

## TERAPI *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT) UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES AKADEMIK PADA SISWA MENENGAH ATAS DI PONDOK PESANTREN

Wardatul Adawiyah, Ni'matuzahroh

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

[wardatuladawiyah@rocketmail.com](mailto:wardatuladawiyah@rocketmail.com)

Tingginya angka stres akademik pada siswa pondok pesantren menjadi perhatian penting sehingga perlu adanya penanganan preventif agar tidak menimbulkan hal negatif dan mampu memberikan kesuksesan dalam belajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk membuktikan efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* dalam menurunkan tingkat stres akademik pada siswa menengah atas di pondok pesantren. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain *control group pre-test* dan *post-test*. Subjek adalah 14 siswa sekolah menengah atas di Pondok Pesantren Darul Aman dengan 7 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 7 siswa sebagai kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan tingkat stres akademik antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sedangkan kelompok eksperimen memiliki skor stres akademik yang lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol. Diperoleh kesimpulan bahwa terapi SEFT dinilai efektif untuk menurunkan stres akademik pada siswa menengah atas di pondok pesantren.

**Kata kunci:** stres akademik, Terapi SEFT, siswa menengah atas, pondok pesantren.

*Academic Stress Value in High School students at Islamic Boarding School is rather high, its need preventive action so it can prevent the negative behavior and also increase the motivation in learning. The goal of this research is to prove the effectiveness of Spritual Emotional Freedom Tehnique therapy in decreasing the Academic Stress Value in High School students at Islamic Boarding School. This research use experimental research design with control group, and to gain significant data the researcher use pre-test and post-test test type. Subjects were 14 high school students in Pondok Pesantren Darul Aman with 7 students as an experimental group and 7 students as a control group. The research data shown a different academic stress level between experimental and control group after the treatment. Experimental group score is less than the control group, which is indicate that SEFT therapy is effective to decreasing the academic stress value in high school students at Islamic Boarding School.*

**Key words:** *academic stress, SEFT Theraphy, high school students, Islamic boarding school*

Siswa merupakan individu yang melakukan proses pembelajaran pada sebuah lembaga pendidikan formal yang bertujuan untuk menggali, meningkatkan serta mengembangkan potensi pada diri. Ditunjukkan dengan keberhasilan akademis berupa peringkat kelas dan nilai yang baik di sekolah serta penghargaan atas prestasi yang dilakukan siswa dengan mengikuti kegiatan-kegiatan yang bermanfaat seperti kegiatan ekstrakurikuler yang difasilitasi oleh sekolah diluar jam pembelajaran formal. Langkah ini bertujuan untuk mengembangkan potensi lain dari siswa diluar dari kemampuan akademis, namun tuntutan-tuntutan dalam proses pembelajaran akademik yang tinggi pada siswa di setiap jenjang pendidikan menimbulkan stres pada kalangan siswa. Tingginya beban pembelajaran serta aturan sekolah, ketidaksiapan dalam menerima pelajaran serta lingkungan yang tidak nyaman merupakan salah satu bagian pemicu terjadinya stres pada siswa (Dunne etc, 2010).

Stres akademik merupakan situasi tertekan yang dialami seorang dimana terdapat tuntutan akademik yang ditandai dengan berbagai macam reaksi yang meliputi reaksi fisik, emosi, kognitif dan tingkah laku. Reaksi ini pada umumnya ditandai dengan reaksi fisik berupa pusing, sakit perut, reaksi emosi berupa perasaan sedih, marah dan menangis, reaksi kognitif seperti susah berkonsentrasi saat belajar, insomnia, sedangkan reaksi tingkah laku seperti berteriak, melempar benda dan masih banyak lainnya (Saputra & Safaria 2012, Goliszek, 2005).

Penelitian yang dilakukan di India dari 3 sekolah negeri dan swasta menunjukkan bahwa hampir dua pertiga (63,5%) dari siswa sekolah menengah atas mengalami stres akademik dimana tidak ada pengaruh perbedaan signifikan mengenai usia, jenis kelamin, kelas dan beberapa faktor pribadi lainnya. Sekitar dua pertiga (66%) dari siswa menyatakan bahwa mereka merasakan tekanan dari orang tua mereka terkait tuntutan akademik untuk kualitas akademik yang lebih baik. Sekitar satu pertiga (32,6%) dari siswa mengalami gejala kejiwaan dan 81,6% siswa melaporkan pemeriksaan kecemasan yang dirasakan siswa (Deb, Strodl & Sun, 2015). Berdasarkan data diatas diketahui bahwa stres akademik berkorelasi positif dengan tekanan dari orang tua dan masalah kejiwaan. Stres akademik adalah masalah serius yang mempengaruhi hampir dua pertiga dari siswa SMA di Kolkata. Perlu adanya metode potensial untuk memerangi tantangan tekanan akademik yang dirasakan para siswa

Alvin (dalam Sudarya, 2014) menyatakan bahwa secara garis besar stres akademik dipengaruhi oleh dua faktor yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah tekanan yang bersumber dari dalam diri seseorang yang meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan sedangkan faktor eksternal yaitu tekanan yang bersumber dari luar diri siswa seperti pelajaran yang padat, tekanan untuk berprestasi lebih tinggi, dorongan status sosial, dan pengaruh tekanan orang tua dalam pencapaian akademik yang lebih baik. Penjelasan Alvin mengenai faktor stres akademik secara umum pada faktor eksternal mengacu pada lingkungan keluarga dan sekolah yang meliputi orang tua, teman sebaya, guru dan lainnya untuk itu, keluarga dan lembaga pendidikan baik sekolah ataupun tempat bimbingan belajar harus bersinergi dalam menciptakan lingkungan kondusif untuk anak-anak belajar tanpa merasa adanya tekanan yang dapat menimbulkan hal-hal negatif nantinya.

Perkembangan sistem pendidikan di Indonesia semakin beraneka ragam salah satu lembaga pendidikan yang memiliki corak khusus di Indonesia adalah pondok pesantren.

Pondok pesantren bukan lembaga pendidikan baru di Indonesia, pondok pesantren telah ada sebelum Indonesia merdeka yang memberikan sumbangsih besar dalam bidang pendidikan di masanya. Banyak tokoh-tokoh besar Indonesia yang lahir dari pondok pesantren. Pondok pesantren modern memiliki sistem pendidikan yang khas, instansi ini menggunakan metode pembinaan yang bersifat *full day* dimana terdapat sejumlah aturan dalam menjalankan sistem pembelajaran 24 jam dibandingkan sekolah pada umumnya.

