



PENERAPAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK SEFT UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK SISWA

Salsabila Putri Lubis¹, Nurussakinah Daulay²

^{1,2} Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia
Email: salsabila0303202103@uinsu.ac.id¹, nurussakinahdaulay@uinsu.ac.id²

Corresponding Author: Salsabila Putri Lubis
DOI: <http://dx.doi.org/10.30829/tar.v31i2.4008>

ARTICLE INFO

Article History

Article History

Received: Nov 19, 2024

Revised: Dec 04, 2024

Accepted: Dec 30, 2024

Keywords

SEFT Counseling,
Student Academic
Stress.

Kata Kunci

Konseling SEFT, Stres
Akademik Siswa.

ABSTRACT

The aim of this research was to find out whether class XII students at PAB 8 Saentis Private High School experienced less academic stress when group counseling was applied using the SEFT technique. This research uses a quantitative methodology that will test the numerical results of the instrument. In a pre-experimental research design like this, researchers will compare students' academic stress levels before and after receiving treatment in order to provide an application of the SEFT counseling approach. One group pretest-posttest was used as the research design. Twenty students of PAB 8 Saentis Private High School participated in this research as respondents. Based on the research, it is known that class Findings from pre- and post-tests bear this out; they show that there are only small variations, not many large variations, that can help students cope with the stress they face in their learning.

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah siswa kelas XII SMA Swasta PAB 8 Saentis mengalami stres akademik yang lebih sedikit ketika diterapkan konseling kelompok dengan menggunakan teknik SEFT. Penelitian ini menggunakan metodologi kuantitatif yang akan menguji hasil numerik instrumen. Pada desain penelitian pra-eksperimental seperti ini, peneliti akan membandingkan tingkat stres akademik siswa sebelum dan sesudah mendapat perlakuan guna mengevaluasi penerapan pendekatan konseling SEFT. Satu kelompok pretest-posttest digunakan sebagai desain penelitian. Dua puluh siswa SMA Swasta PAB 8 Saentis berpartisipasi dalam penelitian ini sebagai responden. Berdasarkan penelitian diketahui bahwa siswa kelas XII SMA Swasta PAB 8 Saentis yang mendapatkan psikoedukasi untuk menurunkan stres akademik dengan teknik SEFT tidak mengalami perubahan tingkat stres akademik yang signifikan secara statistik. Temuan dari tes sebelum dan sesudah menunjukkan hal ini; mereka menunjukkan bahwa hanya ada beberapa variasi kecil, tidak banyak variasi besar, yang dapat membantu siswa dalam mengatasi stres yang mereka hadapi dalam studinya.

Pendahuluan

Orang bisa mengalami stres dalam pekerjaan duniawi ini. Stres yang menumpuk dalam kehidupan seseorang tanpa solusi yang tepat dapat berdampak negatif. Stres dapat muncul ketika seseorang merasa tertekan atas kondisi tuntutan yang datang dari luar, sedangkan seseorang tersebut tidak mampu untuk beradaptasi dengan kondisi sulit tersebut. Stres adalah bagian integral dari kehidupan yang dialami setiap orang dengan tingkat yang berbeda-beda. Stres adalah keadaan yang disebabkan oleh ketidaksesuaian (Garniwa, 2007) antara situasi yang diinginkan dengan sistem biologis, psikologis, atau sosial individu (Sarafino & Smith, 2014; Wardi & Ifdil, 2016). (Agolla & Ongori, 2009; Pratama & Prihatiningsih, 2014; Siska, 2011) juga mendefinisikan stres sebagai persepsi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu dalam meresponsnya.

Setiap orang dapat mengalami stres, baik siswa yang sedang menempuh pendidikan juga dapat mengalami stres, yang dikenal dengan stres akademik. Begitu pula halnya dengan pelajar, dimana dunia perkuliahan sering kali identik dengan tugas-tugas kemahasiswaan, kuliah, dan lain sebagainya. dengan tingkat kesulitan yang sesuai dapat menjadi pemicu stres. Kondisi dan situasi yang menuntut ini seringkali menjadi pemicu stres sehingga sangat mempengaruhi prestasi akademik siswa. Stres yang dihadapi individu merupakan respon individu terhadap hal-hal yang sulit untuk ditangani atau diluar kemampuannya. Stres yang dihadapi individu membuat mereka berpikir untuk bertahan (Lal, 2014).

