

Terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) untuk penanganan gangguan neurotik

Rizki Maulana Hidayatullah

Finanin Nur Indana

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Ibrahimy, Situbondo, Indonesia

E-mail: rizkimalaulana@ibrahimy.ac.id

Abstract

This study aims to examine the effectiveness of the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) in reducing neurotic levels among 10th-grade students at SMA Ibrahimy 2 Sukorejo, Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo. SEFT is a therapeutic method that integrates energy psychology with a spiritual approach to address emotional, physical, and mental disorders holistically. The research employed a pre-experimental one-group pretest-posttest design, utilizing total sampling of 126 students with very high neurotic levels. The Neuroticism Scale Questionnaire (NSQ) was used to measure changes in neurotic levels before and after the intervention. Paired sample t-test analysis revealed a significant reduction in neurotic levels after the therapy, with a t-value of 18.79 and p = 0.000. The average pretest score of 53.54 decreased to 43.29 in the posttest, indicating a significant difference. This study concludes that SEFT is effective in reducing neurotic levels among high school students and can be recommended as an intervention to support students' mental health, particularly in the context of Islamic boarding school education.

Keywords: Neuroticism, SEFT Therapy, Student

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam menurunkan tingkat neurotik pada siswi kelas X di SMA Ibrahimy 2 Sukorejo, Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo. SEFT merupakan metode terapi yang mengintegrasikan psikologi energi dengan pendekatan spiritual untuk menangani gangguan emosional, fisik, dan mental secara holistik. Penelitian menggunakan desain pre-eksperimental One Group Pretest-Posttest dengan total sampling sebanyak 126 siswi yang mengalami gangguan neurotik sangat tinggi. Neuroticism Scale Questionnaire (NSQ) digunakan untuk mengukur perubahan tingkat neurotik sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil analisis paired sample t-test menunjukkan penurunan signifikan pada tingkat neurotik setelah terapi, dengan nilai t sebesar 18.79 dan p = 0.000. Rata-rata skor pretest 53.54 menurun menjadi 43.29 pada posttest, yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa SEFT efektif dalam menurunkan tingkat neurotik pada siswi SMA dan dapat direkomendasikan sebagai intervensi untuk mendukung kesehatan mental siswi, terutama di lingkungan pendidikan pesantren.

Kata Kunci: Neurotik, Siswa, Terapi SEFT

Pendahuluan

Individu yang sedang mengikuti proses pendidikan, atau yang disebut peserta didik, adalah individu yang menjalani perjalanan pendidikan dengan tujuan mengembangkan potensi mereka secara maksimal. Pendidikan berfungsi sebagai sarana untuk memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan melalui berbagai tahap yang terstruktur, mulai dari tingkat pendidikan dasar hingga perguruan tinggi (Santrock, 2020). Selama proses ini, peserta didik sering menghadapi berbagai tantangan yang dapat berasal dari dalam diri mereka maupun lingkungan eksternal. Mengidentifikasi dan mengatasi tantangan tersebut merupakan bagian penting dari proses pembelajaran dan perkembangan. Jika tahapan perkembangan tidak berjalan dengan baik, hal ini dapat menghambat proses belajar (Eccles & Roeser, 2011).

Mayoritas hambatan ini sering dirasakan oleh peserta didik saat memasuki masa remaja adalah ketika terjadi konflik emosional yang signifikan. Kecemasan dan depresi cenderung dialami oleh siswi sekolah menengah atas. Pada tahap perkembangan ini, remaja berada dalam status yang tidak pasti: mereka tidak lagi anak-anak tetapi juga belum sepenuhnya dianggap dewasa (Steinberg, 2014). Masa remaja merupakan periode transisi yang kompleks di mana individu mengalami perubahan signifikan dalam aspek fisik, emosional, dan sosial. Selama periode ini, banyak remaja masih berusaha memahami dan mengelola perubahan yang terjadi dalam diri mereka (Lerner & Steinberg, 2009).

Tahap ini dianggap sebagai periode adaptasi, namun emosi remaja sering kali tidak stabil atau bergejolak. Masa remaja sering disebut sebagai "storm and stress," mencerminkan periode yang sensitif dengan kecenderungan neurotik yang tinggi (Hall, 1904). Salah satu faktor yang memengaruhi kondisi ini adalah stresor psikososial. Stresor psikososial merujuk pada berbagai kondisi atau situasi yang memicu stres dan memaksa individu untuk beradaptasi dengan perubahan dalam hidup mereka. Stresor ini dapat berasal dari berbagai sumber, seperti lingkungan keluarga, hubungan sosial, atau tekanan akademis, yang semuanya dapat memengaruhi kesejahteraan mental dan fisik seseorang (Lazarus & Folkman, 1984).

Kecemasan memiliki dampak signifikan terhadap hasil belajar, sebagaimana didokumentasikan dalam berbagai penelitian. Kecemasan sering kali menciptakan kebingungan dan distorsi persepsi, yang dapat menghambat proses belajar melalui berbagai mekanisme (Kaplan & Saddock, 2005). Selain itu, depresi juga berkontribusi pada gangguan fungsi psikomotor yang dapat memengaruhi prestasi akademik. Manifestasi psikomotor dari depresi mencakup penurunan motivasi, semangat, aktivitas, serta produktivitas kerja. Penanganan depresi memerlukan pendekatan holistik yang melibatkan keluarga, sekolah, dan profesional kesehatan mental. Dengan dukungan yang memadai, siswi dapat mengelola gejala depresi dan meningkatkan kinerja belajar. Lebih lanjut, perilaku yang berkaitan dengan kecemasan dan depresi,

sebagaimana dijelaskan di atas, dapat dikategorikan ke dalam ciri kepribadian neurotik (*neurotic traits*).

