



**PENGARUH TERAPI SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM  
TECHNIQUE (SEFT) TERHADAP RESILIENSI REMAJA USIA 15-18  
TAHUN DI SMKN 3 KUDUS**

*The Effect of Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Therapy on The  
Resilience of Adolescents Aged 15-18 Years at SMK N 3 Kudus*

**Hellen Novrida<sup>1</sup>, Anny Rosiana Mashitoh<sup>2</sup>, Ashri Maulida<sup>3</sup>**

**<sup>1,2,3</sup>Universitas Muhammadiyah Kudus**

**<sup>1</sup>Email: hellennovrida13@gmail.com**

**<sup>2</sup>Email: annyrosiana@Umkudus.ac.id**

**<sup>3</sup>Email: arahmawati@umkudus.ac.id**

**Abstract**

*Adolescence is a period characterized by significant physical, emotional, and social changes that make individuals vulnerable to stress and mental health problems. Low levels of resilience among adolescents can lead to anxiety, decreased motivation, poor academic performance, and an increased risk of negative behaviors. Therefore, resilience plays an important role in helping adolescents manage pressure, recover from adversity, and maintain healthy functioning. The Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) is a relaxation method that combines tapping on the body's meridian points with affirmations and spiritual elements. SEFT has been shown to help reduce stress and anxiety while improving emotional balance. By regulating emotions and promoting a sense of calmness, SEFT has the potential to enhance adolescent resilience. The long-term objective of this study is to develop SEFT therapy as an effective intervention for improving adolescent resilience, thereby reducing stress, anxiety, and emotional mental health problems. The specific objectives include measuring changes in resilience before and after therapy in both intervention and control groups and analyzing the effect of SEFT on resilience improvement. This study employed a quantitative research approach with a pre-post test design involving 52 students selected through purposive sampling. SEFT therapy was administered through the stages of set-up, tune-in, and tapping, while resilience was measured using the Resilience Scale. Data were analyzed using the t-test to determine the effectiveness of the therapy.*

**Keywords:** Adolescent Resilience; Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT); Mental Health; Stress; Anxiety; Psychological Intervention.

**Abstrak**

*Remaja merupakan masa penuh perubahan fisik, emosional, dan sosial yang membuat mereka rentan terhadap stres dan gangguan mental. Rendahnya resiliensi pada remaja dapat menyebabkan kecemasan, penurunan motivasi, prestasi akademik, hingga risiko perilaku negatif. Karena itu, resiliensi penting untuk membantu remaja mampu mengelola tekanan, bangkit dari kesulitan, dan tetap berfungsi dengan baik. Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) adalah teknik relaksasi yang menggabungkan tapping pada titik meridian tubuh dengan afirmasi dan unsur spiritual. SEFT terbukti membantu mengurangi stres, kecemasan, dan meningkatkan keseimbangan emosional. Dengan mengatur emosi dan meningkatkan rasa tenang, SEFT berpotensi meningkatkan resiliensi remaja. Tujuan jangka panjang penelitian ini adalah mengembangkan terapi SEFT sebagai intervensi efektif untuk meningkatkan resiliensi remaja sehingga mampu mengurangi stres, kecemasan, dan masalah mental emosional.*

*Target khusus meliputi mengukur perubahan resiliensi sebelum dan sesudah terapi pada kelompok intervensi dan kontrol, serta menganalisis pengaruh SEFT terhadap peningkatan resiliensi. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain pre-post test, melibatkan 52 siswa yang dipilih secara purposive. Terapi SEFT diberikan melalui tahap set-up, tune-in, dan tapping, kemudian resiliensi diukur menggunakan Resilience Scale. Data dianalisis menggunakan uji t-test untuk melihat efektivitas terapi.*

**Kata Kunci:** Resiliensi Remaja; Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT); Kesehatan Mental; Stres; Kecemasan; Intervensi Psikologis

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, psikologis, dan sosial. Pada tahap ini, remaja mulai membentuk identitas diri sehingga memerlukan kemampuan adaptasi yang baik dalam menghadapi berbagai tantangan perkembangan (Harahap & Pranungsari, 2020).

Menurut World Health Organization (WHO), remaja merupakan salah satu kelompok usia terbesar di dunia. Dari sekitar 7,2 miliar penduduk global, sekitar 1,2 miliar jiwa atau 18% merupakan remaja usia 10–19 tahun. Di Indonesia, Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2023 mencatat jumlah remaja usia 10–19 tahun mencapai 44,25 juta jiwa. Besarnya populasi tersebut diikuti dengan meningkatnya permasalahan kesehatan mental, di mana sekitar 6% penduduk usia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional.