Konsep pendidikan yang ditawarkan pondok pesantren modern memadukan antara pengembangan siswa dalam hal pengetahuan umum dan iptek yang dinaungi oleh Departemen Pendidikan Nasional (Diknas), pengembangan keislaman dan imtak yang dinaungi oleh Departemen Agama (Depag) serta beberapa pengembangan khusus yang dinaungi oleh lembaga lain yakni salah satunya adalah program penghafalan qur'an yang diwajibkan oleh pihak sekolah. Tujuan proses pendidikan yang ditawarkan pondok pesantren melahirkan sejumlah siswa yang memiliki potensi lebih untuk mengembangkan pribadi mereka. Pondok pesantren merupakan salah satu lembaga pendidikan dengan pengembangan siswa dari segi pengetahuan serta pembinaan budi pekerti yang mengacu pada nilai-nilai keislaman, budi pekerti atau akhlak dan norma-norma yang berlaku sebagai landasan utama serta ciri pondok pesantren.

Tidak bisa dipungkiri bahwa setiap orang pernah merasakan stres terhadap pekerjaan yang dialami demikian pula dengan siswa pondok pesantren dimana kegiatan utama mereka sehari-hari berputar dalam dunia akademik lebih lama dari pada siswa pada umumnya. Siswa pondok pesantren akan hidup dalam sirkulasi aturan sekolah selama 24 jam mulai dari bangun tidur hingga tidur kembali. metode pembelajaran pondok pesantren modern dengan konsep pembelajaran *full day* serta beban belajar yang jauh lebih banyak dibandingkan sekolah pada umumnya dimana alokasi waktu belajar siswa lebih banyak, hal ini dikarenakan diluar pembelajaran formal masih ada pembelajaran tambahan yang menjadi kewajiban peserta didik, seperti kajian kitab kuning, pengembangan bahasa asing, serta kegiatan pembelajaran lainnya diluar jam formal sekolah. Tingginya beban belajar serta ruang lingkup sosial yang lebih beragam bisa menjadi penyebab timbulnya stres akademik pada siswa yang memiliki nilai akademik rendah dan siswa yang sulit dalam melakukan adaptasi terhadap perubahan lingkungan yang cepat.

Sebuah penelitian yang dilakukan di Malaysia bahwa sebanyak 350 siswa berpartisipasi dalam penelitian yang ditujukan pada siswa yang bersekolah asrama bahwa prevalensi depresi, kecemasan dan stres masing-masing siswa sebesar 39,7%, 67,1% dan 44,9%. Rata-rata tertinggi adalah 2,3 (0,80) terkait stressor akademik. Semua stres (akademik, interpersonal, intrapersonal, guru, belajar / mengajar dan kelompok sosial) menunjukkan angka signifikan dengan depresi, kecemasan dan stres. Regresi ganda menunjukkan bahwa baik stressor terkait intrapersonal dan pembelajaran / stressor terkait kegiatan belajar-mengajar dapat menyebabkan gejala depresi. Di sisi lain, terkait stressor interpersonal sebesar 2,9 kali lebih mungkin menyebabkan kecemasan. Pembelajaran / pengajaran yang berhubungan dengan stres dan intrapersonal masing-masing sebesar 2,7 dan 2,5-kali lebih mungkin untuk mengembangkan stres (Wahab dkk, 2013).

Penelitian diatas memberikan sebuah pandangan besar yang sejalan dengan konsep pendidikan pondok pesantren modern yang bersifat *full day*, dimana siswa-siswa hidup

di asrama, menetap bersama teman-teman dari berbagai latar belakang dengan berbagai macam karakter siswa lainnya yang harus mereka temui setiap harinya maka bagi siswa yang memiliki sifat individual dan belum terbiasa dengan perubahan situasi dengan spontanitas yang tinggi, maka tekanan dari lingkungan akan mempengaruhi keadaan psikologis para siswa. Siswa menengah atas merupakan remaja yang tumbuh dengan rasa ingin tahu yang tinggi, pada usia mereka sangat rentan terjadi kejenuhan, kebingungan atas pencarian identitas diri, mereka rentan akan tekanan-tekanan dimana emosi remaja yang masih tidak stabil pada masanya disebabkan perubahan fisik yang berubah secara cepat (Santrock, 2002).

Melihat beberapa fenomena stres dikalangan remaja yang mampu memicu terjadinya stres akademik pada siswa di pondok pesantren yang begitu kompleks maka perlu adanya tindakan preventif terhadap stres akademik yang terjadi di pondok pesantren terutama penanganan dari dalam diri siswa yang berkaitan dengan pemahaman serta keyakinan siswa terhadap kondisi yang terjadi maka perlu memberikan sebuah pencegahan ataupun penanganan yang mampu dilakukan secara mandiri dalam membekali siswa untuk mencegah terjadinya stres akademik yang jika dibiarkan dalam jangka panjang akan menimbulkan kerusakan yang lebih pada diri siswa bahkan lingkungan sekitarnya .

Sebuah terapi emosi yang populer di tahun 2007 mampu memberikan penanganan bagi individu dimana terapi ini berfokus pada penyembuhan emosi dan perilaku negatif, dari faktor penyebab internal yang berfokus pada aspek spiritual dan doa dimana seseorang mampu melakukannya secara mandiri. Zainuddin (2009) menyatakan bahwa terapi SEFT yang memiliki kepanjangan dari *Terapi Spiritual Emotional Freedom Tehnique* ini adalah sebuah terapi emosi yang mampu membangkitkan harapan, percaya diri pada seseorang serta mampu menyelesaikan masalah psikis dan fisik yang dialami seseorang. Terapi *Spiritual Emotional Freedom* merupakan salah satu metode terapi yang dapat membantu siswa pada pondok pesantren dalam mencapai tahap perbaikan dalam berperilaku, peningkatan prestasi serta menjalankan aturan pondok pesantren dengan nilai serta norma yang berlaku mengingat terapi ini merupakan salah satu terapi spiritual yang mampu dilakukan secara mandiri mengingat terapi ini juga dapat dilakukan di lingkungan sekolah.

