panjang. Peneliti dalam tesis ini menyatakan bahwa "SEFT bukan hanya berfungsi sebagai intervensi sesaat, tetapi juga sebagai keterampilan hidup (*life skill*) yang dapat membantu siswa dalam jangka panjang". Hal ini menjadikan SEFT relevan tidak hanya dalam konteks psikoterapi, tetapi juga dalam pengembangan aspek moral, spiritual, dan sosial pada remaja.

Kematangan emosi mengacu pada kemampuan individu untuk merespons emosi secara adaptif, sesuai dengan situasi dan tingkat perkembangan dirinya. Menurut Scheneider (1990), kematangan emosi tercermin dalam ketenangan menghadapi konflik, komunikasi yang stabil dalam tekanan, dan kemampuan menanggapi situasi secara proporsional.

Sebelum intervensi SEFT, subjek menunjukkan gejala rendahnya kematangan emosi. Mereka cenderung reaktif, cepat tersinggung, dan sulit menjaga kestabilan dalam berkomunikasi terutama dalam situasi menekan. Dalam konteks sosial dan akademik, mereka mudah cemas dan tidak mampu menahan tekanan. Misalnya, "subjek mudah tersinggung dan cemas berlebihan saat menghadapi ujian".

Namun, setelah sesi SEFT, terjadi perubahan signifikan. Siswa menunjukkan ketenangan yang lebih besar dalam menyelesaikan konflik dan mulai mampu mempertimbangkan situasi secara rasional sebelum bereaksi. SEFT membantu mereka menenangkan sistem saraf melalui teknik tapping yang dikombinasikan dengan afirmasi spiritual, sehingga meningkatkan pengendalian amigdala yang bertanggung jawab atas reaksi emosional spontan. Perubahan ini mencerminkan kemajuan dalam aspek kematangan emosi, karena siswa mulai mampu menghadapi tekanan dengan lebih stabil dan dewasa.

Adekuasi emosi meliputi kemampuan mengenali jenis, intensitas, dan arah emosi. Ini merupakan aspek dasar dari kesadaran emosi (emotional awareness), yang sangat penting bagi pengambilan keputusan sosial dan penyesuaian diri.

Sebelum intervensi, siswa menunjukkan kekaburan dalam mengenali perasaan mereka sendiri, seperti marah tanpa sebab yang jelas atau perasaan cemas yang tidak dapat dijelaskan. Hal ini sesuai dengan indikator skala: “Saya menyadari perasaan apa yang sedang saya rasakan saat ini”, yang pada fase pretes memperoleh skor rendah. Mereka juga tidak tahu harus berbuat apa terhadap perasaan negatif yang muncul, dan sering mengekspresikannya dengan cara yang tidak adaptif.

Setelah SEFT, peningkatan terjadi terutama dalam kemampuan siswa mengenali dan menamai perasaannya, sebagaimana digambarkan oleh Church (2013), bahwa tapping dapat menurunkan kadar kortisol dan meningkatkan kesadaran diri emosional. Siswa mulai mampu menyadari emosi negatif yang muncul, menyatakan dengan jujur, dan mengarahkan perasaan tersebut ke dalam tindakan yang lebih produktif. Dalam sesi reflektif, beberapa siswa juga menyampaikan bahwa mereka "lebih tahu apa yang dirasakan dan mengapa" setelah menjalani terapi SEFT.

Selain itu, SEFT menggabungkan unsur spiritualitas dalam membantu siswa menerima dan memaafkan, yang memperkaya makna dari emosi yang mereka alami. Afirmasi positif seperti “Saya ikhlas dan menerima dengan tenang” membantu siswa mengintegrasikan perasaan negatif sebagai bagian

dari proses pertumbuhan.

Kontrol emosi adalah kemampuan mengatur dan mengekspresikan emosi sesuai dengan norma sosial dan situasi yang dihadapi. Ini mencakup penekanan impuls, pengelolaan emosi negatif, serta penguatan emosi positif.

Sebelum intervensi, kontrol emosi menjadi aspek yang paling bermasalah. Subjek sering menunjukkan perilaku impulsif, seperti marah kepada teman, menangis saat menghadapi stres ringan, atau memutus komunikasi dengan orang yang tidak disukai. Bahkan, beberapa siswa memiliki respons yang tidak proporsional terhadap kegagalan atau tekanan dari lingkungan sekolah dan keluarga.

Setelah intervensi SEFT, terdapat kemajuan yang sangat nyata pada aspek ini. Teknik *tapping* yang berulang dan terstruktur menstimulasi sistem parasimpatis yang bertugas menenangkan tubuh. Siswa menjadi lebih mampu mengelola kemarahan, rasa kecewa, atau kesedihan secara lebih konstruktif. Misalnya, mereka mulai menerapkan *self-talk* positif sebelum marah, atau melakukan tapping ketika mulai merasa panik menghadapi ujian.

Peneliti mencatat bahwa "siswa menjadi lebih tenang, mampu berpikir rasional saat menghadapi konflik, dan menunjukkan peningkatan dalam kontrol diri". Bahkan dalam hasil uji statistik, peningkatan kontrol emosi menyumbang proporsi besar terhadap kenaikan skor keseluruhan stabilitas emosi pasca intervensi.

Kontrol emosi menjadi aspek yang paling terlihat kemajuannya karena SEFT secara langsung beroperasi pada sistem respons stres dan membantu menurunkan reaktivitas emosi. Efek terapeutik SEFT pada sistem saraf membuat individu lebih mampu menunda reaksi spontan dan menggantinya dengan pilihan perilaku yang lebih adaptif.

Ketiga aspek stabilitas emosi: kematangan emosi, adekuasi emosi, dan kontrol emosi mengalami peningkatan signifikan setelah diterapkan intervensi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Namun, dari ketiga aspek tersebut, kontrol emosi adalah aspek yang paling dominan

mengalami peningkatan.

Hal ini ditandai dengan perbaikan yang paling nyata dalam pengendalian reaksi emosional negatif seperti marah, panik, atau kecewa, serta kemampuan siswa dalam mengekspresikan emosi secara lebih adaptif. Kenaikan pada indikator seperti "Saya tetap bisa fokus meski sedang emosi" dan "Saya tidak mudah meledak saat ada konflik" menjadi bukti konkret keberhasilan pada aspek ini.

Aspek kontrol emosi lebih responsif terhadap intervensi SEFT karena teknik ini secara fisiologis menstimulasi bagian otak yang mengatur respons stres dan emosi, seperti amigdala dan sistem limbik. Dengan menurunnya ketegangan dan meningkatnya regulasi emosional, siswa mampu menunjukkan perubahan perilaku yang lebih stabil dalam waktu relatif singkat.

SEFT terbukti sebagai teknik yang efektif, mudah diterapkan, dan dapat diinternalisasi oleh siswa sebagai bekal jangka panjang untuk mengelola emosi dalam berbagai konteks kehidupan, baik akademik maupun sosial.

Masa remaja merupakan periode yang diwarnai oleh munculnya sejumlah kebutuhan dan emosi, serta perkembangan kekuatan fisik yang lebih nyata dan kematangan pikiran (Veriza, 2018). Namun, fase ini sering kali dipenuhi oleh berbagai perasaan yang tidak stabil, rasa cemas dan keraguan, di mana harapan dan tantangan saling berinteraksi, kegembiraan dan kesedihan, semuanya harus dihadapi dengan usaha yang berat, menuju masa depan dan kedewasaan yang lebih matang.

Masa remaja adalah periode transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, suatu fase kehidupan yang bersifat sementara dan tidak stabil. Selain itu, masa ini juga penuh dengan risiko yang diakibatkan oleh pengaruh negatif, seperti narkoba, tindakan kriminal, dan kejahatan seksual. Di era remaja, pola pikir anak muda sering diliputi oleh gejolak emosi, rasa ingin tahu yang tinggi, ketahanan yang kuat, serta potensi fisik dan intelektual yang besar. Remaja sangat mudah terpengaruh oleh dampak negatif dari perkembangan zaman. Mereka selalu berada dalam keadaan bergejolak dan memiliki keinginan

yang kuat (Veriza, 2018). Kaum muda ingin beradaptasi dengan lingkungan sosial dan menginginkan pengakuan dari masyarakat bahwa mereka telah memasuki fase kedewasaan. Rasa ingin tahu yang tinggi dapat menjerumuskan remaja ke dalam hal-hal yang tidak baik jika mereka tidak mendapatkan pendidikan dan arahan yang tepat. Banyak remaja menghabiskan waktu luang mereka dengan mengikuti teman-teman yang sering mengonsumsi minuman beralkohol dan bahkan terjerumus ke dalam penggunaan narkoba serta perilaku seksual bebas. Semua ini bisa terjadi karena kurangnya pengetahuan atau ketidakpahaman remaja tentang nilai-nilai dan norma-norma, ketidaksiapan mereka menghadapi dunia luar yang dipenuhi oleh kesenangan serta kebisingan kehidupan, ketidakmampuan mereka untuk memanfaatkan waktu luang dengan kegiatan positif, dan kelemahan dalam kepribadian mereka (Veriza, 2018).

Melalui hasil penelitian yang dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa subjek mengalami peningkatan dalam kemampuan stabilitas emosi. Peningkatan kemampuan pengelolaan stabilitas emosi ini terjadi pada fase *baseline* 1, intervensi, dan *baseline* 2. Ini menunjukkan bahwa H0 ditolak dan H1 dapat diterima. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan rata-rata antara stabilitas emosi di *baseline* 1 dan *baseline* 2, serta penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) berpengaruh pada peningkatan stabilitas emosi. Dari berbagai hasil yang ada, ditemukan bahwa satu jalur sejalan dengan teori yang dibahas dalam penelitian (Suherni, 2017), yang menyatakan bahwa penerapan intervensi SEFT dapat meningkatkan stabilitas emosi.

Anak-anak remaja menghadapi tantangan terkait emosi dan perilaku yang dianggap sering berbeda dari norma. Oleh karena itu, tidaklah mengejutkan jika banyak dari mereka mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan baik, terutama dalam konteks sosial. Selain itu, mereka sering kali dicirikan sebagai individu yang mengembangkan sifat anti sosial, yang mengindikasikan bahwa mereka belum mampu untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi dengan baik di antara lingkungan masyarakat (Desmaniarti, 2020). Dengan demikian, bisa diasumsikan bahwa anak-anak remaja ini yang dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk aspek psikologis, neurologis, serta pedagogis. Anak-anak ini

membutuhkan pelayanan yang khusus, terutama terkait masalah emosi dan perilaku selama proses belajar di sekolah. Anak-anak seperti ini mengalami kelainan perilaku seringkali menghadapi tantangan besar dalam mengelola emosi mereka, secara umum terlihat bahwa mereka mengalami hambatan dalam beradaptasi. Adaptasi yang dimaksud adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang berkontribusi pada stabilitas emosi individu. Stabilitas emosi dapat dipandang sebagai sejauh mana individu dapat mempertahankan ketenangan dan menjauh dari perasaan negatif (Syaroh, 2019). Stabilitas emosi adalah bagian dari kepribadian yang mendorong sikap positif, membentuk suasana di mana seseorang dapat bertahan tenang dan menghindari dampak dari emosi negatif.

SEFT, atau *Spiritual Emotional Freedom Technique*, adalah sebuah metode intervensi yang sangat cocok untuk diterapkan pada remaja yang memiliki masalah kesehatan mental. Pendekatan ini memadukan elemen Neurologi, Psikologi, dan Pembelajaran secara menyeluruh, yang menangani berbagai tantangan yang dihadapi oleh anak remaja. Penggunaan SEFT dianggap sebagai pilihan paling efektif karena memungkinkan subjek untuk tidak perlu melakukan aktivitas tertentu, sementara terapis bertanggung jawab untuk menjalankan prosedur SEFT guna mengatasi permasalahan yang ada (Masykur, 2014).

SEFT menyediakan metode baru yang menyatukan aspek-aspek spiritual, emosional, dan kebebasan dengan cara yang holistik. Dengan cara ini, SEFT mempermudah anak-anak remaja tersebut untuk menerima dukungan tanpa merasakan tekanan dari tindakan yang harus mereka lakukan secara mandiri. SEFT adalah kombinasi yang unik antara konsep sistem energi tubuh dan aspek spiritualitas, disatukan lewat ungkapan doa dan penggunaan teknik ketukan pada titik-titik meridian tubuh. Metode ini dirancang untuk merangsang dan mengaktifkan aliran energi dalam tubuh, menghasilkan efek relaksasi yang memiliki dampak positif pada perbaikan sistem saraf, psikologi, dan kemampuan belajar (Muh. Masykur AG, 2011). Dengan kata lain, SEFT mengintegrasikan elemen fisik dan spiritual untuk mencapai keseimbangan energi tubuh, yang menghasilkan dampak positif pada berbagai dimensi

kesehatan dan kesejahteraan. Pendekatan ini menggambarkan keselarasan antara aspek material dan spiritual, memberikan cara holistik yang dapat menawarkan manfaat bagi berbagai segi kehidupan individu.

Sistem energi fokus terapeutik pada SEFT memperkenalkan ide bahwa adanya ketidakseimbangan dalam sistem energi pada tubuh bisa memicu perasaan negatif. Untuk mengatasi masalah ini, gangguan energi perlu ditangani melalui metode SEFT. Energi yang terhalang di titik-titik tertentu pada tubuh dapat dibersihkan menggunakan teknik *tapping*, yang melibatkan ketukan lembut dengan dua jari di area tertentu sambil mengucapkan doa. Dengan cara ini, aliran energi yang terblokir dapat kembali lancar. Menarik untuk dicatat, penelitian ilmiah menunjukkan bahwa penyembuhan tercapai dengan baik ketika doa dan tapping dikombinasikan, memberikan bukti ilmiah untuk efektivitas pendekatan ini (Masykur, 2014). SEFT bertujuan untuk menetralkan gangguan di dalam sistem energi tubuh dengan *tapping* pada jalur energi meridian, menciptakan kondisi yang mendukung penyembuhan. Metode ini menyelaraskan energi tubuh dan secara ilmiah terbukti berhasil dalam mendukung proses penyembuhan.

Peran orang tua sebagai pendidik memiliki signifikansi yang tinggi, Dinyatakan dengan jelas bahwa orang tua harus membesarkan anak-anak mereka tanpa merasa terbebani oleh mereka. Setiap orang tua diperlengkapi dengan tanggung jawab yang berbeda terhadap anak-anak mereka Hirzuddin, 2018). Meskipun setiap anak memiliki karakteristik yang berbeda, sangat penting bagi semua orang tua untuk menerima keberadaan mereka dengan tulus tanpa keluhan. Setiap anak dianggap sebagai ujian bagi kedua orang tua, dan pendekatan serta cara mendidik anak-anak mereka dalam menghadapi tantangan tersebut dapat sangat bervariasi.