Neurotik adalah istilah yang merujuk pada sifat atau ciri kepribadian yang mencakup tingkat kecemasan, kesusahan emosional, dan ketidakstabilan psikologis. Individu yang memiliki kecenderungan neurotik cenderung lebih rentan terhadap stres, kecemasan, dan respons emosional yang intens (Eysenck, 1991). Ciri-ciri neurotik sering kali melibatkan tingkat reaktivitas yang tinggi terhadap berbagai stimuli serta kesulitan dalam mengatasi tekanan psikologis. Agar dapat mencapai keseimbangan emosional, setiap individu perlu mengembangkan kematangan emosional dan mental. Kematangan emosional adalah kemampuan untuk memahami, mengelola, dan merespons emosi secara sehat dan adaptif. Kematangan ini menjadi kunci dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan, termasuk mengatasi masalah kesehatan mental (Gross, 2002). Dengan kematangan emosional, individu dapat meningkatkan kemampuan untuk mengelola tekanan, menjaga hubungan interpersonal yang sehat, serta membangun ketahanan terhadap stresor psikologis yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari.

Penting untuk disadari bahwa kesehatan kita mungkin berasal dari tingkat kematangan emosional kita, bukan dari hal-hal yang umumnya dianggap. Kematangan spiritual memang dapat berperan penting dalam kematangan emosional dan mental seseorang, termasuk bagi siswi yang duduk di bangku SMA. Dalam konteks kesehatan, seperti yang disebutkan dalam Undang-Undang Kesehatan nomor 36 tahun 2009 yang menyatakan bahwa kesehatan yang holistik mencakup aspek fisik, mental, spiritual, dan sosial. Berikut adalah penjelasan tentang bagaimana kematangan spiritual dapat mempengaruhi kesehatan mental dan emosional, serta relevansinya untuk siswi SMA.

Menurut model kepribadian lima besar oleh Costa dan McCrae (1992), terdapat lima dimensi utama yang mendefinisikan kepribadian seseorang: *neuroticism*, *extraversion*, *openness to experience*, *agreeableness*, dan *conscientiousness*. *Neuroticism* berkaitan langsung dengan gangguan emosional seperti kecemasan dan depresi. Dimensi ini mencerminkan kerentanan individu terhadap tekanan psikologis dan respons emosional negatif. Pemahaman tentang dimensi-dimensi lain dari Big Five juga dapat memberikan wawasan tambahan mengenai bagaimana berbagai aspek kepribadian memengaruhi respons individu terhadap perlakuan SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) dan bagaimana kepribadian secara keseluruhan berkontribusi pada gangguan neurotik (John & Srivastava, 1999).

Watson dan Clark (1984) menyebutkan *neuroticism* yang tinggi dalam kelima dimensi tersebut dapat meningkatkan tingkat stres dan menyebabkan ketidakstabilan emosi. Menurut Costa dan John (1992), *neuroticism* mencerminkan perbedaan individu dalam kecenderungan untuk mengalami stres dan dampaknya terhadap pola pikir serta perilaku. Dalam penelitian ini, dimensi *neuroticism* digunakan untuk memahami bagaimana tingkat kecenderungan emosional negatif mempengaruhi efektivitas treatment SEFT dan untuk menilai perubahan dalam pola pikir serta perilaku peserta setelah perlakuan. Menurut Muris (2007), kecenderungan neurotik merupakan faktor kepribadian yang berhubungan dengan ketidakstabilan psikologis

dan kerentanan terhadap pengalaman emosi negatif. Dalam konteks penelitian ini, kecenderungan neurotik dievaluasi untuk memahami bagaimana perasaan dan reaksi emosional yang intens mempengaruhi hasil dari treatment SEFT. Penelitian ini bertujuan untuk menilai apakah intervensi SEFT dapat membantu mengurangi tingkat neuroticism dan memperbaiki stabilitas emosional serta kesejahteraan psikologis peserta.

Individu dengan tingkat neuroticism yang tinggi sering mengalami emosi cemas, kegelisahan, dan perasaan tidak aman, serta menunjukkan respons emosional yang intens. Berdasarkan Hurriyati dkk (2022), neuroticism mencakup sembilan trait, seperti cemas, tertekan, dan harga diri rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi bagaimana SEFT dapat mengurangi trait-trait neurotik tersebut, dengan fokus pada perubahan dalam tingkat kecemasan, kegelisahan, dan aspek emosional lainnya pada peserta. Sebagai trait kepribadian, hal itu dipengaruhi oleh banyak hal. Genetika dan riwayat keluarga seseorang memainkan peran. Namun, faktor lingkungan dan sosial juga turut berkontribusi pada pembentukan neurotisme. Oleh karena itu, seseorang yang cenderung lebih neurotis mungkin menjadi seperti itu karena lingkungan mereka, genetika, atau kombinasi keduanya. Ketika seseorang neurotik, emosinya tidak stabil, membuat mereka lebih cenderung merespons situasi dengan kemarahan atau kejengkelan. Orang-orang dengan gangguan neurotik cenderung mengalami dan mengekspresikan emosi negatif dan tampak cemas atau depresi. Kesadaran diri juga umum terjadi pada orang yang neurotik. Hal ini terlihat berbeda pada setiap orang tetapi dapat membuat seseorang menjadi malu, gugup, atau reaktif secara emosional. Oleh karena itu, contoh orang neurotik adalah seseorang yang kesulitan mengatasi stres dan sangat reaktif.

