

PENERAPAN *SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE* (SEFT) UNTUK MENGURANGI STRES AKADEMIK SISWA SMP

Slamat Fitriyadi¹, Abd Basith², Insan Suwanto³, Kamaruddin⁴, Dewi Mariana⁵, Hafiz Astami⁶, Gina Sahara⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Institut Sains Bisnis Internasional Singkawang, Jalan STKIP, Kel Naram Kota Singkawang
¹e-mail ahmadfitriyadi521@gmail.com

Submitted 23-09-2025

Accepted 21-04-2026

Published 27-04-2026

Abstrak

Stres akademik adalah tekanan akibat proses pembelajaran yang dihadapi siswa disekolah. SMP Negeri 8 Kota Singkawang merupakan salah satu sekolah terdampak stress akademik yang dialami para siswanya. Banyak siswa mengalami penurunan nilai akademik, melakukan perilaku negatif (mencontek), serta menurunnya motivasi belajar. Untuk mengurangi masalah tersebut dibutuhkan solusi berupa penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Tujuan kegiatan pengabdian adalah mengurangi beban stres akademik siswa. Kegiatan pengabdian dilaksanakan melibatkan jumlah peserta kegiatan yaitu 30 orang siswa yang berasal dari kelas VIII. Kegiatan dilakukan selama 1 kali pertemuan dihari Rabu, 29 Agustus 2025. Metode yang digunakan dalam pengabdian adalah metode partisipasif yang dipadukan dengan strategi pembelajaran berbasis pengalaman yaitu pelibatan siswa secara langsung dari aspek mental dan emosi untuk mengikuti rangkaian tahapan secara maksimal *SEFT* yang diberikan tim pengabdian. Hasil kegiatan menunjukkan sebagian besar siswa mampu mengikuti dan mempraktikkan tahapan *SEFT* dengan baik serta melaporkan rasa lebih tenang setelah sesi berlangsung.

Kata Kunci: SEFT, stres, akademik

Abstract

*Academic stress represents the psychological pressure arising from the learning process, significantly impacting students at SMP Negeri 8 Singkawang. Manifestations of this stress include declining academic performance, dishonest behaviors such as cheating, and reduced learning motivation. To address these issues, this community service initiative implemented the *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). The program aimed to alleviate the academic stress burden of 30 eighth-grade students during a session held on August 29, 2025. The methodology employed a participatory approach integrated with experiential learning strategies, directly involving students in mental and emotional processing to ensure mastery of the SEFT stages. Results indicated that the majority of participants successfully practiced the technique and reported a significant sense of calmness post-intervention, demonstrating SEFT's effectiveness as a practical solution for student well-being.*

Keywords: SEFT, stres, akademik

PENDAHULUAN

Stres merupakan pengalaman yang paling sering dialami oleh para siswa, baik yang sedang belajar di tingkat sekolah ataupun di perguruan tinggi. Sejalan dengan pendapat (Hakim, 2017) memaparkan bahwa tuntutan tugas dan tekanan membuat mahasiswa stres. Jenis stres yang paling umum dirasakan oleh kalangan pelajar adalah stres akademik (Barseli et al., 2017) Fenomena stres akademik didefinisikan sebagai bentuk tekanan psikologis yang bersumber dari dinamika dan tuntutan di lingkungan sekolah (Lestari, 2015). Bentuk stres ini yang sering dialami oleh individu khususnya individu yang sedang menjalani proses pendidikan. Kesenjangan antara kapasitas individu dengan ketatnya persaingan di sekolah membuat mereka merasa kewalahan menghadapi beban tugas dan ekspektasi yang ada (Sandra, 2015). Merespons tuntutan tersebut (Bedewy & Gabriel, 2015) menyatakan bahwa stres akademik tidak hanya pada tekanan eksternal, tetapi juga pada respons internal individu. Ada beberapa faktor penyebab terjadinya stres akademik yaitu dari faktor internal yang bersumber dari pola pikir, kepribadian dan keyakinan, sedangkan dari faktor eksternal berupa pelajaran yang padat, tekanan untuk berprestasi tinggi dan dorongan status sosial (Barseli et al., 2017).

Stres akademik yang dialami siswa meliputi dampak kesehatan emosional dan kesehatan fisik. Dampak stress fisik dapat mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh, resiko penyakit jantung dan gangguan tidur (Agnesyia, 2024). Sedangkan secara emosional berisiko mengganggu aspek psikososial yang ditandai dengan sikap tertutup serta kecenderungan alienasi diri serta kendala dalam menjalin komunikasi dan kerja sama dengan teman sebaya (Pusparini, 2021).