Di Provinsi Jawa Tengah, prevalensi gangguan mental emosional mencapai 5% berdasarkan Riskesdas 2018. Sementara itu, di Kabupaten Kudus jumlah remaja usia 15–19 tahun mencapai 67,05 ribu jiwa atau sekitar 7,66% dari total penduduk. Data Riskesdas tahun 2023 juga menunjukkan prevalensi depresi pada remaja usia 15–24 tahun sebesar 2% dan masalah kesehatan jiwa sebesar 2,8%.

Permasalahan kesehatan mental pada remaja umumnya berkaitan dengan proses pencarian identitas diri dan tuntutan perkembangan. Remaja dengan kesehatan mental yang baik mampu berpikir rasional, mengambil keputusan secara tepat, serta menjalankan fungsi sosial secara optimal. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat memengaruhi pola pikir, perilaku, dan kemampuan menyelesaikan masalah kehidupan (Dwi Helynarti Syurandhari et al., 2023).

Salah satu faktor yang berperan penting dalam menjaga kesehatan mental remaja adalah resiliensi. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk menghadapi, mengurangi, dan beradaptasi secara positif terhadap berbagai kondisi yang tidak menguntungkan (Hadianti et al., 2017). Kemampuan ini tidak terbentuk secara instan, tetapi dapat dipelajari dan dikembangkan sepanjang kehidupan (Wahyuni & Vidya Siti Wulandari, 2022).

Resiliensi yang baik membantu remaja mengelola stres, menghadapi tantangan akademik maupun sosial, serta mempertahankan kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, rendahnya resiliensi dapat meningkatkan risiko munculnya perilaku negatif, seperti pergaulan bebas, penyalahgunaan zat, penurunan motivasi belajar, dan gangguan kesehatan mental (Mariyati, 2017). Penelitian Oshri et al. (2018) juga menunjukkan bahwa remaja yang memiliki pandangan positif terhadap masa depan cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi.

Salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk meningkatkan resiliensi adalah Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). SEFT merupakan metode terapi yang mengombinasikan pendekatan spiritual dengan Emotional Freedom Technique (EFT) melalui teknik tapping pada titik-titik meridian tubuh. Terapi ini bertujuan membantu individu mengurangi stres, kecemasan, serta berbagai gangguan emosional secara cepat dan aman (Sahara et al., 2022).

SEFT dilakukan melalui ketukan ringan pada titik meridian tubuh yang disertai doa, afirmasi positif, dan sikap pasrah kepada Tuhan Yang Maha Esa. Metode ini dikembangkan oleh Ahmad Faiz Zainuddin dan telah digunakan dalam berbagai bidang, termasuk kesehatan mental, pengembangan spiritual, motivasi, dan peningkatan kualitas hidup (Chodijah et al., 2020).

Efektivitas SEFT diduga berasal dari kemampuannya menciptakan relaksasi melalui stimulasi sistem energi tubuh dan afirmasi positif. Proses ini membantu menurunkan ketegangan psikologis, meningkatkan penerimaan diri, rasa tenang, serta kepercayaan diri individu (Sucipto et al., 2023).

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa SEFT efektif dalam menurunkan stres akademik dan kecemasan pada remaja (Wardatul & Ni'matuzahroh, 2016; Dewi & Fauziah, 2018). Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh SEFT terhadap peningkatan resiliensi remaja masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap resiliensi remaja.

Hasil studi pendahuluan di SMKN 3 Kudus pada 20 Januari 2025 menunjukkan bahwa dari 36 siswa usia 15–16 tahun yang mengalami permasalahan psikologis, sebanyak 20 siswa mengalami stres dan kecemasan, 6 siswa mengalami penurunan motivasi belajar, dan 10 siswa mengalami penurunan prestasi akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa rendahnya resiliensi berkontribusi terhadap munculnya berbagai masalah kesehatan mental pada remaja.

Dalam praktik keperawatan holistik, perawat tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga memperhatikan kondisi psikologis individu. Oleh karena itu, pemberian intervensi seperti SEFT diharapkan mampu meningkatkan resiliensi, mendukung kesehatan mental, serta membantu remaja beradaptasi secara lebih efektif terhadap berbagai tantangan kehidupan.

## **METODE**

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental pretest-posttest control group design untuk menganalisis pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap resiliensi remaja. Pengukuran dilakukan sebelum (pretest) dan sesudah intervensi (posttest) pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol, kemudian dianalisis secara statistik untuk mengetahui perubahan tingkat resiliensi.

### **Hipotesis Penelitian**

Ho: Tidak terdapat pengaruh terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap resiliensi remaja.

H<sub>1</sub>: Terdapat pengaruh terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap resiliensi remaja.