Perilaku neurotik berasal dari kecemasan sadar atau tidak sadar yang mengakar. Perilaku ini, yang pertama kali dipelajari pada tahun 1700-an, sulit dikendalikan dan sering kali tampak tidak rasional atau dramatis bagi orang lain, namun perilaku tersebut secara otomatis muncul ketika seseorang dihadapkan pada situasi nyata atau persepsi yang memicu ketakutan pribadi. Seseorang yang neurotik akan mengalami rasa cemas atau panik pada situasi biasa dan aman. Misalnya, perilaku neurotik mencakup rasa panik atau kecemasan yang hebat saat berbelanja atau di pertemuan sosial. Meskipun hal ini merupakan kejadian biasa bagi banyak orang, hal ini sering kali menimbulkan stres dan ancaman bagi orang yang neurotik (Quinn, 2023).

SEFT, sebagai turunan dari EFT (Emotional Freedom Technique) dalam ranah terapi psikologi, mengusung teori utama yang berfokus pada konsep energi psikologis. Energi psikologis ini, meskipun bersumber dari teori akupuntur, diimplementasikan tanpa penggunaan jarum. Seperti teori akupuntur, konsep energi psikologis mengasumsikan bahwa setiap individu memiliki sistem energi yang mengatur baik aspek fisik maupun psikisnya. Ketika aliran energi kehidupan melalui jalur meridian tertentu terhambat atau terblokir, dampaknya dapat muncul dalam bentuk ketidaknyamanan fisik. Terblokirnya energi umumnya disebabkan oleh stres fisik atau psikologis, yang keduanya berakar pada pikiran dan sikap hati. Pikiran dan sikap hati

yang negatif dapat menghasilkan blokade energi, menciptakan perasaan seperti kekhawatiran, ketakutan, dan kemarahan (Hasanah, 2019). SEFT dapat menjadi alat yang bermanfaat bagi berbagai kalangan seperti guru, pelajar, dosen, dan mahasiswa dalam menangani berbagai masalah yang terkait dengan bidang pendidikan. Guru, misalnya, memiliki kemampuan untuk mengajarkan SEFT kepada murid-muridnya yang mengalami gangguan emosi seperti perilaku bandel, kesulitan konsentrasi, keengganan belajar, suasana hati yang fluktuatif, serta masalah yang terkait dengan perubahan hormon seksual pada remaja, dan sebagainya. SEFT dapat diaplikasikan langsung atau secara tidak langsung (Surrogate SEFT) oleh guru untuk membantu murid-murid tersebut. Siswi juga dapat memanfaatkan SEFT untuk mengatasi situasi seperti malas belajar, menghadapi mata pelajaran yang tidak disukai, menghadapi guru yang kurang disukai, atau mengatasi ketidaktenangan menjelang ujian. Dengan menggunakan SEFT, mereka dapat mengelola emosi mereka dengan lebih baik, membantu mereka mencapai prestasi yang lebih tinggi. Guru bimbingan dan konseling (BK) juga dapat memperoleh manfaat dari SEFT, sehingga mereka dapat bekerja dengan lebih efektif dan efisien dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada siswi.

Seseorang yang memiliki neurotik tentunya ingin merubah perilakunya untuk meninggalkan kebiasaan buruk itu. Beberapa cara dapat dilakukan untuk melakukan perawatan terhadap penderita neurotik diantaranya yaitu umumnya mencakup psikoterapi, pengobatan, dan relaksasi. Dalam hal ini peneliti menggunakan SEFT untuk mengatasi neurotik pada santri yang duduk di bangku sekolah menengah atas. Penelitian dari (Kurnia, 2020) yang meneliti tentang gangguan neurotik remaja menyatakan untuk mengatasi kecemasan remaja, digunakan strategi pertahanan diri yang berfokus pada kebutuhan neurotik untuk berinteraksi dengan orang lain, namun hal ini malah memicu peningkatan kecemasan. Horney (1942) mengidentifikasi sepuluh kebutuhan neurotik sebagai berikut: (1) kasih sayang dan penerimaan diri, (2) pasangan berpengaruh, (3) membatasi hidup, (4) menguasai, (5) memanfaatkan orang lain, (6) memperoleh penghargaan sosial atau gengsi, (7) mengagumi diri, (8) ambisi dan pencapaian diri, (9) kemandirian dan kebebasan, (10) kesempurnaan dan tidak bisa salah. Dari kesepuluh kebutuhan neurotik tersebut, Menurut Horney (1945), perbedaan antara anak neurotik dan normal terletak pada strategi pertahanan diri yang digunakan untuk mengatasi kecemasan, yaitu mendekati orang lain, melawan orang lain, atau menjauhi orang lain. Dalam penelitian ini, pendekatan SEFT digunakan untuk mengatasi kecemasan yang muncul dari kecenderungan-kecenderungan ini. SEFT bertujuan untuk membantu anak mengelola konflik intrapsikis dan menyesuaikan gambaran diri ideal mereka dengan realitas, sehingga meningkatkan kesejahteraan emosional mereka secara keseluruhan. Gambaran diri ideal ini terdiri dari tiga aspek yaitu pencarian neurotik akan kemuliaan, permintaan neurotik, dan kebanggaan neurotik, serta kebencian terhadap diri sendiri yang diekspresikan melalui tuntutan pada diri, menyalahkan diri, menghina diri, frustasi, hingga perlakuan kasar pada diri sendiri (Horney, 1950). Semakin besar jarak antara