Pada penelitian sebelumnya mengenai terapi *Spiritual Emotional Freedom* terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat depresi pasien gagal ginjal kronis dimana intervensi *Spiritual Emotional Freedom Technique* menunjukkan hasil bahwa pasien hemodialisis menunjukkan gejala depresi ringan, sedang dan berat (Safitri & Sadif, 2013). Dari 12 klien yang diberi skala Beck Depression Inventory (BDI) menunjukkan hasil 8,33% tidak ada gejala depresi, 36% ringan, 33,33% dan gejala berat. Berdasarkan pre-test dan post-test yang diberikan oleh peserta dicatat bahwa ada perubahan menuju gejala penurunan depresi, di mana skor tes 91,67% dan 8,33% penurunan skor tes yang dialami pasien (Safitri & Sadif, 2013).

Terapi *Spiritual Emotional Freedom* ini berfokus pada keikhlasan, kepasrahan serta kebersyukuran atas situasi tertekan yang dialami seseorang yang menjadikan terapi ini berbeda dan menjadi titik sukses pada terapi ini, pada terapi yang mengawal terapi SEFT yaitu *Emotional Freedom Tehnique* dimana terapi ini tidak memasukkan aspek spiritual (Zainuddin, 2009). Pada penelitian sebelumnya, yakni pengurangan

kecendrungan merokok pada remaja awal dengan menggunakan terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* dipandang efektif dimana hasil penelitian ini menunjukkan adanya hasil efektifitas terapi SEFT untuk mengurangi kecendrungan dalam perilaku merokok pada remaja awal (Mariyati & Habibah, 2013).

Berdasarkan saran dari peneliti sebelumnya (Wahab dkk, 2013) menyatakan dalam penelitian mengenai stres pada siswa sekolah asrama: Asosiasi stres, kecemasan dan gejala depresi bahwa perlu adanya pemberian treatment kepada siswa untuk mengetahui cara mengatasi stres yang baik maka dalam Terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* untuk mengurangi kecendrungan merokok pada remaja awal (Mariyati & Habibah, 2013) peneliti menyarankan bagi pihak sekolah ataupun guru dalam memberikan penanganan psikologis dapat menggunakan terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* sebagai salah satu intervensi untuk menangani masalah siswa agar siswa mampu menoptimalkan proses belajar di sekolah. Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin meneliti mengenai efektifitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* untuk menurunkan stres akademik pada siswa menengah atas di pondok pesantren dimana terapi SEFT inimerupakan terapi emosi yang dapat dilakukan dilingkungan sekolah atau lembaga pendidikan, serta bisa diterapkan pada usia anak-anak, remaja hingga orang tua dimana terapi ini juga dapat dilakukan secara mandiri sehingga bisa diterapkan oleh siswa bilamana mereka membutuhkannya sewaktu-waktu. Untuk itu peneliti mengambil terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* untuk menurunkan stres akademik pada siswa Menengah Atas di Pondok Pesantren.

### ***Stres Akademik***

Stres merupakan reaksi seseorang terhadap suatu stimulus yang menjadi sumber stres pada keadaan yang bersifat mengancam kehidupan seseorang ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi dengan perasaan yang dirasakan seseorang yang ditandai dengan adanya tekanan atas tuntutan yang dialami. (Saputra & Safaria 2012, Goliszek, 2005, Tyrer, 1993, & Weiss, 1990)

Stres terbagi atas dua jenis yaitu stres bernilai negatif yang memberikan kerugian atau merusak yang disebut *distress* dan stres yang bernilai positif yang memberikan keuntungan disebut dengan *eustress*. Menurut Helmi dalam Saputra & Safaria, (2012) bahwa ada empat macam reaksi stress yaitu reaksi psikologis, fisiologis, kognitif dan afektif.

(Goliszek, 2005) menyebutkan bahwa stress berdampak pada pemicu kesehatan tubuh pada seseorang yang mengalami stres terhadap tekanan pada dirinya dimana daya tahan tubuh (*imunitas*) akan mengalami penurunan sehingga seseorang akan mengalami beberapa penyakit yang dapat ditimbulkan dari stress diantaranya jantung koroner, migran, gatal-gatal pada kulit, borok darah tinggi, sakit ginjal, dan penyempitan nadi.

Rice (dalam Saputra & Safaria 2012) menyebutkan bahwa terdapat beberapa dampak negatif bagi individu yaitu

- a. Gejala fisiologi, berupa keluhan sakit kepala, sembelit, diare, susah tidur, kehilangan semangat, maag dan gelala fisik lainnya.

- b. Gejala emosional, berupa keluhan yang ditunjukkan dengan perasaan gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung, sedih dan depresi serta emosi-emosi negatif lainnya.
- c. Gejala kognitif, berupa keluhan yang ditandai dengan keadaan seseorang yang susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun secara berlebihan, dan pikiran kacau.
- d. Gejala interpersonal, berupa sikap acuh tak acuh pada lingkungan, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain, dan mudah mempersalahkan orang lain.
- e. Gejala organisasional, berupa pada keabsenan pada kerja/kuliah menurunnya produktivitas, ketegangan dengan rekan kerja, ketidakpuasan kerja, dan menurunnya dorongan untuk berprestasi.

Dampak diatas akan dialami seseorang bilamana seseorang yang mengalami stres namun tidak diimbangi dengan *coping* yang efektif terhadap stres yang dirasakan sehingga seseorang harus melakukan tindakan preventif untuk dapat mengurangi dampak negatif stres agar tidak menyakiti dirinya sendiri yang dapat berdampak pada orang lain.

Stres akademik merupakan salah satu bagian dari jenis stres yang dirasakan oleh para pelajar baik siswa maupun mahasiswa yang ditandai dengan situasi tertekan yang dialami seseorang dimana terdapat tuntutan akademik yang ditandai dengan berbagai macam reaksi yang meliputi reaksi fisik, emosi, kognitif dan tingkah laku Alvin (dalam Sudarya, 2014).

Alvin mengemukakan bahwa stres akademik ini diakibatkan oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal.

1. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik, yaitu:
  - a. Pola pikir  
Individu yang berfikir mereka tidak dapat mengendalikan situasi mereka cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali yang siswa pikir dapat ia lakukan, semakin kecil kemungkinan stres yang akan siswa alami.
  - b. Kepribadian  
Kepribadian seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis.
  - c. Keyakinan  
Penyebab internal selanjutnya yang turut menentukan tingkat stres siswa adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri. Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi disekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa, dapat mengubah cara

berfikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

## 2. Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik

### a. Pelajaran lebih padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan telah ditambah bobotnya dengan standar lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah dan beban pelajar semakin berlipat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat pula.

