

PELATIHAN SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (SEFT) SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN KECEMASAN PADA REMAJA

Bety Agustina Rahayu¹⁾, Anna Nur Hikmawati²⁾, Ahmad Khamid³⁾, Nova Maulana⁴⁾, Fathimah Kelrey⁵⁾, Debby Yulianthi Maria⁶⁾, Riza Yulina Amry⁷⁾

^{1,2,3,5,7)}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta

⁴⁾Prodi Universitas Bina Bangsa

⁶⁾Prodi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Prof. Dr. J.A. Latumeten
betyagustina@stikessuryaglobal.ac.id

Abstract

Adolescent anxiety is a common mental health problem that can impact concentration, social relationships, and quality of life. Various academic demands, developmental changes, and environmental pressures can increase the risk of anxiety. Promotive and preventive efforts are needed to help adolescents develop skills in managing anxiety independently. One method that can be used is the Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). This community service activity aims to increase adolescents' knowledge and skills in applying SEFT to reduce anxiety. The target group was 40 adolescents at MA X in the Yogyakarta region. The implementation method included preparation, education about anxiety for adolescents, demonstrations of SEFT steps, hands-on SEFT practical training, and evaluation through measuring their knowledge levels before and after the training. Participants were also guided in practicing the SEFT technique independently. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of anxiety and the application of SEFT as an emotion management technique. The adolescents were able to follow each stage of SEFT well and demonstrated enthusiasm during the training. Furthermore, participants reported feeling more relaxed and calm after the SEFT exercises. SEFT training can be an alternative promotive and preventive intervention that is easy to learn, safe, and can be applied independently by adolescents in dealing with various anxiety-provoking situations.

Keywords: anxiety, mental health, training, adolescents, Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT).

Abstrak

Kecemasan remaja merupakan permasalahan kesehatan mental yang sering terjadi dan dapat berdampak terhadap konsentrasi belajar, hubungan sosial, serta kualitas hidup remaja. Berbagai tuntutan akademik, perubahan perkembangan, dan tekanan lingkungan dapat meningkatkan risiko terjadinya kecemasan. Upaya promotif dan preventif diperlukan untuk membantu remaja memiliki keterampilan dalam mengelola kecemasan secara mandiri. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan remaja dalam menerapkan SEFT sebagai upaya menurunkan kecemasan. Sasaran kegiatan adalah remaja di MA X Wilayah Yogyakarta sebanyak 40 peserta. Metode pelaksanaan meliputi tahap persiapan, pemberian edukasi mengenai kecemasan pada remaja, demonstrasi langkah-langkah SEFT, pelatihan praktik SEFT secara langsung, serta evaluasi melalui pengukuran tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pelatihan. Peserta juga didampingi untuk mempraktikkan teknik SEFT secara mandiri. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai kecemasan dan penerapan SEFT sebagai teknik pengelolaan emosi. Remaja mampu mengikuti setiap tahapan SEFT dengan baik dan menunjukkan antusiasme selama pelatihan. Selain itu, peserta melaporkan perasaan lebih rileks dan tenang setelah melakukan latihan SEFT. Pelatihan SEFT dapat menjadi salah satu alternatif intervensi promotif dan preventif yang mudah dipelajari, aman, serta dapat diterapkan secara mandiri oleh remaja dalam menghadapi berbagai situasi yang memicu kecemasan.

Keywords: kecemasan, kesehatan mental, pelatihan, remaja, Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT).

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah rasa khawatir yang muncul akibat ketidak tenangan jiwa, yang menyebabkan seseorang merasa tidak nyaman (Lailatulamanah, 2024). Kecemasan mengandung makna pengalaman psikis yang biasa dan wajar yang dialami oleh setiap orang untuk mendorong individu dalam mengatasi masalah yang sedang dihadapi (Rahman, 2020). Kecemasan merupakan reaksi emosional yang timbul ketika seseorang menghadapi ancaman, baik yang bersifat konkret maupun hanya dirasakan secara subjektif. Gejala kecemasan meliputi ketegangan emosional dan rasa tidak nyaman, yang kerap diiringi oleh reaksi fisik seperti jantung berdebar, berkeringat, dan kesulitan bernapas. Meskipun kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi tertentu, namun kecemasan akan mennjadi lebih intens dan sulit untuk dikendalikan bisa mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk proses belajar dan hubungan social (Galuh & Faqih, 2025).