Menanggapi fenomena tersebut, tim pengabdian masyarakat dari Program Studi Bimbingan dan Konseling (BK) ISBI Singkawang meluncurkan sebuah inisiatif strategis guna memitigasi tekanan psikologis siswa. Langkah awal dilakukan melalui koordinasi intensif dengan pihak SMP Negeri 8 Kota Singkawang sebagai mitra untuk memetakan peserta didik yang menunjukkan indikasi stres akademik. Berdasarkan asesmen kolaboratif teridentifikasi adanya penurunan performa akademis seperti degradasi motivasi belajar, hingga munculnya perilaku maladaptif seperti ketidakjujuran akademik (menyontek) yang

banyak terjadi pada siswa yang berada dikelas VIII (delapan). Berangkat dari temuan tersebut, tim pengabdian menetapkan intervensi berbasis *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebagai solusi praktis untuk mereduksi problematis yang dihadapi siswa.

Teknik SEFT mempengaruhi kesehatan psikologis karena kesehatan psikologis adalah kemampuan individu untuk meraih kesejahteraan dengan berbagai kelebihan dan kekurangan, menghadapi tekanan hidup, dan mampu beroperasi secara produktif serta bermanfaat (Widya Rachmawardany et al., 2024) SEFT melibatkan Kekuatan Spiritual (*Spiritual Power*) yang bersumber dari sikap ikhlas dan pasrah kepada Tuhan (Zainuddin, 2021). Teknik ini bertujuan untuk menetralkan emosi negatif dan menyeimbangkan sistem energi tubuh melalui pengetukan 18 titik meridian (*tapping*). Tapping (pengetukan) ringan pada 18 titik meridian energi tubuh (titik kunci) untuk menyeimbangkan sistem energi tubuh, sehingga masalah emosi dan fisik dapat teratasi (Mona et al., 2025). Tujuan lainnya dari penerapan teknik ini adalah untuk mengurangi stress dan depresi (Fatmasari, 2019). Efek relaksasi yang ditimbulkan oleh Tapping dan doa (*Set-Up*) membantu mengendurkan otot, sehingga mengurangi kadar epinefrin dan norepinefrin (hormon yang berhubungan dengan respons *fight-or-flight*). Hal ini secara substansial berkontribusi pada penurunan skor stress (Pusphita, 2025).

Dalam konteks SEFT bahwa kekuatan spiritual yang bersumber dari keikhlasan dan kepasrahan (*pasrah*) adalah komponen paling penting untuk melepaskan beban emosi negatif secara tuntas dan mencapai penyembuhan emosional. Kepercayaan terhadap Tuhan dan rasa syukur berperan sebagai faktor penting yang membedakan kualitas kesejahteraan psikologis tenaga kesehatan. (Novi Elisadevi et al., 2025).

Urgensi dari program ini adalah realitas bahwa stres akademik bukan sekadar masalah kognitif, melainkan manifestasi dari ketidakseimbangan energi psikologis dan spiritual. Oleh karena itu, tim pengabdian dari ISBI Singkawang mengadaptasi metodologi SEFT sebagai instrumen utama. Teknik ini dipilih karena keunggulannya dalam mengombinasikan prinsip psikologi energi melalui ketukan ringan (*tapping*) pada titik-titik meridian tubuh dengan dimensi spiritualitas yang

berupa doa, keikhlasan, dan kepasrahan. Implementasi kegiatan ini bertujuan untuk membekali para siswa dengan keterampilan regulasi diri yang mandiri dan berkelanjutan. Melalui tahapan *Set-Up*, *Tune-In*, dan *Tapping*, siswa dipandu untuk mengidentifikasi akar kecemasan akademik mereka dan melepaskannya secara sistematis.