### b. Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orang tua, keluarga guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

### c. Dorongan status sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lamban, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah dan cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orang tua, dan diabaikan teman-teman sebayanya.

### d. Orang tua saling berlomba

Dikalangan orang tua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan menjamurnya pusat-pusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet, dan drama yang juga menimbulkan persaingan siswa terampil, terampil dan serba bisa.

Sedangkan menurut (Dunne etc, 2010) mengatakan bahwa terdapat beberapa aspek yang mempengaruhi stres akademik pada remaja adalah tekanan pelajaran, kekhawatiran terhadap nilai, kesedihan, harapan diri, dan beban pembelajaran yang dirasakan oleh para siswa.

## **Terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique***

Terapi (SEFT) *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* merupakan salah satu terapi manajemen emosi yang dikembangkan oleh Ahmad Faiz Zainuddin yang dikembangkan dari terapi *Emotional Freedom Tehnique* (EFT) oleh Cary Craig dimana terapi EFT ini telah digunakan sebanyak 100.000 orang diseluruh dunia. Perbedaan dalam terapi SEFT dengan terapi EFT terletak pada perkembangan yang ditandai dengan adanya imbuhan aspek spritual dalam terapi ini (Zainuddin, 2009) langkah-langkah terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* yakni:

1. *The Set-Up* bertujuan untuk memastikan agar aliran energi tubuh terarahkan dengan tepat. Langkah ini dilakukan untuk menetralkan psychological reversal atau perlawanan psikologis (biasanya berupa pikiran negatif spontan atau keyakinan bawah sadar negatif, seperti kesulitan untuk melepaskan diri dari perlakuan negatif). Cara menetralkan psychological reversal tersebut adalah dengan melakukan the set-up words. Dalam bahasa religius, the set-up words adalah doa kepasrahan kepada Allah SWT. Contoh the set-up words adalah “*Yaa Allah... meskipun saya \_\_\_\_\_ (keluhan anda), saya ikhlas, saya pasrah pada-Mu sepenuhnya*”.
2. *The Tune In* Cara melakukan tune-in adalah dengan memikirkan sesuatu atau peristiwa spesifik tertentu yang dapat membangkitkan emosi negatif yang akan dihilangkan atau situasi dimana seseorang sangat ingin melakukan kesalahan. Tujuannya adalah untuk secara spesifik menetralkan emosi negatif atau sakit fisik yang dirasakan. Untuk membantu terjadinya tune-in adalah dengan terus memikirkan sesuatu yang membangkitkan respon emosi negatif tersebut sekaligus mengulang-ngulang kata pemicu yang mewakili emosi yang dirasakan. Cara lain untuk melakukan tune-in adalah dengan mengganti kata pemicunya dengan kalimat “saya ikhlas, saya pasrah pada-Mu ya Allah”. Tune-in tetap dilakukan sampai semua teknik terapi *Spiritual Emotional Freedom* dilakukan hingga akhir.
3. *The Tapping* adalah mengetuk ringan dengan dua ujung jari pada titik-titik tertentu di tubuh sebanyak tujuh kali ketukan sambil terus melakukan *tune-in*. Titik-titik tersebut tersebar diantaranya adalah *eyebrow*, pada permukaan alis mata, *side of the eye*, di atas tulang samping mata, *under the eye*, 2 cm di bawah kelopak mata, *under the nose*, tepat di bawah hidung, *chin*, diantara dagu dan di bawah hidung, *collar bone*, di ujung tempat bertemunya tulang dada, *under the arm*, dibawah ketiak sejajar puting susu, *below nipple*, 2,5 cm di bawah puting susu, *sore spot*, 2,5 cm di atas puting susu, *thumb*, ibu jari disamping luar bagian bawah kuku, *index finger*, jari telunjuk samping luar bagian bawah kuku, *middle finger spot*, jari tengah samping luar bagian bawah kuku, *baby finger*, di jari kelingking di samping luar bagian bawah kuku, *gumus spot*, diantara jari manis dan jari kelingking, *karate chop*, ditengah antara pergelangan tangan dan jari kelingking.
4. *Nine Gamut Procedure* adalah sembilan gerakan untuk merangsang otak. Setiap gerakan dimaksudkan untuk merangsang bagian otak tertentu. Sembilan gerakan tersebut adalah : menutup mata, membuka mata, mata digerakkan dengan kuat ke kanan bawah, mata digerakkan dengan kuat ke kiri bawah, memutar bola mata searah jarum jam, memutar bola mata berlawanan arah jarum jam, bergumam dengan berirama selama dua detik, menghitung satu, dua, tiga, empat, dan, lima, dan bergumam lagi seperti langkah ke-7.
5. *The Tapping Again*, Setelah menyelesaikan *nine gamut procedure*, langkah terakhir adalah mengulang lagi *the tapping* dan diakhiri dengan mengambil nafas panjang kemudian menghembuskannya.

Setelah mengetahui proses terapi SEFT maka ada 5 hal yang harus kita perhatikan agar SEFT yang kita lakukan efektif. Lima hal ini harus dilakukan selama proses terapi berlangsung mulai dari the set-up, tune in hingga tapping. Penyebab utama kegagalan



terapi adalah mengabaikan salah satu atau beberapa dari kelima hal ini yakni keyakinan terhadap kekuasaan Tuhan, Khusu' selama proses terapi, Ikhlas adalah berbesar hati menerima keadaan, pasrah adalah menyerahkan apa yang terjadi terhadap ketentuan takdir Allah dan bersyukur terhadap hal apapun dalam hidup kita baik saat bahagia maupun dalam kesulitan.

## METODE PENELITIAN

### Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuasi eksperimental dimana penelitian ini dilakukan dengan manipulasi atau semu. Jenis desain eksperimen yang digunakan adalah *control grup pretest – posttest design* karena desain ini dilakukan pengukuran terhadap variabel terikat yang dimiliki subjek. Setelah diberikan manipulasi, dilakukan pengukuran kembali terhadap variabel terikat dengan alat ukur yang sama pada dua kelompok dengan dua situasi yang berbeda.