Stres akademik adalah suatu kondisi yang diakibatkan oleh tekanan untuk berprestasi secara akademis. Ketika persaingan di kelas semakin memanas, orang-orang semakin mendapat tekanan untuk memenuhi tuntutan ini (Saputra dkk., 2022). Setiap siswa mengalami stres akademik, yaitu ketegangan yang disebabkan oleh meningkatnya upaya yang diberikan oleh guru. Ketegangan ini menurunkan kepercayaan diri siswa, yang pada gilirannya mempengaruhi keterampilan mereka dan menurunkan prestasi siswa di kelas. Oleh karena itu, ketika seseorang menganggap suatu keadaan sebagai bahaya atau tantangan. Akibatnya, ketika seseorang mempersepsikan situasi sebagai ancaman atau tantangan dan tidak memiliki keterampilan yang diperlukan untuk menanganinya, maka akan timbul kondisi stres (Fajrin dkk., 2023).

Stres akademik adalah ketegangan psikologis yang disebabkan oleh rasa frustrasi terhadap kegagalan akademik atau bahkan karena tidak menyadari bahwa kegagalan dapat terjadi (Chusnia dkk., 2018). Salah satu jenis distress yang muncul akibat buruknya persepsi siswa terhadap harapan akademik di sekolah disebut stres akademik (Nurmalasari dkk., 2016). Disebabkan kemungkinan berdampak negatif terhadap perilaku mereka ketika belajar di kelas. Anak-anak yang merasa atau mengalami stres akademik harus segera mendapat penanganan yang komprehensif karena dapat berdampak buruk pada perilakunya saat belajar di kelas (Idris, 2018). Orang yang mengalami stres mungkin menunjukkan berbagai gejala, termasuk gejala fisik seperti kelelahan, sakit kepala, telapak tangan berkeringat, dan sulit tidur. Reaksi emosional adalah jenis reaksi stres berbeda yang mungkin terjadi. Hal ini ditandai dengan munculnya perasaan seperti kekhawatiran, kesepian, dan ketidakpuasan diri ketika seseorang tidak mendapatkan hasil yang diinginkan (Agustiningsih, 2019). Perilaku mereka akan dinilai oleh sekolah, kecemasan mereka terhadap hasil ujian, dan fakta bahwa mereka sering mengunjungi ruang konseling untuk mendiskusikan masalah akademik yang sama (Handika dkk., 2021).

Stres akademik siswa sebagian besar disebabkan oleh dua faktor yaitu lingkungan dan individu. Seringkali masyarakat mempunyai masalah psikologis yang berhubungan dengan rasa khawatir yang berlebihan, sehingga berdampak pada prestasi akademisnya dan menurunkan rasa percaya diri. Individu sering kali mempunyai masalah psikologis yang terkait dengan rasa khawatir yang berlebihan, sehingga mempengaruhi kinerja akademis mereka dan membuat siswa merasa kurang yakin tentang kapasitas mereka untuk mengelola keadaan yang berbeda

(Nopriani dkk., 2021). Penelitian Sharma menunjukkan bahwa risiko penyakit yang berhubungan dengan stres fisik dan mental meningkat karena stres akademik (Sari & Akhwani, 2021).

Berdasarkan informasi hasil wawancara dengan tenaga ahli bimbingan dan konseling serta beberapa siswa kelas 12 yang bersekolah di sekolah swasta Medan, penelitian ini difokuskan pada siswa SMA di tahun terakhirnya. Para siswa melaporkan merasa terbebani oleh teman sekelas mereka yang menuntut dan Berbagai kegiatan ekstrakurikuler ditawarkan dari pagi hingga senja. Orang tua juga mengalami stres karena keharusan anak mereka masuk perguruan tinggi negeri setelah lulus SMA, banyaknya pekerjaan rumah yang diberikan guru, persaingan untuk mendapatkan keunggulan akademik di kelas, dan ketidakmampuan mereka memahami penjelasan yang diberikan guru.

Selain faktor-faktor yang disebutkan sebelumnya, ketidakmampuan sekolah dalam mengatasi stres akademik siswa juga disebabkan oleh sejumlah elemen tambahan, antara lain kurangnya kesadaran mengenai kesehatan mental, kurangnya pengalaman mengelola masalah stres akademik pada siswa, dan kondisi sekolah. lingkungan yang tidak kondusif untuk memenuhi tuntutan psikologis, siswa sering kehilangan kemampuan untuk menemukan solusi terhadap masalah yang mereka hadapi.

Menurut Adawiyah & Ni'matuzahroh (Muhtadini, 2018), stres akademik yang dialami seseorang justru akan semakin parah dan berdampak pada dirinya. Siswa yang tergolong memiliki tingkat stres akademik yang tinggi mungkin akan berani berbicara di kelas, mengajukan pertanyaan, dan terlibat dalam diskusi di belakang gurunya. Mereka mungkin juga sering mengeluh vertigo dan sakit perut. Nurmaliyah (Muhtadini, 2018) mengafirmasi pandangan tersebut, menyatakan bahwa stres yang berlebihan dan tidak dikelola berdampak negatif pada reaksi tubuh (wajah pucat, memerah, mudah lelah, detak jantung cepat, rasa lemas, tidak sehat, sakit perut, sakit kepala, keringat dingin, badan terasa kaku), perilaku (merusak benda sekitar, berdebat, berkata kasar, menghina, menunda tugas, bermalasan-malasan, dan mencari aktivitas yang menyenangkan dan berisiko, bahkan membolos sekolah), dan kondisi kognitif.