gambaran diri ideal anak dan realitas diri, akan semakin menguatkan perasaan kebencian dan rendah diri.

SEFT dalam hal ini berperan sebagai metode dan media penyembuhan bagi santri yang mengalami neurotik. Berdasarkan hasil penelitian dari Hasanah (2019) yang meneliti tentang pengobatan dengan metode SEFT untuk mengatasi pasien neurotik adalah pasien mengalami perubahan pada dirinya menjadi lebih baik sejak tahap terapi pertama. Hasil Penelitian Fatmasari dkk (2019) menunjukkan bahwa stimulasi manual pada titik akupuntur dapat mempengaruhi berbagai aspek fisiologis dan psikologis. Berikut adalah temuan utama: kontrol kortisol berupa stimulasi akupuntur membantu mengontrol tingkat kortisol, hormon stres, yang dapat mengurangi rasa sakit dan kecemasan. Penurunan Denyut Jantung dan Tekanan Darah: Teknik ini memperlambat denyut jantung dan menurunkan tekanan darah dengan mengontrol sistem saraf otonom, menciptakan kondisi yang lebih tenang dan rileks. Perasaan Tenang dan Rileks: Subjek melaporkan perasaan lebih tenang, nyaman, dan rileks, serta penurunan tekanan darah setelah melakukan teknik SEFT, yang meliputi tahapan *set-up*, *tune-in*, dan *tapping*. Penelitian ini mendukung bahwa SEFT efektif dalam mengurangi stres, menurunkan kecemasan, dan menurunkan tekanan darah melalui pengaruh pada sistem saraf dan hormon tubuh. Maka dari itu berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut terhadap para santri yang ada di bangku SMA untuk mengetahui pengaruh dan hubungan terapi SEFT dengan neurotik.

Berdasarkan permasalahan yang dialami oleh para peserta didik di usia remaja, terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dapat digunakan untuk melatih kematangan spiritual mereka. SEFT adalah metode penyembuhan yang mengintegrasikan efektivitas energi psikologis dengan kekuatan doa dan dimensi spiritual. Terapi ini mengatasi tantangan kesehatan yang melibatkan dimensi fisik, mental, dan spiritual secara bersamaan (Zainuddin, 2015). SEFT merupakan pendekatan terapeutik yang menggabungkan gerakan sederhana mirip dengan akupunktur dan psikologi, serta diperkaya dengan sentuhan spiritual universal. Terapi ini bertujuan untuk mengatasi masalah kesehatan, baik fisik maupun psikologis, serta meningkatkan kinerja, prestasi, kedamaian, dan makna hidup peserta didik. Guru bimbingan dan konseling dapat mengimplementasikan SEFT di sekolah sebagai bagian dari layanan konseling untuk membantu peserta didik mengatasi masalah pribadi, sosial, akademik, dan karir (Putri & Wibowo, 2018). Dengan SEFT, peserta didik diharapkan dapat mengelola stres, kecemasan, dan masalah emosional lain yang menghambat perkembangan mereka. Oleh karena itu, SEFT dapat menjadi alat penting dalam mendukung kesehatan mental dan spiritual peserta didik, sekaligus membantu mereka mencapai potensi penuh di lingkungan sekolah.

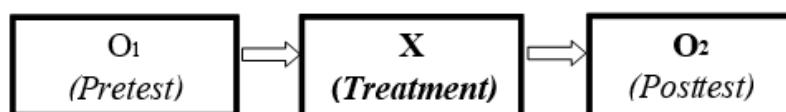
Di masa saat ini, peran guru bimbingan dan konseling (BK) sangat penting dalam mendukung peserta didik dalam menghadapi berbagai masalah. Keberadaan konselor yang kompeten dan profesional dapat memberikan dampak yang signifikan pada kesejahteraan siswi dan keberhasilan akademik mereka. Berikut adalah beberapa aspek penting terkait dengan peran dan tanggung jawab guru bimbingan

dan konseling, serta bagaimana mereka dapat memilih pendekatan intervensi yang efektif. Menurut Charlessworth & Jakson (dalam Reeves, 2012) dalam rangka memberikan layanan yang berkualitas, konselor harus dapat memilih dan menerapkan pendekatan intervensi yang sesuai dengan kebutuhan spesifik siswi, serta bekerja secara efisien untuk mencapai hasil yang positif. Kemampuan untuk menyesuaikan metode dan teknik konseling dengan konteks dan kebutuhan individu adalah kunci untuk keberhasilan dalam peran mereka.