**Tabel 1.** Rancangan Penelitian

Kelompok	Rancangan Penelitian
Eksperimen	$O_1$ ----- T ----- $O_2$
Kontrol	$O_1$ ----- X ----- $O_2$

Keterangan :

- $O_1$  = Pengukuran 1/ *pre-test*
- T = Perlakuan SEFT
- X = Tanpa Perlakuan
- $O_2$  = Pengukuran 2/ *post-test*

### Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah siswa menengah atas pada pondok pesantren Darul Aman. Pengambilan sampel ini menggunakan teknik *purposive sampling* dimana subjek dipilih berdasarkan kriteria spesifik yang ditetapkan peneliti dengan jumlah subjek 14 yang dibagi menjadi 2 kelompok dengan menggunakan teknik *matching* dimana pembagian kelompok terdiri dari 7 orang pada kelompok eksperimen dan 7 orang pada kelompok kontrol. Penentuan sampel menggunakan *Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)* yang telah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia. Karakteristik sampel yaitu remaja perempuan, minimal 3 tahun belajar di pondok pesantren tinggal di asrama dan mengikuti kegiatan pondok secara penuh dengan jenjang pendidikan dari kelas X hingga XII yang memiliki skor konsep diri sedang dari hasil skala konsep diri dan tingkat stres akademik yang tinggi (< 48) dari hasil pengerjaan kuisioner ESSA.

### Variabel dan Instrumen Penelitian

Variabel bebas (*independen*) pada penelitian ini adalah terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique*(SEFT) adalah sebuah terapi emosi yang menitik beratkan pada aspek spiritual. Terapi SEFT dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan menggunakan metode SEFT lengkap dengan 5 tahapan dalam terapi SEFT atau dengan motede singkat dengan menggunakan metode 3 tahapan dalam terapi SEFT. Penelitian ini menggunakan terapi SEFT dengan metode singkat dengan 3 tahapan yaitu, *the set-up, the tune-in, dan the tapping*.

Sedangkan, untuk variabel terikat (*dependen*) yaitu stres akademik adalah tekanan yang dirasakan siswa yang menimbulkan reaksi yang meliputi reaksi fisik, emosi, kognitif dan tingkah laku, seperti pusing, marah, susah tidur, sulit berkonsentrasi dan dapat diukur dengan menggunakan skala stres akademik yang diadaptasi dari *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) dimana skala ESSA terdiri dari lima aspek yang diukur mengenai stres akademik yaitu tekanan pelajaran, kekhawatiran terhadap nilai, kesedihan, harapan diri, dan beban pembelajaran.

Uji skala ESSA dilakukan oleh (Dunne, Gulzar & Yahya, 2010) di China dimana skala ESSA ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres akademik pada remaja. Skala ESSA menggunakan bahasa Inggris, sehingga peneliti melakukan penerjemahan skala ke bahasa Indonesia kemudian kembali menguji validitas dan reliabilitasnya dengan menggunakan program SPSS versi 22. Adapaun untuk masing-masing indeks validitas item dan nilai reliabilitas pada kedua versi ESSA, sebelum dan sesudah diadaptasi kedalam bahasa Indonesia akan disajikan pada tabel 2.

**Tabel 2.** Indeks Validitas dan Realibiltas Alat Ukur Penelitian

Versi Alat Ukur ESSA	Jumlah Item Valid	Indeks Validitas	Indeks Reliabilitas
Versi Bahasa Inggris	16	0,44 – 0,67	0,75
Versi Bahasa Indonesia	15	0,29 – 0, 57	0,73

Dari hasil uji validitas dan reliabilitas alat ukur *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang telah diapatasi kedalam bahasa Indonesia maka diperoleh 15 item valid dimana item yang gugur menunjukkan skor validitas sebesar 0,87 dari lima aspek yang diukur dengan rentang indeks validitas 0,29 – 0,57 dan reliabilitas dengan koefisien alpha 0,73 dengan Nilai r sig 5%.

Pada penelitian ini juga digunakan skala konsep diri untuk mengontrol variabel sekunder dari faktor internal stres akademik dimana terdiri dari empat aspek yaitu pemenuhan diri (*self-fulfillment*), kejujuran (*honesty*), otonomi (*autonomy*), emosi (*emotional self-concept*) yang diadaptasi dari penelitian sebelumnya yaitu hubungan antara konsep diri dengan motivasi berprestasi pada remaja di panti asuhan (Goni dalam Mufida, 2015)

Dari hasil uji validitas dan reliabilitas alat ukur konsep diri yang telah diapatasi maka diperoleh 17 item valid dimana tidak ada item yang gugur. Dari lima aspek yang diukur

dengan rentang indeks validitas 0,34 – 0,57 dan reliabilitas dengan koefisien alpha 0,873 dengan Nilai  $r$  sig 5%.

### Prosedur dan Analisa Data Penelitian

Secara garis besar penelitian ini terdiri dari tiga tahapan berikut uraian pada masing-masing tahapan :

Persiapan, pada tahap ini peneliti melakukan pendalaman materi dan adaptasi skala beserta *try outnya* di pondok pesantren Darul Arqam dilanjutkan simulasi pada subjek di pondok pesantren Darul Ukhuwah Malang.

Penelitian ini dilakukan di pondok pesantren Darul Aman Makassar dengan subjek yang mengikuti *pre test* sebanyak 122 siswa kemudian tersisih sebanyak 71 siswa yang memiliki konsep diri pada tingkat menengah, skala konsep diri bertujuan untuk mengontrol variabel sekunder yang ada pada variabel terikat pada penelitian ini yang meliputi kepribadian, keyakinan dan pola pikir yang harus dikontrol. Selanjutnya sebanyak 24 siswa yang memiliki tingkat stres akademik tinggi dipilih dari 71 siswa yang memiliki konsep diri menengah. Dari 24 siswa yang memiliki tingkat stres akademik tinggi, dengan proses *matching* dipilih 14 siswa berdasarkan yang ingin mengikuti kegiatan secara penuh yang dibuktikan dengan menandatangani *informed consent*, kemudiandibagi menjadi dua kelompok yakni kelompok eksperimen dan kontrol.