**Tabel 1. Definisi Operasional Variabel**

Variabel	Definisi Operasional	Instrumen	Hasil Ukur	Skala
Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)	Terapi tapping pada titik meridian yang dikombinasikan dengan afirmasi positif dan pendekatan spiritual	Buku kerja dan SOP SEFT	Dilakukan (1), Tidak Dilakukan (0)	Nominal
Resiliensi	Kemampuan individu beradaptasi dan bangkit dari tekanan atau kesulitan	Wagnild & Young's Resilience Scale	Skor 25–175	Interval

### Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMKN 3 Kudus, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah. Pemilihan lokasi didasarkan pada kesesuaian karakteristik responden dan dukungan sekolah terhadap pelaksanaan penelitian. Penelitian berlangsung pada Maret–Agustus 2025, meliputi tahap persiapan, pretest, intervensi, posttest, dan analisis data.

### Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI TO SMKN 3 Kudus Tahun Ajaran 2024/2025 sebanyak 109 siswa. Sampel ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* dan dihitung dengan rumus Lemeshow. Setelah dilakukan koreksi populasi terbatas (*finite population correction*), diperoleh jumlah sampel sebanyak 52 responden.

**Tabel 2. Distribusi Sampel Penelitian**

Kelompok	Jumlah (n)
Intervensi	26
Kontrol	26
Total	52

### Kriteria Inklusi

1. Remaja usia 15–16 tahun.
2. Siswa aktif SMKN 3 Kudus.
3. Bersedia mengikuti seluruh sesi terapi SEFT.
4. Tidak memiliki riwayat gangguan mental berat.
5. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian.

### Kriteria Eksklusi

1. Berusia di luar rentang 15–16 tahun.
2. Memiliki riwayat gangguan mental berat.
3. Memiliki tingkat ketidakhadiran tinggi.
4. Sedang menjalani terapi psikologis lain.

### Teknik Pengumpulan Data

Data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui pengisian kuesioner resiliensi, pelaksanaan terapi SEFT, dan observasi selama intervensi. Data sekunder diperoleh dari dokumen administrasi sekolah terkait jumlah siswa kelas XI TO SMKN 3 Kudus.

### Instrumen Penelitian

#### 1. Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)

Intervensi diberikan dalam dua sesi yang meliputi tahap set-up, tune-in, dan tapping dengan berpedoman pada SOP dan buku kerja terapi SEFT.

## 2. Kuesioner Resiliensi

Resiliensi diukur menggunakan The Resilience Scale dari Wagnild dan Young yang terdiri dari 25 item dengan skala Likert 1–7. Skor berkisar antara 25–175, di mana skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat resiliensi yang lebih baik.

### Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Uji validitas dilakukan pada 20 responden dan menunjukkan seluruh item memiliki nilai korelasi lebih besar dari r tabel (0,444), sehingga dinyatakan valid.

Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,951, yang termasuk kategori sangat reliabel.

**Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen**

Variabel	Cronbach's Alpha	Interpretasi
Resiliensi	0,951	Sangat Reliabel

### Kisi-Kisi Instrumen Resiliensi

**Tabel 4. Kisi-Kisi The Resilience Scale**

Indikator	Item Favorable	Item Unfavorable	Jumlah
Keseimbangan Batin	7, 12, 16, 22	-	4
Ketekunan	1, 10, 13, 14, 20, 23	-	6
Kemandirian	2, 3, 5, 17, 18, 19	-	6
Kebermaknaan Hidup	4, 6, 15, 21	-	4
Kesendirian Eksistensial	8, 9, 24, 25	11	5
Total	24	1	25

### Analisis Data

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden (usia dan jenis kelamin) serta skor resiliensi sebelum dan sesudah intervensi dalam bentuk frekuensi, persentase, mean, standar deviasi, nilai minimum, dan maksimum.

Analisis bivariat digunakan untuk menguji pengaruh terapi SEFT terhadap resiliensi remaja. Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk Test. Jika data berdistribusi normal, maka digunakan Paired Sample t-Test untuk menganalisis perbedaan skor pretest dan posttest pada masing-masing kelompok serta Independent Sample t-Test untuk membandingkan perubahan skor antara kelompok intervensi dan kontrol. Kriteria pengambilan keputusan adalah p-value < 0,05, yang menunjukkan adanya pengaruh atau perbedaan yang signifikan. Seluruh analisis dilakukan menggunakan program SPSS dengan tingkat kepercayaan 95%.

## HASIL

### Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMKN 3 Kudus yang berlokasi di Jalan Babalan–Prawoto, Desa Getas, Kalirejo, Kecamatan Undaan, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah. Sekolah ini berada di wilayah semi-perdesaan dengan lingkungan yang kondusif serta mudah diakses sehingga mendukung pelaksanaan penelitian.