Sifat terapeutik dari doa dan spiritualitas yang digabungkan untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis dikenal sebagai SEFT. Penelitian yang dilakukan oleh (Aftrinanto dkk., 2018) Wanita yang menderita tanah longsor dapat meningkatkan kualitas hidup mereka dengan SEFT. Ketika dipraktikkan, peserta belajar bagaimana mengendalikan pikiran dan perasaan, meningkatkan harga diri dan harapan, mendorong keikhlasan, dan lebih memotivasi siswa.

Sejalan dengan penelitian (Nurlatifah, 2016) Konseling berbasis SEFT dapat mengatasi masalah emosional dan perilaku tertentu. Perlakuan psikologis dapat digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan dan kualitas peserta didik; salah satu caranya adalah metode SEFT. Menurut Zainuddin, SEFT bisa digunakan untuk menetralkan rasa tidak enak dengan cara Sambil mengucapkan kata-kata doa, ketuk bagian tubuh tertentu dengan lembut (Aftrinanto dkk., 2018). Semua orang menggunakan pendekatan ini dengan baik. Setiap orang yang menganut suatu agama, baik Kristen Protestan, Budha, Hindu, Islam, atau lainnya, dapat menerapkan strategi ini secara efisien. Metode yang digunakan dalam SEFT sejalan dengan komponen kesejahteraan dalam pendidikan Indonesia, yang sangat menekankan unsur spiritual untuk meningkatkan pengendalian emosi. Dengan menggunakan teknik ini, siswa dapat mengurangi perasaan buruknya dan meningkatkan produktivitasnya dan meningkatkan prestasi akademik mereka.

Dampak stres akademik mampu berefek pada kemampuan belajar. Beban stres yang dianggap berat sebesar dapat mendorong siswa untuk melakukan perilaku negatif seperti merokok, minum minuman keras, berkelahi, kebebasan. seks dan bahkan kecanduan narkoba

(Miyono dkk., 2019). Stres akademik juga berdampak pada menurunnya motivasi belajar (Sujadi, 2021); Beban stres yang dianggap berat dapat mendorong seseorang untuk melakukan perilaku negatif seperti merokok, minum alkohol, berkelahi, seks nyaman bahkan kecanduan narkoba. (Goff, 2011; Widiarti, 2007). Stres berdampak pada intelektual dapat mempengaruhi individu dalam bidang Pendidikan (Tamara & Chris, 2018). Siswa menjadi malas belajar dan kurang berkonsentrasi pada pelajaran di kelas. Siswa juga sering merasa cemas saat ujian dan takut akan penurunan nilai (Safiany & Maryatmi², 2018).

Stres akademik bukan hal baru dari permasalahan siswa, namun upaya intensif untuk pengelolaan stres akademik siswa sepertinya tidak banyak dilakukan di Indonesia, kondisi ini terlihat dari tidak banyaknya penelitian tentang stres akademik. Hal ini disebabkan belum banyak riset berkenaan dengan stres akademik siswa. Diharapkan pelayanan bimbingan dan konseling mampu mengatasi permasalahan stres akademik yang dialami siswa selama dikelas (Barseli dkk., 2017).

Upaya mengatasi stres akademik siswa yang dapat dilakukan oleh Guru BK adalah dengan bantuan layanan konseling kelompok. Konseling kelompok adalah suatu bentuk pelayanan atau bantuan oleh seorang konselor kepada individu yang membutuhkan untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi yang dilaksanakan dalam situasi kelompok dengan melibatkan fungsi saling mempercayai, saling pengertian, saling menerima dan saling mendukung. Menurut Prayitno (Fitri & Marjohan, 2017) kelebihan dari konseling kelompok adalah berkembangnya kemampuan sosialisasi seseorang, khususnya kemampuan berkomunikasinya. Melalui konseling kelompok, hal-hal yang dapat menghambat atau mengganggu sosialisasi dan komunikasi diungkap dan didinamikakan melalui berbagai teknik, sehingga kemampuan sosialisasi dan komunikasi seseorang berkembang secara optimal.