Periode masa remaja adalah waktu yang memerlukan dukungan dan bantuan aktif dari orang tua. Setiap anak remaja mengalami proses pertumbuhan yang berbeda-beda dan dipengaruhi oleh sifat-sifat pribadi yang terus berkembang. Masa peka dalam pertumbuhan anak menunjukkan kematangan fungsi fisik dan mental yang memungkinkan mereka untuk bereaksi terhadap rangsangan dari lingkungan Hirzuddin, 2018). Fase ini juga

merupakan landasan krusial untuk perkembangan berbagai bidang, seperti kognitif, motorik, bahasa, sosio-emosional, agama, dan moral.

Kesadaran akan periode sensitif ini menandakan bahwa orang tua perlu mengambil inisiatif untuk mengarahkan kemampuan anak remaja. Tujuan dari tindakan ini adalah untuk menjamin bahwa bakat dan kemampuan alami yang ada pada setiap anak remaja dapat diarahkan ke arah yang *konstruktif*. Dengan memahami pentingnya fase anak-anak remaja dan memberikan dukungan yang tepat, orang tua dapat berkontribusi pada pengoptimalan pertumbuhan menyeluruh anak remaja dalam berbagai aspek kehidupannya (Saged, 2020).

Berdasarkan analisis data dari penelitian yang dilakukan, ditemukan bahwa penerapan SEFT memberikan efek yang positif. Hal ini terlihat dari perubahan di antara pada fase awal dan akhir atau pretes dan postes. Data ini mengindikasikan adanya peningkatan yang signifikan dalam kemampuan stabilitas emosi subjek. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai pengaruh SEFT dalam meningkatkan stabilitas emosi anak remaja (Saged, 2020). Peningkatan kemampuan tersebut tercermin dalam cara subjek dapat mengelola emosinya dalam aktivitas sehari-hari. Analisis data menunjukkan bahwa penerapan SEFT dapat berdampak positif terhadap stabilitas emosi subjek, yang mencerminkan keuntungan dari intervensi ini dalam meningkatkan stabilitas emosi.

Pada tahap awal, stabilitas emosi subjek menunjukkan hasil yang rendah. Subjek tidak menunjukkan perkembangan dalam hal kemampuan untuk mempertahankan stabilitas emosi (Zizah, 2021). Dengan demikian, bisa dilihat bahwa hasil pretes yang diperoleh menunjukkan hasil yang rendah. Namun, jika kita melihat fase awal maka terlihat adanya kemampuan stabilitas emosi yang rendah.

Pengamatan terhadap perilaku subjek dilakukan sampai terlihat data yang konsisten, kemudian dilanjutkan ke tahap berikutnya. Pada tahap intervensi dan postes, tingkat kestabilan dapat dilihat dari data yang menunjukkan konsistensi. Melalui analisis uji t dan *wilcoxon* yang mengindikasikan peningkatan, ditemukan adanya perubahan signifikan dalam kemampuan subjek untuk mempertahankan stabilitas emosi mereka. Peningkatan ini terlihat dari cara

subjek mengelola emosi mereka dalam kegiatan sehari-hari, yang menunjukkan perkembangan yang nyata. Ini memberikan bukti yang kuat bahwa penerapan SEFT berhasil meningkatkan stabilitas emosi pada anak-anak remaja (Zizah, 2021). Dengan demikian, pendekatan intervensi ini dapat dianggap sebagai langkah efektif dalam membantu anak-anak remaja mengasah keterampilan stabilitas emosi mereka.

Penelitian ini, sejauh pengetahuan penulis, masih ada banyak aspek yang perlu diperbaiki, baik dari segi teori maupun praktik dalam penelitian ini, yang ditekankan lebih lanjut melalui penelitian-penelitian berikutnya, untuk menciptakan hasil yang ideal serta sesuai dengan tujuan yang ditetapkan dalam bidang pendidikan dan psikologi. Hal ini terutama penting dalam membantu menyelesaikan berbagai masalah fisik dan emosional yang dihadapi anak-anak remaja selama fase pertumbuhan mereka secara *biopsikososial-emosional*, sehingga mereka dapat hidup secara mandiri, berpendidikan tinggi, dan memiliki masa depan yang cerah (Ifazatul, 2016).

Masa remaja, dipandang sebagai fase yang penuh gejolak dan stres, karena di usia ini mereka memiliki keinginan kuat untuk menentukan jalan hidup mereka sendiri. Jika mereka mendapat pengarahan yang tepat, maka mereka akan tumbuh menjadi individu yang bertanggung jawab. Namun, jika tidak mendapatkan bimbingan, mereka berpotensi menjadi orang yang kehilangan arah di masa depan. Pendidikan yang sejati merupakan pendidikan untuk hati dan emosi. Sementara pendidikan yang ada saat ini banyak berfokus pada aspek kognitif dan intelektual, pendidikan yang berfokus pada hati dan emosi justru berusaha untuk mengembangkan kualitas psikomotorik dan kesadaran spiritual emosional yang mendorong refleksi dalam kehidupan sehari-hari mereka (Ifazatul, 2016).

D. Keterbatasan Penelitian

Melalui penelitian ini dapat ditinjau bahwa terdapat keterbatasan yang dapat ditemukan bahwa adanya hal-hal yang dapat memengaruhi penelitian, namun belum sempat diperhitungkan. Hal-hal tersebut yang dapat diidentifikasi, diantaranya adalah pertama terletak pada ruang lingkup subjek penelitian.

Penelitian ini hanya dilakukan di satu lembaga pendidikan, yakni MTs Muhammadiyah Bandar Pacitan, dengan jumlah sampel yang relatif kecil dan terbatas. Dengan demikian, hasil temuan mengenai efektivitas *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam meningkatkan stabilitas emosi belum dapat digeneralisasi secara luas ke populasi siswa dari sekolah lain, baik yang berada di lingkungan Muhammadiyah maupun di luar Muhammadiyah, di daerah urban maupun rural lainnya. Kondisi geografis, budaya lokal, serta lingkungan sosial yang khas di Pacitan juga turut membentuk karakteristik emosi siswa, yang bisa jadi berbeda dengan siswa di daerah lain. Oleh karena itu, hasil yang diperoleh dari penelitian ini masih sangat kontekstual dan belum bisa dijadikan acuan universal tanpa pengujian lebih lanjut di lokasi dan sampel yang lebih beragam.

Keterbatasan kedua berkaitan dengan durasi waktu pelaksanaan intervensi. Penerapan SEFT dalam penelitian ini hanya dilakukan dalam jangka waktu yang relatif singkat, yakni beberapa sesi dalam kurun waktu terbatas. Padahal, stabilitas emosi merupakan aspek psikologis yang kompleks dan memerlukan waktu serta proses yang berkelanjutan untuk dapat menunjukkan perubahan yang stabil dan signifikan. Kemungkinan adanya efek sesaat (*short-term effect*) dari teknik yang digunakan bisa saja mempengaruhi hasil, di mana siswa menunjukkan peningkatan stabilitas emosi hanya karena efek langsung dari intervensi jangka pendek, bukan karena adanya perubahan mendasar dalam pola regulasi emosi mereka. Dengan kata lain, belum dapat dipastikan apakah peningkatan yang ditunjukkan oleh siswa bersifat jangka panjang atau hanya efek sementara yang mungkin akan mereda seiring berjalannya waktu. Hal ini menjadi catatan penting bagi penelitian selanjutnya untuk menyertakan *follow-up test* atau evaluasi jangka panjang agar efektivitas SEFT bisa diketahui secara lebih mendalam.

Selanjutnya, keterbatasan lainnya terletak pada ketergantungan terhadap persepsi dan pelaporan subyektif dari responden. Dalam mengukur tingkat stabilitas emosi, penelitian ini menggunakan instrumen berupa angket atau skala psikologis yang diisi oleh para siswa sendiri. Meski telah diupayakan penggunaan alat ukur yang valid dan reliabel, tidak dapat dipungkiri bahwa

faktor subyektivitas tetap menjadi elemen yang potensial mempengaruhi data yang diperoleh. Beberapa siswa mungkin tidak mampu atau tidak jujur dalam menilai dan melaporkan kondisi emosional mereka karena faktor tekanan sosial, rasa malu, atau ketidaktahuan mengenai kondisi psikologis dirinya sendiri. Di sisi lain, adanya kemungkinan bias sosial (*social desirability bias*) juga dapat menyebabkan siswa memberikan jawaban yang menurut mereka diharapkan oleh peneliti atau guru, alih-alih mencerminkan kondisi emosional yang sebenarnya. Hal ini menimbulkan keterbatasan dalam hal akurasi data yang digunakan untuk menarik kesimpulan.

Keterbatasan berikutnya menyangkut faktor eksternal yang tidak dapat dikendalikan secara penuh selama proses penelitian berlangsung. Dalam lingkungan sekolah, siswa tidak hanya terpapar oleh intervensi SEFT, tetapi juga mengalami berbagai pengaruh lain yang berasal dari interaksi sosial dengan teman sebaya, dinamika keluarga, kegiatan ekstrakurikuler, serta berbagai peristiwa emosional yang mungkin terjadi di luar konteks penelitian. Pengaruh-pengaruh eksternal ini dapat memengaruhi kondisi emosional siswa secara signifikan, dan dalam beberapa kasus, sulit untuk dipisahkan dari efek SEFT itu sendiri.

Keterbatasan selanjutnya berhubungan dengan aspek spiritualitas dalam SEFT yang bersifat sangat personal dan subjektif. SEFT tidak hanya menggunakan pendekatan tapping pada titik-titik meridian tubuh, tetapi juga menekankan pada unsur penyerahan diri kepada Tuhan, yang tentunya sangat bergantung pada tingkat keimanan, keyakinan, dan pemahaman spiritual masing-masing individu. Dalam konteks penelitian ini, asumsi bahwa semua siswa memiliki tingkat spiritualitas yang seragam atau setara tentu tidak dapat diterima begitu saja. Beberapa siswa mungkin lebih responsif terhadap pendekatan spiritual, sementara yang lain tidak merasakan pengaruh yang signifikan karena perbedaan latar belakang keagamaan, tingkat kedekatan pribadi dengan ajaran agama, atau bahkan pemahaman terhadap konsep spiritual itu sendiri. Oleh karena itu, dimensi spiritual dalam SEFT bisa menjadi variabel yang sangat kompleks dan tidak mudah dikendalikan dalam pengukuran kuantitatif biasa.

Keterbatasan lain yang patut dicatat adalah minimnya penelitian terdahulu yang secara khusus menguji efektivitas SEFT dalam konteks siswa madrasah tingkat menengah pertama. Kekurangan referensi empiris yang relevan membatasi pembanding atau acuan teoritis dalam mendiskusikan temuan penelitian ini. Hal ini membuat analisis data dan interpretasi hasil menjadi sangat bergantung pada logika internal dan penyesuaian dengan konteks lokal, sehingga membuka peluang bagi ketidakakuratan dalam menyimpulkan efektivitas metode. Selain itu, penelitian mengenai SEFT masih tergolong baru dan belum terstandardisasi dengan baik dalam dunia akademik, terutama dalam konteks pendidikan Islam. Oleh sebab itu, pengembangan literatur dan studi lanjutan sangat dibutuhkan untuk memperkuat dasar teoritis maupun praktis dari penggunaan SEFT di lingkungan pendidikan formal.

Semua keterbatasan yang telah dipaparkan ini tidak dimaksudkan untuk melemahkan nilai dari penelitian ini, melainkan untuk memberikan landasan yang realistis dan *reflektif* bagi pembaca, peneliti lain , dan para praktisi pendidikan. Dengan menyadari keterbatasan-keterbatasan ini, diharapkan muncul kesadaran akan pentingnya penelitian lanjutan yang lebih mendalam, terkontrol, dan melibatkan populasi yang lebih luas agar efektivitas SEFT sebagai pendekatan peningkatan stabilitas emosi benar-benar teruji secara komprehensif dan akurat dalam berbagai konteks pendidikan.

BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Merujuk hasil penelitian pada *baseline* A, intervensi, serta *baseline* A' dan pembahasan, sehingga ditemukan kesimpulan, bahwa:

1. Stabilitas emosi sebelum pemberian intervensi termasuk dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mengalami kesulitan dalam mengatur, mengekspresikan, dan memahami emosi mereka dalam situasi sehari-hari.
2. Stabilitas emosi setelah pemberian intervensi termasuk dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mampu dalam mengatur, mengekspresikan, dan memahami emosi mereka dalam situasi sehari-hari.
3. Terdapat pengaruh antara *Spiritual Emotional Freedom technique* (SEFT) terhadap peningkatan stabilitas emosi artinya H1 diterima dan H0 ditolak. Maka dari itu dapat disebutkan, bahwa pemberian *Spitritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan stabilitas emosi pada siswa di MTs Muhammadiyah Bandar Pacitan dengan peningkatan 53,6 %. Peningkatan ini terjadi pada tiga aspek utama, yaitu kematangan emosi, adekuasi emosi, dan kontrol emosi, dengan aspek kontrol emosi sebagai aspek yang paling dominan mengalami perubahan positif.

B. Saran

Melalui penelitian ini, ditemukan berbagai saran yang dapat diimplementasikan sebagai berikut:

1. Saran Untuk Siswa

   Siswa diharapkan dapat memanfaatkan teknik SEFT secara mandiri sebagai upaya untuk menstabilkan emosi, terutama ketika menghadapi tekanan akademik, konflik sosial, maupun masalah pribadi. Penguasaan SEFT dapat menjadi bekal dalam ketahanan emosi dan spiritualitas.

2. Saran Untuk Sekolah

   Diharapkan pihak sekolah, khususnya guru Bimbingan dan Konseling (BK), dapat mempertimbangkan penerapan SEFT sebagai salah satu metode intervensi dalam menangani permasalahan emosional siswa. Teknik ini relatif mudah diterapkan, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh siswa.

3. Saran Untuk Peneliti Selanjutnya

   Penelitian ini memiliki keterbatasan pada ruang lingkup sampel yang terbatas, yaitu hanya siswa MTs Muhammadiyah Bandar Pacitan. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan replikasi penelitian pada jenjang pendidikan yang berbeda (SMA, SMK, atau Perguruan Tinggi) untuk melihat efektivitas SEFT pada usia yang lebih dewasa, mengembangkan desain eksperimen dengan menggunakan kontrol waktu yang lebih panjang guna mengetahui efek jangka panjang dari SEFT terhadap stabilitas emosi, mengkaji perbedaan efektivitas SEFT pada berbagai jenis masalah psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad Faiz Zainuddin. (2006). Ahmad Faiz Zainuddin, Seft Cara Tercepat Dan Termudah Mengatasi Berbagai Masalah Fisik Dan Emosi, (Jakarta: Pt Arga Publishing, 2006) Hlm.15 1 10. 10–34.

Ahyar. (2020). Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif (Issue March).