SMKN 3 Kudus memiliki 1.144 peserta didik, 71 tenaga pendidik, 27 ruang kelas, dan 33 rombongan belajar. Sekolah menyediakan berbagai program keahlian yang didukung fasilitas praktik, laboratorium, dan sarana pembelajaran

berbasis teknologi sesuai kebutuhan dunia industri. Proses pembelajaran didukung oleh tenaga pendidik yang kompeten dan profesional.

Layanan bimbingan dan konseling di sekolah ini ditangani oleh tiga guru BK melalui pendekatan preventif dan kuratif, meliputi konseling individu, konseling kelompok, komunikasi dengan orang tua, serta mediasi konflik. Fokus layanan diarahkan pada pembentukan karakter, peningkatan motivasi belajar, dan dukungan emosional siswa.

Penelitian dilakukan pada tanggal 2–4 Februari 2026 dengan melibatkan 52 siswa kelas XII Teknik Otomotif (TO) 2 dan TO 3 yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi memperoleh terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) setelah pengukuran awal (*pretest*), sedangkan kelompok kontrol hanya menerima edukasi kesehatan mental. Setelah perlakuan, kedua kelompok kembali diukur menggunakan *posttest* untuk mengetahui perubahan tingkat resiliensi. Seluruh data dianalisis menggunakan program SPSS.

**Karakteristik Responden**

**Distribusi Responden Berdasarkan Usia**

**Tabel 5. Distribusi Usia Responden (N=52)**

Kelompok	Mean	Median	Minimum	Maksimum	Lower 95% CI	Upper 95% CI
Intervensi	17,15	17,00	16	18	16,97	17,34
Kontrol	16,88	17,00	16	18	16,75	17,02

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan tabel di atas, rata-rata usia responden pada kelompok intervensi adalah 17,15 tahun, sedangkan kelompok kontrol sebesar 16,88 tahun. Seluruh responden berada pada rentang usia 16–18 tahun dengan median 17 tahun pada kedua kelompok. Nilai interval kepercayaan 95% menunjukkan distribusi usia yang relatif homogen sehingga karakteristik usia antar kelompok dapat dianggap sebanding.

**Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

**Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (N=52)**

Jenis Kelamin	Intervensi (f)	%	Kontrol (f)	%
Laki-laki	22	84,6	25	96,1
Perempuan	4	15,4	1	3,8
Total	26	100,0	26	100,0

Sumber: Data Primer, 2026

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki. Pada kelompok intervensi terdapat 22 responden laki-laki (84,6%) dan 4 responden perempuan (15,4%). Sementara itu, pada kelompok kontrol terdapat 25 responden laki-laki (96,1%) dan 1 responden perempuan (3,8%).

**Analisis Univariat**

**Resiliensi Remaja pada Kelompok Intervensi**

**Tabel 7. Skor Resiliensi Sebelum dan Sesudah Terapi SEFT**

Pengukuran	Min	Max	Mean	Median	SD	Lower 95% CI	Upper 95% CI
Pretest	89	153	125,19	125,50	16,666	118,46	131,92
Posttest	135	163	148,00	146,00	7,920	144,80	151,20

Sumber: Data Primer, 2026

Tabel tersebut menunjukkan adanya peningkatan skor resiliensi setelah pemberian terapi SEFT. Nilai rata-rata meningkat dari 125,19 pada *pretest* menjadi 148,00 pada *posttest*. Selain itu, nilai standar deviasi menurun dari 16,666 menjadi 7,920 yang menunjukkan skor responden menjadi lebih homogen setelah intervensi.

### Resiliensi Remaja pada Kelompok Kontrol

**Tabel 8. Skor Resiliensi Kelompok Kontrol**

Pengukuran	Min	Max	Mean	Median	SD	Lower 95% CI	Upper 95% CI
Pretest	106	153	124,19	123,00	11,614	119,50	128,88
Posttest	117	156	132,35	132,00	8,494	128,92	135,78

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel tersebut, kelompok kontrol juga mengalami peningkatan skor resiliensi dari 124,19 menjadi 132,35. Namun, peningkatan tersebut lebih rendah dibandingkan kelompok intervensi yang memperoleh terapi SEFT.

### Analisis Bivariat

#### Uji Normalitas Data

**Tabel 9. Hasil Uji Normalitas**

Kelompok	Pengukuran	p-value	Distribusi
Intervensi	Pretest	0,200	Normal
Intervensi	Posttest	0,200	Normal
Kontrol	Pretest	0,200	Normal
Kontrol	Posttest	0,200	Normal

Sumber: Data Primer, 2026

Hasil uji normalitas menunjukkan seluruh data memiliki nilai p sebesar 0,200 ( $p > 0,05$ ), sehingga data berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk analisis parametrik menggunakan uji *t*.