Pandangan Islam kecemasan diartikan sebagai perasaan takut yang dapat memberikan ransangan ke jantung, dan dalam perspektif Islam kecemasan disebut dengan khauf. Khauf dapat berupa penyakit mental yang dapat mengganggu dan merusak kepribadian seseorang serta menghambat kemajuan dan membuat seseorang terhambat dalam melakukan aktifitas hariannya (Syahida, 2023). Menurut American Psychological Association (APA) kecemasan ialah keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stress, dan ditandai

oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik (jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya (Muldiansyah, 2025). Kecemasan adalah kondisi psikologis seseorang yang penuh dengan rasa takut dan kekhawatiran, dimana perasaan takut dan khawatir akan sesuatu hal yang belum pasti akan terjadi (Siswanto et al., 2024), (Khairunnisa & Boediman, 2024).

Pada kasus remaja individu yang paling rentan mengalami kecemasan karena remaja sedang berada pada masa transisi dimana individu merasakan kebingungan dan ketidak-pastian dalam dirinya akibat perubahan yang terjadi tersebut. Pada masa ini, remaja rentan terhadap gangguan kecemasan karena sering mengalami perubahan emosional dan peningkatan kesadaran diri, tekanan akademik, sosial, hingga keluarga yang seringkali memicu kecemasan yang dapat menyebabkan keraguan dalam menempatkan diri (Agarwal et al., 2020), (Khairunnisa & Boediman, 2024).

Di era modern yang penuh dinamika dan hiruk-pikuk informasi, tekanan psikologis menjadi fenomena yang hampir tak terelakkan, tidak hanya bagi orang dewasa, tetapi juga pada kalangan remaja. Kehidupan yang serba cepat, tuntutan akademik, tekanan sosial, serta pengaruh media sosial membentuk realitas yang kompleks dan penuh tantangan bagi generasi muda. Khususnya remaja siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) yang berada dalam masa transisi perkembangan yang rentan secara emosional (Galuh & Faqih, 2025).

Dalam upaya mengatasi kecemasan pada remaja, berbagai metode terapi telah dikembangkan, salah satunya adalah Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). SEFT adalah terapi yang menggabungkan teknik-teknik emosional dan spiritual untuk membantu individu dalam mengatasi kecemasan dan masalah emosional lainnya. Terapi ini menggunakan prinsip-prinsip dasar dari Emotional Freedom Technique (EFT) yaitu “tapping”, terapi perilaku kognitif dengan akupresur untuk mengatasi emosi negatif, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan jiwa secara keseluruhan yang dikombinasikan dengan elemen-elemen spiritual, seperti doa dan meditasi, untuk mencapai keseimbangan emosional dan mental (Ayu Agustini et al., 2024), (Purnairawan et al., 2025).

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK (Bimbingan Konseling), beliau menyampaikan bahwa terdapat siswi kelas XII yang mengalami kecemasan karena masalah hubungan keluarga, teman sebaya, akademik, jenjang karir, individu itu sendiri, dan banyaknya kegiatan yang dilakukan (hafalan, belajar bahasa, ekstrakurikuler, kegiatan pondok lainnya). Meskipun beberapa siswi terbukan kepada guru BK terkait masalah yang dialami, kebanyakan dari mereka lebih memilih untuk terbuka kepada teman atau memendam masalahnya sendiri, namun adapula yang sampai melukai dirinya sendiri (*self harm*), menghancurkan barang sekitar, teriak dan menangis. Kegiatan PKM ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh terapi SEFT terhadap kecemasan pada remaja di MA X Wilayah Yogyakarta.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode edukasi dan pelatihan mengenai penerapan *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) sebagai upaya menurunkan kecemasan pada remaja. Sasaran kegiatan adalah remaja yang berada di MA X Yogyakarta sebanyak 40 siswa. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada bulan Juni 2026 di Aula Masjid MA X Yogyakarta.

Tahapan kegiatan meliputi: (1) tahap persiapan, yaitu koordinasi dengan pihak sekolah/mitra, penyusunan materi edukasi, serta persiapan sarana dan prasarana pelatihan; (2) tahap pelaksanaan, yang diawali dengan pemberian pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta mengenai kecemasan dan SEFT, dilanjutkan dengan penyuluhan tentang pengertian kecemasan, faktor penyebab, dampak kecemasan pada remaja, serta pentingnya strategi koping yang adaptif. Selanjutnya dilakukan demonstrasi dan pelatihan praktik SEFT yang meliputi tahapan *set-up*, *tune-in*, dan *tapping* pada titik-titik meridian tubuh dengan pendampingan langsung dari tim pengabdian; dan (3) tahap evaluasi, yaitu pemberian posttest untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta serta observasi keterampilan peserta dalam mempraktikkan SEFT secara mandiri.