Arikunto Suharsimi. (2013). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. In Jakarta: Rineka Cipta (P. 172). Http://R2kn.Litbang.Kemkes.Go.Id:8080/Handle/123456789/62880

Assa'diy, A. A. (2024). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Stabilitas Emosi (Studi Eksperimen Anak Berkebutuhan Khusus Tipe Tunalaras Di Home Schooling Cerdas Istimewa Malang) Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Ayu, F. A. (2021). Stabilitas Emosi Dengan Kesiapan Mengajar Pada Guru Full Day School. Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 9(3), 676. Https://Doi.Org/10.30872/Psikoborneo.V9i3.6508

Budi, S., Nurhastuti, N., & Utami, I. S. (2021). Edukasi Mencuci Tangan Dalam Upaya Pencegahan Virus Corona Melalui Video Tutorial Pada Mahasiswa Berkebutuhan Khusus Di Pendidikan Tinggi. Jurnal Pendidikan Kebutuhan Khusus, 5(1), 19–23. Https://Doi.Org/10.24036/Jpkk.V5i1.564

Church, D., & Clond, M. (2017). Emotional Freedom Techniques to reduce college students' stress: A randomized controlled trial. Energy Psychology: Theory, Research, and Treatment, 9(1), 15-24.

Craig, G. (2019). The EFT Manual (3rd ed.). Energy Psychology Press.

Dawson, L. (2016). EFT for anger management: A pilot study. International Journal of Healing and Caring, 16(3), 1-12.

Desmaniarti, N. A. (2020). Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft). In Jakarta: Afzan Publishing (Vol. 2, Issue November).

Elias, M. J., & Arnold, H. (2006). The Educator's Guide To Emotional Intelligence And Academic Achievement. Corwin Press.

Eni. (2020). Predicting The Binding Mode Of Flexible Polypeptides To Proteins. Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952., Mi, 5–24.

Fatmah Izzatun. (2022). Konsep Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Ahmad Faiz Zainuddin Dan Implementasinya Dalam Konseling Islam.

Feinstein, D. (2018). Energy psychology: Efficacy, speed, mechanisms. Explore, 14(5), 327-335.

Gallo, F. (2016). Energy Psychology: Explorations at the Interface of Energy, Cognition, Behavior, and Health. CRC Press.

Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than Iq. Bantam Books.

Hidayati, F. (2009). Efektivitas Terapi Seft Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Siswa Di Sma Islam Al-Ma'arif Singosari. In Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Hirzuddin, M. (2018). Proses Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Bagi Anak Berkebutuhan Khusus Di Lembaga Bimbingan Belajar Berlian Kids Singosari Tahun 2018/1019.

Hidayati, F. (2009). Efektivitas Terapi Seft Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Siswa Di Sma Islam Al-Ma'arif Singosari. In Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Hirzuddin, M. (2018). Proses Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Bagi Anak Berkebutuhan Khusus Di Lembaga Bimbingan Belajar Berlian Kids Singosari Tahun 2018/1019.

Ifazatul Nurlatifah, A. (2016). Andar Ifazatul Nurlatifah, Spiritual Emotional Freedom Technique Sebagai Terapi Dalam Konseling. Jurnal Madaniyah, 2, 305–314.

Ikhsanto, Jurusan Teknik Mesin L. N. (2020). Efektifitas Seft Terhadap Remaja Kecanduan Gadget. 21(1), 1–9.

Indra, P. R. C. (2021). Single Subject Research (Teori Dan Implementasinya: Suatu Pengantar). In Journal Of Chemical Information And Modeling (Vol. 53, Issue 9). Http://Eprints.Uad.Ac.Id/Id/Eprint/24309

Kusmawati, A., Hadi, C., & Putra, M. G. B. A. (2018). Terapi Al-Qur'an Pada Siswa Tunalaras. Jssh (Jurnal Sains Sosial Dan Humaniora), 2(1), 55. Https://Doi.Org/10.30595/Jssh.V2i1.2199

Latipun. 2002. Psikologi Eksperimen. Malang: UMM Press.

Masykur. (2014). Efektivitas Senam Otak (Brain Gym) Dan Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Mengatasi Masalah Anak Attention Deficit Hyperactivity Disorder (Adhd): Intervensi Neuro-Psiko-Pedagogik.

Maunah, B. (2014). Psikologi Pendidikan. In Tulungagung: Iain Tulungagung Press (P. 88).

Masykur. (2014). Efektivitas Senam Otak (Brain Gym) Dan Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Untuk Mengatasi Masalah Anak Attention Deficit Hyperactivity Disorder (Adhd): Intervensi Neuro-Psiko-Pedagogik.

Maunah, B. (2014). Psikologi Pendidikan. In Tulungagung: Iain Tulungagung Press (P. 88).

Muh. Masykur Ag. (2011). Karakteristik Anak Berkebutuhan Khusus Yang Disertai Hambatan Intelektual, Komunikasi, Interkasi, Dan Perilaku: Perspektif Psikologi Perkembangan.

Mukrimaa, S. S., Nurdyansyah, & Fahyuni, E. F. (2016). Esenis Manusia Dalam Prespektif Filsafat Pendidikan Islam. Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar, 6(August), 128.

Mustolehudin. (2011). Tradisi Baca Tulis Dalam Islam Surah Al 'Alaq Ayat 1 - 5. Jurnal "Analisa," Xviii(01), 145–154.

Narendri, N. I. (2019). Keefektitifan Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Kecenderungan Depresi Pada Narapidana Laki-Laki. Narendri, Ni.Imas, 26–30.

Nikmah, A. (2024). Hubungan Antara Kestabilan Emosi Dengan Kemampuan Problem Solving Pada Siswa Kelas Viii Tahfidz Smp Muhammadiyah 3 Purwokerto. Uin Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Nuriyati, T., Falaq, Y., Nugroho, E. D., Hafid, H. H., & ... (2022). Metode Penelitian Pendidikan (Teori & Aplikasi).

Nurjanah, I. (2019). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Cipamokolan Kota Bandung. Http://Repository.Bku.Ac.Id/Xmlui/Handle/123456789/1665

Olusanya, B. O., Davis, A. C., Wertlieb, D., & Boo. (2018). Developmental Disabilities Among Children Younger Than 5 Years In 195 Countries And Territories, 1990–2016: A Systematic Analysis For The Global Burden Of Disease Study 2016. The Lancet Global Health, 6(10), E1100–E1121. Https://Doi.Org/10.1016/S2214-109x(18)30309-7

Patricia, C. O. S. (2021). Background Non-Fatal Self Harm Non-Fatal Self-Harm Frequently Leads. 3(2), 6.

Patriyani, R. E. H., & Sulistyowati, D. (2020). Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Melalui Seft. Jurnalempathy.Com, 1(1), 9–17. Https://Doi.Org/10.37341/Jurnalempathy.V1i1.2

Puspitasari. (2019). Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Pola Asuh Pada Anak Berkebutuhan Khusus Di Slb Nurul Ikhsan. Jurnal Kebidanan, 4(2), 81–89. Https://Doi.Org/10.35890/Jkdh.V4i2.92

Rachmanto, T. A., & Pohan, V. Y. (2021). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. Ners Muda, 2(3), 100. Https://Doi.Org/10.26714/Nm.V2i3.8496

Radin, D. (2018). Critique of energy-based therapies: Bridging science and spirituality. Frontiers in Psychology, 9, 1083.

Rahimi, A. F. (2022). Urgensi Membaca Dan Menulis Dalam Pendidikan Islam Berdasarkan Surah Al-'Alaq Ayat 1-5 Menurut Perspektif Tafsir Al-Wasith Karya Syekh Wahbah Az-Zuhaili. Tarbiyah Islamiyah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Agama Islam, 12(2), 91. Https://Doi.Org/10.18592/Jtipai.V12i2.7801

Ratna, W., & Wibowo, S. (2021). Peningkatan Kemampuan Motorik Halus Pada Adhd (Attention Deficit Hyperactivity Disorder).

Rijali, A. (2019). Analisis Data Kualitatif. Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah, 17(33), 81. Https://Doi.Org/10.18592/Alhadharah.V17i33.2374

Rizki. (2014). Identifikasi Perilaku Imitasi Negatif Anak Tunalaras. Uny, July. Http://Elibrary.Almaata.Ac.Id/1714/%0a

Saged, M. (2020). Terapi Seft (Spiritual Emosional Freedom Technique) Pada Remaja Dalam Upaya Peningkatan Kualitas Tidur Pada Kasus Insomnia. Universitas Muhammadiyah Magelang), 4–11.

Said, M. (2006). Pembelajaran Fiqih Anak Berkebutuhan Khusus. 2017, 1–30. Http://Scholar.Unand.Ac.Id/60566/

Sanaky, M. M. (2021). Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah. Jurnal Simetrik, 11(1), 432–439. Https://Doi.Org/10.31959/Js.V11i1.615

Santrock, J. W. (2019). Life-Span Development (16th Ed.). Mcgraw-Hill Education.

Sihitie, A. (2022). Hubungan Keterampilan Belajar Dan Makna Hidup Dengan Keterlibatan Siswa Dalam Pembelajaran Di Sma Negeri 8 Medan. Universitas Medan Area.

Stapleton, P., Chatwin, H., & Porter, B. (2016). The impact of emotional freedom techniques on anxiety in adolescents. Child and Adolescent Mental Health, 21(2), 123-129.

Sugeng. (2014). Metode Penelitian Pendidikan Matematika. In Metode Penelitian Pendidikan Matematika.

Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta cv

Suherni. (2017). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Kecemasan Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Perempuan Klas Ii A Malang. Naskah Publikasi, 1–252.

Susanto, D. Prabow. (2017). Seft Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur. 18.

Syamsul Hadi. (2019). Stabilitas Emosi Pelaku Pernikahan Dini Dalam Mendidik Anak Balita. Qawwam, 13(2), 123–134. Https://Doi.Org/10.20414/Qawwam.V13i2.1709

Syaroh. (2019). Stabilitas Emosi Terhadap Kinerja. Proceedings Of The Institution Of Mechanical Engineers, Part J: Journal Of Engineering Tribology, 224(11), 122–130.

Travelancya, T., & Sa'adatul Ula, I. (2022). Pendidikan Inklusif Anak Dengan Gangguan Emosi Dan Perilaku (Tunalaras) Inclusive Education For Children With Emotional And Behavioral Disorders (Tunalaras). Absorbent Mind: Journal Of Psychology And Child Development Absorbent Mind, 2(1), 23–28. Https://Ejournal.Insuriponorogo.Ac.Id/Index.Php/Absorbent_Mind

Veriza, E., & Boy, H. (2018). Perilaku Pemeliharaan Kesehatan Gigi Dan Mulut Pada Anak Autisme. Faletehan Health Journal, 5(2), 55–60. Https://Doi.Org/10.33746/Fhj.V5i2.9

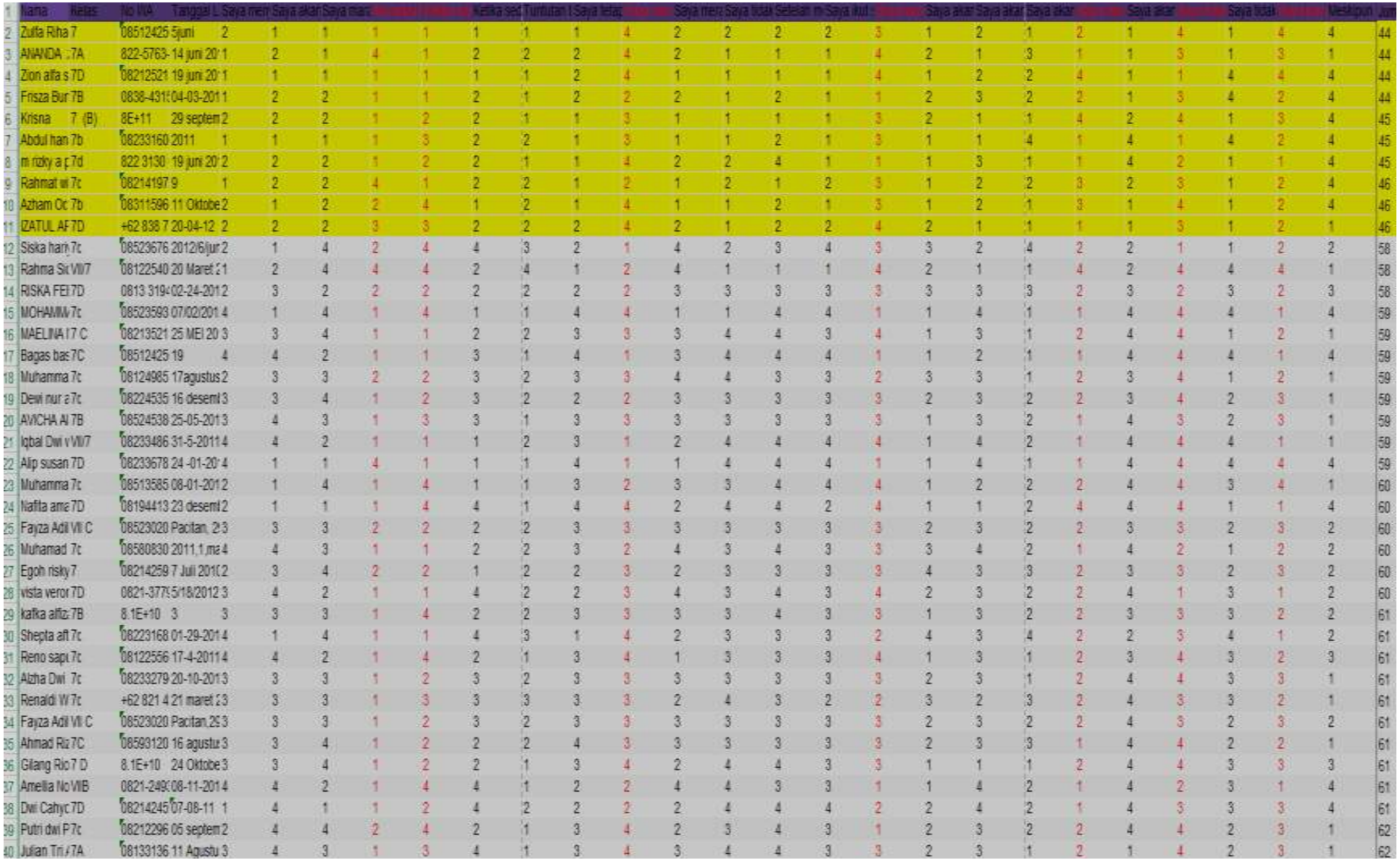
Ward, T., McKeown, C., & McCormick, J. (2018). Building resilience in adolescents through spiritual practices: SEFT as an intervention. Journal of Adolescent Research, 33(4), 521-541.

Yuwono, I. (2015). Penelitian Ssr (Single Subject Research. In Analisis Standar Pelayanan Minimal Pada Instalasi Rawat Jalan Di Rsud Kota Semarang (Vol. 3). Https://Repo-Dosen.Ulm.Ac.Id//Handle/123456789/20734

Zainuddin, A. F. (2009). *The miracle of SEFT*. Penerbit Hikmah.