METODE

Implementasi program pengabdian kepada masyarakat ini mengadopsi metodologi partisipatif yang dipadukan dengan strategi pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*). Pendekatan ini selaras dengan teori (Kolb, 2017) yang mengemukakan bahwa efektivitas pembelajaran dicapai melalui siklus pengalaman konkret yang dilanjutkan dengan refleksi serta konseptualisasi. Dalam konteks ini, keterlibatan afektif dan kognitif siswa diintegrasikan secara penuh ke dalam setiap fase aplikasi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

Jenis Kegiatan

Pelaksanaan pengabdian ini mengadopsi kerangka psikoedukasi aplikatif yang berbasis pada paradigma pembelajaran pengalaman (*experiential learning*). Secara operasional intervensi diwujudkan melalui lokakarya partisipatif yang mensinergikan modalitas intervensi psikologis konvensional dengan elemen spiritualitas. Orientasi pemilihan metode SEFT merupakan respons terhadap urgensi kebutuhan siswa SMP Negeri 8 Kota Singkawang akan instrumen tata kelola mandiri dalam memitigasi stres bersumber dari tuntutan kurikulum akademik.

Tempat dan Waktu Pelaksanaan

Tempat kegiatan pengabdian berlokasi di Sekolah Menengah Pertama Negeri 8 Singkawang di Jalan Pelangi, Kelurahan Naram, Kecamatan Singkawang Utara. Waktu pelaksanaan kegiatan pada hari Jum'at 29 Agustus 2025. Peserta dalam kegiatan ini adalah siswa-siswa kelas VIII (delapan) berjumlah 30 orang. Jumlah peserta kegiatan ditentukan oleh guru Bimbingan dan Konseling berdasarkan hasil diskusi dengan wali kelas VIII.

Tahapan Kegiatan

Tahapan kegiatan pengabdian disusun secara sistematis melalui 3 diantaranya:

1. Tahap Persiapan (*Pre-Intervention*)

Identifikasi subjek dilakukan pada tahap awal melalui koordinasi intensif dengan mitra sekolah (Pihak SMP Negeri 8 Kota Singkawang) melalui Guru Bimbingan Konseling dan Wali Kelas VIII untuk menjaring siswa dengan tingkat beban kerja akademik yang maladaptif.

2. Tahap Inti Intervensi

Implementasi terapi SEFT dilaksanakan mencakup 3(tiga) fase prosedural sebagai berikut:

- a. *The Set-Up*: Pada tahap ini, partisipan (siswa) dipandu untuk melakukan dekonstruksi terhadap resistensi psikologis melalui stimulasi pada titik *Sore Spot*. Proses ini dibarengi dengan artikulasi kalimat afirmasi yang mensinergikan dimensi penerimaan diri secara holistik dengan penyerahan diri secara transendental kepada Sang Pencipta, guna menciptakan kesiapan mental sebelum intervensi lebih lanjut. Berikut adalah gambar titik *Sore Spot* ditahapan *Set-Up*



Gambar 1 *Sore Spot*

- b. *The Tune-In*: Siswa diarahkan untuk melakukan identifikasi dan lokalisasi terhadap stres yang dialami, baik yang terwujud dalam simptom somatik (fisik) maupun kognitif (beban pikiran). Dengan menginternalisasi emosi negatif tersebut secara sadar, diharapkan terjadi resonansi energi yang optimal sehingga proses netralisasi melalui pengetukan menjadi lebih efektif.
- c. *The Tapping*: Merupakan fase determinan yang dilakukan dengan memberikan stimulasi taktil ringan pada 18 titik meridian tubuh secara sistematis, mulai dari

area *Crown* hingga *Gamut Point*. Berikut adalah gambar titik-titik *Tapping* yang menggambarkan *Tapping* versi singkat dan versi lengkap



Gambar 2 Titik *Tapping*

Teknik Pengumpul Data

Untuk memperoleh data yang akurat dan kredibel mengenai efektivitas penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) di SMP Negeri 8 Kota Singkawang, tim pengabdian menerapkan strategi pengumpulan data dengan menggunakan 3 metode. Adapun metode yang digunakan adalah sebagai berikut

1. Observasi Klinis Terstruktur

Tim pengabdian melakukan pengamatan sistematis selama proses pelatihan berlangsung. Fokus pengamatan terletak pada ketepatan siswa dalam mengeksekusi titik-titik meridian tubuh serta respons fisiologis yang tampak, seperti perubahan intonasi suara saat melakukan afirmasi spiritual dan relaksasi otot.

2. Wawancara Reflektif

Data kualitatif digali melalui teknik wawancara tidak terstruktur kepada subjek yang menunjukkan keberhasilan dalam melakukan SEFT. Sesi ini bertujuan untuk mengeksplorasi aspek emosional dan spiritual yang dirasakan siswa secara subjektif, khususnya mengenai bagaimana integrasi doa dan keikhlasan dalam SEFT mampu memberikan efek ketenangan batin (*inner peace*).