Data hasil pretest dan posttest dianalisis secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi dan persentase untuk menggambarkan perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah pelatihan. Keberhasilan kegiatan ditandai dengan meningkatnya skor pengetahuan peserta dan kemampuan remaja dalam mendemonstrasikan langkah-langkah SEFT secara mandiri sebagai salah satu upaya pengelolaan kecemasan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa **pelatihan *Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)* sebagai upaya menurunkan kecemasan pada remaja** melibatkan 40 orang remaja sebagai peserta. Pelaksanaan kegiatan berlangsung melalui beberapa tahapan, yaitu pemberian edukasi mengenai kecemasan pada remaja, demonstrasi teknik SEFT, praktik SEFT secara langsung dengan pendampingan tim pengabdian, serta evaluasi kegiatan melalui pretest dan posttest.

Pada tahap awal, peserta diberikan pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan mengenai kecemasan dan teknik SEFT. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memahami konsep kecemasan dan cara mengelolanya secara tepat. Setelah penyampaian materi dan pelaksanaan pelatihan SEFT, dilakukan posttest untuk menilai peningkatan pemahaman peserta. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai pengertian kecemasan, faktor penyebab, dampak kecemasan, serta langkah-langkah penerapan SEFT.

Selain peningkatan pengetahuan, hasil observasi selama pelatihan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu mengikuti tahapan SEFT dengan baik. Peserta dapat mempraktikkan prosedur SEFT yang meliputi tahap *set-up*, *tune-in*, dan *tapping* pada titik-titik meridian tubuh secara mandiri setelah diberikan demonstrasi oleh tim pengabdian (Setiyowati & Hidayatur Rahman, 2020). Antusiasme peserta selama sesi diskusi dan praktik juga tergolong tinggi, ditandai dengan keaktifan dalam

bertanya dan kesediaan untuk melakukan simulasi SEFT.

Berdasarkan umpan balik yang diperoleh setelah kegiatan, sebagian besar peserta menyatakan merasakan perubahan kondisi emosional setelah melakukan latihan SEFT, seperti merasa lebih tenang, rileks, dan lebih mampu mengendalikan pikiran yang menimbulkan kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan SEFT dapat diterima dengan baik oleh remaja sebagai salah satu strategi sederhana dalam pengelolaan kecemasan.

Kegiatan pelatihan SEFT pada remaja memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta terkait upaya pengendalian kecemasan (Maryana, 2019). Edukasi kesehatan yang disertai dengan praktik langsung memungkinkan peserta memperoleh pengalaman belajar yang lebih optimal dibandingkan hanya melalui penyampaian informasi secara verbal. Melalui pelatihan ini, remaja tidak hanya memahami konsep kecemasan, tetapi juga memperoleh keterampilan praktis yang dapat diterapkan secara mandiri ketika menghadapi situasi yang menimbulkan stres atau kecemasan.

SEFT merupakan teknik yang mengintegrasikan stimulasi pada titik-titik energi tubuh melalui metode *tapping* dengan pendekatan spiritual berupa doa dan afirmasi positif (Bahrudin, M. A., Hartono, D., 2023). Pendekatan ini diyakini dapat membantu menurunkan ketegangan emosional, meningkatkan relaksasi, serta memperkuat mekanisme koping individu. Pada masa remaja, kemampuan mengelola emosi menjadi aspek penting karena fase perkembangan ini ditandai dengan berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang berpotensi memicu kecemasan.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa penerapan SEFT dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan pada berbagai kelompok usia. Mekanisme relaksasi yang ditimbulkan melalui kombinasi antara *tapping* dan pendekatan spiritual diduga berkontribusi terhadap penurunan respons stres, sehingga individu merasa lebih tenang dan nyaman. Dalam konteks pengabdian kepada masyarakat, pelatihan SEFT memiliki kelebihan karena mudah dipelajari, tidak memerlukan alat khusus, relatif aman, serta dapat dipraktikkan secara mandiri oleh peserta setelah kegiatan selesai (Prabowo et al., 2018).

Keberhasilan pelaksanaan pelatihan juga dipengaruhi oleh penggunaan metode demonstrasi dan praktik langsung. Metode tersebut memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengamati, meniru, dan mengulang setiap tahapan SEFT hingga mampu melakukannya secara mandiri (Pratama et al., 2022). Keterlibatan aktif peserta selama proses pelatihan turut mendukung tercapainya tujuan kegiatan, yaitu meningkatkan kemampuan remaja dalam mengelola kecemasan melalui penerapan SEFT.