Zizah, L. (2021). Bimbingan Islam Bagi Anak Tunalaras. 1–27.

Lampiran 1. ***Pretes***



1	Nama	Kelas	No WA	Tanggal L	Saya mem	Saya akan	Saya mara	[illegible]	[illegible]	Ketika sed	Tuntutan t	Saya tetap	[illegible]	Saya mera	Saya tidak	Setelah m	Saya ikut	[illegible]	Saya akan	Saya akan	Saya akan	[illegible]	Saya akan	[illegible]	Saya tidak	[illegible]	Meskipun	Jum
2	Zulfa Riha 7		08512425	5juni	2	1	1	1	1	1	1	1	4	2	2	2	2	3	1	2	1	2	1	4	1	4	4	44
3	ANANDA .7A		822-5763-	14 juni 20	1	2	1	4	1	2	2	2	4	2	1	1	1	4	2	1	3	1	1	3	1	3	1	44
4	Zion alfa s 7D		08212521	19 juni 20	1	1	1	1	1	1	1	2	4	1	1	1	1	4	1	2	2	4	1	1	4	4	4	44
5	Frisza Bur 7B		0838-431	04-03-201	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	3	2	2	1	3	4	2	4	44
6	Krisna	7 (B)	8E+11	29 septem	2	2	2	1	2	2	1	1	3	1	1	1	1	3	2	1	1	4	2	4	1	3	4	45
7	Abdul han 7b		08233160	2011	1	1	1	1	3	2	2	1	3	1	1	2	1	3	1	1	4	1	4	1	4	2	4	45
8	m rizky a p 7d		822 3130	19 juni 20	2	2	2	1	2	2	1	1	4	2	2	4	1	1	1	3	1	1	4	2	1	1	4	45
9	Rahmat wi 7c		08214197	9	1	2	2	4	1	2	2	1	2	1	2	1	2	3	1	2	2	3	2	3	1	2	4	46
10	Azham Oc 7b		08311596	11 Oktobe	2	1	2	2	4	1	2	1	4	1	1	2	1	3	1	2	1	3	1	4	1	2	4	46
11	IZATUL AF 7D		+62 838 7	20-04-12	2	2	2	3	3	2	2	2	4	2	1	2	2	4	2	1	1	1	1	3	1	2	1	46
12	Siska hari 7c		08523676	2012/6/jur	2	1	4	2	4	4	3	2	1	4	2	3	4	3	3	2	4	2	2	1	1	2	2	58
13	Rahma Si VII/7		08122540	20 Maret 2	1	2	4	4	4	2	4	1	2	4	1	1	1	4	2	1	1	4	2	4	4	4	1	58
14	RISKA FEI 7D		0813 319	02-24-201	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	58
15	MOHAMM 7c		08523593	07/02/201	4	1	4	1	4	1	1	4	4	1	1	4	4	1	1	4	1	1	4	4	4	1	4	59
16	MAELINA I 7 C		08213521	25 MEI 20	3	3	4	1	1	2	2	3	3	3	4	4	3	4	1	3	1	2	4	4	1	2	1	59
17	Bagas bas 7C		08512425	19	4	4	2	1	1	3	1	4	1	3	4	4	4	1	1	2	1	1	4	4	4	1	4	59
18	Muhamma 7c		08124985	17agustus	2	3	3	2	2	3	2	3	3	4	4	3	3	2	3	3	1	2	3	4	1	2	1	59
19	Dewi nur a 7c		08224535	16 desem	3	3	4	1	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	4	2	3	1	59
20	AVICHA AI 7B		08524538	25-05-201	3	4	3	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	1	4	3	2	3	1	59
21	Iqbal Dwi v VII/7		08233486	31-5-2011	4	4	2	1	1	1	2	3	1	2	4	4	4	4	1	4	2	1	4	4	4	1	1	59
22	Alip susan 7D		08233678	24 -01-20	4	1	1	4	1	1	1	4	1	1	4	4	4	1	1	4	1	1	4	4	4	4	4	59
23	Muhamma 7c		08513585	08-01-201	2	1	4	1	4	1	1	3	2	3	3	4	4	4	1	2	2	2	4	4	3	4	1	60
24	Nafita ama 7D		08194413	23 desem	2	1	1	1	4	4	1	4	4	2	4	4	2	4	1	1	2	4	4	4	1	1	4	60
25	Fayza Adil VII C		08523020	Pacitan, 2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	60
26	Muhamad 7c		08580830	2011,1,ma	4	4	3	1	1	2	2	3	2	4	3	4	3	3	3	4	2	1	4	2	1	2	2	60
27	Egoh risky 7		08214259	7 Juli 201	2	3	4	2	2	1	2	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	2	60
28	vista veror 7D		0821-377	5/18/2012	3	4	2	1	1	4	2	2	3	4	3	4	3	4	2	3	2	2	4	1	3	1	2	60
29	kafka alfiz 7B		8.1E+10	3	3	3	3	1	4	2	2	3	3	3	3	4	3	3	1	3	2	2	3	3	3	2	2	61
30	Shepta afi 7c		08223168	01-29-201	4	1	4	1	1	4	3	1	4	2	3	3	3	2	4	3	4	2	2	3	4	1	2	61
31	Reno sapu 7c		08122556	17-4-2011	4	4	2	1	4	2	1	3	4	1	3	3	3	4	1	3	1	2	3	4	3	2	3	61
32	Alzha Dwi 7c		08233279	20-10-201	3	3	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	4	4	3	3	1	61
33	Renaldi W 7c		+62 821 4	21 maret 2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	4	3	2	2	3	2	3	2	4	3	3	2	1	61
34	Fayza Adil VII C		08523020	Pacitan,2	3	3	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	4	3	2	3	2	61
35	Ahmad Riz 7C		08593120	16 agustu	3	3	4	1	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	4	4	2	2	1	61
36	Gilang Rio 7 D		8.1E+10	24 Oktobe	3	3	4	1	2	2	1	3	4	2	4	4	3	3	1	1	1	2	4	4	3	3	3	61
37	Amelia No VIIB		0821-249	08-11-201	4	4	2	1	4	4	1	2	2	4	4	3	3	1	1	4	2	1	4	2	3	1	4	61
38	Dwi Cahyo 7D		08214245	07-08-11	1	4	1	1	2	4	2	2	2	2	4	4	4	2	2	4	2	1	4	3	3	3	4	61
39	Putri dwi P 7c		08212296	05 septem	2	4	4	2	4	2	1	3	4	2	3	4	3	1	2	3	2	2	4	4	2	3	1	62
40	Julian Tri /7A		08133136	11 Agustu	3	4	3	1	3	4	1	3	4	3	4	4	3	3	2	3	1	2	1	4	2	3	1	62

	Nama	Kelas	No WA	Tanggal Lt	Saya mem	Saya akan	Saya mara	Ikendapat	Ketika say	Ketika sed	Tuntutan t	Saya ketap	Saya mera	Saya mera	Saya tidak	Setelah mi	Saya ikut s	Saya mera	Saya akan	Saya akan	Saya akan	Saya mam	Saya akan	Saya tidak	Saya tidak	Saya teru	Meskipun s	Ju
40	Julian Tri J	7A	'08133136	11 Agustu	3	4	3	1	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3	1	2	1	4	2	3	1	62
41	CHERYL A	7c	'08133310	26 Novemi	2	4	4	1	3	3	3	4	4	4	3	4	2	3	1	1	4	4	2	1	2	62
42	ALVIN ALI	7C	'08135855	27 oktober	4	4	4	2	1	3	4	3	4	4	3	1	2	2	2	1	3	3	2	2	3	62
43	Syafa zula	7c	'0812-495	13/11/201	3	4	3	1	1	2	2	3	4	2	2	2	4	4	2	2	3	4	2	3	2	62
44	Zivanna N	7D	'08131142	2/12/2012	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	2	2	3	3	3	2	2	62
45	Vina aprilia	7A	'08236668	14 april 20	3	3	3	2	4	3	3	2	3	2	2	3	3	4	2	2	3	3	3	2	2	62
46	Jingga Azz	VIIB (7B)	'0838-328	7-Mei-201	3	4	3	1	4	3	3	4	3	3	3	2	4	4	1	1	4	4	2	3	1	62
47	Novi yulian	7D	'08233400	18 oktober	1	3	4	2	3	4	1	4	4	4	1	1	3	4	1	3	4	4	1	4	4	62
48	Meysa Ima	7D	'08233104	25 agustus	3	4	4	1	3	3	4	4	4	1	3	3	1	3	2	4	4	3	1	4	3	62
49	Laila qotrc	VIIB	+62 831-3	25 Februa	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	2	2	3	3	3	2	62
50	Alszaki Ra	7D	+62 0823-	2012 mei	3	4	3	1	3	4	2	2	4	4	2	1	4	1	3	3	4	4	4	2	2	63
51	Syafa Zula	7 c	'0812-495	13/11/201	3	3	3	1	4	4	4	2	4	2	1	2	4	3	2	4	4	3	1	3	3	63
52	RENALDI	7c	+62 821 4	21 maret	4	4	4	1	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3	2	2	4	3	3	2	2	63
53	Renaldi W	7c	+62 821 4	21 maret	4	4	4	1	3	3	3	3	2	4	3	2	2	3	2	2	4	4	3	3	2	63
54	Renaldi W	7c	+62 821 4	21 maret	4	3	4	1	3	3	3	3	4	4	3	2	2	3	2	2	4	4	3	2	2	63
55	Renaldi W	7c	+62 4335	21 maret	3	4	3	1	3	3	3	3	4	4	3	2	2	3	2	2	4	3	3	2	2	63
56	Farhah Ay	7B	'08133393	8 January	3	4	3	1	2	2	3	3	3	4	3	3	1	2	4	3	3	4	3	2	2	63
57	Haffrah mu	7A	'08215270	22 juni 20	3	4	3	1	3	2	3	4	3	4	3	3	2	2	3	1	2	4	3	2	3	63
58	Aulia Agus	7A	'08125217	15 Agustu	3	4	3	1	3	2	3	4	3	4	3	3	2	2	3	1	2	4	3	2	3	63
59	Khoirul An	7 B	'08384815	18 - 5 - 200	3	4	2	2	1	3	4	2	3	3	4	3	3	2	3	2	1	3	4	3	3	63
60	Syahrul de	7c	'08123410	12 Septem	3	4	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	1	4	64
61	Embun Me	7D	'0838 964	124 -11-20	3	4	3	1	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	64
62	ARYA ANE	7C	'08213139	2011/11/6	3	4	4	1	4	4	4	4	3	2	2	1	3	3	2	3	3	3	1	2	4	65
63	Atika cindy	7 c	8,5E+10	15 juni 20	4	4	4	1	2	4	3	1	4	3	2	2	4	3	2	2	3	2	3	2	3	65
64	Wildan ha	7d	'08213107	4 Juni 2014	4	4	4	1	4	1	1	4	3	4	4	3	4	4	1	2	2	1	4	4	4	65
65	Vina aprilia	7A	'08236668	14 april 20	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	2	3	3	3	2	65
66	AKROMU I	7D	+62 813	24/7/2012	2	4	1	1	1	4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	3	1	4	4	2	4	65
67	Faiz mufta	7D	'08135839	26 juli 2014	4	4	4	1	3	2	1	1	4	1	4	4	4	4	4	1	1	4	4	2	1	65
68	Theo wah	7b	812-4987-22	2	3	4	3	4	3	2	1	2	4	3	3	1	4	3	3	4	2	4	4	1	4	66
69	Candra as	7	'08133484	09 12 2012	2	1	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	1	1	4	4	66
70	HUSNA AV	VII B	'08131889	14 04 2013	3	4	3	1	2	2	3	3	4	4	4	4	4	1	1	4	4	1	2	4	3	66
71	Vina Aprila	7A	'08236668	14 april 20	3	3	3	1	2	4	4	2	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	4	3	66
72	Zivara awi	7d	'08233590	Minggu 19	4	3	3	1	2	3	3	1	4	4	3	3	4	4	3	4	2	2	3	4	3	67
73	Resa Khoi	7 B	'08214197	13, Maret	4	2	2	1	2	1	4	3	4	4	4	4	4	2	2	4	1	2	3	4	4	67
74	Muhamma	7c	812-4988-	15-08-2013	2	4	4	1	4	1	3	3	2	4	2	4	4	3	3	2	3	4	4	2	3	67
75	Satria Beg	7D	'08312857	1/3/2012	2	4	3	1	4	2	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	3	4	4	2	2	67
76	Olivia sast	7A	'08133563	6 April 2014	4	4	4	1	1	2	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	1	4	3	3	2	68
77	Anna salsa	7d	0823 3696	19-08-2014	4	3	4	1	4	4	1	4	4	4	4	3	4	3	4	4	1	1	4	4	1	68
78	Yoga Pras	7a	'08233118	03-11-2014	4	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	1	4	68
79	Raihan Ad	7c	'08514702	13/7/2012	4	1	1	1	4	3	2	3	4	4	4	3	3	3	4	4	2	2	4	4	3	69
80	Naila Sani	VII A/7A	'0838-546	12-03-2014	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	1	4	4	1	71
81	Nasiva Azz	7A	'08125901	2011/5/30	3	1	4	3	1	4	3	4	4	4	4	3	4	2	4	4	2	4	4	2	2	71

Lampiran 2. ***Postes***

1	Nama	Kelas	No WA	Tanggal L	Saya mem	Saya akan	Saya mara	[illegible]	[illegible]	Ketika sed	Tuntutan	Saya tetap	[illegible]	Saya merc	Saya tidak	Setelah m	Saya ikut	[illegible]	Saya akan	Saya akan	Saya akan	[illegible]	Saya akan	[illegible]	Saya tidak	[illegible]	Meskipun	Jum
2	Zulfa Rilha	7	08512425	5juni	4	3	4	1	1	3	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	1	4	1	4	69
3	ANANDA ;	7A	822-5763-	14 juni 20	3	4	3	1	1	4	4	4	1	4	3	4	3	1	4	4	4	1	4	2	4	2	4	69
4	Zion alfa s	7D	08212521	19 juni 20	4	4	4	1	1	4	3	3	1	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	2	4	1	4	70
5	Frisza Bur	7B	0838-431	04-03-201	4	3	4	2	1	4	4	4	1	4	4	4	4	2	4	3	3	1	4	2	4	1	4	71
6	Krisna	7 (B)	8E+11	29 septem	4	4	4	1	2	4	4	4	2	4	4	3	4	2	4	4	4	1	3	1	3	2	2	70
7	Abdul han	7b	08233160	2011	3	4	3	2	1	4	4	4	2	3	4	4	4	1	4	4	4	2	4	2	4	2	2	71
8	m rizky a p	7d	822 3130	19 juni 20	4	3	4	1	1	4	4	3	1	4	3	4	3	2	4	4	4	1	4	1	4	2	4	69
9	Rahmat wi	7c	08214197	9	4	4	4	1	1	4	3	4	2	4	4	4	4	1	4	3	4	2	4	1	4	1	3	70
10	Azham Oc	7b	08311596	11 Oktobe	3	3	4	1	1	3	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	2	4	1	4	1	4	69
11	IZATUL AF	7D	+62 838 7	20-04-12	4	4	4	2	2	3	4	4	2	3	4	4	4	1	4	4	4	2	4	2	3	2	1	71