### Perbedaan Skor Resiliensi Sebelum dan Sesudah Perlakuan

**Tabel 10 Hasil Uji Paired t-Test**

Kelompok	Pengukuran	Mean
Intervensi	Pretest	125,19
Intervensi	Posttest	148,00
Kontrol	Pretest	124,19
Kontrol	Posttest	132,35

Sumber: Data Primer, 2026

Hasil *paired t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor resiliensi sebelum dan sesudah perlakuan pada kedua kelompok. Pada kelompok intervensi diperoleh *mean difference* sebesar 22,808 dengan  $p = 0,000$  dan  $t = -8,098$ . Sementara pada kelompok kontrol diperoleh *mean difference* sebesar 8,154 dengan  $p = 0,000$  dan  $t = -9,205$ . Peningkatan skor pada kelompok intervensi lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.

**Pengaruh Terapi SEFT terhadap Resiliensi Remaja**

**Tabel 11. Hasil Uji Independent t-Test**

Kelompok	Mean	SD	SE	Mean Difference	p-value	t Hitung	Lower 95% CI	Upper 95% CI
Intervensi	148,00	14,361	2,278	15,65	0,000	6,873	11,079	20,229
Kontrol	132,35	11,931	2,278	-	-	-	-	-

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan hasil *independent t-test*, terdapat perbedaan skor resiliensi yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah perlakuan. Kelompok intervensi memiliki rata-rata skor resiliensi sebesar 148,00, lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol sebesar 132,35. Nilai *mean difference* sebesar 15,65 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) menunjukkan bahwa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) berpengaruh signifikan dalam meningkatkan resiliensi remaja. Hasil ini diperkuat oleh interval kepercayaan 95% sebesar 11,079–20,229 yang tidak melewati angka nol.

**PEMBAHASAN**

**Karakteristik Responden**

**Umur**

Rata-rata usia responden pada kelompok intervensi adalah 17,15 tahun, sedangkan pada kelompok kontrol 16,88 tahun, dengan rentang usia 16–18 tahun pada kedua kelompok. Rentang usia tersebut termasuk kategori remaja tengah yang ditandai dengan berkembangnya kemampuan berpikir, pengendalian emosi, dan adaptasi terhadap lingkungan.

Menurut Marta et al. (2023), resiliensi membantu remaja beradaptasi dan bangkit dari berbagai pengalaman negatif. Selain itu, masa remaja merupakan periode yang membutuhkan kemampuan penyesuaian diri yang baik, sehingga resiliensi menjadi faktor penting dalam menghadapi berbagai tantangan perkembangan (Pratitis & Azalia, 2020).

Kesamaan rerata, median, dan interval kepercayaan pada kedua kelompok menunjukkan distribusi usia yang relatif homogen. Dengan demikian, karakteristik usia responden dinilai sesuai untuk penerapan terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT) dalam meningkatkan resiliensi remaja.

**Jenis Kelamin**

Sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki. Pada kelompok intervensi terdapat 22 responden laki-laki (84,6%) dan 4 perempuan (15,4%), sedangkan pada kelompok kontrol terdapat 25 laki-laki (96,1%) dan 1 perempuan (3,8%).

Menurut Utada et al. (2023), resiliensi akademik membantu siswa menghadapi tantangan belajar, mempertahankan optimisme, dan menemukan solusi atas kesulitan yang dihadapi. Namun, tingkat resiliensi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk jenis kelamin.

Dominasi responden laki-laki kemungkinan mencerminkan karakteristik siswa pada program keahlian yang diteliti. Meskipun demikian, distribusi jenis kelamin antar kelompok relatif serupa sehingga tidak menimbulkan perbedaan karakteristik yang berarti. Hasil penelitian ini lebih merepresentasikan remaja

laki-laki sehingga perlu kehati-hatian dalam melakukan generalisasi hasil penelitian.

## **Analisis Univariat**

### **Resiliensi pada Kelompok Intervensi**

Sebelum diberikan terapi SEFT, rata-rata skor resiliensi responden sebesar 125,19 yang termasuk kategori sedang dan mendekati kategori tinggi (Rizqiyah et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa responden telah memiliki kemampuan adaptasi yang cukup baik, meskipun belum optimal.