Dengan demikian, pelatihan SEFT dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk kegiatan promotif dan preventif dalam upaya meningkatkan kesehatan mental remaja. Kegiatan serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan agar remaja memiliki akses terhadap strategi koping yang adaptif untuk menghadapi berbagai tantangan perkembangan yang dialaminya. Berikut dokumentasi hasil kegiatan :



SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan penerapan SEFT menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai kecemasan dan penerapan SEFT sebagai teknik pengelolaan emosi. Respon remaja yaitu mampu mengikuti setiap tahapan SEFT dengan baik dan menunjukkan antusiasme selama pelatihan. Peserta melaporkan perasaan lebih rileks dan tenang setelah melakukan latihan SEFT. Maka disimpulkan pelatihan SEFT dapat menjadi salah satu alternatif intervensi promotif dan preventif yang mudah dipelajari, aman, serta dapat diterapkan secara mandiri oleh remaja dalam menghadapi berbagai situasi yang memicu kecemasan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada STIKES Surya Global Yogyakarta yang telah mendanai kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada semua pihak

yang telah mendukung terlaksananya kegiatan ini sehingga dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agarwal, S., Srivastava, R., Jindal, M., & Rastogi, P. (2020). Study of Adolescent Stage and Its Impacts on Adolescents. *European Journal of Molecular and Clinical Medicine*, 7(6), 1369–1375.
- Ayu Agustini, Muhammad Rizki Ramadhan, & Astri Rahmawati. (2024). Mengatasi Kecemasan melalui Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 3(1), 90–105. <https://doi.org/10.61994/cpbs.v3i.130>
- Bahrudin, M. A., Hartono, D., & S. (2023). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Chronic Kidney Disease (CKD) Stage V Yang Menjalani HD Di RSUD Dr. R. Soedarsono Kota Pasuruan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(11), 1–10.
- Galuh, M., & Faqih, H. (2025). *REMAJA MELALUI PENDEKATAN INTERAKTIF DAN ROLEPLAY STRATEGI COPING DI SMA BATIK I SURAKARTA*. 6(2), 1071–1076.
- Khairunnisa & Boediman. (2024). Dampak Pelatihan Regulasi Emosi Menggunakan Pendekatan Terapi Kognitif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Remaja. *Jurnal Diversita*, 10(2), 190–201. <https://doi.org/10.31289/diversita.v10i2.12866>
- Lailatulamanah. (2024). *Teori Kejiwaan Ibnu Sina Dalam Menanggulangi Kecemasan Remaja*. Table 10, 4–6.
- Maryana. (2019). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) for Healing, Success, Happiness, Greatness. In *Keperawatan* (1st ed.). Poltekkes Jogja Press.
- Muldiansyah, F. S. (2025). *Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Di Instalasi Gawat Darurat RSUD Kabupaten Bekasi*. 5, 726–743.
- Prabowo, R. K., Nurachmah, E., & Dahlia, D. (2018). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Congestive Heart Failure (Chf). *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 6(2), 8. <https://doi.org/10.36973/jkih.v6i2.138>
- Pratama, E. R., Suri, S. I., & Damaiyanti, S. (2022). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) terhadap Penurunan Kecemasan pada Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tigo Baleh Kota Bukittinggi. *Malahayati Nursing Journal*, 4(8), 1983–1994. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i8.6738>
- Purnairawan, A. P., Surabaya, U. I. N. S. A., Lusiana, N., & Anto, A. H. F. (2025). Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Siswa Kelas XII. *Proceedings of Psychonutrition*. <https://proceedings.uinsa.ac.id/index.php/PINUSS/article/view/4269>

- Rahman, A. (2020). Terapi Dzikir Dalam Islam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Remembrance Therapy in Islam Against Anxiety Level In pregnant women. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 5(1), 76.
- Setiyowati, E., & Hidayatur Rahman, A. (2020). Penerapan terapi spiritual emotional freedom technique (SEFT) pada penderita tuberculosis dengan masalah keperawatan di Puskesmas Sawahan. *Journal of Health Sciences*, 13(01), 74–80. <https://doi.org/10.33086/jhs.v13i01.1287>
- Siswanto, Aseta, P., & Indriani, F. (2024). Efektivitas Terapi Seft (Spiritual Emotional Freedom Technique) Dan Berdzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Prodi D3 Keperawatan Dalam Menghadapi Osha. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 12(02), 313–321. <https://doi.org/10.52236/ih.v12i2.661>
- Syahida, N. (2023). *Pemahaman Hadis Tentang Kecemasan (Kajian Ma'anil Hadis)*.