Lampiran 3. Skala dan Expert

Alat Ukur Stabilitas Emosi

Aspek	Indikator	Fav	Unv
Kematangan Emosi	Mampu memberikan reaksi sesuai dengan tingkat perkembangannya	12	4
	Tenang dalam menyelesaikan konflik	10 11	
	Mampu berkomunikasi dengan baik dan stabil dalam kondisi apapun	8 15	
Adekuasi (Respon muncul Emosi)	Mengenali jenis emosi yang muncul	1 2 3	
	Mampu mengetahui insensitas emosi yang di rasakan	6 7	5
	Mampu mengetahui arah emosi ditujukan	13	9 14
Kontrol Emosi	Mampu mengendalikan perasaan dan emosi sesuai dengan lingkungan dan situasi	16 17	18
	Mampu mengelola emosi negatif	19 21	20
	Mampu mengembangkan emosi positif	23	22

No	Aitem
1	Saya menyadari perasaan apa yang sedang saya rasakan saat ini
2	Saya akan lebih fokus menyelesaikan masalah, apabila tidak sedang emosi
3	Saya marah ketika teman menyontek tugas saya
4	Mendapat nilai yang baik membuat saya semakin bersemangat dalam belajar

5	Ketika saya sedang marah dengan seseorang, saya akan mendiamkan orang tersebut
6	Ketika sedang merasa sedih, saya akan menangis agar merasa lega
7	Tuntutan berprestasi dari keluarga membuat saya sangat stres
8	Saya tetap berkomunikasi dengan teman yang tidak menyukai saya
9	Saya merasa kecewa apabila ada teman yang mendapatkan nilai lebih bagus dari saya, padahal dia biasa saja
10	Saya merasa tegang ketika ada ulangan mendadak dan belum belajar sebelumnya
11	Saya tidak akan mudah menyerah ketika mendapatkan soal ujian yang sulit
12	Setelah melakukan kesalahan kepada teman, saya akan meminta maaf demi memperbaiki hubungan pertemanan
13	Saya ikut senang ketika teman mendapatkan nilai ulangan yang tinggi
14	Saya merasa malu untuk mengakui kesalahan dan meminta maaf setelah melakukan kesalahan
15	Saya akan membalas teman yang memukul saya
16	Saya akan berdiskusi dengan teman ketika tugas yang diberikan guru terlalu sulit untuk diselesaikan sendiri
17	Saya akan baik hanya pada orang yang saya sukai
18	Saya mampu bersosialisasi dengan baik di sekolah
19	Saya akan belajar lebih giat lagi ketika gagal dalam ujian
20	Saya tidak bisa mengerjakan tugas sendiri, apabila tidak menyontek
21	Saya tidak merasa kecewa ketika ulangan mendapatkan nilai yang lebih rendah dari teman yang lain
22	Saya berusaha tetap tenang, meskipun terlambat mengerjakan PR dari guru
23	Meskipun saya salah, saya tetap akan mempertahankan pendapat sendiri dan tidak peduli dengan pendapat orang lain

EXPERT JUDGEMENT INSTRUMENT

Validator : Muh. Masykur AG., S.Psi., M.Si.

Jabatan : Terapis SEFT

No	Komponen	Kelayakan
	Kelayakan isi	
1	Kesesuaian isi	✓
2	Kesesuaian dengan kebutuhan	✓
3	Kebenaran substansi	✓
4	Kebenaran nilai moral dan sosial	✓
	Kebahasaan	
5	Keterbacaan	✓
6	Kejelasan informasi	✓
7	Kesesuaian kaidah	✓
8	Bahasa yang efektif	✓
	Sajian	
9	Kejelasan tujuan	✓
10	Urutan penyajian	✓
11	Kesesuaian stimulus dan respon	✓
12	Kelengkapan informasi	✓
	Layout	
13	Font	✓
14	Tata letak	✓
15	Desain	✓
16	Tampilan	✓

Malang, 10 Maret 2025

Muh. Masykur AG., S.Psi., M.Si.

Lampiran 4. Validitas dan Realibilitas

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	57.7000	37.529	.484	.457
X02	57.4875	37.519	.390	.466
X03	57.5750	38.779	.309	.482
X04	59.1125	46.937	.325	.573
X05	57.9500	40.251	.201	.502
X06	57.7250	37.215	.518	.452
X07	57.5125	44.886	.150	.556
X08	57.8125	38.154	.384	.471
X09	57.3875	35.177	.668	.421
X10	57.2875	37.423	.531	.453
X11	57.6500	36.711	.567	.444
X12	57.8375	45.682	.204	.570
X13	58.5000	41.519	.117	.515
X14	57.6000	38.066	.426	.466
X15	58.6250	46.060	.252	.563
X16	57.2375	37.399	.484	.456
X17	57.2125	41.359	.169	.508
X18	57.9375	40.920	.134	.513
X19	58.0875	44.764	.141	.553
X20	58.1875	49.850	.442	.614

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.701	20

Lampiran 5. Hasil Analisa Data

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE TES	39.7000	10	.77560	.17689
	POS TES	61.0000	10	.77560	.17689

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	PRE TES - POS TES	-21.30000	.15470	.26515	-21.82602	-20.17398	-58.465	8	.000

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
POS TES - PRE TES	Negative Ranks	0[a]	.00	.00
	Positive Ranks	10[b]	4.50	45.00
	Ties	0[c]		
	Total	10		

a. POS TES < PRE TES
b. POS TES > PRE TES
c. POS TES = PRE TES

Test Statistics[a]

	POS TES - PRE TES
Z	-2.125[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

a. Wilcoxon Signed Ranks Test
b. Based on negative ranks.

Lampiran 6. Lembar *Informed Concent*

INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Zulfa Rihadatul Aisya

TTL : 5 Juni 2012

Alamat : Pacitan

Pekerjaan : Siswa

Menyatakan kesediaan dengan sukarela untuk menjalani serangkaian prosedur psikologi dalam rangka intervensi penelitian tesis mahasiswa magister psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang,

Nama : Abdulloh Aziz Assa'diy

NIM : 230401210006

Pacitan, 10 Mei 2025

(Zulfa Rihadatul A...)

INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : [illegible]

TTL : [illegible]

Alamat : [illegible]

Pekerjaan : [illegible]

Menyatakan kesediaan dengan sukarela untuk menjalani serangkaian prosedur psikologi dalam rangka intervensi penelitian tesis mahasiswa magister psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang,

Nama : Abdulloh Aziz Assa'diy

NIM : 230401210006

Pacitan, 10 Mei 2025

(.....)

INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Zion alfa safifa G

TTL : 19 Juni 2010

Alamat : Bandar

Pekerjaan : Siswa

Menyatakan kesediaan dengan sukarela untuk menjalani serangkaian prosedur psikologi dalam rangka intervensi penelitian tesis mahasiswa magister psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang,

Nama : Abdulloh Aziz Assa'diy

NIM : 230401210006

Pacitan, 10 Mei 2025

(Zion alfa safifa G)

INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Frisza Bunga Wma

TTL : 04 Maret 2002

Alamat : Banda

Pekerjaan : Siswa

Menyatakan kesediaan dengan sukarela untuk menjalani serangkaian prosedur psikologi dalam rangka intervensi penelitian tesis mahasiswa magister psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang,

Nama : Abdulloh Aziz Assa'diy

NIM : 230401210006

Pacitan, 10 Mei 2025

(Frisza Bunga W.)

INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : KRISNA

TTL : 21 september 2011

Alamat : Bandar

Pekerjaan : Siswa

Menyatakan kesediaan dengan sukarela untuk menjalani serangkaian prosedur psikologi dalam rangka intervensi penelitian tesis mahasiswa magister psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang,

Nama : Abdulloh Aziz Assa'diy

NIM : 230401210006

Pacitan, 10 Mei 2025

(KRISNA)

INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : ABDUL HANIF

TTL : 29 APRIL 2011

Alamat : BANDAR

Pekerjaan : PELAJAR

Menyatakan kesediaan dengan sukarela untuk menjalani serangkaian prosedur psikologi dalam rangka intervensi penelitian tesis mahasiswa magister psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang,

Nama : Abdulloh Aziz Assa'diy

NIM : 230401210006

Pacitan, 10 Mei 2025

(ABDUL HANIF)

INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : M. RIZKI A P

TTL : 19 JUNI 2011

Alamat : BANDAR

Pekerjaan : SISWA

Menyatakan kesediaan dengan sukarela untuk menjalani scrangkaian prosedur psikologi dalam rangka intervensi penelitian tesis mahasiswa magister psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang,

Nama : Abdulloh Aziz Assa'diy

NIM : 230401210006

Pacitan, 10 Mei 2025

(M. RIZKI A P.)

INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Rahmat Widi Nur R

TTL : 9 Juni 2011

Alamat : Bandar

Pekerjaan : Siswa

Menyatakan kesediaan dengan sukarela untuk menjalani serangkaian prosedur psikologi dalam rangka intervensi penelitian tesis mahasiswa magister psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang,

Nama : Abdulloh Aziz Assa'diy

NIM : 230401210006

Pacitan, 10 Mei 2025

(Rahmat Widi N.R)

INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Azham Oktaviano

TTL : 11 Oktober 2011

Alamat : Bandar

Pekerjaan : Siswa

Menyatakan kesediaan dengan sukarela untuk menjalani serangkaian prosedur psikologi dalam rangka intervensi penelitian tesis mahasiswa magister psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang,

Nama : Abdulloh Aziz Assa'diy

NIM : 230401210006

Pacitan, 10 Mei 2025

(Azham Oktaviano)

INFORMED CONSENT

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Izatul A

TTL : 20, April 2011

Alamat : Bandar

Pekerjaan : Siswa

Menyatakan kesediaan dengan sukarela untuk menjalani serangkaian prosedur psikologi dalam rangka intervensi penelitian tesis mahasiswa magister psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang,

Nama : Abdulloh Aziz Assa'diy

NIM : 230401210006

Pacitan, 10 Mei 2025

Izatul A.

(.....)

Lampiran 7. Sertifikat Terapis SEFT

Certificate of Completion

This is to acknowledge that

Muh. Masykur AG

participated in

SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique)

Angkatan 495

Malang, 21 - 22 Desember 2019 | Amaris Hotel

Ahmad Faiz Zainuddin
SEFT® Founder & Master Trainer

Dipindai dengan CamScanner

3620465

BADAN NASIONAL
SERTIFIKASI PROFESI
INDONESIAN PROFESSIONAL CERTIFICATION AUTHORITY

SERTIFIKAT KOMPETENSI
CERTIFICATE OF COMPETENCE

No. 8549.2351.0000753.2017

Dengan ini menyatakan bahwa,
This is to certify that,

Muh Masykur AG

No. Reg. P.455.000501.2017

Telah Kompeten pada Bidang:
Is competent in the area of:

Metodologi Pelatihan
Training Methodology

Dengan Kualifikasi / Kompetensi :
With Qualification / Competency :

Pelaksanaan Pelatihan Tatap Muka
Conduct Face to Face Training

Sertifikat Berlaku untuk 3 (Tiga) Tahun
This Certificate is valid for 3 (Three) Years

Tangerang, 28 November 2017
Atas nama BNSP / On behalf of BNSP
Lembaga Sertifikasi Profesi Kepelatihan dan Instruktur Nasional (LSP Pelatinas)
Certification Institution of National Instructor and Training Officer Profession

LSP PELATINAS

Dyah Pratiwi Nugrahesti
Ketua
Chairman

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 8. Surat Surat Penelitian

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI
Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

No. : 593 /FPsi.1/PP.009/4/2025 — 24 April 2025
Perihal : **IZIN PENELITIAN TESIS**

Kepada Yth.
Kepala MTs Muhammadiyah Bandar
di
Pacitan

Dengan hormat,
Dalam rangka untuk memenuhi kebutuhan data terkait penelitian tesis mahasiswa Program Studi Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu berkenan untuk Izin Penelitian Tesis, kepada:

Nama / NIM	: ABDULLOH AZIZ ASSA`DIY / 230401210006
Tempat Penelitian	: MTs Muhammadiyah Bandar
Judul Tesis	: EFEKTIVITAS *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* UNTUK MENINGKATKAN STABILITAS EMOSI (Studi Eksperimen Pada Siswa di MTs Muhammadiyah Bandar Pacitan)
Pembimbing	: 1. Prof. Dr. H. Rahmat Aziz, M.Si. 2. Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,

Ali Ridho

Tembusan:
1. Dekan;
2. Para Wakil Dekan;
3. Ketua Program Studi Magister Psikologi;
4. Arsip.

MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH KAB. PACITAN
MADRASAH TSANAWIYAH MUHAMMADIYAH BANDAR
(MTs.Muh)
BANDAR – PACITAN
Jalan Raya No. 18 Bandar Kode Pos 63583 Telp. (0357) 331051
NSS.212051208010, NSM.121235010010, NPSN.20584817

SURAT KETERANGAN
Nomor : 137/MTs.13.01.511/PP.01.1/V/2025

Berdasarkan surat pengantar dari Program Studi Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Nomor 174/FPsi.1/PP.009/2/2025 tentang Izin Observasi dan Wawancara, dan Nomor 592/FPsi.1/PP.009/4/2025 tentang Isin penelitian tesis maka :

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: SETIYONO,S.Pd.
NIP	: -
Jabatan	: Kepala Madrasah
Alamat Madrasah	: Jalan Raya No. 18 Bandar
Telepon/HP	: 0853-3538-0072

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: ABDULLOH AZIZ ASSA'DIY
Nim	: 230401210006
Progdi	: Psikologi (Univ.Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang)

Dengan ini memberikan izin untuk melaksanakan Penelitian Tesis dengan Judul "Efektifitas Spiritual Emotional Freedom Technique untuk meningkatkan Stabilitas Emosi" Serta melaksanakan observasi dan wawancara di MTs Muhammadiyah Bandar.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Pacitan, 09 Mei 2025
Kepala MTs Muh /Bandar

SETIYONO,S.Pd.