Setelah diberikan terapi SEFT, rata-rata skor resiliensi meningkat menjadi 148,00. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan adaptasi, pengelolaan emosi, dan ketahanan dalam menghadapi tekanan. Temuan ini sejalan dengan Permatasari (2025) yang menyatakan bahwa individu dengan resiliensi tinggi lebih mampu menghadapi tantangan dan mempertahankan motivasi. Peningkatan resiliensi juga berperan sebagai faktor protektif terhadap stres dan masalah psikologis.

### **Resiliensi pada Kelompok Kontrol**

Pada kelompok kontrol, rata-rata skor resiliensi sebelum pengukuran sebesar 124,19 dan termasuk kategori sedang. Setelah posttest, skor meningkat menjadi 132,35 meskipun tanpa pemberian terapi SEFT.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Christina dan Huwae (2024), serta Setyorini et al. (2021), yang menyatakan bahwa resiliensi dapat meningkat secara alami melalui pengalaman hidup dan proses adaptasi individu. Meskipun demikian, peningkatan pada kelompok kontrol lebih rendah dibandingkan kelompok intervensi, sehingga menunjukkan pentingnya intervensi psikologis dalam memperkuat resiliensi remaja.

## **Analisis Bivariat**

### **Perbedaan Resiliensi Sebelum dan Sesudah Terapi SEFT pada Kelompok Intervensi**

Hasil uji *Paired Sample t-Test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian terapi SEFT ( $p=0,000$ ). Rata-rata skor resiliensi meningkat dari 125,19 menjadi 148,00 dengan selisih 22,808 poin.

Temuan ini menunjukkan bahwa terapi SEFT efektif meningkatkan resiliensi remaja. Hasil tersebut sejalan dengan Andriyani dan Sa (2024) yang menyatakan bahwa resiliensi dapat ditingkatkan melalui intervensi yang berfokus pada regulasi emosi, penerimaan diri, dan strategi koping adaptif.

### **Perbedaan Resiliensi pada Kelompok Kontrol**

Kelompok kontrol juga mengalami peningkatan skor resiliensi yang signifikan ( $p=0,000$ ), dari 124,19 menjadi 132,35 dengan selisih 8,154 poin.

Menurut Cai et al. (2025), perubahan resiliensi dapat terjadi secara alami seiring bertambahnya pengalaman dan kemampuan adaptasi individu. Selain itu, penggunaan strategi koping yang efektif turut berperan dalam meningkatkan resiliensi remaja (Khoirunnisa et al., 2024).

### **Pengaruh Terapi SEFT terhadap Resiliensi Remaja**

Peningkatan skor resiliensi terjadi pada kedua kelompok, namun kelompok intervensi menunjukkan peningkatan yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa terapi SEFT memberikan kontribusi tambahan dalam meningkatkan resiliensi remaja.

SEFT mengintegrasikan aspek spiritual, afirmasi positif, dan teknik *tapping* yang membantu individu mengelola stres dan emosi secara lebih adaptif. Temuan ini mendukung penelitian Pinto et al. (2021) yang menyatakan bahwa intervensi psikologis terstruktur efektif dalam meningkatkan resiliensi pada anak dan remaja.

Secara keseluruhan, terapi SEFT terbukti efektif sebagai salah satu pendekatan untuk meningkatkan resiliensi dan mendukung kesehatan mental remaja.

### **Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain *quasi-experimental* belum menggunakan randomisasi penuh sehingga masih memungkinkan adanya faktor luar yang memengaruhi hasil penelitian. Kedua, durasi intervensi relatif singkat sehingga efek jangka panjang terapi belum dapat dievaluasi.

Ketiga, jumlah responden terbatas pada 52 siswa dari satu sekolah dengan dominasi responden laki-laki sehingga membatasi generalisasi hasil penelitian.

Keempat, pengukuran menggunakan kuesioner *self-report* yang berpotensi menimbulkan bias subjektivitas. Kelima, penelitian belum sepenuhnya mengontrol faktor eksternal seperti dukungan keluarga, lingkungan pertemanan, dan kondisi akademik. Keenam, penggunaan instrumen yang sama pada pretest dan posttest memungkinkan terjadinya *testing effect* yang dapat memengaruhi hasil pengukuran.