Intervensi, peneliti melakukan intervensi yaitu terapi *spiritual emotional freedom tehniqe* yang dilakukan oleh seorang terapis SEFT yang telah mengikuti pelatihan SEFT sehingga mendapatkan izin untuk bisa melakukan terapi *spiritual emotional freedom tehniqe* kepada orang lain. Langkah pertama sebelum melakukan terapi, peneliti menyusun kelompok berdasarkan kriteria subjek yang telah ditentukan oleh peneliti. Secara umum terapi SEFT ini terdiri dari beberapa rangkaian yang dilaksanakan sebanyak dua kali pertemuan. Pertemuan pertama, pembukaan dilanjutkan penjelasan mengenai terapi SEFT kemudian *role play* terapi SEFT yang terdiri dari tiga tahapan yakni *the set-up*, *the tune in*, dan *the tapping*, *role play* bertujuan untuk memudahkan peserta untuk melakukan terapi SEFT selanjutnya dimana subjek diminta untuk memahami setiap rangkaian terapi, setelah subjek sudah paham dan mampu melakukan terapi SEFT, terapis akan melakukan praktek terapi SEFT kemudian dilanjutkan diskusi mengenai kendala yang dirasakan subjek. Pertemuan ke 2 terapis mengulang kembali pemberian terapi SEFT kepada subjek yang dilanjutkan sesi diskusi mengenai kendala yang dirasakan subjek sebelum pertemuan diakhiri peneliti melakukan *post-test*, kemudian peneliti menutup serangkaian kegiatan terapi. Adapaun penjelasan mengenai prosedur terapi SEFT lebih lanjut akan dijelaskan pada modul penelitian.

Pasca intervensi, peneliti melakukan evaluasi mengenai rangkaian terapi dimana peneliti akan melakukan peninjauan kembali atau *feedback* kepada peserta mengenai *self report* dan proses kegiatan selama peserta melakukan terapi kemudian peneliti menutup rangkaian penelitian dan menyatakan bahwa penelitian telah berakhir. Selanjutnya, peneliti melakukan analisa data *pre-test* dan *post-test* dengan analisis non parametrik (subjek < 30 orang), menggunakan *mann withneywilcoxon* dimana jenis analisa data ini

merupakan prosedur yang digunakan untuk membandingkan dua variabel pada dua kelompok dengan sampel yang sama, sehingga dapat diketahui bahwa adanya perbedaan pada subjek sebelum dan sesudah diberikan perlakuan terhadap dua sampel yang berhubungan atau dua sampel yang berpasangan pada dua kelompok yang berbeda dan uji *mann whitney* dengan spss versi 22 untuk melihat pengaruh pre-test dan post test dari kedua kelompok. Analisis ini digunakan untuk melihat pengaruh dari terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* terhadap tingkat stres akademik pada siswa menengah atas di pondok pesantren. Setelah mendapatkan hasil analisa data, peneliti akan membahas keseluruhan hasil analisa data tersebut dengan data penunjang lembar *self report* dan observasi peserta. Langkah terakhir, peneliti mengambil kesimpulan penelitian.

### HASIL PENELITIAN

Setelah penelitian dilakukan diperoleh beberapa hasil yang akan dijelaskan dengan tabel-tabel dibawah ini. Pada tabel yang pertama pada bab hasil penelitian merupakan karakteristik subjek yang turut serta dalam proses penelitian terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* untuk menurunkan stres akademik pada siswa dengan menggunakan hasil sampling dengan metode *purposive sampling*. Subjek kemudian terbagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

**Tabel 3.** Karakteristik Subjek Penelitian

	Kategori	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
<b>Kelas</b>	X	2	2
	XI	3	3
	XII	2	2
<b>Lama di Pesantren</b>	3 < X ≤ 4 Tahun	2	3
	4 < X ≤ 5 Tahun	3	3
	5 < X ≤ 6 Tahun	2	1

**Tabel 4.** Proses *Matching* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
Subjek	Konsep Diri	Stres Akademik	Subjek	Konsep Diri	Stres Akademik
1	52	54	8	50	53
2	52	64	9	54	55
3	51	57	10	51	67
4	48	58	11	48	54
5	48	55	12	46	63
6	46	54	13	46	53
7	45	67	14	45	62
<b>Rata-rata Skor Konsep Diri</b>				48.86	48.57
<b>Rata-rata Skor ESSA Pre-test</b>				58.43	57.47

Berdasarkan pada tabel diatas, masing-masing kelompok terdiri dari siswa menengah atas dimana masing-masing peserta berbeda dalam lamanya bersekolah di pesantren. Terlihat bahwa subjek untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam kondisi memiliki konsep diri yang sedang sesuai dengan norma skala dimana skor sedang bernilai  $44 < X \leq 58$ . Berdasarkan norma skala ESSA untuk tingkat stres akademik kategori tinggi dengan rentang skor  $51 < X \leq 63$  dan sangat tinggi dengan rentang skor  $63 < X \leq 75$ . Rata-rata skor *pre test* kedua kelompok sama dalam kategori tinggi. Peneliti menganalisis skor stres akademik pada kedua kelompok dengan menggunakan uji *mann whitney* guna melihat kesetaraan kedua kelompok.

**Tabel 5.** Deskriptif Uji *Mann Whitney* Data *Pre-test* Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok	N	Z	P
Eksperimen	7	-2,773	0,440
Kontrol	7		

Berdasarkan hasil uji *mann whitney pre test* kedua kelompok di peroleh hasil  $p > 0,05$  ( $p = 0,440$ ). hasil ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada skor stres akademik pada kedua kelompok. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kondisi kedua kelompok dalam keadaan yang sama dan setara sebelum dilakukannya terapi SEFT pada kelompok eksperimen. Selanjutnya penjelasan mengenai tingkat stres akademik pada kedua kelompok pada saat *pre test* dan *pos test*.

**Tabel 6.** Deskriptif *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Subjek	Pre Test	Post Test	Selisih Skor	Subjek	Pre Test	Post Test	Selisih Skor
1	54	36	-18	8	53	55	+2
2	64	38	-26	9	55	55	0
3	57	31	-26	10	62	62	0
4	58	29	-29	11	54	57	+3
5	55	36	-19	12	63	62	-1
6	54	34	-20	13	53	53	0
7	67	41	-26	14	62	60	-2

Berdasarkan tabel 6, kelompok eksperimen menunjukkan sebaran subjek yang memiliki tingkat stres yang tinggi sebanyak 5 orang dimana diantara mereka mengalami penurunan stres akademik pada skor rendah, 2 lainnya memiliki tingkat stres akademik yang sangat tinggi dimana 1 orang subjek mengalami penurunan stres akademik pada skor sedang dan 1 orang lainnya mengalami penurunan pada skor rendah sedangkan kelompok kontrol menunjukkan sebaran subjek yang memiliki tingkat stres yang tinggi dimana terjadi peningkatan, penurunan, dan kestabilan skor stres akademik namun tetap pada tingkat stres akademik yang sangat tinggi, 3 lainnya memiliki tingkat stres yang tinggi dimana 2 orang mengalami peningkatan skor dan 1 orang lainnya stabil namun tetap berada pada tingkatan stres akademik yang sama.