3. Dokumentasi Administratif dan Audiovisual

Sebagai bukti autentik pelaksanaan pengabdian, dilakukan pengumpulan dokumen pendukung berupa foto dokumentasi kegiatan.

Indikator Keberhasilan

Indikator Keberhasilan pengabdian ini disusun berdasarkan kebutuhan spesifik siswa dilingkungan SMP Negeri 8 Kota Singkawang diantaranya:

1. Aspek Penguasaan Prosedur SEFT

Siswa dikatakan berhasil apabila mereka mampu mendemonstrasikan tahapan-tahapan atau langkah-langkah SEFT secara mandiri dan sistematis. Keberhasilan diukur melalui observasi selama sesi praktik, dengan target minimal 85% peserta dapat melakukan teknik *tapping* pada titik-titik meridian tubuh secara akurat sesuai dengan protokol yang diajarkan.

2. Aspek Reduksi Distres Akademik

Indikatornya adalah penurunan signifikansi skor stres akademik siswa. Keberhasilan ini divalidasi melalui perbandingan hasil pre-test dan post test menggunakan instrumen pengukuran stres yang relevan.

3. Aspek Respon dan Keberlanjutan

Tercapainya tingkat kepuasan dan penerimaan yang tinggi dari mitra pengabdian yaitu pihak SMP Negeri 8 Kota Singkawang. Hal ini ditandai dengan kemampuan siswa dalam mengintegrasikan elemen spiritualitas dan relaksasi emosional sebagai strategi *coping* mandiri. Keberhasilan ini dikonfirmasi melalui kuesioner umpan balik yang menunjukkan persepsi positif siswa yang mengikuti SEFT dan kebermanfaatannya dalam mengelola tekanan proses pembelajaran di sekolah.

Teknik Analisis Data

Data yang dihimpun dalam pengabdian di SMP Negeri 8 Kota Singkawang dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai efektivitas intervensi. Pendekatan kualitatif diterapkan dalam membedah data hasil pengamatan lapangan selama peragaan teknik *tapping* serta narasi umpan balik dari peserta didik. Temuan kualitatif tersebut kemudian dijadikan basis argumentasi untuk mendeskripsikan transformasi perilaku dan kemajuan regulasi emosional siswa secara komprehensif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pengabdian

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan melalui serangkaian tahapan mulai dari tahap persiapan, koordinasi, hingga implementasi teknik dilapangan. Secara rinci alur pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Kegiatan ini diawali dengan melakukan observasi awal serta berkordinasi dengan pihak sekolah SMP Negeri 8 Kota Singkawang. Tim pengabdi melakukan kordinasi dengan Kepala Sekolah, guru Bimbingan dan Konseling, Wali Kelas VIII untuk mengidentifikasi prevalensi stres akademik yang dialami oleh siswa pada saat menghadapi beban tugas yang tinggi. Penentuan jumlah siswa yang dilibatkan dalam pelaksanaan SEFT adalah hasil kesepakatan dan keputusan antara guru Bimbingan dan Konseling bersama dengan wali kelas VIII di SMP Negeri 8 Kota Singkawang.

2. Tahap Kegiatan

Sebelum masuk pada inti intervensi SEFT, siswa peserta pelatihan diberikan pemahaman mendalam mengenai hakekat stres akademik. Materi mencakup pengenalan gejala fisik, emosional, dan perilaku yang muncul akibat tekanan belajar. Tahap ini bertujuan agar siswa memiliki kesadaran diri (*self-awareness*) terhadap kondisi mental mereka, sehingga mereka merasakan urgensi untuk mempelajari metode pengelolaan stres. Selain itu tim pengabdi juga memberikan pemahaman tentang berbagai tahapan-tahapan dalam melaksanakan SEFT diantaranya

a. Tahapan Set-Up

Set-Up adalah langkah awal dalam melaksanakan kegiatan terapi SEFT yang bertujuan untuk memastikan arah aliran energi tubuh ke sumber utama masalah dan menetralsir perlawanan psikologis bawah sadar (*psychological reversal*). Dalam pelaksanaan Set-Up sikap *khusyuk* (konsentrasi) saat *Set-up* (berdoa) dan *Pasrah* kepada Tuhan YME menjadi hal penting untuk dilakukan. Menurut (Farmawati, 2018) Hal-hal yang perlu menjadi perhatian dalam melaksanakan *Set-Up* adalah minum air putih diiringi doa sepenuh hati dengan merasakan cinta (*bismillah*) dan syukur (*alhamdulillah*), Menjauhkan diri dari alat-alat elektronik yang mengandung

logam, mengklarifikasi masalah emosi dan fisik dengan intensitas rasa sakit 0= hilang sedangkan 10 = yang paling parah.