### **KESIMPULAN**

Skor resiliensi remaja pada kelompok intervensi sebelum pemberian terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) memiliki rata-rata sebesar 125,19, dan setelah dilakukan intervensi mengalami peningkatan menjadi 148,00. Hasil uji statistik menunjukkan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat resiliensi remaja sebelum dan sesudah pemberian terapi SEFT pada kelompok intervensi. Skor resiliensi remaja pada kelompok kontrol sebelum intervensi memiliki rata-rata sebesar 124,19, dan pada pengukuran posttest meningkat menjadi 132,35 dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat resiliensi remaja sebelum dan sesudah pengukuran pada kelompok kontrol, meskipun tanpa pemberian terapi SEFT. Terdapat pengaruh terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap resiliensi remaja, yang ditunjukkan oleh hasil uji independent t-test dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil ini menegaskan bahwa pemberian terapi SEFT memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan resiliensi remaja dibandingkan kelompok yang tidak mendapatkan intervensi.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aini, D.K., Stück, M., & Sessiani, L.A. (2021). How do they deal with the pandemic? The effect of secure attachment and mindfulness on adolescent resilience, 6 (1), 103-116.
- Aisha, D. L. (2014). Hubungan antara religiusitas dengan resiliensi pada remaja di Panti Asuhan Keluarga Yatim Muhammadiyah Surakarta. Jurnal, 1, 1-14.
- Andriyani, R.R., & Sa, N. (2024). Peran regulasi emosi terhadap resiliensi diri pada remaja: Systematic literature review, 4, 4676-4689.

- Asyia, A.D.N., Sinurat, G.D.N., Dianto, N.I.S.A., & Apsari, N.C. (2022). Pengaruh peer group terhadap perkembangan self-esteem remaja. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (JPPM)*, 3 (3), 147-159.
- Aunillah, & Adiyanti. (2015). Program pengembangan keterampilan resiliensi untuk meningkatkan self-esteem pada remaja dengan latar belakang sosial-ekonomi rendah. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology*, 1 (1), 48-63.
- Cai, C., Mei, Z., Wang, Z., & Luo, S. (2025). School-based interventions for resilience in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1594658.
- Chodijah, M., Nurjannah, D. S., Yuliyanti, A. Y., & Kamba, M. (2020). SEFT sebagai terapi mengatasi kecemasan menghadapi Covid-19. *Karya Tulis Ilmiah LPPM UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 2-8.
- Christina, Y. J., & Huwae, A. (2024). Hubungan antara kesejahteraan psikologis dan resiliensi pada penyintas lupus, 15 (3), 308-317.
- Ciampo, L. A. Del, & Ciampo, I. R. L. Del. (2020). Physical, emotional and social aspects of vulnerability in adolescence. *International Journal of Advanced Community Medicine*, 3 (1), 183-190.
- Desi, P. (2022). *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4 (1980), 1349-1358.
- Detta, B., & Abdullah, S. M. (2017). Dinamika resiliensi remaja dengan keluarga broken home. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 19 (2), 71.
- Dewi, I.P., & Fauziah, D. (2018). Pengaruh terapi SEFT terhadap penurunan tingkat kecemasan pada para pengguna NAPZA. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2 (2).
- Dwi Helynarti Syurandhari, D., Fardiansyah, A., & Himawan, M. (2023). [Lengkapi data publikasi].
- Eryanti, N., & Sugiharto, S. (2021). Terapi SEFT (Spiritual Emotional Freedom Technique) sebagai upaya penurunan hipertensi pada lansia: Literature review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 1801-1808.
- Farmawati, C. (2018). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagai metode terapi sufistik. *Jurnal Madaniyah*, 8 (1), 75-94.
- Fazry, L., & Apsari, N.C. (2021). Pengaruh media sosial terhadap perilaku cyberbullying di kalangan remaja. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (JPPM)*, 2 (2), 272.
- Fernandes, G., Amaral, A., & Varajão, J. (2018). Wagnild and Young's resilience scale validation for IS students. *Procedia Computer Science*, 138, 815-822.
- Frima, M. S., Mayasari, M., & Lubis, F. O. (2024). Kritik pemerintah pada lagu "Gugatan Rakyat Semesta" karya Feast (Analisis wacana kritis model Norman Fairclough). *JKOMDIS: Jurnal Ilmu Komunikasi dan Media Sosial*, 4(2), 575-577.
- Hadianti, S.W., Nurwati, N., & Darwis, R.S. (2017). Resiliensi remaja berprestasi dengan latar belakang orang tua bercerai. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 4 (2), 223-229.
- Harahap, I.D., & Pranungsari, D. (2020). Hubungan antara konsep diri dan adversity quotient dengan kecemasan menghadapi masa depan remaja jalanan. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 2 (1), 1.