**Tabel 7.** Deskriptif Uji *Wilcoxon* Pre-test dan Post-test Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok	N	Rerata Skor ESSA		Z	P
		Pre-test	Post-test		
<b>Eksperimen</b>	7	58,43	35,00	-2,384	0,017
<b>Kontrol</b>	7	57,47	57,71	-0,117	0,581

Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* pada tabel 7 diperoleh hasil nilai  $p < 0,05$  ( $p = 0,017$ ) pada kelompok eksperimen yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada skor stres akademik kelompok eksperimen pada kondisi *pre test* dan *pos test*. Pada kelompok kontrol di peroleh hasil nilai  $p > 0,05$ , ( $p = 0,581$ ). Hasil tersebut menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada skor stres akademik pada kelompok kontrol untuk pre test dan post test. Selanjutnya, peneliti melakukan analisis uji *mann whitney* untuk melihat perbedaan skor stres akademik kelompok eksperimen dibandingkan skor kelompok kontrol setelah dilakukan proses terapi SEFT. Nilai yang digunakan adalah nilai selisih saat *pre test* dan *post test* (*gain score*). Berikut adalah tabel deskriptif hasil uji *mann whitney*.

**Tabel 8.** Deskriptif Uji Mann Whitney Data Pre-test dan Pos-test Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok	N	Z	p
<b>Eksperimen</b>	7	-3,141	0,002
<b>Kontrol</b>	7		

Berdasarkan tabel *mann whitney* menunjukkan nilai  $p < 0,05$  (0,002) hal ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan stres akademik yang signifikan antara kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol setelah diberi terapi SEFT. Hal ini menunjukkan bahwa skor stres akademik pada kelompok eksperimen yang diberikan SEFT lebih rendah dibanding kelompok kontrol. Berdasarkan hasil analisis kuantitatif yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima yaitu terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* untuk menurunkan tingkat stres akademik pada siswa menengah atas di pondok pesantren. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres akademik kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol.

## DISKUSI

Penelitian ini menunjukkan adanya penurunan tingkat stres akademik pada siswa menengah atas di pondok pesantren Darul Aman dengan menggunakan *Terapi Spiritual Emotional Freedom Tehnique* hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan tingkat stres akademik pada kelompok eksperimen dan kontrol setelah diberi perlakuan (*post-test*), meskipun kondisi kedua kelompok sebelumnya sama dalam stres akademik yang tinggi. Tingkat keberhasilan ini berdasarkan uji analisis *wilcoxon* dan uji *mann whitney* pada

kedua kelompok menunjukkan perbedaan signifikan. Sebuah penelitian mengenai efektivitas terapi SEFT juga dilakukan untuk menurunkan kecemasan pada wanita klimakterium di Jawa Tengah menunjukkan hasil yang signifikan untuk menurunkan kecemasan (Yunita & Sudarmiati, 2015).

Hasil penelitian terkait jenis-jenis stres yang terjadi pada siswa menunjukkan bahwa hidup pada peraturan yang ketat dapat menjadi stressor keluarga atau lingkungan sekolah. Tidak adanya pilihan dalam kecocokan untuk hidup dengan orang lain dapat menjadi stres emosional. Berbelanja dan menghabiskan uang merupakan bagian dari stres dalam keuangan. Hidup bertekanan pada orang yang dikagumidimana telah berbohong sehingga sulit untuk menumbuhkan kepercayaan termasuk stres di bawah tekanan sosial. Keempatnya merupakan stres yang dirasakan para siswa (Khan, Gulzar & Yahya, 2013).

Sebelum dilakukannya proses terapi kepada siswa, peneliti melakukan kontrol variabel sekunder agar sampel homogen baik yang mempengaruhi faktor eksternal dan internal, untuk itu digunakan skala konsep diri untuk mengontrol faktor internal stres akademik yang meliputi pola pikir, kepribadian dan keyakinan diri pada siswa. Terapi ini dilakukan secara klasikal mengingat permasalahan yang dihadapi subjek bukan permasalahan ranah klinis dan sampel yang sedikit dimana peneliti mengacu pada penelitian sebelumnya mengenai terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* untuk menurunkan kecemasan siswa menjelang ujian nasional dengan proses terapi dilakukan dengan konseling kelompok yang dilakukan secara klasikal dimana hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada skor kecemasan siswa yang menghadapi ujian nasional baik yang diberikan terapi SEFT melalui bimbingan kelompok dibandingkan dengan siswa yang menggunakan metode konvensional tanpa proses bimbingan kelompok (Yunita & Sudarmiati, 2015).

Dari proses diskusi kelompok yang dilakukan secara keseluruhan subjek memiliki permasalahan yang berbeda dan beragam dalam tekanan akademik yang dirasakan mulai dari beban terhadap orang tua untuk berprestasi, kejenuhan dalam belajar, aturan dan norma sekolah yang tidak biasa dari lingkungan sebelumnya, tingginya beban pelajaran dan kurangnya manajemen waktu dalam mengatur kegiatan mereka sehingga terkadang mereka sulit berkonsentrasi pada beberapa pelajaran, tidak nyaman dengan orang lain yang tinggal di lingkungan pesantren baik guru, pembina dan teman-teman mereka dimana mereka harus bertemu dengan mereka setiap harinya. Maka, pada penelitian ini diambil permasalahan tingginya beban pelajaran dan manajemen waktu pada siswa, perasaan marah pada orang lain baik guru, teman maupun orang tua dan beban menghafal al-qur'an yang terkadang membuat malas untuk menghafal.

Dari proses pemberian terapi yang dilakukan selama 2 hari dengan 8 kali sesi terapi menyatakan bahwa subjek lebih bisa menerima perubahan yang terjadi dalam kehidupan subjek terhadap lingkungan, mereka lebih mudah berkonsentrasi saat belajar atau melakukan hafalan qur'an hingga beberapa subjek mengalami peningkatan dalam hal ibadah. Mereka mengungkapkan bahwa setelah melakukan terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* mereka lebih mampu mengontrol emosi negatif yang mampu menghambat kegiatan mereka dimana sebelumnya mereka ada yang merusak barang saat merasa marah terhadap orang lain sehingga berdampak pada pelajaran sehingga tidak fokus saat proses belajar mengajar.