Lampiran 9. Dokumentasi

Lampiran 10. Modul dan Expert

SEFT (*SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE*) UNTUK MENINGKATKAN STABILITAS EMOSI PADA SISWA SEKOLAH/MADRASAH

MODUL

Oleh
Abdulloh Aziz Assa'diy
NIM. 230401210006

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2025

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT., telah memberikan penulis kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan modul SEFT ini . Penulis mengucapkan syukur kepada Allah SWT., yang atas limpahan nikmat sehat-Nya, baik itu berupa sehat fisik maupun akal pikiran, sehingga penulis mampu untuk menyelesaikan pembuatan modul ini. Sholawat serta salam semoga terlimpah curahkan kepada baginda tercinta yaitu Nabi Muhammad SAW yang kita nanti – nantikan syafaatnya diakhirat nanti.

Penulis tentu menyadari bahwa modul ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak terdapat kesalahan serta kekurangan didalamnya. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik serta saran, supaya modul ini nantinya dapat menjadi modul yang lebih baik lagi. Kemudian, apabila terdapat banyak kesalahan pada modul ini, penulis memohon maaf yang sebesar – besarnya. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang terlibat dalam pembuatan modul ini. Demikian, semoga modul ini dapat bermanfaat. Terimakasih.

Penulis

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stabilitas emosi merupakan komponen penting dalam perkembangan siswa usia sekolah. Kedua komponen ini berfungsi sebagai landasan untuk mengembangkan karakter yang kuat dan interaksi interpersonal yang sehat, selain mendorong keberhasilan akademis. Meskipun demikian, penelitian menunjukkan bahwa anak-anak sekolah sering mengalami tekanan emosional, yang mungkin berdampak pada perkembangan mereka secara umum. Goleman (1995) menegaskan bahwa kecerdasan emosional-yang bahkan lebih penting daripada kecerdasan intelektual-berkontribusi secara signifikan terhadap kesuksesan seseorang. Siswa di sekolah saat ini menghadapi berbagai macam kesulitan emosional, seperti tekanan sosial, ekspektasi akademis, dan masalah keluarga. Twenge (2017) menemukan bahwa, selain meningkatnya paparan terhadap media sosial dan tekanan akademis, tingkat kecemasan dan depresi remaja telah meningkat secara dramatis dalam beberapa dekade terakhir. Hal ini menyiratkan bahwa ada kebutuhan mendesak untuk menawarkan metode praktis untuk mengendalikan emosi siswa.

Interaksi interpersonal yang efektif, yang meliputi komunikasi, empati, dan kerja sama. Interaksi sosial sangat penting bagi perkembangan kognitif dan emosional anak-anak, menurut Vygotsky (1978). Meskipun demikian, banyak siswa yang kesulitan membangun interaksi interpersonal yang positif, yang sering kali disebabkan oleh kurangnya kesadaran akan perasaan mereka sendiri dan orang lain. *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) adalah sebuah metode yang membantu orang mengatasi emosi yang buruk dan meningkatkan kesejahteraan dengan memadukan komponen spiritual, emosional, dan fisik. Berdasarkan ide dari *Emotional Freedom Technique* (EFT), SEFT diciptakan dengan memasukkan komponen spiritual untuk memperkuat dampaknya (Craig, 2008). Metode ini telah terbukti berhasil menurunkan kecemasan, stres, dan perasaan tidak menyenangkan lainnya.

Salah satu komponen utama SEFT, yaitu ketukan, telah terbukti dalam penelitian oleh Church (2013) dapat menurunkan kadar kortisol, yang juga disebut

sebagai hormon stres. Kesehatan emosional yang lebih baik secara langsung terkait dengan penurunan kadar kortisol ini. Langkah pertama yang penting dalam manajemen emosi adalah mengakui dan menerima perasaan seseorang, yang mana SEFT membantu orang-orang. SEFT dapat meningkatkan stabilitas emosi. Siswa yang lebih mahir dalam mengendalikan emosi mereka juga lebih mungkin untuk terlibat dalam interaksi sosial yang konstruktif. Penelitian oleh Stapleton dkk. (2017) mendukung hal ini, menunjukkan bahwa teknik penyadapan meningkatkan kepercayaan diri dan meningkatkan mekanisme koping dalam situasi sosial yang sulit.

Karena siswa menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah, sekolah merupakan tempat yang penting untuk pengembangan emosional. Program intervensi yang menekankan pada pengembangan emosional dan sosial di sekolah telah terbukti dapat meningkatkan hubungan sosial siswa dan meningkatkan prestasi akademik (Elieas et al., 1997). Menurut data WHO tahun 2021, gangguan mental mempengaruhi 10-20% anak-anak dan remaja di seluruh dunia, dengan kecemasan dan depresi sebagai kondisi yang paling banyak terjadi. Sayangnya, banyak sekolah yang masih kekurangan strategi praktis untuk membantu anak-anak dalam menyelesaikan masalah ini. Salah satu solusi potensial untuk menutup kesenjangan ini adalah SEFT.

Komponen spiritual SEFT menambahkan dimensi tambahan yang signifikan, terutama bagi siswa dari lingkungan yang beragam agama. Studi oleh Koenig (2012) menunjukkan bahwa spiritualitas dapat meningkatkan ketahanan mental dan memberikan makna pada kehidupan, yang pada akhirnya membantu individu untuk menghadapi masalah emosional dengan lebih baik. Melalui program konseling individu, sesi kelompok siswa, atau pelatihan guru, SEFT dapat diimplementasikan dalam lingkungan pendidikan. Program yang bertujuan untuk meningkatkan kecerdasan emosional anak-anak juga harus menyertakan instruktur sebagai fasilitator yang penting, demikian menurut Greenberg dkk. (2003).

Meskipun ada banyak bukti keampuhan SEFT, penggunaannya di kelas-kelas di Indonesia masih sangat rendah. Hal ini dikarenakan tidak banyak sumber daya yang berguna yang dapat digunakan oleh guru dan siswa. Oleh karena itu, dengan menawarkan panduan prosedur SEFT yang disesuaikan dengan konteks pendidikan

di Indonesia, modul ini bertujuan untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Salah satu tujuan utama kurikulum nasional Indonesia adalah pendidikan karakter. Pengembangan karakter siswa, termasuk empati, ketahanan, dan disiplin, dapat dibantu oleh SEFT. Lickona (1991) menegaskan bahwa pengembangan komponen emosi merupakan komponen penting dalam pendidikan karakter yang baik.

Menurut penelitian Nelson & Adams (2005), siswa yang memiliki emosi yang stabil biasanya memiliki performa akademis yang lebih baik. SEFT dapat membantu siswa berprestasi lebih baik secara akademis dengan membantu mereka mengelola stres dan emosi negatif. Orang tua juga harus mendukung pengenalan SEFT di sekolah. Untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendorong perkembangan emosi anak, Epstein (2001) menegaskan bahwa kerja sama antara orang tua dan sekolah sangatlah penting. SEFT memiliki banyak potensi untuk membantu siswa dalam mengatasi hambatan emosional dan sosial mereka, menurut sejumlah penelitian dan data yang telah diberikan. Dengan menawarkan sebuah panduan yang berguna yang dapat digunakan oleh guru dan siswa, modul ini bertujuan untuk memfasilitasi penerapan SEFT di kelas.

B. Tujuan

Berdasarkan konteks di atas, modul SEFT ini dibuat dengan tujuan untuk menjadi panduan untuk manajemen SEFT. Penjelasan mengenai intervensi SEFT dan prosedur yang terlibat dalam mempraktikkannya akan dibahas dalam pembahasan modul ini. Melalui pendekatan yang komprehensif dan bermanfaat, program SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) ini bertujuan untuk membantu siswa sekolah dalam mengembangkan stabilitas emosi mereka. Diharapkan bahwa siswa yang memperoleh teknik SEFT akan lebih siap untuk mengidentifikasi, memahami, dan mengendalikan emosi mereka, sehingga mereka dapat dengan percaya diri dan tenang menangani stres dalam kehidupan pribadi, sosial, dan akademik mereka.

C. Manfaat

Ilmu psikologi yang membutuhkan modul tentang SEFT diharapkan dapat memperoleh manfaat dari modul ini, sesuai dengan tujuan modul yang telah

disebutkan di atas. Diharapkan modul ini dapat menjadi dasar dan kontribusi intelektual bagi para psikolog yang ingin memahami dan menggunakan prosedur SEFT. Siswa dapat memperoleh manfaat yang besar dengan menggunakan Teknik SEFT ini untuk membantu mereka mengatasi kesulitan emosional dan sosial yang sering terjadi di dalam kelas. Siswa dapat secara signifikan mengurangi stres, kecemasan, dan tekanan akademis dengan belajar mengidentifikasi dan mengendalikan emosi mereka dengan SEFT. Metode ini juga meningkatkan kemampuan mereka untuk tetap tenang dan berkonsentrasi di bawah tekanan, seperti saat mengikuti tes atau menyelesaikan perselisihan dengan teman.

D. Jenis dan Desain

Pengembangan modul ini merupakan bagian dari eksperimen. Oleh karena itu, *pre-test* akan diberikan sebagai skor awal sebelum pelaksanaan intervensi. Setelah itu, intervensi akan dilaksanakan. *Post-test* akan diberikan untuk mengukur skor akhir setelah intervensi, yang akan diberikan pada waktu yang telah dijadwalkan.

E. Sasaran

Sasaran dalam intervensi SEFT ini adalah siswa Sekolah. Tujuan utama dari modul SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) ini adalah untuk membantu anak-anak sekolah dalam mengembangkan stabilitas sosial dan emosional mereka. Tujuan dari modul ini adalah untuk memberikan pemahaman menyeluruh kepada para siswa tentang bagaimana mengidentifikasi, mengendalikan, dan mengatur emosi mereka sehingga mereka dapat menangani stres dalam kehidupan pribadi, sosial, dan akademis mereka dengan lebih baik. Melalui peningkatan empati, komunikasi, dan resolusi konflik, modul ini juga berupaya meningkatkan kapasitas siswa untuk terlibat dengan orang lain dengan cara yang konstruktif. Siswa yang secara teratur menggunakan teknik SEFT diprediksi akan memiliki ketahanan emosional yang lebih kuat untuk menghadapi kesulitan baik di kelas maupun dalam kehidupan sehari-hari, serta meningkatkan kepercayaan diri dan interaksi sosial yang lebih harmonis.

SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE

A. Pengertian

Terapi SEFT adalah teknik penyembuhan yang memadukan keampuhan energi psikologi, do'a dan spiritualitas, yang menerapkan berbagai prinsip dan teknik berdasarkan konsep sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku individu. Terapi SEFT adalah terapi dengan menggunakan gerakan sederhana yang dilakukan untuk membantu menyelesaikan masalah fisik, psikis, sosial, meningkatkan kinerja dan prestasi, meraih kedamaian serta kebermaknaan hidup Feinstein (2013). Salah satu manfaat terapi SEFT, diantaranya mengatasi masalah psikis seperti: trauma, stress, depresi, phobia, kecanduan rokok/miras/narkoba, sulit tidur, mudah marah/sedih, emosi, tidak percaya diri, sulit konsentrasi, sering gugup; dan sebagainya.

SEFT merupakan suatu terapi Psikologi yang pertama kali ditujukan untuk melengkapi alat psikoterapi yang sudah ada. SEFT adalah salah satu varian dari cabang ilmu baru yang dinamai *Energy Psychology*. SEFT bekerja dengan prinsip yang kurang lebih sama dengan akupuntur dan akupressur. Craig (2008) menyatakan teknik ini berusaha merangsang titik – titik kunci di sepanjang jalur energi (energi meridian) tubuh yang sangat berpengaruh pada kesehatan kita. Terapi *spiritual emotional freedom technique* (SEFT) termasuk tehnik relaksasi, merupakan salah satu bentuk *mind-body therapy* dari terapi komplementer dan alternatif keperawatan SEFT merupakan teknik penggabungan dari sistem energi tubuh (*energi medicine*) dan terapi spiritual.

Untuk membantu orang dalam mengatasi hambatan emosional, stres, dan trauma, Teknik Kebebasan Emosional Spiritual (SEFT) mengintegrasikan komponen spiritual dan emosional. Untuk mengembalikan keseimbangan emosi dan energi dalam tubuh, SEFT menggabungkan kesadaran spiritual, afirmasi positif, dan mengetuk titik-titik meridian tubuh. Metode ini didasarkan pada gagasan bahwa masalah emosional atau psikologis diakibatkan oleh gangguan pada aliran energi tubuh, yang dapat diatasi dengan menstimulasi titik-titik meridian yang sesuai.

Craig (2008) menyatakan bahwa SEFT, versi modifikasi dari *Emotional Freedom Technique* (EFT), menggabungkan komponen spiritual yang dapat meningkatkan proses penyembuhan selain penekanannya pada pemulihan emosional dan fisik. SEFT berusaha untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat dan meringankan stres emosional dengan cara yang mudah dan efisien dengan menerapkan dasar-dasar akupunktur tanpa jarum. Dalam kehidupan sehari-hari, SEFT dapat digunakan untuk mengatasi kecemasan, stres, dan trauma, serta meningkatkan hubungan interpersonal.

Manfaat utama SEFT adalah kemampuannya untuk mengatasi masalah emosional tanpa memerlukan obat atau perawatan tradisional yang lebih rumit. Misalnya, SEFT telah terbukti berhasil menurunkan gejala PTSD dan masalah kecemasan pada manusia, menurut sebuah penelitian oleh Feinstein (2013). Orang yang menderita penyakit emosional dapat menyelesaikan terapi ini sendiri, memberi mereka lebih banyak kendali atas proses penyembuhan diri. Dengan memasukkan elemen spiritual, SEFT juga mempromosikan kesadaran diri yang lebih besar dan memungkinkan orang untuk lebih sengaja memproses emosi dan pengalaman mereka, yang keduanya dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang secara umum.

B. Mekanisme

Terapi SEFT adalah teknik penyembuhan yang memadukan keampuhan energi psikologi, do'a dan spiritualitas, yang menerapkan berbagai prinsip dan teknik berdasarkan konsep sistem energi tubuh untuk memperbaiki kondisi pikiran, emosi dan perilaku seseorang Church (2013). Rangkaian metode yang dilakukan adalah:

a) *The set-up* yaitu menetralisir energi negatif yang ada dalam tubuh

Caranya dengan mengucapkan the *set-up words*, yaitu kata-kata yang diucapkan dengan khusyu, ikhlas dan pasrah untuk menetralisir keyakinan dan pikiran negatif. Contoh kalimat set-up: "Ya Allah... meskipun saya (menderita sakit kepala yang tak kunjung sembuh), saya ikhlas, saya pasrah pada-Mu sepenuhnya".

b) *The tune-in* yaitu mengarahkan pikiran pada tempat rasa sakit

Untuk masalah fisik, lakukan *tune-in* dengan cara merasakan rasa sakit yang

dialami, lalu mengarahkan pikiran ke tempat rasa sakit dan sambil terus melakukan dua hal tersebut, hati dan mulut mengatakan: “Saya ikhlas, saya pasrah... Ya Allah...”. Untuk masalah emosi, lakukan tune-in dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin dihilangkan. Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih, takut dan sebagainya) hati dan mulut mengucapkan: “Saya ikhlas, saya pasrah... Ya Allah.”.

c) *The tapping* yaitu mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada 18 titik tertentu di tubuh manusia.