Peran penting konseling kelompok dalam membantu permasalahan siswa adalah membantu meningkatkan motivasi belajar (Mulya & Indrawati, 2016); meningkatkan kepercayaan diri siswa (Afiatin & Martaniah, 1998). konseling kelompok adalah kegiatan dalam kelompok yang dilakukan melalui interaksi sosial yang dinamis diantara pemimpin kelompok dan anggota kelompok untuk membahas masalah yang dialami anggota kelompok untuk membahas masalah yang dialami anggota kelompok untuk kemudian menemukan alternative pemecahan masalah yang dialaminya (Prayitno, 1995); konseling kelompok adalah hubungan antar pribadi yang dinamis yang berpusat pada perubahan tingkah laku salah sesuai dengan menggunakan fungsi terapi (Gazda, 1969).

Demikian pentingnya layanan konseling kelompok dalam membantu stres Akademik juga pernah diteliti oleh (Tamara & Chris, 2018) yang telah membuktikan bahwa Stres dapat mengakibatkan efek positif maupun negatif, sedangkan efek positifnya dapat menstimulasi dan memotivasi kehidupan individu. Efek negatif stres dapat memberi pengaruh pada keadaan fisiologis dan mental seseorang. Salah satunya stres yang berhubungan dengan intelektual dapat mempengaruhi individu dalam bidang Pendidikan.

Selanjutnya oleh (Atziza, 2015) Stres yang terjadi di lingkungan Pendidikan disebut sebagai stres akademik yang disebabkan dari berbagai tuntutan akademik. Stres akademik diartikan sebagai suatu ketegangan yang dialami pelajar terkait dengan kegiatan pembelajaran yang dijalani. Kondisi stress ini mendorong terjadinya perubahan perilaku pada pelajar seperti penurunan minat dan efektifitas, penurunan energi, cenderung mengekspresikan pandangan sinis pada orang lain, perasaan marah, kecewa, frustrasi, bingung, putus asa serta melemahkan tanggung jawab

Layanan konseling kelompok dirasa lebih efektif dengan pendekatan Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT). Terapi SEFT termasuk tehnik relaksasi, merupakan salah satu bentuk mind-body therapy dari terapi komplementer dan alternatif keperawatan SEFT merupakan teknik penggabungan dari system energi tubuh (energi medicine) dan terapi

spiritual dengan menggunakan tapping pada titik-titik tertentu pada tubuh (Rofacky & Aini, 2015). Perawatan terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) adalah terapi yang menggunakan gerakan sederhana untuk membantu menyelesaikan masalah fisik atau psikologis yang menyakitkan, meningkatkan kinerja dan prestasi, mencapai kedamaian, kesuksesan dan makna hidup. Kebosanan adalah keadaan emosi dan SEFT dikaitkan dengan pengelolaan emosi yang menggabungkan sistem energi tubuh dan mental yang dapat mengatasi masalah emosi dan fisik, sehingga kedua hal ini dapat digabungkan. Mengingat latar belakang di atas, maka peneliti melakukan penelitian konseling kelompok dengan menggunakan terapi SEFT (mental emosional kebebasan teknik) (A. F. Zainuddin, 2006).

Pentingnya layanan konseling kelompok dengan pendekatan Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) dalam membantu stres akademik siswa menjadi tujuan penelitian ini. Oleh karenanya peneliti ingin mengkaji lebih lanjut bagaimana upaya menurunkan stres akademik siswa melalui bantuan layanan konseling kelompok dengan teknik Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT).

Metode Penelitian

Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif kuasi eksperimen dengan rancangan penelitian Pre-Test Dan Post-Test Control Group Design. Terdapat dua kelompok yang dipilih secara random kemudian diberikan pre- test untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara dua kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pendekatan yang digunakan untuk melihat pengaruh terapi SEFT terhadap stres mahasiswa. Pada desain ini peneliti melakukan intervensi pada satu kelompok dengan pembandingan.

Responden Penelitian

Responden penelitian ini dilakukan pada siswa kelas XII. Alasan pengambilan responden penelitian terkhusus pada kelas XII sebab peneliti telah berkoordinasi dengan pihak sekolah untuk memberikan layanan konseling kelompok terkait stress akademik, serta jawaban dari pihak sekolah agar penelitian ini secara tidak langsung mampu membantu menurunkan stress akademik pada siswa kelas XII sebagai siswa kelas 3. Dua puluh siswa SMA Swasta PAB 8 Saentis berpartisipasi dalam penelitian ini. Para peneliti dengan hati-hati mempertimbangkan tanggapan tersebut karena mereka menemukan sejumlah masalah stres akademik pada siswa kelas XII, dan ini menjadi cara untuk menawarkan psikoedukasi.

Alat Ukur Penelitian

Penelitian ini menggunakan instrument berupa skala stress akademik. Skala akademik siswa diukur menggunakan skala yang telah diadaptasi dari Fathiyah (2019), dengan empat aspek stres akademik yaitu : fisiologis aspek (4 item), aspek afektif (8 item), dan aspek kognitif (4 item).