Keberhasilan terapi spiritual emotional freedom tehniqe didasarkan beberapa faktor bahwa terkadang pasien 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 spiritual emotional freedom tehniqe yang membedakan dengan terapi emotional freedom tehniqe. 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 (Zainuddin, 2009). Dari hasil penelitian SEFT untuk menurunkan stres akademik terdapat perbedaan hasil pada masing-masing subjek dimana 1 orang subjek mengalami penurunan stres akademik pada tingkat skor sedang sedangkan lainnya 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 tingkat dalam berprestasi di sekolah juga mempengaruhi hasil penurunan stres akademik pada masing-masing subjek.

Penelitian terkait terapi *spiritual emotional freedom tehniqe* lainnya dengan kasus klinis yaitu terapispiritual emotional freedom tehniqe 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 *spiritual emotional freedom tehniqe* sangat mampu memberikan pengaruh positif pada kasus klinis bahkan kasus non klinis sekalipun. Selain itu penerapan *Spritual Emotional Freedom Tehniqe* juga dapat dilakukan pada individu, keluarga, lingkungan sekolah, organisasi hingga bisnis yang memberikan ketenangan, kesuksesan, kebahagiaan dan kebaikan dalam hidup seseorang (Zainuddin, 2009).

Dengan berbagai hal positif yang dijelaskan pada penelitian ini, bukan berarti penelitian ini tidak memiliki kekurangan berbagai keterbatasan juga muncul pada penelitian ini diantaranya beberapa waktu penelitian ada yang tidak sesuai dengan *rundown* modul yang telah ditetapkan. Kelemahan penelitian ini juga berkaitan dengan subjek yang memiliki aktifitas yang padat dan sistem sekolah yang full day sehingga waktu penelitian sering kali tidak tepat waktu. Proses terapi yang membutuhkan konsentrasi yang tinggi pada saat penelitian beberapa kendala cuaca terjadi seperti hujan yang menyebabkan subjek untuk sulit berkonsentrasi.

Kekurangan lainnya pada penelitian ini mengenai jumlah subjek penelitian pada masing-masing kelompok hanya berjumlah 7 orang hal ini akan mempengaruhi validitas dan realibilitas. Setelah dilakukan pretest dari 122 orang yang mengisi skala, sebanyak 71 orang memiliki konsep diri yang sedang, kemudian dilakukan proses pemilihan peserta yang memiliki tingkat stres akademik skor tinggi sebanyak 24 orang terpilih kemudian beberapa orang terkendala tidak dapat mengikuti dikarenakan beberapa calon peserta ada yang mengikuti kegiatan lomba dan ujian akhir pesantren dan libur sekolah dengan pertimbangan waktu kesediaan terapis untuk mengisi maka terpilihlah 7 orang yang siap untuk mengikuti kegiatan hingga proses akhir.



## SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat stres akademik yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol dimana setelah diberi terapi SEFT dengan nilai  $Z = -3.141$  dan  $P = 0.002$  ( $p < 0.05$ ). penelitian ini membuktikan bahwa terapi spritual *emotional freedom tehniqe* mampu menurunkan tingkat stres akademik pada siswa sekolah menengah atas di pondok pesantren. Implikasi pada penelitian ini yakni bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan terapi SEFT dengan pemilihan subjek yang lebih besar dan acak tidak dipilih berdasarkan pertimbangan lainnya. Subjek sebaiknya tidak terbatas pada kalangan siswa pondok pesantren menengah atas. Sehingga diharapkan dapat menimbulkan efektivitas terapi *Spiritual Emotional Freedom Tehnique* terhadap stres akademik pada subjek penelitian yang lebih beragam.

## REFERENSI

- Deb, S., Strodl, E., & Sun, J. (2015). Academic Stress, Parental Pressure, Anxiety and Mental Health among Indian High School Students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences* 2015, 5(1): 26-34.
- Dunne, P. M., Sun, J., Nguyen D. N. (2010). The Influence of Educational Pressure on The Mental Helath of Adolescents in East Asia : Methods anda Tools for Research. *Journal of Science, Hue Universty* 61.
- Goliszek, A. (2005). Manajemen Stres : 60 Second. Jakarta. Bhuana Ilmu Populer.
- Khan, K. U. I., Gulzar, Z., & Yahya, F. (2013)Crucial Factors Affecting Stress: A Study Among Undergraduates In Pakistan*International Journal Of Asian Social Science*, 2013, 3(2):428-442.
- Mariyati, I. L. & Habibah, N. (2013). Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Tehnique) untuk Mengurangi Kecendrungan Merokok pada Remaja Awal. *Jurnal Psikologia*, 2 (1).
- Mufida, E.Z. (2015). Hubungan Antar Konsep Diri dengan Motivasi Berprestasi Pada Remaja di Panti Asuhan. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- 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).
- Santrock, J.W. (2002). Life-Spain Development. Erlangga. Jakarta.
- Saputra, N.E., &Safaria, T. (2012). Manajemen Emosi : Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda. Jakarta. Sinar Grafika Offset.

- Sudarya.I.W, Bagia. I.W, & Suwendra. I . W. (2014). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi Jurusan Manajemen Undhiksa Angkatan 2009. *E-Journal Bisma Univeritas Pendidikan Genesha*, 2.
- Tyrer, Peter. (1993). *Bagaimana Mengatasi Stres*. Jakarta. Arcan.
- Wahab, S., Rahman, F.N. A., Hasan, W. M. H.W ., Zamani, I. Z., Arbaiei, N. C., Khor S. L., & Nawawi, A. M. (2013) Stressors in secondary boarding school students: Association with stress, anxiety and depressive symptoms. *AsiaPacific Psychiatry 5 (2013) 82–89 Copyright © 2013 Wiley Publishing Asia Pty Ltd*.
- Weiss, D.H. (1990). *Manajemen Stres*. Jakarta. Bina Pura Aksara.
- Yunita, A., & Sudarmiati, S. (2015). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique Terhadap Kecemasan Wanita Klimakterium Di Rw 6 Kelurahan Pedalangan Kecamatan Banyumanik Kota Semarang Jawa Tengah. *Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Semarang, 7 November 2015*.
- Zainuddin, F.A. (2009). *Spiritual Emotional Freedom Tehnique (SEFT) for Healing, Success, Happiness, Greatness*. Jakarta. Afzan Publishing.