The tapping adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di bagian tubuh yang dibarengi dengan *tune-in*. Titik-titik ini adalah titik- titik kunci dari *the major energy meridians*, yang jika diketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralisirnya gangguan emosi atau rasasakit yang di rasakan, Sehingga aliran energi tubuh berjalan normal dan seimbang kembali. Titik-titik tersebut adalah:

1) Cr (Crown) yaitu titik di bagian atas kepala
2) EB (Eye Brow) yaitu titik permulaan alis mata
3) SE (Side of the Eye) yaitu di atas tulang di samping mata
4) UE (Under the Eye) yaitu 2 cm di bawah kelopak mata
5) UN (Under the Nose) yaitu tepat di bawah hidung
6) Ch (Chin) yaitu diantara dagu dan bagian bawah bibir
7) CB (Collar Bone) yaitu diujung tempat bertemunya tulang dada, collar bone dan tulang rusuk pertama
8) UA (Under the Arm) yaitu di bawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau tepat di bagian tengah tali bra (wanita).
9) BN (Bellow Nipple) yaitu 2,5 cm di bawah putting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara (wanita).
10) IH (Inside of Hand) yaitu di bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan
11) OH (Outside of Hand) yaitu dibagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan
12) Th (Thumb) yaitu ibu jari disamping luar bagian bawah kuku

13) IF (Index Finger) yaitu jari telunjuk disamping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
14) MF (Middle Finger) yaitu jari tengah samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
15) RF (Ring Finger) yaitu jari manis di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
16) BF (Baby Finger) yaitu di jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari)
17) KC (Karate Chop) yaitu di samping telapak tangan, bagian yang sering digunakan untuk mematahkan balok saat karate
18) GS (Gamut Spot) yaitu di bagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking.

C. Manfaat

Sejumlah manfaat terapi EFT/SEFT yang sebelumnya telah dikembangkan oleh Stapleto (2017), yaitu:

a) Mengatasi masalah atau penyakit fisik, seperti: sakit kepala, nyeri punggung, maagh, asma, sakit jantung, overweight, alergi, diabetes, kanker, vertigo, migran, pegel-pegel.
b) Mengatasi masalah atau penyakit psikis seperti: trauma, stress, depresi, phobia, kecanduan rokok/miras/narkoba, sulit tidur, mudah marah/sedih, emosi, tidak percaya diri, sulit konsentrasi, sering gugup.
c) Mengatasi masalah keluarga dan anak-anak, seperti: keluarga tidak harmonis, selingkuh, masalah seksual, anak nakal, malas, mengompol, autis, dan lain-lain.
d) Meningkatkan prestasi, seperti: meningkatkan prestasi di bidang olahraga, akademik, karir, bisnis, meningkatkan peforma sales, mencapai target penjualan, negosiasi dan kesulitan belajar.
e) Meningkatkan keberuntungan dalam 6 bidang, seperti: finansial, hubungan antar manusia, kesehatan, pekerjaan, spiritual dan kebahagiaan hati.
f) Membersihkan diri dari emosi negatif dan meraih kedamaian hati.
g) Meraih kebahagiaan dan kemuliaan dalam kehudupan bermasyarakat.

D. Faktor

Ada 3 faktor yang harus kita perhatikan agar SEFT yang kita lakukan efektif Stapleton (2017), yakni:

a) Yakin

Anda (baik sebagai terapis maupun klien) perlu keyakinan sama SEFT atau diri anda sendiri., anda hanya perlu yakin Jadi SEFT tetap efektif walaupun pasien maupun klien skeptis, ragu, tidak percaya diri, malu kalau tidak berhasil,dsb. Asalkan terapis dan klien masih yakin, SEFT tetap efektif.

b) Konsentrasi

Selama melakukan terapi, kita harus konsentrasi atau khusyu'. Pusatkan pikiran kita pada hati dan pikiran kita Jadi, hilangkan pikiran lain,

c) Ikhlas

Ikhlas artinya ridho atau menerima rasa sakit kita (baik fisik maupun emosi) dengan sepenuh hati. Ikhlas artinya tidak mengeluh,tidak complain atas musibah yang sedang kita terima.

E. Kajian SEFT

Salah satu kemajuan dalam metode konseling, SEFT secara harmonis mengintegrasikan aspek fisik, psikologis, dan spiritual orang. Masalah konseling dapat diselesaikan dengan menggunakan ketiga faktor ini. Komponen spiritual SEFT sejalan dengan Bimbingan dan Konseling Islam, yang menggabungkan komponen agama dan spiritual ke dalam setiap perspektif ilmiah. Satu hal yang membedakan teknik SEFT dari pendekatan terapeutik berbasis psikologi energi lainnya adalah adanya komponen spiritual. SEFT mengintegrasikan aspek fisik, psikologis, dan spiritual masyarakat secara harmonis. Ketiga elemen ini dapat digunakan untuk mengatasi masalah konseling. Unsur spiritual SEFT konsisten dengan Bimbingan dan Konseling Islam, yang mengintegrasikan unsur spiritual dan agama ke dalam semua sudut pandang ilmiah. Komponen spiritual dari teknik SEFT adalah salah satu fitur yang membedakannya dari modalitas pengobatan berbasis psikologi energi lainnya.

Islam sangat menghargai menjaga keseimbangan fisik, emosional, dan spiritual dalam kehidupan seorang Muslim. Pengendalian diri, kesabaran, dan kebutuhan

untuk menjaga stabilitas emosional adalah semua topik yang dibahas secara luas dalam Al-Qur'an dan Hadis. Surah Al-A'raf (7:31), yang mengatakan, "Wahai anak-anak Adam, kenakan perhiasanmu di setiap masjid dan makan dan minum, tetapi jangan berlebihan," adalah salah satu bagian dalam Al-Qur'an yang mengajarkan tentang mengendalikan emosi. Sesungguhnya, orang-orang yang berlebihan tidak disukai oleh Allah. Bagian ini menyoroti nilai menjaga keseimbangan dalam semua aspek kehidupan, termasuk mengendalikan emosi dan nafsu. Islam juga sangat menekankan pada gagasan kesabaran, atau sabr, sebagai sarana untuk mengatasi emosi yang tidak menyenangkan seperti kemarahan, kekhawatiran, atau ketidaksabaran.

Menurut Hadits Nabi SAW, "Orang yang kuat adalah orang yang dapat mengendalikan dirinya ketika dia marah, bukan orang yang dapat mengalahkan orang lain dalam pertempuran" (HR. Bukhari dan Muslim). Gagasan mendasar SEFT, yang melibatkan mengetuk titik-titik tertentu dan mengulangi afirmasi positif untuk menenangkan emosi, terkait dengan ajaran hadis ini tentang nilai pengendalian diri dalam situasi yang sangat emosional. Gagasan Islam tentang pengendalian diri, yang mempromosikan kedamaian batin dan ketenangan jiwa, konsisten dengan prinsip SEFT, yang menyerukan pengelolaan emosi secara sadar dan afirmatif.

Fokus pada komponen spiritual yang dapat membantu orang dalam mencapai kedamaian batin adalah salah satu komponen kunci dari SEFT. Untuk mengatasi stres emosional dan mencapai keseimbangan dalam hidup, SEFT mendorong praktisi untuk menjalin hubungan dengan energi spiritual. Gagasan spiritual SEFT mirip dengan konsep Islam tawakkul, yang berarti menyerahkan diri kepada Allah setelah melakukan segala usaha. Dalam Islam, spiritualitas mencakup semua aspek kehidupan, termasuk bagaimana kita bereaksi terhadap emosi dan sentimen kita, dan tidak hanya terkait dengan agama.

Dalam Surah Ar-Ra'du (13:28) Al-Qur'an, Allah SWT bersabda: "Ketahuilah, dengan mengingat Allah hati akan tenang." Kitab suci ini menunjukkan bahwa memiliki hubungan intim dengan Tuhan dapat mengarah pada stabilitas emosional dan kedamaian pikiran, yang konsisten dengan tujuan SEFT tentang kedamaian batin. Afirmasi positif yang mengingatkan orang akan potensi mereka sendiri dan

keberadaan energi positif adalah hal biasa dalam praktik SEFT. Dari sudut pandang Islam, ini dapat diartikan sebagai upaya untuk mengingatkan diri akan Allah dan mengandalkan kekuatan-Nya.

Ada juga perbedaan yang signifikan antara SEFT dan keyakinan Islam, terlepas dari kenyataan bahwa mereka memiliki banyak kesamaan, terutama yang berkaitan dengan spiritualitas dan regulasi emosional. Sementara Islam menekankan kontrol emosi melalui gagasan spiritual yang lebih luas seperti sabr, shukur, dan tawakkul, SEFT lebih teknis dan praktis, berkonsentrasi pada teknik mengetuk dan afirmasi. Sementara SEFT menekankan metode mental dan fisik untuk mencapai keseimbangan, dalam Islam, melepaskan stres batin dan emosional juga terkait langsung dengan ibadah dan memperdalam hubungan seseorang dengan Allah. Namun, selama tidak bertentangan dengan prinsip dasar Islam, SEFT dapat menjadi alat yang berguna bagi umat Islam.

Mencapai ketenangan dan harmoni dalam hidup adalah tujuan yang dimiliki oleh SEFT dan konsep Islam seperti kesabaran, tawakkul, dan dzikir. Namun, sangat penting untuk memastikan bahwa metode ini diterapkan dengan cara yang tidak bertentangan dengan keyakinan Islam dan sebaliknya menekankan peningkatan spiritualitas dan mengendalikan perasaan bahagia. Dengan demikian, jika digunakan secara bijaksana dan bijaksana sejalan dengan prinsip-prinsip Islam, SEFT dapat menjadi praktik yang bermanfaat. Praktik SEFT juga mengingatkan pada konsep dhikr (mengingat Allah), yang dalam Islam berfungsi sebagai cara untuk menenangkan hati dan pikiran. Dhikr yang dilakukan dengan penuh kesadaran, seperti mengingat Allah dalam keadaan tenang dan berserah diri, bisa memiliki dampak yang sama dengan afirmasi positif yang dilakukan dalam SEFT. Namun, SEFT dapat menjadi alat yang berguna bagi individu Muslim, asalkan tidak bertentangan dengan prinsip-prinsip dasar agama. Sebagai contoh, praktik tapping dalam SEFT dapat dilihat sebagai suatu cara untuk meningkatkan kesadaran diri yang dapat membantu seseorang lebih mengenali perasaan dan emosi mereka, yang pada akhirnya bisa digunakan untuk memperkuat ikatan spiritual dengan Allah.

SETTING PELAKSANAAN

A. Kriteria Terapis

Kriteria terapis untuk *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yang dirancang untuk bekerja dengan siswa sekolah, dengan fokus pada stabilitas emosi. Terapis SEFT yang baik harus memiliki kualifikasi yang mendalam, serta kemampuan untuk menciptakan lingkungan yang aman, mendukung, dan penuh empati.

1. Laki-laki atau perempuan
2. Telah mengikuti pelatihan SEFT
3. Lulusan minimal Sarjana (S1) dalam bidang psikologi, konseling, pendidikan, atau bidang terkait
4. Memiliki pengalaman dalam pentatalaksanaan intervensi SEFT
5. Terapis harus mampu mengajarkan dan mempraktikkan teknik SEFT secara efektif dengan siswa
6. Kemampuan untuk mengadaptasi teknik SEFT agar sesuai dengan usia, kebutuhan, dan situasi siswa
7. Terapis harus memiliki kemampuan komunikasi yang baik, mampu menjelaskan konsep SEFT dengan cara yang sederhana dan mudah dipahami oleh siswa
8. Terapis harus menjaga kerahasiaan informasi pribadi siswa sesuai dengan pedoman etika profesi
9. Mampu mengevaluasi hasil setiap sesi terapi dan membuat rekomendasi bagi langkah selanjutnya dalam proses terapi atau pengembangan sosial siswa
10. Mampu mengidentifikasi kebutuhan untuk merujuk siswa kepada profesional lain jika diperlukan, seperti psikolog atau konselor spesialis

B. Subjek Intervensi

Kriteria subjek yang dapat diintervensi dengan teknik SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*) untuk meningkatkan stabilitas emosi pada siswa

sekolah. Kriteria ini mencakup berbagai aspek yang dapat membantu dalam menentukan siswa mana yang membutuhkan intervensi melalui SEFT.

1. Laki-laki atau perempuan siswa sekolah
2. Bersedia untuk diberikan intervensi
3. Siswa yang sering merasa tertekan karena beban akademik, tugas rumah, atau ujian
4. Siswa yang menunjukkan tanda-tanda kecemasan berlebihan dalam situasi tertentu (misalnya, presentasi atau ujian)
5. Siswa yang mudah marah, frustrasi, atau meledak-ledak, terutama dalam situasi sosial atau akademik
6. Siswa yang merasa tidak nyaman atau takut untuk berbicara dengan teman-teman sekelas atau guru
7. iswa yang tidak dapat mengekspresikan dirinya dengan jelas atau memahami isyarat nonverbal dari orang lain (misalnya, bahasa tubuh, ekspresi wajah)
8. Siswa yang kesulitan untuk bekerja sama dalam kelompok atau proyek bersama karena perbedaan pendapat atau kesulitan dalam beradaptasi dengan orang lain
9. Siswa yang memiliki perasaan rendah diri atau ketidakmampuan untuk mengambil inisiatif dalam aktivitas kelompok atau akademik
10. Siswa yang selalu menghindari situasi yang memerlukan prestasi akademik yang lebih tinggi, baik karena ketakutan atau rasa tidak mampu

C. Waktu dan Tempat

Durasi waktu pelaksanaan akan dilakukan sebanyak 1 sesi pretest. Sesi ini akan dilakukan secara tatap muka diwaktu dan tempat yang telah disepakati dengan agenda utama pada sesi pertama ialah pengisian pretest. Selanjutnya 8 sesi akan dilakukan secara tatap muka dengan agenda utama adalah pentatalaksanaan SEFT. Terakhir 1 sesi terakhir adalah dilakukan secara tatap muka dengan agenda utama pengisian posttest.