Munculnya permasalahan dilingkup ajar mengajar, khususnya bagi siswi yang tengah menempuh pendidikan menengah atas membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut terhadap perilaku neurotik siswi SMA. Selain itu, dengan terapi SEFT peneliti juga akan menganalisa lebih lanjut perbedaan sebelum dan sesudah dilakukannya terapi SEFT. Ada pun batasan masalah penelitian ini adalah peneliti akan menganalisa para santri yang terletak di SMA Ibrahimy 2 Sukorejo Pondok Pesantren Salafiyah Syafiiyah Sukorejo kelas X. Ada pun alasan pemilihan objek ini adalah selain dikarenakan lokasi yang cukup strategis, penting untuk mengamati perilaku siswi yang ada di sekolah ini untuk mengantisipasi ataupun mengurangi gejala neurotik.

Metode

Desain penelitian adalah One Group Pretest-Posttest, yang merupakan salah satu jenis desain dalam penelitian eksperimen pre-eksperimental. Desain ini sering digunakan untuk menilai efek perlakuan atau intervensi terhadap kelompok subjek dengan cara yang relatif sederhana. One Group Pretest-Posttest adalah desain penelitian yang melibatkan satu kelompok subjek yang diukur sebelum (pretest) dan setelah (posttest) perlakuan atau intervensi diberikan. Tujuan dari desain ini adalah untuk menentukan efek dari perlakuan dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan (Campbell & Stanley, 1963; Creswell, 2014).



Gambar 01. Model Eksperimen One-Group Pre-Tes-Post-Test Design

Desain *One Group Pretest-Posttest* sering digunakan ketika hanya satu kelompok yang diberikan perlakuan. Namun, desain ini memiliki keterbatasan, terutama terkait kemungkinan pengaruh variabel luar terhadap hasil yang diperoleh. Untuk meningkatkan validitas internal dan eksternal, desain ini sebaiknya dilengkapi dengan metode tambahan, seperti uji lanjutan atau penerapan kelompok kontrol (*control group*). Pendekatan ini dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang efektivitas perlakuan yang diberikan (Creswell & Creswell, 2018).

Partisipan dalam penelitian ini yaitu siswi SMA Ibrahimy Sukorejo Pondok Pesantren Salafiyah Syafiiyah Sukorejo kelas X. Para siswi SMA ini memiliki permasalahan neurotik dan ada juga informasi yang didapat ikut berperan apakah siswi

dengan kebutuhan khusus atau kondisi kesehatan yang mempengaruhi proses belajar yang nantinya menjadi objek dalam penelitian.

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMA Ibrahimy Sukorejo, yang terletak di dalam kompleks Pondok Pesantren Salafiyah Syafiyah Sukorejo. SMA Ibrahimy dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki jumlah siswi yang cukup banyak di kelas X, memberikan peluang untuk memperoleh data yang representatif. Sekolah ini menawarkan konteks pendidikan yang unik dengan integrasi pesantren, yang dapat memberikan perspektif tambahan terhadap hasil penelitian. Penelitian ini akan fokus pada siswi kelas X, dan kami telah memperoleh izin dan persetujuan dari pihak sekolah untuk melaksanakan penelitian ini. Dengan informasi ini, diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas dan komprehensif tentang lokasi penelitian, alasan pemilihannya, dan konteks yang relevan yang dapat mempengaruhi hasil penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X di SMA Ibrahimy 2 Sukorejo yang mengalami gangguan neurotik, dengan total sebanyak 126 siswi. Populasi ini dipilih karena prevalensi gangguan neurotik yang tinggi di kalangan siswi tersebut, yang dapat memengaruhi performa akademik, kesejahteraan emosional, dan interaksi sosial mereka. Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam dan mengevaluasi efek dari intervensi yang diterapkan, khususnya terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT), terhadap siswi yang menghadapi tantangan emosional dan psikologis di lingkungan pendidikan pesantren. Fokus pada populasi ini memungkinkan penelitian untuk memberikan wawasan yang lebih spesifik dan kontekstual tentang pengaruh gangguan neurotik dalam lingkup pendidikan berbasis agama seperti pesantren.

Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik *total sampling*, di mana seluruh populasi siswi kelas X yang mengalami gangguan neurotik dijadikan sebagai sampel penelitian. Teknik *total sampling* dipilih karena populasi penelitian yang relatif kecil, sehingga memungkinkan untuk mendapatkan data yang lebih akurat dan representatif tanpa bias dari proses seleksi sampel. Manfaat utama dari pendekatan ini adalah memastikan bahwa seluruh variasi dalam populasi tercakup dalam penelitian, sehingga hasilnya dapat digeneralisasi langsung ke populasi yang diteliti. Selain itu, teknik ini juga meminimalkan risiko hilangnya data penting yang mungkin muncul jika hanya sebagian populasi yang diikutsertakan. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat lebih efektif dalam mengevaluasi perlakuan yang diterapkan serta menghasilkan temuan yang lebih relevan dan bermanfaat untuk pengembangan intervensi pendidikan dan kesehatan mental di lingkungan pesantren.