- Hastuti, R., Tiofanny, J., & Angelina, V. (2024). Psikoedukasi membangun resiliensi sebagai strategi untuk pengembangan diri Generasi Z, 4, 23-28.
- Helmreich, I., Kunzler, A., Chmitorz, A., König, J., Binder, H., Wessa, M., & Lieb, K. (2017). Psychological interventions for resilience enhancement in adults. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2017 (2).
- Info, A. (2023). Pengaruh pendekatan solution-focused brief counseling terhadap resiliensi akademik siswa kelas VII MTs Miftahul. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 389-406.
- Isfandari, S. (2014). Analisa faktor risiko dan status kesehatan remaja Indonesia pada dekade mendatang. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 42 (2), 122-130.
- Khoirunnisa, P.N., Hafizah, N., & Rahman, M.A. (2024). Hubungan resiliensi akademik dengan dukungan sosial teman sebaya pada remaja dari keluarga miskin di Desa Rambutan Masam Kecamatan Muara Tembesi Kabupaten Batanghari, 9 (1), 21-28.
- Mariyati, N.H.C.D.M. (2017). Menurunkan kecemasan pada remaja yang kecanduan pornografi. *Jurnal Ners Widya Husada*, 4 (3), 78.
- Marta, L., Kendhawati, L., & Moeliono, M.F. (2023). Adolescent resilience reviewed by gender. 11 (3), 371-376.
- Masitah, R., Pamungkasari, E. P., & Suminah, M. (2018). Pengaruh pendidikan gizi dengan media sosial terhadap persepsi body image remaja. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 2 (1), 7-13.
- Masrifah, M., & Hendriani, W. (2022). Resiliensi akademik ditinjau dari strategi self-regulated learning pada mahasiswa pascasarjana multidisiplin. *Jurnal Psikologi Terapan*, 5 (2), 95.
- Murtiningrum, D., & Pedhu, Y. (2021). Resiliensi akademik siswa/siswi kelas VII dan VIII Sekolah Menengah Pertama Santo Andreas Tahun Ajaran 2020/2021. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 19 (2), 166-181.
- Muslim, A. A., & Wahyuni, T. (2023). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) and time management to reduce academic stress in students during the Covid-19 pandemic. *Indonesian Journal of Instructional Media and Model*, 5 (2), 85-95.
- Oshri, A., Duprey, E.B., Kogan, S.M., Carlson, M.W., & Liu, S. (2018). A prospective examination of the emergence of resilience. *Developmental Psychology*, 54 (8), 1456-1471.
- Pratitis, N.T., & Azalia, S.S. (2020). Terapi Neuro Linguistic Programming (NLP) untuk meningkatkan resiliensi pada remaja dengan Non-Suicidal Self Injury (NSSI). *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9 (2), 269-285.
- Pratiwi, F. (2023). Penerapan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) sebagai upaya mengatasi stres ibu dari anak usia prasekolah.
- Purwandari, E., Pubianti, E., Sofiana, M., Nugroho, M.D., & Freddy, F. (2020). Terapi berhenti merokok dengan Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT). *Warta LPM*, 23 (2), 84-93.
- Sahara, D., Herliana, I., & Rizal, A. (2022). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dapat menurunkan tanda dan gejala pasien risiko. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia Maju*, 34.
- SAPUTRA. (2023). Pendidikan kesehatan tentang kesehatan mental pada remaja di SMPN 2 Mojosari Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan (Abdimakes)*, 3 (2), 83-89.



- Sarrionandia, A., Ramos-Díaz, E., & Fernández-Lasarte, O. (2018). Resilience as a mediator of emotional intelligence and perceived stress: A cross-country study. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-11.
- Setyorini, W. W., Wibowo, M. E., & Awalya. (2021). The effectiveness of cognitive behavioral therapy group counseling to improve the resilience of students as divorce victims. 10 (3), 156-160.
- Shulman, C. (2016). Resilience in children and families. *Children's Well-Being: Indicators and Research*, 13, 125-144.
- Sucipto, S., Kristanto, H., & Dhevansa, W.C. (2023). Literature review: The effect of Spiritual Emotional Freedom Technique therapy on patients with depression. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 5 (1), 61-68.
- Suprapmanto, A.Y., Mukti, P., & Sujoko, S. (2023). Resiliensi remaja pasca kematian salah satu orang tua diakibatkan kecelakaan. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 7 (1), 34.
- Supriyadi, S., & Kartini, M. (2022). Intervensi untuk meningkatkan resiliensi pada remaja.
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan remaja awal, menengah dan implikasinya terhadap pendidikan.
- Uswah Wardiana, & Agustina, M.W. (2022). Efektivitas Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap self confidence mahasiswa eks pesantren IAIN Tulungagung. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 5 (2), 73-86.
- Utada, N., Fitriani, Y., & Pertiwi, Y.W. (2023). Resiliensi akademik pada siswa SMPN 08 Tambun Selatan pasca pandemi Covid-19 ditinjau dari jenis kelamin, 2 (1), 52-58.
- Wahyuni, E., & Wulandari, V. S. (2022). Resiliensi remaja dan implikasinya terhadap kebutuhan pengembangan buku bantuan diri. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10 (1): 78-88.