Hal ini sejalan dengan pendapat (Aprilia Chandra Erika & Ati Kusmawati, 2024) Menjelaskan *Set-Up* sebagai langkah pertama untuk melepaskan energi emosional yang buruk melalui pernyataan positif. Untuk membantu mengurangi stress akademik maka struktur kalimat *Set-Up* bisa seperti ini “Ya Allah/Tuhan meskipun saya merasa gagal dalam memperoleh nilai bagus di mata pelajaran..., saya ikhlas menerima masalah say aini dan saya pasrahkan kepadamu kesembuhan saya”

b. Tahap *Tune-In*

Tune-In adalah proses memusatkan pikiran pada rasa sakit yang diderita dengan membayangkan peristiwa yang dapat membangkitkan emosi negatif yang dimaksud. *Tune-In* memperjelas dan membatasi target intervensi. Siswa menyebutkan masalah spesifik mereka, misalnya: "rasa cemas karena nilai akademik yang buruk," bukan sekadar "cemas" secara umum. Hal ini membuat terapi menjadi lebih terarah dan efisien (Yunan, 2021). *Tune in* dilakukan bersamaan juga dengan *tapping* atau mengetuk-ngetuk ringan yang merupakan langkah ketiga.

c. Tahapan *Tapping*

Dalam tahapan ini siswa peserta SEFT diajak untuk melakukan Gerakan *tapping* dengan mengetuk ringan dengan dua ujung jari (jari telunjuk dan jari tengah) pada titik-titik kunci dari *The Major Energy Meridians*. *Tapping* pada titik-titik meridian sambil mempertahankan fokus pada masalah (melalui *Tune-In*) berfungsi sebagai proses *defusing*. Ini memutus hubungan antara memori masalah (emosi negatif) dengan respons fisiologis negatifnya, sehingga emosi negatif terlepas atau tawar (Pujiati, 2025). Jumlah titiknya ada 9 untuk versi singkat dan ditambah 9 lagi menjadi 18 untuk versi yang lengkap. Keras lembutnya ketukan disesuaikan dengan penderita. Titik *Tapping* bisa di lihat di gambar 3.



Gambar 3 Siswa Sedang Mempraktikkan Gerakan *Tapping*

d. Tahap Evaluasi Diri dan Monitoring

Kegiatan diakhiri dengan sesi relaksasi dan refleksi. Peserta diminta untuk membandingkan tingkat kenyamanan psikologis sebelum dan sesudah melakukan tapping selain itu sebagai tindak lanjut, tim pengabdian melakukan monitoring melalui guru BK untuk memantau keberlanjutan penerapan SEFT oleh siswa.



Gambar 4 Tim Pengabdian Sedang Membimbing Siswa Untuk Melakukan Relaksasi

Temuan Hasil Kegiatan

Bagian ini memaparkan hasil dan temuan lapangan yang diperoleh selama pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat mengenai implementasi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT).

1. Jumlah Siswa Peserta Kegiatan

Peserta dalam kegiatan pelatihan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) yaitu siswa-siswa kelas VIII berjumlah 30 orang. Pemilihan peserta kegiatan merupakan hasil asesmen dan seleksi yang dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling dan Wali kelas VIII SMP Negeri 8 Singkawang. Kehadiran siswa juga menunjukkan tingkat antusiasme yang sangat tinggi, dimana seluruh peserta yang terdaftar seluruhnya hadir secara penuh dari awal hingga akhir sesi. Selama proses pelatihan, siswa menunjukkan partisipasi aktif yang ditandai dengan intensitas interaksi dua arah yang dinamis. Siswa tidak hanya berperan sebagai pendengar

pasif, tetapi secara terbuka menyampaikan keluhan terkait beban akademik yang mereka alami.