Analisis Data

Analisis yang dilakukan dalam penelitian ini untuk mengetahui penerapan konseling kelompok Teknik seft untuk mereduksi stres akademik siswa. Rumus yang digunakan untuk mengetahui perbedaan dalam mengurangi prokrastinasi siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menggunakan uji Wilcoxon. Sedangkan rumus yang digunakan untuk melihat perbandingan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, untuk dua kelompok data dari dua kelompok sampel independen dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov Two

Independent Sampels dengan bantuan Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 20.00.

Pra-tes dilakukan satu hari sebelum psikoedukasi dimulai dan berlangsung selama dua puluh lima menit di satu ruangan bersama peserta lain. Selanjutnya diberikan psikoedukasi yang berlangsung selama 120 menit satu kali sehari. Teknik SEFT tercakup dalam materi psikoedukasi untuk membantu siswa mengurangi stres terhadap pekerjaan akademis mereka. Dalam implementasinya, pemateri meminta setiap peserta untuk membentuk kelompok dan berdiskusi mengenai stressor yang ditemui dan cara pengurangannya dengan menggunakan teknik SEFT. Usai sesi psikoedukasi, pemateri memberikan waktu kepada setiap peserta untuk melepas penat. Dua minggu setelah menerima psikoedukasi selama 25 menit di ruangan yang sama, dilakukan post-test. Dengan menggunakan ponsel, kegiatan Pre-test dan Post-test dicatat.

Metode Pengambilan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuesioner bentuk skala karena digunakan untuk mengukur aspek afektif. Pembuatan alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala Likert.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2011: 102). Pada penelitian ini menggunakan pedoman skala stress akademik dengan menggunakan empat pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), kurang sesuai (KS), sangat kurang sesuai (SKS).

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis datadeskriptif kuantitatif. Dalam analisis deskriptif ini, perlu dilakukan kategorisasi sesuai dengan data yang telah diperoleh, langkah pengkategorisasian tiap variable adalah sebagai berikut:

1. Menentukan skor tertinggi dan terendah

Skor Tertinggi = 4 x jumlah item skor

terendah = 1 x jumlah item

2. Menghitung mean ideal (M)

M

=

$\frac{1}{2}$

| Measure1 | Measure2 | W | Z | P | Hodges-Lehmann Estimate | Rank-Biserial Correlation |
|----------|----------|--------|-------|-------|-------------------------|---------------------------|
| PRETES T | POSTTEST | 91.000 | 3.180 | 0.002 | 4.000 | 1.000 |

(skor tertinggi – skor terendah)

3. Menghitung standar deviasi

Standar deviasi = $\frac{1}{6}$ (skor tertinggi – skor terendah)

4. Menghitung kategori

Tinggi = $X \geq M + SD$

Sedang = $M - SD \leq X < M + SD$

Rendah = $X < -SD$

Hasil dan Pembahasan

Hasil dari skala stres akademik siswa kelas XII SMA Swasta PAB 8 Saentis telah dianalisis secara kuantitatif dengan menggunakan JASP 0.16.3.0. Hasil analisis tes

menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat stres akademik pre-test dan post-test siswa kelas XII SMA Swasta PAB 8 Saentis sebelum dan sesudah diberikan hasil, dengan nilai signifikansi $p = 0,002$ ($p < 0,05$).

Dengan nilai korelasi rank biserial (r_B) sebesar 1.000, siswa kelas XII SMA Swasta PAB 8 Saentis tampak mendapatkan manfaat besar dari pelatihan SEFT dalam hal penurunan stres akademik.

Tabel 2. Hasil Deskriptif

| | Pre test | Post test |
|----------------------|----------|-----------|
| Valid | 20 | 20 |
| Missing | 0 | 0 |
| Median | 45.000 | 47.500 |
| Std.Deviation | 5.799 | 5.803 |
| Minimum | 34.000 | 31.000 |
| Maximum | 56.000 | 56.000 |

Tabel deskriptif di atas menunjukkan bahwa siswa kelas XII SMA Swasta PAB 8 Saentis mempunyai nilai stres akademik yang lebih rendah baik sebelum maupun sesudah mendapat pelatihan. Nilai median hasil Pre Test sebesar 45.000, dan hasil Post Test sebesar 47.500. Hal tersebut menunjukkan bahwa meskipun siswa kelas XII menerima pembelajaran dengan pendekatan SEFT akan tetapi tingkat stres akademik siswa tersebut tidak berubah secara signifikan.

Hasil penelitian lain mengenai efektifitas terapi SEFT juga dilakukan untuk menurunkan kecemasan pada wanita klimakterium di Jawa Tengah menunjukkan hasil yang signifikan untuk menurunkan kecemasan (Aulianita & Sudarmiati, 2015).