Dalam penelitian, variabel adalah elemen penting yang harus dipahami dengan jelas. Variabel dalam penelitian dibagi menjadi dua kategori utama: variabel bebas dan variabel terikat. Variabel Bebas (X): SEFT, variabel ini adalah intervensi yang diterapkan untuk mempengaruhi kondisi siswi. SEFT merupakan program terapi yang dirancang untuk membantu siswi mengelola dan mengurangi gangguan neurotik. Variabel Terikat (Y): Gangguan Neurotik. Ini adalah variabel yang dipengaruhi oleh SEFT. Gangguan neurotik meliputi gejala seperti kecemasan dan depresi, yang diukur untuk menilai efektivitas SEFT dalam mengurangi gejala tersebut. Dengan pemahaman

yang jelas tentang variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian, dapat secara efektif merancang dan mengimplementasikan penelitian, serta mengevaluasi dampak dari intervensi SEFT terhadap gangguan neurotik. Ini akan membantu dalam menganalisis hasil dan menarik kesimpulan yang valid mengenai efektivitas dari perlakuan yang diterapkan.

Proses mengumpulkan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik tes skala psikologi. Proses pengumpulan data dimulai dengan pemilihan tes yang valid dan reliabel. Pengumpulan data dilakukan melalui administrasi tes ini pada siswi kelas X di SMA Ibrahimy 2 Sukorejo, dengan pretest dilaksanakan sebelum penerapan SEFT dan posttest dilakukan setelah perlakuan. Data yang diperoleh dari tes pretest dan posttest akan dianalisis menggunakan teknik statistik untuk mengevaluasi efektivitas SEFT dalam mengurangi gangguan neurotik. Proses ini memastikan bahwa data yang dikumpulkan adalah akurat dan dapat dipertanggung jawabkan. Dengan mengikuti proses dan teknik pengumpulan data ini, peneliti dapat memastikan bahwa data yang diperoleh relevan dan berkualitas tinggi. Ini akan membantu dalam mengevaluasi secara efektif dampak dari SEFT terhadap gangguan neurotik dan memberikan hasil penelitian yang dapat diandalkan.

Instrumen penelitian ini mencakup berbagai metode untuk memastikan pengumpulan data yang akurat dan komprehensif. Peneliti bertindak sebagai instrumen utama, secara langsung terlibat dalam observasi dan interaksi dengan subjek. Instrumen pendukung termasuk studi pustaka untuk latar belakang teoritis, observasi langsung untuk data kontekstual, wawancara untuk wawasan kualitatif, tes skala psikologi untuk data kuantitatif, dan dokumentasi untuk catatan tambahan. Semua instrumen ini dituangkan dalam bentuk pedoman yang terperinci untuk memastikan proses pengumpulan data berjalan dengan sistematis dan konsisten. Alat penelitian ini menggunakan metode neurotic scale questionnaire (NSQ). NSQ merupakan alat tes terstandar dan mudah digunakan untuk mengukur kecenderungan neurotic individu.

Penelitian ini melibatkan dua bentuk tes untuk mengevaluasi keberhasilan SEFT: pretest sebelum perlakuan dan posttest setelah perlakuan untuk menilai hasil akhir. Penilaian dalam pembelajaran berfungsi untuk mengevaluasi efektivitas pencapaian tujuan, memastikan apakah SEFT berhasil dalam mengurangi gangguan neurotik dan menilai pencapaian tujuan yang telah ditetapkan. Sedangkan administrasi tes NSQ yang dilaksanakan memiliki cara skoring berdasarkan pembagian nilai dan pengelompokan aspek Neurotik, selanjutnya dari nilai tersebut disesuaikan dengan norma skala NSQ berdasarkan pengelompokan khusus. Dalam norma NSQ terdapat rentang nilai 0 hingga 9 yang mana nilai 5 dan 6 merupakan kategori normal sedangkan yang lainnya diartikan memiliki kecenderungan Neurotik.

Pengembangan *Neuroticism Scale Questionnaire* (NSQ) bertujuan untuk menilai kecenderungan neurotik dan mengukur prekondisi neurotik berdasarkan konsep neurotik yang dikemukakan oleh Eysenck (1947, 1985). NSQ dirancang untuk mengevaluasi berbagai aspek kepribadian yang terkait dengan neurotisme, termasuk kecenderungan emosional, kognitif, dan perilaku. Skala ini terdiri atas 40 item pertanyaan dengan format pilihan jawaban yang dirancang untuk mengukur berbagai

dimensi neurotikisme secara komprehensif. Pendekatan ini memberikan alat evaluasi yang valid dan reliabel untuk mendukung penelitian kepribadian, termasuk melalui aplikasi seperti Medelay untuk analisis lebih lanjut (Smith et al., 2020).