2. Kemampuan Mengikuti Tahapan

Berdasarkan hasil observasi pengabdian pada saat melakukan tahapan SEFT bahwa sebagian besar peserta yang terdiri dari siswa-siswa kelas VIII (delapan) mampu mengikuti 18 tahapan pengetukan (*tapping*) dengan akurasi cukup baik. Melalui bimbingan instruktur (pengabdian), siswa berhasil menyelaraskan antara aspek ketukan pada titik meridian dengan aspek psikologis-spiritual kalimat *set-up* dan *tune-in*. Ketepatan siswa dalam menemukan titik-titik meridian pada tubuh mereka menunjukkan bahwa protokol SEFT merupakan teknik yang *user-friendly* dan mudah diadopsi oleh remaja untuk penanganan stres secara mandiri.

3. Refleksi atau Tanggapan Siswa

Hasil refleksi akhir mengungkapkan adanya perubahan impresi psikologis yang positif. Secara kualitatif, ditandai dengan sebagian besar siswa melaporkan adanya rasa "lega" atau ringannya beban pikiran setelah melakukan putaran pengetukan secara lengkap. Sebagian besar siswa menyatakan bahwa integrasi doa dalam teknik ini memberikan rasa tenang yang lebih mendalam dibandingkan teknik relaksasi biasa.

4. Kendala Teknis Yang Dihadapi

Secara keseluruhan pelatihan SEFT untuk mengurangi stress akademik berjalan lancar, terdapat beberapa kendala teknis minor selama pelaksanaan. Di antaranya kendala pengeras suara yang sering putus, kondisi ruangan yang agak panas, suasana lingkungan yang kurang kondusif karena bertepatan dengan pekan siswa setelah melaksanakan ujian tengah semester.

Pembahasan Pengabdian

Hasil implementasi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) di SMP Negeri 8 Kota Singkawang memberikan bukti empiris mengenai efektivitas intervensi psikologis berbasis energi dalam memitigasi tekanan akademik. Fenomena penurunan ketegangan emosional yang dilaporkan siswa selaras dengan hasil penelitian (Rismawan et al., 2026) menjelaskan bahwa Penerapan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) melalui sesi edukasi dan praktik

langsung terbukti memberikan respons relaksasi yang nyata secara fisik dan emosional. Hal ini ditandai dengan penurunan ketegangan otot, pola pernapasan yang lebih teratur, serta meningkatnya perasaan tenang dan percaya diri pada siswa.

Efektivitas teknis dari metode ini berakar pada sinergi antara stimulasi somatik dan stabilisasi psikis. Pengetukan (*tapping*) pada titik-titik meridian tubuh tidak sekadar aktivitas mekanis, melainkan sebuah prosedur untuk menormalisasi gangguan sistem energi tubuh. Melalui proses ini, siswa berhasil mengalihkan respon sistem saraf dari kondisi *fight-or-flight* menuju kondisi relaksasi yang mendalam, sehingga sumbatan emosional akibat beban akademik dapat terurai secara bertahap.

Aspek dari intervensi ini adalah penguatan dimensi transpersonal melalui integrasi elemen spiritual dalam kalimat *set-up*. Dengan mengartikulasikan sikap kepasrahan kepada kekuatan transenden, para siswa melakukan rekonstruksi kognitif atas beban akademik yang mereka hadapi. Hal ini mengubah persepsi mereka terhadap masalah dari sebuah ancaman menjadi sebuah tantangan yang dapat dikelola melalui dukungan spiritual, yang pada gilirannya memunculkan sensasi ketenangan batin yang lebih mendalam.

Berdasarkan kerangka kerja *Experiential Learning* yang diperbarui oleh (Kolb, 2017) bahwa proses internalisasi keterampilan akan jauh lebih efektif apabila subjek terlibat secara holistik dalam aspek afektif dan psikomotorik. Penguasaan siswa terhadap 18 tahapan pengetukan SEFT mengindikasikan bahwa teknik ini telah teradopsi sebagai strategi koping mandiri yang "Portabel". Secara komprehensif, pembahasan ini menegaskan bahwa pendekatan holistik yang menyatukan dimensi fisiologis, kognitif, dan spiritual memiliki daya jangkauan yang lebih kuat dalam merestorasi kesehatan mental siswa.