Terapi SEFT menggunakan teknik yang aman, mudah, cepat dan sederhana bahkan tanpa risiko karena tidak menggunakan alat atau jarum. Hanya dengan jari telunjuk dan jari tengah kita yang diketuk-ketukkan ringan di beberapa titik meridian tubuh. Selain itu, dengan melibatkan Tuhan dalam proses energi psikologi sehingga spektrum masalah yang dapat diatasi juga jauh lebih luas meliputi fisik dan emosi, kesuksesan diri, kebahagiaan hati dan menjadikan jalan menuju kemuliaan diri (Rahmadania & Zoahira, 2021). Dengan melakukan terapi SEFT, masalah emosi maupun fisik yang dialami oleh seseorang misalnya stres yang dirasakan akan berkurang. Hal ini dikarenakan SEFT lebih menekankan pada unsur spiritualitas (doa) dan sistem energi tubuh dengan menggunakan metode tapping pada beberapa titik tertentu pada tubuh. Selain sistem energi tubuh terdapat pula metode relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan siswa yang diyakini dapat mengurangi stres yang dirasakan.

Keberhasilan terapi SEFT didasarkan beberapa faktor bahwa terkadang siswa mengabaikan salah satu atau beberapa dari kelima faktor utama pada terapi ini yaitu keyakinan, khusu', ikhlas, pasrah dan syukur. Kelima faktor ini merupakan kunci keberhasilan dari terapi SEFT yang membedakan dengan terapi emotional freedom tehniqe (EFT). Selain itu, saat proses terapi bukan masalah utama yang kita sembuhkan melainkan permasalahan cabang dari permasalahan utama sehingga hasil dari terapi SEFT kurang efektif pada penggunaannya (F. A. Zainuddin, 2009).

Dari hasil penelitian SEFT untuk menurunkan stres akademik terdapat perbedaan hasil pada masing-masing subjek dimana tidak ada 1 orang subjek mengalami penurunan stres

akademik pada tingkat skor sedang sedangkan lainnya juga tidak ada menunjukkan penurunan hingga skor rendah. Perbedaan tingkat penurunan stres akademik pada siswa banyak faktor seperti yang dijelaskan diatas. Adanya faktor stres akademik yang mempengaruhi seperti status sosial atau tekanan dari orang tua yang berbeda atau proses perbedaan ingkat dalam berprestasi di kampus juga mempengaruhi hasil penurunan stres akademik pada masing-masing subjek.

Faktor lain yang turut mendukung keberhasilan intervensi SEFT adalah kualifikasi terapis. Terapis yang memberikan intervensi SEFT dalam penelitian ini adalah seorang trainer SEFT yang telah berpengalaman, pernah mengikuti pelatihan SEFT yang dibuktikan dengan sertifikat, menguasai teknik-teknik SEFT, pernah menjadi fasilitator dalam pelatihan, dan memiliki kemampuan interpersonal yang baik dan memiliki beberapa kualifikasi keterampilan sebagai konselor antara lain hangat, penuh penerimaan dan empatik. Berdasarkan evaluasi masing-masing subjek, terapis mampu menguasai materi SEFT dengan baik, menyampaikannya dengan bahasa yang sederhana sehingga mudah dimengerti dengan baik dan jelas, dan mampu menghidupkan suasana. Hal ini sejalan dengan pendapat (A. F. Zainuddin, 2008) yang menyatakan bahwa efek intervensi SEFT akan lebih efektif ketika diberikan oleh orang yang telah mengikuti pelatihan SEFT dan berpengalaman dalam menerapkan SEFT.

Penelitian terkait terapi SEFT lainnya dengan kasus klinis yaitu terapi SEFT untuk menurunkan depresi pada pasien gagal ginjal kronis menunjukkan hasil yang signifikan dalam menurunkan tingkat stres yang dialami pasien (Safitri & Sadif, 2013). Hal ini memberikan gambaran bahwa terapi SEFT sangat mampu memberikan pengaruh positif pada kasus klinis bahkan kasus non klinis sekalipun. Selain itu penerapan Spritual Emotional Freedom Tehnique juga dapat dilakukan pada individu, keluarga, lingkungan kampus, organisasi hingga bisnis yang memberikan ketenangan, kesuksesan, kebahagiaan dan kebaikan dalam hidup seseorang (F. A. Zainuddin, 2009).