Skor Validitas Item NSQ yang paling rendah 0.324 sedangkan skor tertingginya 0.60. Semua 40 item dalam NSQ dinyatakan valid berdasarkan hasil uji validitas. Tidak ada item yang gugur. Pengembangan dan validasi Neuroticism Scale Questionnaire (NSQ) menunjukkan bahwa skala ini efektif dalam mengukur kecenderungan neurotik dan prekondisi neurotik dengan memeriksa berbagai faktor yang relevan. Dengan hasil validitas yang memuaskan dan semua item dinyatakan valid, NSQ dapat digunakan secara andal untuk menilai aspek-aspek yang berkaitan dengan neurotikisme sesuai dengan konsep yang dikemukakan oleh Eysenck.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan paired sample t-test, sebuah uji t parametrik untuk sampel berpasangan. Uji ini diterapkan untuk membandingkan perbedaan antara hasil pretest dan posttest pada kelompok eksperimen yang sama, guna menilai efek dari perlakuan SEFT terhadap gangguan neurotik. Paired sample t-test digunakan karena: Sampel Tunggal: Penelitian ini tidak memiliki kelompok kontrol, sehingga hanya ada satu kelompok eksperimen yang dibandingkan pada dua waktu yang berbeda. Data Berpasangan: Skor pretest dan posttest diambil dari subjek yang sama, memungkinkan analisis perbedaan yang tepat antara kondisi sebelum dan setelah perlakuan.

Hasil

Sebelum penelitian dilakukan, peneliti menggali data terlebih dahulu melalui *pre test* skala Neuroticism Scale Questionnaire (NSQ) kepada seluruh siswi kelas X yang sejumlah 651 siswi, dari 651 siswi didapat 115 siswi berada pada kategori sangat rendah, 85 siswi berada pada kategori rendah, 198 siswi berada pada kategori sedang, 125 siswi berada pada kategori tinggi, sedangkan 126 siswi mengalami gangguan neurotic dengan kategori sangat tinggi. Dari data tersebut peneliti menggunakan seluruh subjek yang memiliki gangguan neuritic dengan kategori sangat tinggi sebagai subjek penelitian yang nantinya diberikan perlakuan berupa terapi SEFT lalu dilakukan penggalian data postest skala yang sama yaitu skala Neuroticism Scale Questionnaire (NSQ). untuk mengukur efektivitas terapi SEFT dalam menurunkan tingkat Neurotik pada siswi kelas X SMA Ibrahimy 2 Sukorejo. Hasil selengkapnya dijelaskan pada tabel 1 dan 2.

Pedoman pengambilan keputusan dalam uji paired samples t-test berdasarkan nilai signifikansi adalah sebagai berikut:

- a. Jika nilai probabilitas atau sig. (2-tailed) < 0.05: Terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test setelah pemberian terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). Ini menunjukkan bahwa SEFT memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat neurotik pada siswi kelas X di SMA Ibrahimy 2 Sukorejo.
- b. Jika nilai probabilitas atau sig. (2-tailed) > 0.05: Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test setelah pemberian terapi SEFT. Ini

berarti bahwa SEFT tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat neurotik pada siswi kelas X di SMA Ibrahimy 2 Sukorejo.

Pemberian terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terbukti efektif dalam menurunkan tingkat neurotik pada siswi kelas X di SMA Ibrahimy 2 Sukorejo. Hasil penelitian ini menunjukkan penurunan yang signifikan dalam tingkat neurotik setelah penerapan terapi SEFT, sebagaimana dibuktikan oleh nilai t sebesar 18,79 dan nilai p yang sangat kecil (0,000). Dengan demikian, SEFT dapat direkomendasikan sebagai intervensi yang efektif untuk mengurangi gangguan neurotik pada populasi ini.

Tabel 01. Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test	53,54	126	2,355
	Post Test	43,29	126	,538

Tabel 02. Paired Samples Test

	Paired Differences						Sig. (2 tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	
Pair 1	Pre Test - Post Test	10,25	6,120	,545	9,167	11,325	18,79 125 ,000

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis pertama diterima, yang berarti bahwa ada pengaruh yang sangat signifikan dari pemberian SEFT terhadap penurunan tingkat neurotik. Penelitian ini membuktikan bahwa variabel bebas (SEFT) secara signifikan mempengaruhi variabel terikat (tingkat neurotik), sehingga terapi SEFT efektif dalam mengurangi gangguan neurotik pada siswi kelas X di SMA Ibrahimy 2 Sukorejo. Penelitian ini membuktikan bahwa SEFT memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat neurotik pada siswi kelas X SMA Ibrahimy 2 Sukorejo. Dengan meningkatnya frekuensi pemberian SEFT, tingkat neurotik siswi menunjukkan penurunan yang semakin besar. Oleh karena itu, SEFT merupakan intervensi yang efektif untuk mengatasi gangguan neurotik pada siswi, dan penerapannya secara teratur dapat memberikan manfaat yang lebih besar dalam mengelola dan mengurangi gejala neurotik.

Pemberian SEFT kepada siswi kelas X SMA Ibrahimy 2 Sukorejo di Yayasan Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo terbukti sangat efektif untuk menurunkan tingkat Neurotik. SEFT telah terbukti efektif dalam mengatasi berbagai masalah emosi, termasuk phobia, trauma, depresi, gugup, ketidakpercayaan diri, latah, kesulitan konsentrasi belajar, mudah marah, kecemasan, dan stres (Bakara dkk., 2013).

Penelitian oleh Church dan Brooks (2010) mendukung hal ini dengan menunjukkan bahwa SEFT juga dapat menurunkan kecemasan, depresi, dan nyeri. Hasil penelitian yang diterapkan pada siswi kelas X SMA Ibrahimy 2 Sukorejo di Yayasan Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo menunjukkan bahwa SEFT efektif dalam menurunkan tingkat neurotik siswi, sejalan dengan temuan dari penelitian-penelitian sebelumnya.