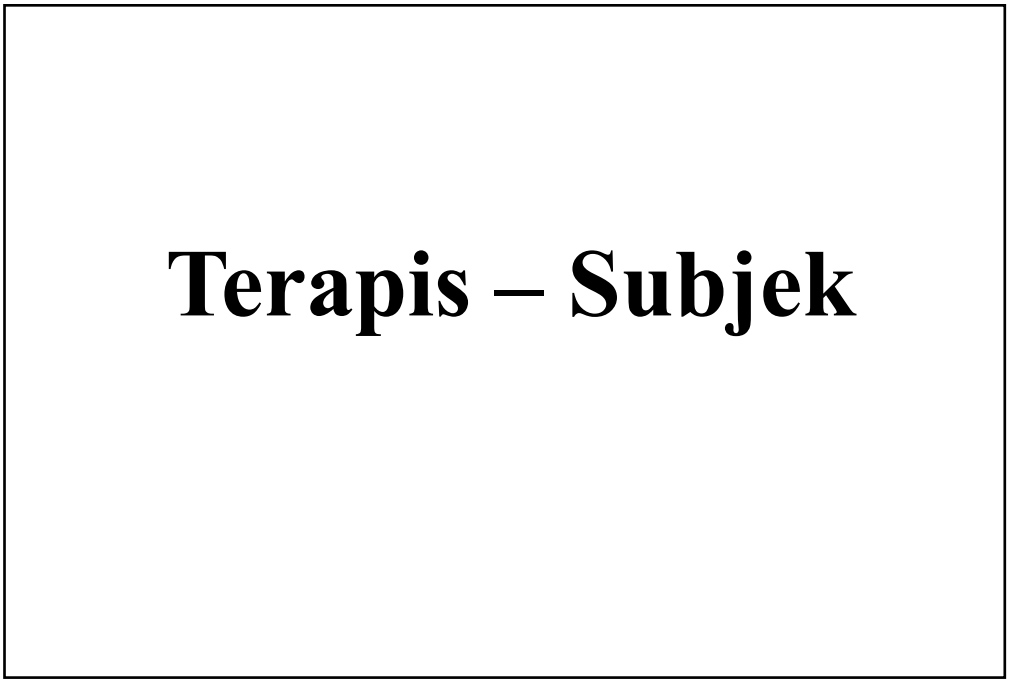
Intervensi SEFT untuk meningkatkan stabilitas emosi pada siswa akan dilaksanakan dalam waktu dan tempat yang dirancang untuk memaksimalkan

keterlibatan dan kenyamanan siswa. Tempat pelaksanaan intervensi ini adalah di ruang kelas yang tenang dan nyaman, dengan pencahayaan yang cukup dan suasana yang mendukung relaksasi. Ruangan akan disiapkan dengan kursi yang nyaman, serta area untuk latihan pernapasan dan gerakan tubuh ringan yang dapat digunakan untuk sesi tapping. Intervensi ini dirancang agar siswa dapat merasa aman dan nyaman dalam berbagi perasaan mereka, serta belajar secara langsung bagaimana teknik SEFT dapat membantu mereka mengatasi tantangan emosional dan sosial yang mereka hadapi sehari-hari.

D. Alat dan Bahan

1. Ruangan yang nyaman
2. Alat tulis berupa pensil ataupun pena,
3. Lembar *Informed Consent*
4. Lembar penilaian
5. Modul
6. Alat penunjang lainnya

E. Gambaran Tata Ruang Pentatalaksanaan



SETTING PELAKSANAAN

A. Susunan Kegiatan

Sesi	Durasi	Kegiatan
Baseline A	5 Menit	Pembukaan
	10 Menit	Mengisi dokumen
	5 Menit	Mengkondisikan subjek
	5 Menit	Pretest
	5 Menit	Penutup
Intervensi	5 Menit	Pembukaan
	5 Menit	Mengkondisikan subjek
	15 Menit	Intervensi SEFT
	5 Menit	Penutup
Baseline A'	5 Menit	Pembukaan
	5 Menit	Mengkondisikan subjek
	5 Menit	Posttest
	5 Menit	Penutup

B. Tahapan Kegiatan

Sesi	Kegiatan	Tujuan
Baseline A	1. Membangun *good raport*. 2. Pemberian *Informed Consent* kepada subjek. 3. Memberikan *pre-test* kepada subjek.	1. Untuk membangun *good raport* dengan subjek sehingga subjek lebih merasa nyaman. 2. Untuk meminta persetujuan subjek mengikuti rangkaian kegiatan penelitian. 3. Untuk mengetahui tingkat *pre test*.

Intervensi	Pelaksanaan intervensi berupa SEFT.	Untuk meningkatkan tujuan intervensi.
Baseline A'	Memberikan *post-test* kepada subjek.	Untuk mengetahui tingkat *post test* setelah dilakukannya intervensi.

C. Rincian Kegiatan

Baseline A

Deskripsi	Pada sesi ini akan dilakukan pembangunan *good raport*, memberikan *informed consent* yang berisi kontrak dan membangun kesepakatan bersama dengan subjek intervensi. Selain itu, dilakukan pengambilan data awal (*pre-test*) terkait tingkatan *pre test* subjek intervensi sebelum dilakukannya intervensi berupa *Spiritual Emotional Freedom Technique*.
Tujuan	1. Untuk membangun *good raport* dengan subjek sehingga subjek lebih merasa nyaman. 2. Untuk meminta persetujuan subjek mengikuti rangkaian kegiatan penelitian. 3. Untuk mengetahui tingkat *pre test* subjek.
Media	1. Ruangan yang nyaman 2. Alat tulis berupa pensil ataupun pena, 3. Lembar *Informed Consent* 4. Lembar penilaian 5. Modul 6. Alat penunjang lainnya
Metode	Tatap muka
Waktu	30 Menit
Prosedur	

Pembukaan

1. Mengucapkan salam, menyapa, dan menanyakan kabar serta memperkenalkan diri.
2. Mengucapkan rasa terimakasih atas kehadiran peserta atau subjek intervensi dalam sesi ke ini.
3. Mengajak peserta untuk bersama-sama melakukan do'a.

Mengisi dokumen

1. Mempersiapkan lembar persetujuan.
2. Terapis mengarahkan subjek atau orang yang bertanggung jawab kepada subjek untuk mengisi lembar persetujuan.
3. Mengambil lembar yang telah diisi.

Mengkondisikan subjek

Terapis mengkondisikan subjek agar tenang dan tidak terganggu dengan lingkungan sekitar.

Pretest

Terapis melakukan pretes dengan mengamati subjek dalam berkegiatan kemudian mengisi ceklist yang telah tersedia.

Penutup

1. Terapis menyampaikan rasa terimakasih serta doa harapan untuk peserta atau subjek intervensi serta mengingatkan untuk bertemu kembali pada sesi selanjutnya.
2. Terapis menyampaikan permohonan maaf kepada peserta atau subjek intervensi.
3. Terapis melakukan doa bersama untuk menutup.
4. Terapis mengucapkan salam.

Intervensi

Deskripsi	Pada sesi ini terapis akan memberikan intervensi SEFT. Kemudian sebelum masuk ke intervensi terapis akan mengkondisikan subjek terlebih dahulu agar lebih memudahkan dalam pelaksanaan intervensi.

Tujuan	Untuk meningkatkan tujuan intervensi subjek.
Media	1. Ruangan yang nyaman 2. Alat tulis berupa pensil ataupun pena, 3. Lembar *Informed Consent* 4. Lembar penilaian 5. Modul 6. Alat penunjang lainnya
Metode	Tatap muka
Waktu	30 Menit

Prosedur

Pembukaan

1. Mengucapkan salam, menyapa, dan menanyakan kabar serta memperkenalkan diri.
2. Mengucapkan rasa terimakasih atas kehadiran peserta atau subjek intervensi dalam sesi ke ini.
3. Mengajak peserta untuk bersama-sama melakukan do'a.

Mengkondisikan subjek

Terapis mengkondisikan subjek agar tenang dan tidak terganggu dengan lingkungan sekitar.

Intervensi SEFT

a) *The set-up* yaitu menetralisir energi negatif yang ada dalam tubuh

Caranya dengan mengucapkan the set-up words, yaitu kata-kata yang diucapkan dengan khusyu, ikhlas dan pasrah untuk menetralisir keyakinan dan pikiran negatif. Contoh kalimat set-up: "Ya Allah... meskipun saya (menderita sakit kepala yang tak kunjung sembuh), saya ikhlas, saya pasrah pada-Mu sepenuhnya".

b) *The tune-in* yaitu mengarahkan pikiran pada tempat rasa sakit

Untuk masalah fisik, lakukan tune-in dengan cara merasakan rasa sakit yang dialami, lalu mengarahkan pikiran ke tempat rasa sakit dan sambil terus melakukan dua hal tersebut, hati dan mulut mengatakan: "Saya ikhlas, saya pasrah... Ya Allah...". Untuk masalah emosi, lakukan tune-in dengan cara memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang

dapat membangkitkan emosi negatif yang ingin dihilangkan. Ketika terjadi reaksi negatif (marah, sedih, takut dan sebagainya) hati dan mulut mengucapkan: "Saya ikhlas, saya pasrah... Ya Allah.".

c) *The tapping* yaitu mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada 18 titik tertentu di tubuh manusia.

The tapping adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di bagian tubuh yang dibarengi dengan tune-in. Titik-titik ini adalah titik- titik kunci dari the major energy meridians, yang jika diketuk beberapa kali akan berdampak pada ternetralisirnya gangguan emosi atau rasa sakit yang di rasakan, Sehingga aliran energi tubuh berjalan normal dan seimbang kembali. Titik-titik tersebut adalah:

1) Cr (Crown) yaitu titik di bagian atas kepala
2) EB (Eye Brow) yaitu titik permulaan alis mata
3) SE (Side of the Eye) yaitu di atas tulang di samping mata
4) UE (Under the Eye) yaitu 2 cm di bawah kelopak mata
5) UN (Under the Nose) yaitu tepat di bawah hidung
6) Ch (Chin) yaitu diantara dagu dan bagian bawah bibir
7) CB (Collar Bone) yaitu diujung tempat bertemunya tulang dada, collar bone dan tulang rusuk pertama
8) UA (Under the Arm) yaitu di bawah ketiak sejajar dengan puting susu (pria) atau tepat di bagian tengah tali bra (wanita).
9) BN (Bellow Nipple) yaitu 2,5 cm di bawah putting susu (pria) atau di perbatasan antara tulang dada dan bagian bawah payudara (wanita).
10) IH (Inside of Hand) yaitu di bagian dalam tangan yang berbatasan dengan telapak tangan
11) OH (Outside of Hand) yaitu dibagian luar tangan yang berbatasan dengan telapak tangan
12) Th (Thumb) yaitu ibu jari disamping luar bagian bawah kuku
13) IF (Index Finger) yaitu jari telunjuk disamping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
14) MF (Middle Finger) yaitu jari tengah samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)

15) RF (Ring Finger) yaitu jari manis di samping luar bagian bawah kuku (di bagian yang menghadap ibu jari)
16) BF (Baby Finger) yaitu di jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku (dibagian yang menghadap ibu jari)
17) KC (Karate Chop) yaitu di samping telapak tangan, bagian yang sering digunakan untuk mematahkan balok saat karate
18) GS (Gamut Spot) yaitu di bagian antara perpanjangan tulang jari manis dan tulang jari kelingking.

Penutup

1. Terapis menyampaikan rasa terimakasih serta doa harapan untuk peserta atau subjek intervensi serta mengingatkan untuk bertemu kembali pada sesi selanjutnya.
2. Terapis menyampaikan permohonan maaf kepada peserta atau subjek intervensi.
3. Terapis melakukan doa bersama untuk menutup.
4. Terapis mengucapkan salam.

***Baseline* A'**

Deskripsi	Sesi ini merupakan sesi terakhir atau penutup yang didalamnya peserta atau subjek intervensi akan dilakukan pengambilan data akhir (*post-test*) peserta atau subjek intervensi setelah dilakukannya intervensi *Spiritual Emotional Freedom Technique*.
Tujuan	Untuk mengetahui tingkat *post test* subjek setelah dilakukannya intervensi.
Media	1. Ruangan yang nyaman 2. Alat tulis berupa pensil ataupun pena, 3. Lembar *Informed Consent* 4. Lembar penilaian 5. Modul 6. Alat penunjang lainnya

Metode	Tatap muka
Waktu	20 Menit

Prosedur

Pembukaan

1. Mengucapkan salam, menyapa, dan menanyakan kabar serta memperkenalkan diri.
2. Mengucapkan rasa terimakasih atas kehadiran peserta atau subjek intervensi dalam sesi ke ini.
3. Mengajak peserta untuk bersama-sama melakukan do'a.

Mengkondisikan subjek

Terapis mengkondisikan subjek agar tenang dan tidak terganggu dengan lingkungan sekitar.

Posttest

Terapis melakukan posttest dengan mengamati subjek dalam berkegiatan kemudian mengisi ceklist yang telah tersedia.

Penutup

1. Terapis menyampaikan rasa terimakasih serta doa harapan untuk peserta atau subjek intervensi.
2. Terapis menyampaikan permohonan maaf kepada peserta atau subjek intervensi.
3. Terapis melakukan doa bersama untuk menutup.
4. Terapis mengucapkan salam.

REFERENSI

Church, D. (2013). The Effect of Emotional Freedom Techniques on Stress Biochemistry. Journal of Nervous and Mental Disease.

Craig, G. (2008). The EFT Manual. Energy Psychology Press.

Elias, M. J., et al. (1997). Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators. ASCD.

Epstein, J. L. (2001). School, Family, and Community Partnerships: Preparing Educators and Improving Schools. Routledge.

Feinstein, D. (2013). Energy Psychology: Explorations at the Interface of Energy, Cognition, and Health. Routledge.

Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books.

Greenberg, M. T., et al. (2003). Enhancing School-Based Prevention and Youth Development Through Coordinated Social, Emotional, and Academic Learning. American Psychologist.

Hadis Riwayat Bukhari dan Muslim.

Koenig, H. G. (2012). Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications. ISRN Psychiatry.

Lickona, T. (1991). Educating for Character: How Our Schools Can Teach Respect and Responsibility. Bantam.

Nelson, D., & Adams, G. (2005). Emotional Intelligence and Academic Success. Educational Leadership.

Twenge, J. M. (2017). iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood. Atria Books.

Vygotsky, L. S. (1978). Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Harvard UniversityPress.

WHO. (2021). Adolescent Mental Health. Retrieved from https://www.who.int. Adolescent Mental Health. Retrieved from https://www.who.int.

EXPERT JUDGEMENT MODUL

Validator : Muh. Masykur AG., S.Psi., M.Si.

Jabatan : Terapis SEFT

No	Komponen	Kelayakan
	Kelayakan isi	
1	Kesesuaian isi	✓
2	Kesesuaian dengan kebutuhan	✓
3	Kebenaran substansi	✓
4	Kebenaran nilai moral dan sosial	✓
	Kebahasaan	
5	Keterbacaan	✓
6	Kejelasan informasi	✓
7	Kesesuaian kaidah	✓
8	Bahasa yang efektif	✓
	Sajian	
9	Kejelasan tujuan	✓
10	Urutan penyajian	✓
11	Kesesuaian stimulus dan respon	✓
12	Kelengkapan informasi	✓
	Layout	
13	*Font*	✓
14	Tata letak	✓
15	Desain	✓
16	Tampilan	✓

Malang, 10 Maret 2025

Muh. Masykur AG., S.Psi., M.Si.