Kesimpulan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa, meskipun menerima pembelajaran dengan pendekatan SEFT, tingkat stres akademik siswa kelas XII tidak berubah secara signifikan. Karena setiap situasi yang melibatkan stres akademik siswa adalah unik, strategi yang digunakan juga bergantung pada sumber masalah stres siswa. Teknik mengatasi stres ini merupakan salah satu cara untuk menurunkan tingkat stres remaja. Dengan menggunakan bahasa yang konstruktif untuk meredakan pikiran negatif seseorang, baik melalui ucapan maupun nonverbal, teknik konseling SEFT dapat berfungsi sebagai salah satu jenis terapi kognitif. Kurangi ketegangan, tingkatkan diri Anda, dan dapatkan lebih banyak dorongan dan kepercayaan diri adalah tujuan dari teknik konseling SEFT.

Berdasarkan penelitian diketahui bahwa siswa kelas XII SMA Swasta PAB 8 Saentis yang mendapatkan psikoedukasi untuk menurunkan stres akademik dengan teknik SEFT tidak mengalami perubahan tingkat stres akademik yang signifikan secara statistik. Temuan dari tes sebelum dan sesudah menunjukkan hal ini; mereka menunjukkan bahwa hanya ada beberapa variasi kecil, tidak banyak variasi besar, Hal ini mungkin dapat membantu peserta didik dalam mengatasi tekanan yang mereka hadapi ketika belajar. Hal ini bisa jadi disebabkan oleh berbagai faktor, selain keterbatasan lainnya, yang menyebabkan pendekatan implementasi psikoedukasi yang dilakukan tim peneliti menjadi tidak tepat. Beberapa mahasiswa yang awalnya khawatir untuk menjadi subjek penelitian termasuk di antara mereka. Selain itu, prosedur psikoedukasi dinilai tidak dilaksanakan pada waktu yang tepat. Meski demikian, meski terdapat sejumlah kendala penelitian, minat siswa tidak berkurang karena mereka mempelajari informasi baru dari psikoedukasi ini.

Daftar Pustaka

- Afiatin, T., & Martaniah, S. M. (1998). Peningkatan kepercayaan diri remaja melalui konseling kelompok. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 3(6), 66–79. <https://journal.uui.ac.id/Psikologika/article/download/8466/7192>
- Aftrinanto, Z., Hayati, E. N. N., & Urbayatun, S. (2018). Spiritual emotional freedom technique (SEFT) untuk meningkatkan kualitas hidup pada wanita yang mengalami bencana tanah longsor. *Jurnal Studia Insania*, 6(1), 069–089. <https://doi.org/10.18592/jsi.v6i1.2006>
- Agolla, J., & Ongori, H. (2009). *Assesment of academic stress among undergraduate students: The case of university of botswana*. http://repository.tuc.ac.ke:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/136/Ongori_ERR4_2009.pdf?s
- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 241–250. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.ART.p241-250>
- Atziza, R. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian stres dalam pendidikan kedokteran. *Jurnal Kesehatan dan Agromedicine*, 2(3), 317–320. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/1367>
- Aulianita, Y., & Sudarmiati, S. (2015). *Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Kecemasan Wanita Klimakterium Di Rw 6 Kelurahan Pedalangan Kecamatan Banyumanik Kota Semarang Jawa Tengah*. 178–185. <http://eprints.undip.ac.id/47133/>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3). <https://doi.org/10.29210/119800>
- Chusnia, A., Sunarko, S., Sarwono, B., & Sunarmi, S. (2018). Efektifitas Terapi Musik Klasik Mozart dan Terapi Murotal Surah Ar-Rahman terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik Remaja. *Jurnal Keperawatan Mersi*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.31983/jkm.v7i2.5831>
- Fajrin, A. C., Mariyati, L. I., & Ramon, A. (2023). Self Talk Untuk Mereduksi Stres Akademik Pada Siswa Kelas XII SMA Antartika Sidoarjo. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2). <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/475>
- Fitri, E. N., & Marjohan, M. (2017). Manfaat Layanan Konseling Kelompok Dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi Siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(2). <http://dx.doi.org/10.29210/12016261>
- Garniwa, I. (2007). *Pengaruh stress kerja terhadap motivasi serta dampaknya terhadap prestasi kerja dosen tetap universitas widyatama*. <http://repository.widyatama.ac.id/handle/123456789/538>
- Gazda, G. M. (1969). Group counseling: A developmental approach. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 3(4). <https://journalhosting.ucalgary.ca/index.php/rcc/article/download/60665/46016>
- Goff, A.-M. (2011). Stressors, Academic Performance, and Learned Resourcefulness in Baccalaureate Nursing Students. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 8(1). <https://doi.org/10.2202/1548-923X.2114>
- Handika, Y., Putri, R. D., & Sari, S. P. (2021). Efektivitas Teknik Self Instruction Dalam Menurunkan Stress Akademik Siswa. *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling*, 2(02), 130–140. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v2i02.1615>
- Idris, A. (2018). *Ekonomi Publik*. Deepublish.
- Lal, K. (2014). Academic stress among adolescent in relation to intelligence and demographic factors. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social*