SEFT berfokus pada gagasan bahwa gangguan aliran energi tubuh akibat kenangan masa lalu atau trauma yang tersimpan dalam alam bawah sadar dapat menyebabkan ketidakstabilan emosional. Gejala tersebut bisa bervariasi dari bad mood dan malas hingga kondisi berat seperti PTSD, depresi, phobia, kecemasan berlebihan, dan stres emosional berkepanjangan. Penyebab utama gangguan ini adalah sistem energi tubuh yang terganggu. Solusi SEFT adalah mengembalikan keseimbangan energi dengan mengetuk ringan pada titik-titik tertentu di tubuh (tapping). Proses ini membantu membebaskan aliran energi yang tersumbat, sehingga mengatasi berbagai kondisi negatif dan menstabilkan emosi (Zainuddin, 2009).

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dalam menurunkan tingkat neurotik siswi kelas X di SMA Ibrahimy 2 Sukorejo. Penelitian melibatkan 126 siswi dengan tingkat neurotik tinggi, menggunakan desain quasi-experimental dan teknik *total sampling*. Analisis data dilakukan dengan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen setelah terapi SEFT. Rata-rata skor kecemasan menurun secara signifikan sebelum dan sesudah terapi, membuktikan efektivitas SEFT dalam mengurangi gangguan neurotik. Oleh karena itu, SEFT direkomendasikan sebagai metode intervensi yang efektif.

Peneliti menyarankan agar guru Bimbingan Konseling (BK) di sekolah menggunakan terapi SEFT untuk membantu siswi dengan gangguan neurotik. Pelatihan tambahan terkait teknik konseling juga disarankan untuk meningkatkan pendampingan siswi. Terapi SEFT dapat diterapkan lebih luas, baik pada siswi di kelas lain maupun di sekolah berbeda, untuk memaksimalkan manfaat dan mendukung pembelajaran yang lebih efektif.

Referensi

- Annuar, K., & Saadah, N. (2022). Terapi SEFT (spiritual emotional freedom technique) untuk mengatasi kecemasan belajar siswa. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 3(2), 29-40.
- Ardtiyani, M. F., & Permana, G. R. (2014). Penyuluhan spiritual emotional freedom technique (SEFT) sebagai solusi kesehatan pada warga dusun Babadan, Selomirah, Ngablak, Magelang, Jawa Tengah. *AJIE (Asian Journal of Innovation and Entrepreneurship)*, 3(03), 201-205.
- Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (1963). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Houghton Mifflin Company.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

-
- Eccles, J. S., & Roeser, R. W. (2011). Schools as developmental contexts during adolescence. *Journal of research on adolescence*, 21(1), 225-241.
- Eysenck, H. J. (1991). Dimensions of personality: 16, 5 or 3?—Criteria for a taxonomic paradigm. *Personality and individual differences*, 12(8), 773-790.
- Eysenck, H. J., & Eysenck, M. W. (1985). *Personality and individual differences: A natural science approach*. Springer.
- Fatmasari, D., Widyan, R., & Budiyani, K. (2019). Spiritual emotional freedom technique (seft) untuk menurunkan stres pada pasien hipertensi. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 10-19.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Hall, G. S. (1904). *Adolescence: Its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion and education*, Vol. 1. D Appleton & Company.
- Hasanah, N. (2019). *Spiritual Emotional Freedom Technique dalam Mengatasi Kecemasan pada Pasien Rawat Jalan (Studi di Kota Serang)*. (Doctoral dissertation, UIN Sultan Maulana Hasanudin Banten).
- Hurriyati, D., Agustina, M., & Jemakmun, J. (2019). Type Of Personality Theory Of Personality Through Employees With The Eysenck Work. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 4(2), 53-61. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v4i2.744>
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big-Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. *Handbook of Personality: Theory and Research/Guilford*. Guilford Press.
- Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (2005). *Synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry (10th ed.)*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Kurnia, R. D., & Hawadi, L. F. (2020). Gangguan Neurotik Remaja dan Pola Asuh Orang Tua: Tinjauan Psikoanalisis Sosial dan Islam dalam Film dan Novel Posesif. *Jurnal Middle East and Islamic Studies*, 7(2), 221-238.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lerner, R. M., & Steinberg, L. (Eds.). (2009). *Handbook of adolescent psychology (3rd ed.)*. Wiley.
- Putri, A. K., & Wibowo, D. (2018). Implementasi teknik SEFT dalam mengatasi kecemasan akademik pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 4(2), 87-95. <https://doi.org/10.17509/jppk.v4i2.14582>
- Quinn, D. (2023). *Neurotic: Behavior, Meaning, & 5 Tips to Cope*. Standstone Care.
- Santrock, J. W. (2020). *Life-span development (18th ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Smith, J., Johnson, K., & Roberts, L. (2020). Development and validation of the Neuroticism Scale Questionnaire (NSQ): A multidimensional approach to personality assessment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 118(2), 301-320.
- Steinberg, L. (2014). *Adolescence (10th ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Zainuddin, A. F. (2015). *SEFT: Teknik praktis mengatasi emosi dan meningkatkan kinerja*. Gramedia.