SIMPULAN

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat yang berfokus pada penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) di SMP Negeri 8 Kota Singkawang telah terselenggara secara efektif dan memenuhi target yang ditetapkan. Temuan di lapangan mengonfirmasi bahwa sebagian besar siswa kelas VIII (delapan) mampu

mengadopsi sekaligus mengaplikasikan 18 prosedur pengetukan (*tapping*) dengan tingkat presisi yang cukup baik, yang berimplikasi pada berkurangnya beban emosional serta terciptanya stabilitas psikologis. Capaian ini menegaskan bahwa intervensi SEFT melalui sinergi stimulasi fisik dan dimensi spiritual, memiliki prospek strategis untuk dikembangkan sebagai bagian dari layanan promotif serta preventif pada unit Bimbingan dan Konseling (BK) sekolah guna memitigasi tekanan akademik. Sebagai langkah strategis dalam menjaga kontinuitas manfaat tindak lanjut yang terukur melalui sinergisitas antara tim instruktur dengan praktisi Bimbingan dan Konseling dilingkungan sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima Kasih kepada pihak ISBI singkawang yang telah membiayai kegiatan pengabdian pada masyarakat tahun anggaran 2025 dengan nomor kontrak 0040/B.5/U/VII/2025.

DAFTAR PUSTAKA

- Agnesya, N. (2024). Pengaruh kecemasan pada kesehatan fisik koneksi antara pikiran dan tubuh. *Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area*, 1(4), 1–14.
- Aprilia Chandra Erika, & Ati Kusmawati. (2024). Proses Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Lanjut Usia. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(1), 266–277. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i1.274>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Farmawati, C. (2018). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) as A Sufistic Therapy Method. *Madaniyah*, 8(1), 75–94.
- Fatmasari, D. , W. R. , & B. K. (2019). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Stres pada Pasien Hipertensi. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 10–19.
- Hakim, G. R. U. , T. F. F. , & S. P. (2017). Efektifitas pelatihan manajemen stres pada mahasiswa. *JST (Jurnal Sains Dan Teknologi)*, 6(2), 75–79.

- Kolb, A. Y., & K. D. A. (2017). Experiential learning theory as a guide for experiential educators in higher education. *Experiential Learning & Teaching in Higher Education*, 1(1), 7–44.
- Lestari, S. (2015). *Hubungan Antara Stres Sekolah Dan Locus of Control Dengan Prokrastinasi Akademik*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Mona, S., Dasaryandi, K. R., & Susanti, S. (2025). The Effect of Combined SEFT and SPEOS Therapy on Anxiety and Breast Milk Production in Postpartum Women: A Quasi-Experimental Study. *Majalah Kesehatan Indonesia*, 6(3). <https://doi.org/10.47679/makein.2025272>
- Novi Elisadevi, Sulastri, T. S., Dasi, I., & Utami, N. P. (2025). Peran Rasa Syukur dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Tenaga Kesehatan di Masa Krisis. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 4(1), 30–51. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v4i1.4372>
- Pujiati, L., S. S. D. B., N. E. Z., & D. D. H. (2025). Penerapan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Kedaruratan Di Ruang Gawat Darurat. *Indonesian Trust Health Journal*, 8(2), 129–135.
- Pusparini, D. A., K. D., & K. E. H. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Ibu Preeklamsi di Wilayah Kerja Puskesmas Tempurejo-Jember. *Journal Pustaka Kesehatan*, 9(1), 16–24.
- Puspita, A. E. D. (2025). Pengaruh Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan. *SINAR Jurnal Kebidanan*, 7(1), 17–41.
- Rismawan, W., Marpatmawati, I., Yuningsih, A., Sambas, E. K., Suprpti, B., Nurliawati, E., Wayunah, W., Yulianti, Y., & Anwar, S. (2026). Implementasi Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) sebagai Upaya Pengelolaan Kecemasan pada Siswa di SMAN 8 Tasikmalaya. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 2469–2476. <https://doi.org/10.56832/edu.v5i3.2668>
- Sandra, R., & I. I. (2015). Konsep Stres Kerja Guru Bimbingan dan Konseling. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 1(1), 80–85.
- Widya Rachmawardany, D., Irma Finurina Mustikawati, Paramita Septianawati, & Glorio Immanuel. (2024). Efek Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pasien: Systematic Literature Review. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 13(2), 136–143. <https://doi.org/10.30743/jkin.v13i2.747>
- Yunan, Z. Y., M. M. M., & P. G. K. (2021). Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Mengatasi Stress Pada Ibu-Ibu Pkk 09 Kelurahan Pekojan Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Solma*, 10(1), 46–54.

Zainuddin, M. A. F., & H. F. D. U. (2021). *Pengelolaan Emosi Klien Dengan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)*. Universitas Islam Negeri (Uin) Prof. K.H. Saifuddin Zuhri.