- Sciences*, 5(1), 123–129.
<https://www.academia.edu/download/54676621/AIJRHASS14-150.pdf>
- Miyono, N., Muhdi, M., Nyoman, N. A., & Wuryani, T. (2019). Pengaruh Soft Skill Pendidik dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Siswa Madrasah Aliyah Negeri Kabupaten Semarang. *Jurnal SMART (Studi Masyarakat, Religi, Dan Tradisi)*, 5(1), 45–56.
<https://doi.org/10.18784/smart.v5i1.746>
- Muhtadini, R. L. (2018). Expressive writing untuk menurunkan stres akademik pada siswa sekolah menengah pertama (smp) full day school. *Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal EMPATI*, 5(2), Article 2.
<https://doi.org/10.14710/empati.2016.15224>
- Nopriani, U., Syahrman, S., & Herawati, A. A. (2021). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Talk Terhadap Kejenuhan (burnout) Belajar Siswa XI Mipa F di SMA Negeri 2 Kota Bengkulu. *TRIADIK*, 20(1), 10–19.
<https://doi.org/10.33369/triadik.v20i1.16465>
- Nurlatifah, A. I. (2016). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagai Terapi dalam Konseling. *Madaniyah*, 6(2).
<https://journal.stitpemalang.ac.id/index.php/madaniyah/article/view/98>
- Nurmalasari, Y., Yustiana, Y. R., & Ilfiandra, I. (2016). Efektivitas restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik siswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 1(1). <http://dx.doi.org/10.30870/jpbk.v1i1.1897>
- Pratama, M. R., & Prihatiningsih, D. (2014). *Hubungan motivasi akademik dengan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan semester VI Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta* [PhD Thesis, STIKES' Aisyiyah Yogyakarta]. <http://digilib.unisayogya.ac.id/384/>
- Prayitno, E. A. (1995). *Layanan Bimbingan dan Konseling Kelompok (Dasar dan Profil)*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Rahmadania, W. O., & Zoahira, W. O. A. (2021). Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Tingkat Kecemasan pada Keluarga Pasien yang Kritis. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 610–618. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.1872>
- Rofacky, H. F., & Aini, F. (2015). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, 10(1), 41–52.
<https://www.academia.edu/download/77229385/330.pdf>
- Safiany, A., & Maryatmi2, A. S. (2018). Hubungan Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(3).
<https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/362>
- Safitri, R. P., & Sadif, R. S. (2013). Spiritual emotional freedom technique (SEFT) to reduce depression for chronic renal failure patients are in Cilacap hospital to undergo hemodialysis. *International Journal of Social Science and Humanity*, 3(3), 300.
<https://www.ijssh.net/papers/249-B10004.pdf>
- Saputra, A. M., Faruqi, A., & Kurniawan, I. N. (2022). Tawakal kepada Allah Memprediksi Resiliensi Akademik pada Pembelajaran Online. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 5(1), 01–10. <https://doi.org/10.15575/jpib.v5i1.15832>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Sari, V. K., & Akhwani, A. (2021). Implementation of Character Education Based on Anti-Corruption Values Through Extracurricular and Habituation in Elementary School.

- International Conference on Elementary Education*, 3(1).
<http://proceedings.upi.edu/index.php/icee/article/view/1457>
- Siska, M. (2011). *Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa UIN SUSKA Riau Pekanbaru*. [PhD Thesis, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau]. <https://repository.uin-suska.ac.id/1162/>
- Sujadi, E. (2021). Stres Akademik dan Motivasi Belajar Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring selama Pandemi COVID-19. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 4(1). <https://doi.org/10.24014/egcdj.v4i1.12679>
- Tamara, J., & Chris, A. (2018). Hubungan stres dengan prestasi akademik di SMA Diakonia Jakarta. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(1). <https://doi.org/10.24912/tmj.v1i1.2528>
- Wardi, R., & Ifdil, I. (2016). Stress conditions in students completing thesis. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 190–194.
- Widianti, E. (2007). Remaja dan Permasalahannya: Bahaya Merokok, Penyimpangan Seks Pada Remaja dan Bahaya Penyalahgunaan Minuman Keras. *Universitas Padjadjaran Fakultas Ilmu Keperawatan Jatinagor*.
- Zainuddin, A. F. (2006). *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) cara tercepat dan termudah mengatasi berbagai masalah fisik dan emosi*. Jakarta: PT. Arga Publishing.
- Zainuddin, A. F. (2008). *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) for Healing + Success, Happiness + Greatness*. Jakarta: Afzan Publishing.
- Zainuddin, F. A. (2009). *SEFT for Healing, Success, happiness. Greatness. Timur*. Jakarta: Afzan Publishing: Jakarta.